

*Бекітемін:  
«Күншуақ» жсекеменшік  
бөбекжай- балабақшасы»  
мекемесінің әдіскері  
А.Ә.Жақсылықова*

# «Тәні саудың жаны сау»

Ортаңғы «Толағай» тобы



Тәрбиешіле: Әміреева Алтын  
Утеуова Меруерт

Таушық ауылы 30.01.2024ж

Мақсаты: салауатты өмір салтын сақтау, дені сау, рухы таза ұрпақ тәрбиелеу. Балалардың денесін шыңдап, күш қуатын нығайту. Жарыс кезінде ойынға қызыға қатысуына жағдай жасау, бір - біріне деген достық қарым - қатынастарын дамыту.

Тәрбиеші: Құрметті әріптестер, балабақша тәрбиеленушілері және спорт сүйер жанкүйер қауым. Бүгінгі «Дені саудың - жаны сау» атты спорттық ойынға қош келдіңіздер. Егеменді еліміздің ертеңі денсаулығы мықты азаматтар мен азаматшаларды тәрбиелеу біздің міндетіміз.

Міне, бүгінгі балабақша тәрбиеленушілерінің қатысуымен өткелі отырған «Дені саудың - жаны сау» атты мерекелік сауықтыру іс - шарасын бастауға рұқсат етіңіздер.

Марш ойналып, балалар залға бірінің артынан бірі жүріп келеді.

Жан - жақты жаттықтыратын жаттығулар:

Бір қатармен жүру, жүгіру, екі қолды белге қойып аяқтың ұшымен жүру.

Шеңберге тұрып, дем алу жаттығуын орындау.

Ку - ка - ри - ку, ку - ка - ри - ку, ку - ка - ри - ку, ку - ка - ри - ку.

Тәрбиеші: Бәрекелді балалар!

Тәрбиеші: Балалар денсаулық басты байлық. Балалар деніміз сау болу үшін, үнемі жеке бас тазалығын сақтап, денеміз шынықтырып, дұрыс тамақтанып, күн тәртібін сақтау керек.

- Балалар денсаулық туралы мақал - мәтел кім біледі?

1. Денсаулық - зор байлық.
2. Дені саудың - жаны сау.
3. Тазалық - денсаулық кепілі.
4. Денсаулықтың қадірін ауырғанда білерсің.
5. Денсаулығы сәбидің - қуанышы әр үйдің.

Ал, кәне балалар « Күншуақ» және «Қыран» тобы болып екі топқа бөлінейік.

Тәрбиеші: Балалар сайысымызды бастамас бұрын әнұран орындайық.

- Бәрекелді балалар!

I. Кезең. «Қос аяқпен секіру»

Шарты: Қос аяқпен берілген бес шеңбер ішіне секіріп, белгіленген конусты айналып, кері қарай тап солай тапсырманы орындау. Эстафетаны келесі ойыншыға беру, ойынды бірінші болып бітірген топ жеңімпаз болып есептелінеді. Бағалау.

II. Кезең. «Ирелендеп жүру»

Шарты: Сызылған сызық бойымен ирелендеп жүріп барып, белгіленген конусты айналып, кері қарай тік жүгіріп қайтады.

### III. Кезең. «Пингвин мен үйректер сайысы»

Шарты: балалар қолдарына су толтырылған екі шелекті ұстап, пингвин мен үйректің іздерімен жүріп, пингвин немесе үйректің суретінің үстіне қос аяқпен секіріп, белгіленген конусты айналып, кері қарай тік жүгіріп қайтады. Эстафетаны келесі ойыншыға беру, ойынды бірінші болып бітірген және шелектегі су мөлшері көп болған топ жеңімпаз болып есептелінеді. Бағалау.

### IV. Кезең. «Кім жылдам?»

Шарты: балалар өздеріне берілген геометриялық пішін, яғни төртбұрыш пен шеңбер үстімен жүріп, белгіленген конусты айналып, кері қарай тік жүгіріп қайтады. Эстафетаны келесі ойыншыға беру, ойынды бірінші болып бітірген топ жеңімпаз болып есептелінеді. Бағалау.

### V. Кезең. «Жас спортшылар»

Шарты: балалар допты жерге ұрып жүгіріп, белгіленген конусты айналып, кері қарай допты теуіп тік жүгіріп қайтады. Эстафетаны келесі ойыншыға беру, ойынды бірінші болып бітірген топ жеңімпаз болып есептелінеді. Бағалау.

Көрсетті міне өз өнерін балалар,  
Сайыстың да соңы келіп таянар.  
Жеңімпазды анықтайық қанекей,  
Әділ - қазы сайысты әділ бағалар, - деп, сайысымыздың шарттары бойынша қорытынды шығарып жеңімпаздарды анықтап, марапаттау үшін сөз әділ - қазы алқаларына беріледі.

Спорт – көркі өмірдің,  
Спорт - досың, серігің.  
Жаттықсаң шымыр боларсың,  
Шынығып, өсіп, толарсың, - демекші салауатты өмір салтын ұстанып,  
спортты серік етейік достар!

