

Бекітемін:

ЖШС «Шалхар-Ата» бөбекжай бақшасының

Менгерушісі:  А.Медетова



Дене шынықтыру бағыты «Біз шыныққан баламыз»

Тәрбиеші: Д.Аманжолова

2023ж

«Дене шынықтыру бағыты»

Оқу іс - әрекетін ұйымдастыруға арналған технологиялық карта

Тобы: «Қошақан» ересек топ

Білім беру саласы: Денсаулық

Бөлімдері: Дене шынықтыру

Тақырыбы: «Біз шыныққан баламыз»

Мақсаты: Берілген тапсырмаларды зейін қойып орындауға үйрету. Ойын арқылы балалардың қимыл іс - әрекетін дамыту, тұлға бітімдерімен аяқ қол, кеуде бұлшық еттерін жетілдіріп оны әрі қарай дамыту. Балаларды ептілікке, шапшаңдыққа тәрбиелеу.

Көрнекілігі: доптар, балықтар, қармақтар, қолшатырлар, массаж құралдары.

Мотивациялық

Бір қатар саппен спорт залға кіру.

Өз орындарына тұру.

Сәлеметсіздер ме.

Балалардың көңіл - күйін сұрау

Өзен бойына келіп балық туралы әңгіме айту.

Іздену ұйымдастырушы

Жаттығу: «Көңілді доп»

Доп туралы тақпақ айтылады.

Добым, добым, домалап

Тоқтамайсың домалап

Тентек болып кеттің деп

Тұрмын сені тепкім кеп – деп допты алып қолымызды алдыға созып саусақтарымызбен допты айналдырамыз. Қолды жоғары көтеріп саусақтармен айналдырамыз. Төсенішке отырып аяқты созып отырамыз допты қолға алып аяқтың ұшына дейін саусақпен айналдыра апарып, кейін қарай б. қ – қа келу.

Жаттығу: «Қолшатыр»

Жетекші жұмбақ жасырамын.

Күн ашықта құр тұрамын,

Бұлтты күні қыдырамын.

Қолшатырды аламыз да ашқанда тұрып, қолшатырды жапқан кезде отырамыз. Қолшатырды ашып жерге қоя қолшатырды айнала жүгіріп жүру және бағытты ауыстырып тұрамыз. Б. қ – қа қайта ораламыз.

Жаттығу: «Қолға, денеге арналған массаж құралдармен»

Оң қолымда бес саусақ,

Сол қолымда бес саусақ.

Бесті беске қосқанда,

Болады екен он саусақ – деп қолға массаж доптарды алып, алақанға, білектерімізге жүгіртіп жаттығу жасаймыз. Содан кейін қолдан жасалған массаж құралдарын алып арқаны уқалап жаттығу жасайды. Б. қ – қа келу.

Жаттығу: «Балық аулау»

Балық жүзді таза суда,

Бір керіліп, бір жиырылуда.

Жүзіп, жүзіп шаршағанда,

Тығылады тасты құмда - деп, тақпақ айтып төсенішке отырып жетекшінің жаттығуды көрсету арқылы орындалады. Аяғымызды қосып алдыға соза отырамыз да қармақты алып судан балық аулау қимылын жасаймыз.

Рефлекскі коррекциялаушы

Тыныс алу жаттығуы:

«Флешмоб» Буги - Буги

Нені біледі: Жаттығуларды орындау.

Қандай түсініктерді игереді: шапшаңдық, ептілік, ұйымшылдық

Меңгерген дағдылары мен іскерліктері: Жетекшінің нұсқауы мен негізгі іс - әрекетті меңгереді.

