

**Тақырыбы: «Қозғалыс ойындары және жеңіл
спорттық жаттығулар: үйде баланың дене
тәрбиесі»**

Өткізген: Ысқақова Б

«Қозғалыс ойындары және жеңіл спорттық жаттығулар: үйде баланың дене тәрбиесі»

☐ Максаты:

Балалардың дене дамуын қолдау, үйде де спорттық белсенділікті қалыптастыру, қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту.

☐ Міндеттері:

- Балаларға үйде қауіпсіз түрде спортпен айналысу әдістерін көрсету
 - Дене белсенділігін арттыру
 - Балалардың моторикасын, күшін және үйлесімділігін дамыту
 - Ойын арқылы қызығушылық тудыру
-

☐ Үйде дене тәрбиесімен айналысу әдістері:

1. Қозғалыс ойындары:

- “Қар мен күн” – қимылды ойындар арқылы жылдамдық пен ептілікті дамыту
- “Жұмсақ кедергілерден өту” – үйдегі қауіпсіз кедергілерден жүгіру немесе секіру
- “Доппен жарыс” – допты белгіленген жерге лақтыру немесе жеткізу

2. Жеңіл спорттық жаттығулар:

- Қарапайым қимылдар: қол, аяқ, дене айналдыру
- Скват, секірістер, жүгіру, сергіту сәттері
- Балалардың жас ерекшелігіне сай қысқа, қызықты жаттығулар

3. Ойын арқылы жаттығу:

- Музыкалық ойындар: би, ырғақты қозғалыс
- “Құмырсқа – піл” сияқты қиял мен қимылды үйлестіретін ойындар
- Жарыс түрінде жаттығу: кім жылдам, кім дәл

4. Қауіпсіздік ережелері:

- Жаттығу кезінде жиһаздан, өткір бұрыштардан аулақ болу
 - Ылғал немесе тайғақ жерде жаттығудан бас тарту
 - Қолайлы киім мен аяқ киім қолдану
-

□ Күтілетін нәтиже:

- Балалардың физикалық дамуы жақсарады
- Үйде спортқа деген қызығушылық қалыптасады
- Моторика, үйлесімділік, ептілік дамиды
- Баланың көңілі көтеріліп, энергиясы шығады