

Бештесми; Намф  
Сәуір айы

## Қозғалыс ойындары және жеңіл спорттық жаттығулар

### Мақсаты:

- Балалардың денсаулығын нығайту, қимыл-қозғалыс белсенділігін арттыру.
- Елгілік, шапшаңдық, тепе-теңдік қабілеттерін дамыту.
- Баланы белсенді өмір салтына баулу және дене тәрбиесіне қызығушылықты ояту.

### 1. Қозғалыс ойындары

#### А) "Кім тез?"

##### Ережесі:

1. Балалар екі топқа бөлінеді.
2. Белгіленген арақашықтыққа дейін жүгіріп, қайту керек.
3. Эстафетаны келесі ойыншыға беру үшін қол шапалақтайды.
4. Қай топ тезірек аяқтаса, сол топ жеңеді.

### Мақсаты:

- Шапшаңдық пен ұйымшылдықты дамыту.

#### Ә) "Кенгуру секіруі"

##### Ережесі:

1. Әр балаға екі аяғымен бірге секіріп белгіленген сызыққа жету тапсырмасы беріледі. ай бала сызыққа тез жетсе, сол жеңімпаз болады.

### Мақсаты:

- Бұлшықеттердің үйлесімді жұмысын дамыту.

#### Б) "Қар жинау" (қысқы тақырып)

##### Ережесі:

1. Жерге ақ шарлар немесе жеңіл доптар шашылады (қар ретінде).
2. Балалар белгіленген уақыт ішінде барынша көп "қар" жинауы керек. ім көбірек жинаса, сол жеңеді.

### Мақсаты:

- Жылдамдық пен дәлдік қабілеттерін жетілдіру.

#### В) "Жылан"

##### Ережесі:

1. Балалар бір-бірінің артынан тізбек құрып тұрады.
2. "Жылан" бұрылып, белгілі бір бағытта қозғалады.
3. Соңғы бала алдыңғы баланың қолына қол тигізгенде, олар орын ауыстырады.

### Мақсаты:

- Тепе-теңдік пен үйлесімді қимылдарды дамыту.

## 2. Жеңіл спорттық жаттығулар

### Таңғы жаттығу үлгісі:

1. Қолды көтеру және түсіру (5 рет):
  - Қолды жоғары көтеріп, терең дем алыңыз, төмен түсіріп, дем шығарыңыз.
2. Иілу жаттығулары (5 рет):
  - Алға еңкейіп, еденге қол тигізуге тырысыңыз.
3. Орнында жүру (30 секунд):
  - Тізені жоғары көтеріп жүру.
4. Аяқпен секіру (10 рет):
  - Екі аяқпен бірге секіру немесе кезекпен бір аяқпен.
5. Қол және нық жаттығулары:
  - Қолды шеңбер жасап айналдыру (алдыға және артқа).

### 3. Кеңес: "Үйде баланың дене тәрбиесімен айналысу әдістері"

#### 1. Қарапайым күнделікті жаттығулар жасаңыз:

- Баламен бірге күн сайын таңертең 5-10 минут жаттығу жасауды әдетке айналдырыңыз.
- Мысалы: секіру, отырып-тұру, жүру.

#### 2. Баланы ойын түрінде қимылға баулыңыз:

- Жай ғана жаттығу емес, ойын элементтерін қосыңыз:  
"Кім тез секіреді?", "Кім алысқа секіреді?"

#### 3. Табиғат аясында белсенді болыңыз:

- Демалыс күндері таза ауада серуендеңіз, жүгіріңіз немесе велосипед тебіңіз.
- 4. Үйде спорттық құралдар қолданыңыз:**
- Доп, секіртпе, гимнастикалық шеңбер пайдаланыңыз.
- 5. Үлгі болыңыз:**
- Балалар ересектердің қылықтарын қайталайды. Сіз белсенді болсаңыз, олар да қызығушылық танытады.
- 6. Әуенмен қозғалыс:**
- Музыка қосып, би қимылдарын жасаңыз. Бұл жаттығуды көңілді етеді.
- 7. Баланың жасына сай жаттығулар таңдаңыз:**
- 2-3 жаста: секіру, еңбектеу.
  - 4-5 жаста: жүгіру, тепе-теңдік сақтау.
  - 6-7 жаста: шеңбер айналдыру, жаттығулардың қиындауы.
- 4. Қорытынды**
- Дене тәрбиесі баланың физикалық дамуына ғана емес, оның жалпы денсаулығы мен көңіл-күйіне оң әсер етеді.
  - Ең бастысы, жаттығуларды қызықты әрі баланың жас ерекшелігіне сай ұйымдастыру қажет.
  - Баланы дене белсенділігіне баулу арқылы оның мықты әрі өзіне сенімді тұлға болып өсуіне ықпал етесіз.