КММ "Жалпы білім беретін мектеп – интернаты"Балқаш қаласының

Сыныптан тыс іс-шара

"Көңілді старт "

Сыныптар: 1 – 4

Дата: 6.12.2016

Дене шынықтыру мұғалімі: Тайпаков м. М.

Мақсаттары:

1.Салауатты өмір салтын насихаттау.

2.Тәрбие сезімін, серіктестік, қол ұшын беру, шығармашылық ойлау.

3.Тәрбие "салауатты өмір салтын ұстануды бақталастық".

Құрал-жабдық: кегли, үлкен доптар, шелектер, секіргіш заттары бар. бас киім, күртеше, қолғап, портфельдер, шарфтар, қолшатырлар, шығыршықтар, доптар, баскетбол.

Сабақтың барысы:

 Құру. Командаларды таныстыру.

– Міне біз және экология бір-бірін. Алматыда "Көңілді старт" сайысында жеңіс үшін команда беріледі, 3 ұпай, жеңіліс үшін – 1 ұпай. Кезінде ничейном салдарынан команда алады 2 ұпай. Бағалау кезінде ескеріледі мінез-құлық, команда. Ойын соңында сізді күтуде "тосын сый".

Әр стартта үлесі әзілдер,

Жоқпыз, біз бірде-бір уақыттары.

Мейлі, көңілді күлкі естіледі

Алда жетістік.

Біз қазылар алқасы сізге ұсынамыз

Мен барлығына сәттілік тілейміз тілейміз...

Ұсыну қазылар алқасы

Жүргізуші: сонымен біз бастаймыз.

Жиырма бірінші ғасыр ұнатады

Сүйетін жылдам жүгіру.

Сұраймыз концерт

Жоғалтпау кроссовки өзінің және штиблеты.

1 конкурс "Жүгіру эстафетными палочками үшін" әрпімен.

Біз шығамыз қызықты саяхат. Ауа райы тамаша, көңіл-күй жауынгерлік дайынбыз та бой жазуға қораға шықты алдындағы алыс қымбат. Пробуем өзінің командалық күшін бірінші эстафетаға.

 Балалар эстафетными палочками кезек бойынша жүгіруде мәреге дейін, пролезая жолында екі шеңбер, тамаша бір әріпті қайтарылады командасына береді келесі ойыншыға эстафеталық таяқшаны, ал әріпті салады кері жағы. Соңында эстафета складывают деген сөз "Волейбол". Кім бірінші сложил деген сөз, сол жеңді.

2. "Үлкен спорт"

Жүргізуші: Бастаймыз спорттық екінші кезең,

"Көңілді старт" анам бізді қарсы алды.

Доп барлық снаряд белгілі,

Әдемі, пайдалы,

Көп доппен жарыс

 Біз сіздерге оларды алдын-ала дайындаймыз.

Мәреге дейін жүргіземіз доп баскетбол, ал кері футбол, обводя жолында кегли.

3 конкурс "Барамыз друга в школу"

Таңдау ойыншы, сіз мектепке дайындау. Әр ойыншы жүгіріп барады мәреге берет тек бір нәрсе, қайтып Жүгіреді келесі. Қалған ойыншылар көмектеседі киіп принесенную затты ойыншы. Барлық киімдер киіп, таңдалған ойыншы қашады мәреге дейін және кері. (Заттар: кеудеше, 2 қолғап, шарф, бас киім, қолшатыр, портфель)

4 конкурс "егін Жинау"

Еденде 5 кружочков. "Сигналы бойынша отырғызу" шелектің екі айтысы " көрінісін тамашалады, содан кейін, обогнув орындық, қайтып, берсін шелек болады. Екінші ойыншы жинайды, көкөністер. Кім жылдам?

6 конкурс "Ұшу яги"

- Угадайте батыры.

Бұл кемпірі бар –

Кейде мейірімді және зұлым,

Мәңгі в ступе және метлой

- Ниетін берді. (Мыстан Кемпір).

 Тапсырма – непременными атрибуттары яги болды ступа және сыпырғыш. Біз орнына ступы алайық шелек (қорапқа). Керек және бір аяқпен шелек, басқа аяғын қалдыру, жер бетіндегі. Бір қолмен ұстап шелек тұтқасынан, ал екіншісі – сыпырғыш. Мұндай жағдай керек, бүкіл қашықтықты және беру "ступу" және "метлу" келесі.

7 конкурс "Дымбілмес әуе шарында"

- Угадайте батыры.

Заманауи әйелдерге арналған гүлді қалашық бір ертегі бар,

Ал оған батыр – мальчонка тентек.

Ол ештеңе білмейді, әрқашан озорничает,

Маған, балалар, кім бұл? (Дымбілмес)

 Тапсырма – есте батыры ертегі Николай Носовтың Дымбілмес, летал достарымен әуе шарында. Себетімен бізге шелек болады. Шелекке қойыңыз заттар қатысушылардың саны бойынша. Шелек және шариком ойыншы жүгіріп барады желісі мәреге орналасқан шеңбер. Ойыншы, добежав, выкладывает " шеңбер бір пән шелек қайтып, команда, ол шелек және әуе шары келесі қатысушыға беріледі. Және – соңғы ойыншы. Соңғы қатысушы жинайды заттарды шелек қайтарады командасы.

8 сайысы, капитандар үшін "Не урони шарик".

Шарик арасындағы лбами, кім көп присядет. Капитандар таңдайды, өзіне көмекшілер.

9 "байқауы Жүгіру бір связке керек".

Қаласаң сенімділігін тексеру досы, бери, оның таулар, сапқа тұр, онымен бір связку және убедись, ол сенімді досымыз. Біз күтеді эстафета.

10 конкурс "Қиын"эстафетасы

Керек спустится алқабына. Ол үшін келесі тапсырмалар:

-жүгіру бойынша извилистой жолда;

-секіру арқылы скакалку;

-секіру бойынша "кочкам";

-допты түсу шеңбер;

-взять доп қоюға жуық "кочки" мен жүгіре командасына.

11 байқауы "Эстафетасы Көмектес капитанына".

 Сонымен, біз приближаемся мақсатқа. Біз спустились " тамаша таулы алқабына, зеленеет лужок, гүлдер гүлдеп тұр, естіледі сыңғырлаған құс трели. Осы полянке бізді тосын сый күтіп тұр, алады оны команда, ол болады өте тату, тәсілқой, ал команда капитаны - ең мықты.

Капитан допты бақылау белгіде тұр, команда. Команда алдында тұр капитаны колоннада бір-бірден. Капитан кидает доп ойыншылардың команда кезек-кезек. Әр ойыншы қабылдағаннан кейін допты қайтарады доп капитанға және приседает. Берілгеннен кейін, допты соңғы ойыншы, команда туындайды.

Қорытындылау жарыс.

МОЛОДЦЫ! Біз сізбен өтті ұзақ және қиын мақсатқа ұмтылу жолы. Мүмкіндіктеріңіз тексеруге өз күшін, төзімділігін, ал сіздің жолдастар рет сезінуде сіздің мықты иық. Сіз барлық өзін танытып, жоғары деңгейде. Бірақ, "тосын сый" бұйырады ең мықты команда. Ал кім ең күшті, біздің төрешілер шешеді. Назар аударыңыз! Сөз судьяларына.

Судьяның анықталуда жалпы саны балдардың хабарлайды қатысушылар.

Марапаттау.