**«Дені сау бала болып өсеміз!» мектепалды даярлық тобындағы денешынықтыру бойынша ойын-сабақ**

**Мақсаты:**Спорттық  эстафеталық  жарыстарға  деген қызығушылықты арттыру.

**Мiндеті:**

1. Балалардың денешынықтыру сабақтарына қызығушылығын нығайту.

2. Қозғалыс дағдыларын нығайтуға және жетілдіруге ықпал ету

3. Балалар арасындағы достық қарым-қатынасқа үйрету, жағымды эмоционалды көңіл-күй, шығармашылық қиялды дамыту.

**Алдын ала жұмыс:**

1. Сабақа фонограммаларды таңдау.

2. Спорт залды безендіру, жабдықтарды дайындау және таңдау.

3. Тақпақтар мен жұмбақтар дайындау

**Құрал-жабдықтар:**

1. Музыкалық аудиожазба..

2. 4 дана шеңбер.

3. Үлкен доптар 2 дана.

4. Кеглдер.

5. Үстелдер.

6. Салауатты өмір салтын бейнелейтін сюжеттік суреттер.

7. Дауыстарды санауға арналған ұсақ ойыншықтар (алма).

8. Команда капитандарына арналған бас киімдер.

**Өтетін орны:** спорт зал

**Сабақтың ұзақтығы:** 30 минут.

**Барысы**

*Балалар спорт алаңына шығады. Музыка ырғағымен Жалқау мен Қарақожалақ бала кіреді.*

**Қарақожалақ бала**: О! Мұнда қанша бала бар!

**Жалқау:** Біз қайда келдік?

**Нұсқаушы**: Сәлеметсіңдерме! Сіздер "Балдәурен"балабақшасындасындар. Ал Сіздір кімсіздер?

- Мен, Қарақожалақ баламын!

- Мен, Жалқау баламын!

**Нұсқаушы**: Байқап тұрмыз. Сіздер ешқашан жуынбаған шығарсыз.

**Қарақожалақ бала**: Иә! Біз әрқашан осылай жүреміз. Несі бар?

**Нұсқаушы**: Бірақ кім жуынбайды, тістерін тазаламайды, киімдерін бақыламайды, жиі ауырады.

Сіздер бізге келгендеріңіз жақсы болды. Бүгін біз денсаулық күнін өткіземіз. Балалар, қонақтарымызға сау болу үшін не істеу керектігін үйретейік. Әр таңертең неден бастау керек?

**Балалар:** Жаттығудан!

**Бала:**Бiр, екi, үш
Бойға жинап күш.
Жаттығуды жасаймыз
Шынығуды бастаймыз.

*Балалар музыка ырғағымен жаттығу орындайды*

**Нұсқаушы**: Жарайсыңдар, балалар! Қарақожалақ пен Жалқау сіздерге ұнадыма?

**Қарақожалақ пен Жалқау:** Иә! Иә! Өте ұнады! Енді біз күн сайын таңертең жаттығулар жасаймыз!

**Нұсқаушы**: Балалар, деніміз сау болу үшін тағы не істеу керек? *(балалардың жауаптары)*

**Нұсқаушы**:Әрине, дене шынықтырумен айналысу керек! Эстафета жариялаймын!

1 эстафета. **«Мәреге кім бұрын?»**
Ойынның шарты: нұсқаушының белгісі бойынша секіртпемен секіріп шығып, белгіні айналып секіріп келу керек. Секіріп келген ойыншы секіртпені келесі ойыншыға ұсынып саптың артына тұра береді. Ойынды қай команда бұрын бітірсе, сол жеңіске жетеді.  ( Скакалкамен секіру).
2 эстафета. **«Кім жылдам»**

Нұсқаушының белгісі бойынша белгіленген жерге допты кедергілерден өту арқылы ұрып барып,қайтарында жүгіріп келеді. Допты келесі ойыншыға береді. Ойын осылай жалғасып,бірінші келген команда жеңімпаз болады.

3 эстафета**.«Қаппен жүгіру»**

Нұсқаушының белгісі арқылы қапты киіп алып,белгіленген жерге секіріп барып,кейін қайтады.Қапты шешіп келесі ойыншыға береді.Бірінші аяқтаған топ жеңімпаз болады.

4 эстафета.**Тепе-теңдікті сақтау.**

Қалың кітапты басымызға қойып тікемізден тік жүріп,белгіленген жалаушаға дейін барып келеміз. Келесі ойыншыға қол беру арқылы ойынды жалғастырамыз. Қай команда тез келеді, сол команда женеді.

5 эстафета **«Арқан тартыс».**Команда болып арқан тартысады. *Қарақожалақ пен Жалқау бірге қосылып ойнайды*

**Қарақожалақ:** Қандай керемет!

**Жалқау:** Қандай қызықты! Тағы да ойнайықшы!?

**Нұсқаушы**: Әрине! Тек алдымен жуынып, таранып және киімді ретке келтіру керек.

**Қарақожалақ пен Жалқау:** Біз келісеміз! *Кетеді*

**«Денсаулыққа не пайдалы» эстафетасы**

Әр команданың қарама-қарсы жағында үстел бар, оған заттар мен сюжеттік суреттер салынған, сигнал бойынша балалар үстелдерге жүгіреді, адамның салауатты өмір салтын бейнелейтін суретті таңдайды және оларды стендке қояды. Тапсырманың жылдамдығы мен дұрыстығы бағаланады.

**Нұсқаушы**:

*Міне, тағы бір ойын,*

*Мен бастайын, сендер қостандар,*

*Зейін койып тындандар!*

*Бірге жауып айтындар!*

*Таңертең топта бірге-*

*Тату-тәтті жасаймыз...*

**Балалар:** Жаттығу!

*Суық тию мен баспадан-*

 *Құтқарады …*

**Балалар:** Дәрумен!

*Сүзбе, көкөніс пен жемістер-*

*Барлығына пайдалы…*

**Балалар:** Өнімдер!

*Кәмпиттер мен тәттіден…*

**Балалар:** тіс аурады әбден!

*Су, ауа және күн ...*

**Балалар:** достарымыз біздің !

**Нұсқаушы**: Менің жұмбақтарымның шешімін табуды ұсынамын!

*Бала бiткен соғады,*

*Жеңiл шарды домалақ.*

*Ұрсаң*

*Ұшып жоғары,*

*Жерге түсер домалап.   (Доп)*

*Мiнсем,*

*Төменге зу етем,*

*Өрлесем,*

*Оны өзiм сүйретем.   (Шана)*

*Табанға қанжар байладым,*

*Бетiнде айна ойнадым.    (Коньки)*

*Қайқы тұмсық қос табан,
Қос таяқпен ұштаған.
Итерсең алға заулайды,
Шойын жолдан аумайды.(Шаңғы)*

*Залға Қарақожалақ пен Жалқау кіреді. Олар жуылған, таралған және ұқыпты киінген.*

**Нұсқаушы**: Бұл кім?

**Қарақожалақ пен Жалқау:**Бұл біз ғой!

**Қарақожалақ**: Балалар, сабын өте хош иісті және мүлдем көзді ашытпайды екен!

**Жалқау:** Жәнеде тіс пастасы тәтті. Тарақ та мүлде ауыртпайды!

**Нұсқаушы**: Міне, жақсы! Енді ойнайық!

Ойын**: «Кімнің тобы тезірек жиналады»** балалар зал бойымен музыка ырғағымен нұсқаушынын артынан қимыл-қозғалысты қайталайды. Белгі бойынша (музыканың соңында) сап-тізбекке тұрады.

**Нұсқаушы**:

Денсаулық ол – шыныққан
Барлық денең мүшесі.
Денсаулық ол - тыныққан
Жүйке тамыр жүйесі.
Денсаулық ол - күлуің
Көңіл – күйің жадырай,
Денсаулық ол – жүруің,
Ешбір жерің ауырмай.

Келесі кездескенше, Физкульт…

**Балалар:** Ура!

Қорытындылай келе, қонақтар балаларға сыйлықтар береді. Достық Жеңеді