**Білім саласы:** Денсаулық

**Оқу іс-әрекеті** Дене тәрбиесі

**Тақырыбы:** «Таңғы жаттығу»

**Мақсаты:** Таңертеңгі жаттығулардың маңыздылығын білу.Таңғы жаттығуға уақыт арнаса, уақыт үнемдейтінін ұғыну.  
Таңертеңгі жаттығуларды жасауға дағдылану.Салауатты өмір салтына тәрбиелеу.  
 **Көрнекілік:** «Қара жорға» биінің музыкасы, спорттық аяқ киім. Қызығушылығын ояту.

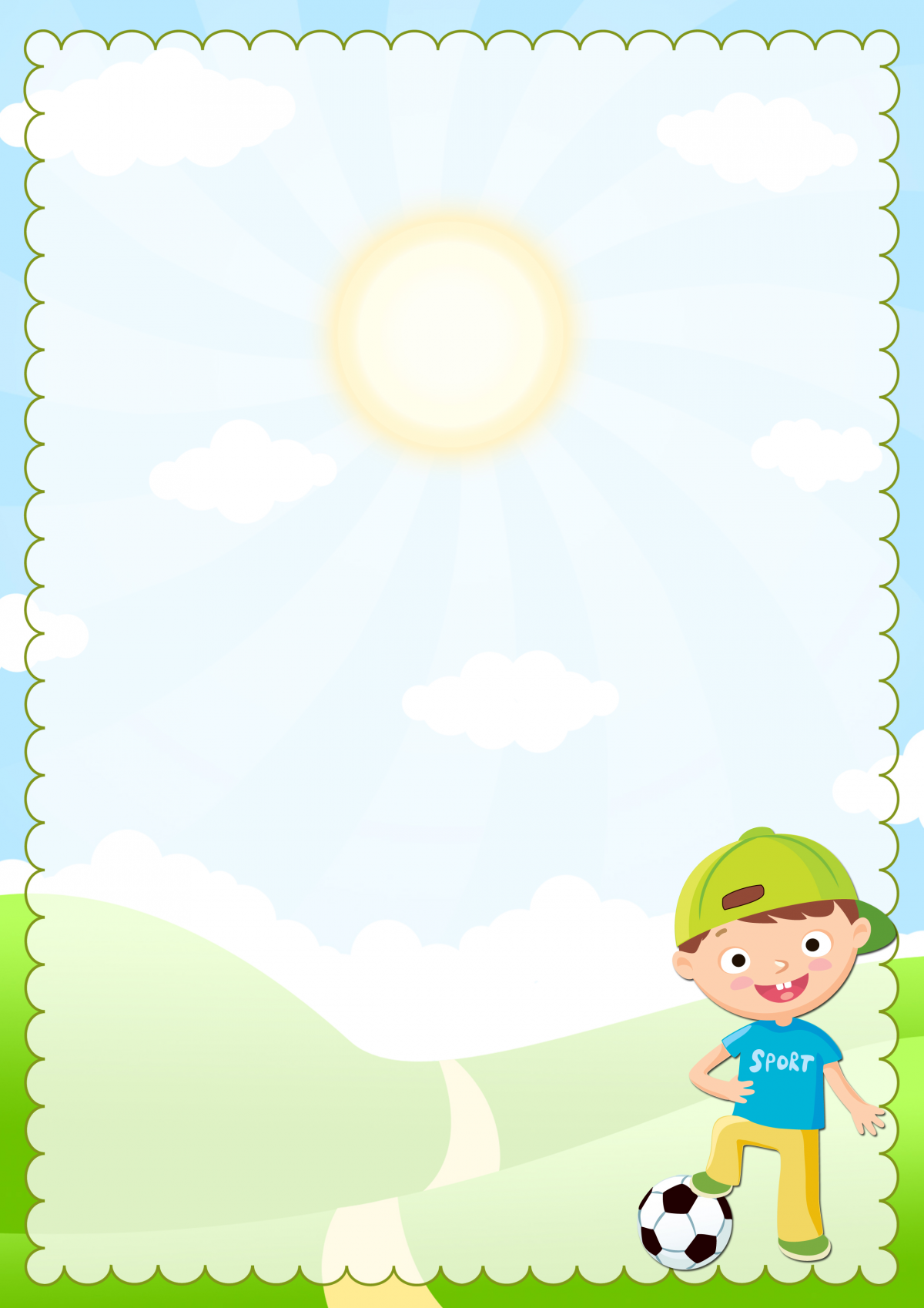
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Іс әрекет кезеңі | Тәрбиешінің іс әрекеті | Балалардың іс әрекеті |
| **Мотивациялық қозғаушы кезең**  **Ізденуші ұйымдастырушы кезең**    **Рефлексивті түзету кезеің** | Сәлеметсіздер ме,балалар және қонақтар! Бүгінгі қоғам мүддесіне лайықты, жан - жақты жетілген мәдениетті, дені сау азамат өсіру отбасының, балабақшаның, жалпы халықтың қасиетті борышы екені баршамызға аян. Балабақшамыздыңда басты мақсаты болашақ жас ұрпақты дені сау, сымбатты, шыныққан азамат тәрбиелеу.  Мектеп жасына дейінгі баланы дене жағынан тәрбиелеу ерекше орын алады. Мықты денсаулықтың, дененің дұрыс жетілуінің, жоғары жұмыс қабілетінің негізі нақ осы мектеп жасына дейінгі балалық шақта қаланады. Даярлық топтың таңертеңгілік жаттығуының ұзақтығы 8-10 минут.    Таңертеңгі жаттығу балалар бақшасында күнді ұйымдасқан түрде бастауға мүмкіндік береді, күн кестесін дәл орындауға ықпал етеді.Бір уақыттың ішінде бірге жүргізілген бір қалыпты қимыл қызметінде жүгіріп, секіріп, үлгеріп, алып ұшқан балалар тынышталады, ал белсенділігі төмендері белсенділенеді. Мұның бәрі балалардың барлығының да көңіл күйін бірдей етеді, сергітеді, оларды келесі оқу іс-әрекетке даярлайды. Сөйтіп таңертеңгілік жаттығуды бірден ұйқыдан кейін емес, бір шама уақыт өткен соң жасағанда оның тәрбиелік маңызы кеңейеді. Ол күн кестесінің бөлінбес ұйымдастырушы сәті болады, балаларды бірыңғай тәртіпке, жинақылыққа үйретеді.  Балаар музыка ырғағымен бірінің артынан бірі шеңбер жасап адымдап жүреді, Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді, қолды белге қойып аяқтың ұшымен аяқтың ішкі жағымен,аяқтың сырткы жағымен жүреді. Жеңіл жүгіру, оң қырындап шеңбер ішіне қарап жүгіру, сосын демді қалыпқа келтіру. - Біз баламыз шыныққан Денсаулығы мықты жан.  Балабақшада дене жаттығулары мынандай түрге бөлінеді: 1. Таңертеңгі жаттығу,  2. Қимылды ойындар,  3. Спорттық жаттығулар  Бірінші: бас, мойын, иық, қол бұлшық еттеріне. Екінші: бел, кеуде бұлшық еттеріне.Үшінші: бөксе, сан, тізе бұлшық еттеріне жасалады.    Жаттығулардан соң,көңілді, қызықты, қимылды ойын ұйымдастырылады | -Сәлеметсізбе қонақтар  -Балалар өлең жолдарына сай қимыл жаттығу жасайды.  -Балалар шеңберге тұрып қолдарын созады мұғалімді мұқият тыңдайды.  -Балалар белсене қатысады жүгіреді ,секіреді ,қыймыл қызметін жасайды.    - Біз баламыз шыныққан  Денсаулығы мен жан.  -Балалар дене жаттығуларын түрлерін атап шығады :    1 Таңертеңгі жаттығу,  2. Қимылды ойындар,  3. Спорттық жаттығулар  - балалар жаттығуды мұқият тындап қайталайды.      -Балаларға таңғы жатттығу көнілді, қуанып қызықты өтті. |

**Күтілетін нәтиже**

**Жаңғыртуы** : Таңертеңгілік жаттығулардың мақсаты - балаларды дұрыс қимылдауға үйрету.

**Түсінуі** : Мектепке дейінгі жастағы балалардың кеңістіктегі орнын бағдарлай білуі, қимылдарды айқын, дәл, тәрбиеші ұсынған екпінде, ырғақта, бағытта орындау дағдылары, әр баланың қимылының бүкіл ұжымның қозғалысымен үйлесуі пісіп, жетіледі.

**Қолдануы** : Таңертеңгілік жаттығулар арнайы жүйемен орындалады.

**Шымкент қалалық білім басқармасының мемлекеттік комуналдық қазыналық кәсіпорны №45 «Аққу» бөбекжай балабақшасы**

**Таңғы жаттығу кешені**

**Дене шынықтыру нұсқаушысы: Хайруллина Дамира Маратовна**

**Шымкент**