



«Аяла» санаторлық бөбекжайы» КММ-сі

«Қарлығаш» ересек жас тобы

ОЙЫН САУЫҚ

Тақырыбы:

**«Менің денсаулығым –
менің байлығым»**

Дене тәрбиесі нұсқаушысы:
Абдибаева С.

2024-2025 оқу жылы

Тақырыбы: Менің денсаулығым – менің байлығым

Мақсаты: Балалардың денесін шынықтыруға, денсаулығын нығайтуға, дұрыс өсіп қалыптасуға үйрету, жарысуға, жарыста жеңімпаз болуға үйрету. Спортпен айналасудағы әртүрлі дене шынықтыру жаттығуларының әдістерін үйрету, оларды қолдану. Жаны таза ұрпақты салауатты өмір салтына тәрбиелеу.

Қажетті құралдар: кеглилер, машиналар, шығыршықтар, ысқырық

Жүру барысы:

Құрметті ұжымдастар, кішкентай бүлдіршіндер! Ортаңғы «Алтын сақа» тобында ұйымдастырылған «Көңілді эстафета» сайысына қош келдіңіздер!

Жарысқа қатысушыларды ортаға шақырамыз.

Ұстанған салауатты өмір салтын,
Жасқанып, ешқашан да мойымайтын,
Болашақ спортшылар келді ортаға
Қол соғып қарсы алайық, қане, халқым!

«Бүркіт» тобы.

«Тұлпар» тобы

Сайысты бастамас бұрын, сайысымызға әділ баға беретін әділқазылар алқасымен таныстырайық:

Сайыс 4 бөлімнен тұрады:

1. Таныстыру

2. «Кім епті?»
3. «Кім жүйрік?»
4. «Кім күшті?»

1 – бөлім. Таныстыру.

Шарты: Екі топ өздерін таныстырады.

I — топ «Бүркіт» Ұраны: «Бүркіттер алға, биікке самға, ешкімнен қалма!»

II — топ «Тұлпар» Ұраны: «Тұлпар болып шабамыз, сұңқардан біз озамыз»

Құрметті сайыскерлер, сіздерге сәт — сапар!

II – бөлім. «Кім епті?»

Шарты: Межеге дейін шығыршықтың арасымен еңбектеп барып,межені айналып жүгіріп келу.

III – бөлім. «Кім жүйрік?»

Шарты: Атпен межеге дейін барып,кері келу.

IV – бөлім. «Кім күшті?»

Шарты: Еденде жатқан шығыршықтан шығыршыққа секіріп межеге дейін барып,межені айналып кері келу.

Осымен сайысымыз аяқталды жеңімпаздарды марапаттау үшін сөз кезегін әділқазыларға береміз.

Спорт – көркі өмірдің,
Спорт- досың, серігің.
Жаттықсаң шымыр боларсың,
Шынығып, өсіп, толарсың, — демекші салауатты өмір салтын ұстанып,
спортты серік етейік! Сау болыңыздар!

Сайысымызды келіп тамашалағандарыңызға көп-көп рахмет!

