

Көңілді жарыс

Мақсаты: Балаларға денені шынықтырудың пайдасын, адамның дені сау сергек болуына көмектесетінін түсіндіру.

Балалардың көтеріңкі көңіл - күйде болуына ықпал ету.

Тепе - теңдікті сақтау, шынықтыру жаттығуларына, сайыстың шарттарына деген қызығушылықтарын арттыру.

- Құрметті ойыншылар, бүгін «Көңілді старт» атты эстафеталық жарысымызды бастаймыз. (екі топқа бөлініп тұрады)

Сайыстың барысы:

Ал, сайыскер балалар,
Ешкімің жоқ алалар
«Жеңімпаз» болу үлкен ерлік
Оны әділқазы бағалар.
(әділқазы мүшелерімен таныстыру)

Жарыстың шарттары:

1. Таныстыру. (әр топтың аты және ұраны)
2. «Жалауды тез жеткізу».
3. «Акробатика».
4. «Кедергілер» сайысы.
5. «Кім шапшаң?»
6. «Епті де, жүйрік» сайысы.
7. «Қаппен секіру» сайысы
8. «Моншақтар» сайысы

Құрметті сайыскерлер, сіздерге сәт сапар!

1. Таныстыру.

1-топ «Жас қыран»

Біз талапты жас қыран,

Үлгі аламыз жақсыдан.

2-топ «Күн»

Күндей болып күлеміз,
Шуақ шашып жүреміз.

«Жалауды тез жеткізу» Әр ойыншы жалаумен белгіленген орынға барып, артқа қайтып келесі ойыншыға тапсырады. Ең соңғы ойыншы жалауды белгіленген жерге апарып тігеді.

«Акробатика». Ойын шарты: Музыка ырғағымен әр ойыншы құрсаулардан аттап - аттап жүгіріп, матрас үстімен домалап, тік тұрып, орындарына бару.

«Кедергілер» сайысы

Ойын шарты: Бағдаршам көздерінің үстінен қоянша секіру, тақтай үстімен еңбектеу. Құрсау арасынан өту. Тікен төсеніш үстінен тепе - теңдік сақтап өту.

«Кім шапшаң?»

Шарты: Допты қолдарына қысып ұстап, шынтақтап, доға астынан жорғалап өту.

«Епті де, жүйрік» сайысы.

Шарты: Үлкен доп үстіне отырып, орындықты айналып секіріп орнына келу

«Қаппен секіру» ойыны

Шарты: Ойыншылар қапты аяқтарына киіп, кезектесіп секіріп белгіленген жерге дейін барып келеді. Бірінші бітірген топ жеңіске жетеді.

«Моншақтар» сайысы

Шарты: бірінші тұрған ойыншы белгіленген жерге жүгіріп барып келеді да келесі ойыншының қолынан ұстап тағы жүгіреді. Екінші ойыншы мен бірінші ойыншы үшінші ойыншыны әкетеді. Бірінші болып барлық ойыншылар қол өту ұстасып жүгіріп барып келгенде жеңіске жетеді.

- Рахмет, ойыншылар. Барлық жарыс шарттарын орындадық.

(Әділқазылар сайыстың шарттары бойынша қорытынды шығарып, жеңімпаздарды жариялай отырып, марапаттайды)