

«LauRus» бөбекжайы

# «Күзгі эстафета – 2025»



*Айгөлек тобы: Сагынғали Ә.Е*

2025 – 2026 оқу жылы

**Бекітемін:** *Тұл*

**Күні:** *16.10.2025ж*

**Тақырыбы:** «Күзгі эстафета» атты спорттық сайыс.

**Мақсаты:** Балаларды ептілікке, икемділікке, жылдамдыққа, төзімділікке ұжымдасып жұмыс істеуге тәрбиелеу. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Денелерінің дұрыс дамуына, бұлшық етінің шымыр болуын дамыту.

**Көрнекілігі:** Топ аты, доптар, үлкен доп, кедергілер, обруч.

**Барысы.**

**I. Сайыстың ашылу салтанаты.**

**Тәрбиеші:** Сәлеметсіздер ме балалар! Бүгінгі біздің өткізгелі отырған «Спортшы балақай» атты ертеңгілігіміз ерекше болмақ! Оның ерекшелігі біз ертеңгілігімізді спорттық сайыс ретінде өткізгелі отырмыз!

*Ендеше ортамызға осы спорттық сайысымызға қатысатын екі топты шақырайық.*

**I-топ: «Тұлпар» тобы**

Тұлпар тобы алға, биіктерге самға

**II-топ: «Жалын» тобы**

Жалындаймыз жанамыз, асуларды аламыз

**Сайысты бастамас бұрын денемізді шынықтыру үшін жаттығулар жасап алайық.**

**Бастапқы қалыпта** – аяқты алшақ қойып, қолды төменде,

1- қолды алға созамыз.

2- қолды жоғары көтереміз.

3- бірінші қалыпқа келеміз. (3-4 рет)

**Бастапқы қалыпта** – аяқты алшақ, қолды төмен басымызбен оңға, солға иілу. (4-5 рет)

**Бастапқы қалыпта** – Қолды иыққа қойып алдыға, артқа айналдыру 3-4 рет

**Бастапқы қалыпта** – 1- қолды жоғары көтереміз.

2- қолымызды аяқ ұшына тигізіп еңкейеміз.

3- Қолды алға созып, отырамыз

4- тұрамыз (3-4 рет)

**Бастапқы қалыпта** – Қол белде аяқты қосу, алдыға артқа секіру 5-бет.

**Бастапқы қалыпта** – аяқты алшак, қолды белге қойып,

«Сағаттың тілі»

1- оңға иілеміз

2- солға иілеміз

Бірнеше рет қайталаймыз (5-6 рет)

**Ойын ережелерімен таныстыру:**

**1-ойын: «Кім жылдам»**

Балалар кедергілерден секіріп өтіп, алдарында тұрған орындыққа бірінші отыру.

**2-ойын: «Кім алғыр»**

Алдарында тұрған кедергі дөңгелекшелерден өту арқылы алдарында тұрған қақпаға коньки таяқшасы арқылы допты салу.

**3-ойын: «Кім шапшаң»**

Балалар алдарында тұрған доптарды қорапқа кезекпен жинау .

**Тәрбиеші:** Жарайсындар балалар бүгінгі сайысқа өте жақсы қатыстыңыздар.

Өте жылдам, мықты балалар екендеріңізді дәлелдедіңіздер.

Осы бағытта сендерге спорттық сайыс өте жақсы қатысқандарыңыз үшін

арнайы «Жас спортшы» атты медаль табыстағым келіп отыр.

(Медаль табыстау)

**Тәрбиеші:** Бүгін міне оң болып бәріміз

*Жоғары боп күш – жігер намысымыз*

*Осылайша қуанышпен думандатып*

*Аяқталды халайық жарысымыз.*

-дей келе бүгінгі біздің «Күзгі эстафета» атты спорттық ертеңгілігіміз өз мәресіне жетті.

Спорттық сайысқа қатысқан оқушыларымызға көп көп рахметімізді айтамыз.