

«LauRus» бөбекжайы

# «Күзгі эстафета – 2025»



*Балапан тобы: Сапиоллина А.Ф*

*2025 – 2026 оқу жылы*

Бекітемін:

Күні: 16.10.25 а

Сабактың тақырыбы: «Жүйрік болсаң, озып көр!» (Эстафеталық ойындар)

Мақсаты: Оқушылардың физикалық белсенділігін арттыру және эстафеталық жарыстардың ережелерін меңгерту. Эстафеталық таяқшаны беру, кедергілерден өту және спорттық ойын элементтерін дұрыс орындауды үйрету. Оқушылардың жылдамдық, төзімділік, икемділік және үйлесімділік қасиеттерін дамыту. Достыққа, ұйымшылдыққа, өз командасы үшін жауапкершілікті сезінуге және салауатты өмір салтына тәрбиелеу.

Барысы

1) Ұйымдастыру кезеңі

Оқушыларды сапқа тұрғызу, сәлемдесу.

Спорттық киімдеріне назар аудару, қауіпсіздік ережелерін ескерту.

Психологиялық дайындық: «Мен ең жүйрікпін, біз ең мықты командамыз!» ұранымен көңіл-күйлерін көтеру.

Жалпы дамыту жаттығулары (мойын, иық, бел, тізе буындарына жаттығу жасау, жеңіл жүгіріс).

2) Негізгі бөлім

1-тапсырма: «Кедергілер жолы» (Эстафета)

Сипаттамасы: Әр команданың алдына конустар (белгілер) қойылады.

Орындалуы: Оқушы қолындағы эстафеталық таяқшамен кедергілердің арасымен ирек (зигзаг) түрінде жүгіріп өтіп, кері қайтып, таяқшаны келесі ойыншыға береді.

Мақсаты: Жылдамдық пен икемділікті арттыру.

Қимылды ойын: «Допты қуып жет»

Ойын шарты: Командалар қатарға тұрады. Бірінші ойыншы допты аяғының арасымен артқа қарай береді. Ең соңғы ойыншы допты алғанда, алға қарай жүгіріп келіп, қатардың басына тұрады. Ойын бірінші бастаған оқушы орнына келгенше жалғасады.

Сергіту сәті: «Айна» әдісі

Орындалуы: Мұғалім әртүрлі қимылдар көрсетеді (құс болып ұшу, қоян болып секіру, жүзу), ал оқушылар соны музыка ырғағымен қайталауы керек.

Ойындар (Әдістер):

1. «Кенгуру» ойыны (Доппен секіру)

Шарты: Оқушылар допты тізесінің арасына қысып, межеге дейін секіріп баруы керек. Егер доп түсіп кетсе, тоқтап, қайта қысып жалғастырады.

Әдісі: Бұл ойын тепе-теңдікті сақтауға үйретеді.

2. «Мергендер» ойыны

Шарты: Жүгіріп барып, белгіленген қашықтықтан кішкентай допты себетке немесе шеңберге дәлдеп салу.

Әдісі: Нысананы дәл көздеу және зейінді шоғырландыру.

Қорытынды

Рефлексия: Қай ойын ең қызықты болды? Қай команда ең ұйымшыл болды?

Жеңімпаз команданы анықтау және марапаттау.