Сарман муниципаль районы Сарман №3 “Ләйсән” балалар бакчасы .

**Йолдызларга җитәрбез.**

Физкик тәрбия җитәкчесе Арефьева Римма Хәниф кызының

зурлар төркеме балалары өчен физик тәрбия эшчәнлеге.

2014.

Йолдызларга житәрбез.

Зурлар төркемендә физик тәрбия эшчәнлеге.

**Максат**: тупны идәнгә бәреп йөртү осталыгын арттыру, үрмәләүдә күнекмәләр, хәрәкәтләнү координациясен яхшырту, җитезлек һәм тизлек сыйфатын яхшырту, кызларның сыгылмалылыгын, малайларның көчләрен арттыру, гәүдә матурлыгын саклау һәм яссытабанлылыкны булдырмау өстендә эшләү, үз үзеңә һәм иптәшләреңә карата ышанычлылык хисләре тәрбияләү.

**Кирәкле материаллар:** балалар санынча туплар, малайларга гантельләр, кызларга- султанчиклар, канат бау , гимнастик скамейка, дугалар, зур кыршаулар, уен өчен парашют, компьютер, проектор, экран, слайдлар.

Балалар залга берәрле колоннага тезелеп керәләр, сулга барылып шеренгага басалар.

**Инструктор.**

Төнге күктә балкып яна

Бик күп матур йолдызлар,

Акыллы, сәламәт балаларны

Кунакка чакыра алар.

Сезнең белән балалар, йолдызларга юл алыйк, барыгызның да антивирус ларыгыз бармы?

(Экранда космос , галәмдә йолдызлар...)

Юлга чыгарга без һәрвакыт әзер,

Разминканы да ясыйбыз хәзер.

Зал буйлап берәрле колоннада йөрү, аяк очларында, куллар кырга сузылган, үкчәләрдә йөрү, тезләрне югары күтәреп йөрү, йөгерү – аяк очларында, кырый хәрәкәт белән, аякларны артка бөкләп, тыныч темпта йөгерү. Берәрле колоннада китү – малайлар гантельләр, кызлар- султанчиклар алып китәләр , дүртәрле колоннага барганда борылып тезелү.

**Гантельләр һәм султанчиклар белән гомум үсеш күнегүләре.**

**(**кулларда икешәр : кызларда - султанчиклар, малайларда – гантельләр**)**

**1.**Баш торыш(б.т.)- төп торыш(т.т.) куллар җилкәдә, 1 - куллар кырга, 2 - б.т., 3- кулларны югарыга, 4- т.т.

**2.**Б.т.-аяклар аерылган, куллар кырга, 1-уңга бөгелергә, сул кулны уңы янына китерергә,2-б.т., 3-4- шул ук сул якка.

**3.**Б.т.-т.т.куллар җилкәдә, 1-уң аякны тездән бөкләп күтәрергә, кулларны югарыга, 2-б.т., 3-4- шул ук сул аяктан.

**4.**Б.т.- үкчәләргә утырып, куллар тездә, 1- тезгә басарга, кулларны югарыга, 2-б.т.

**5.**Б.т.-утырып, аяклар аерылган, куллар күкрәктә, 1- алга иелергә, аяк очларына кагылырга, 2- б.т.

**6.**Б.т.- аркага ятып,куллар кырга ,1-кулларны һәм аякларны берьюлы күтәрергә, 2- б.т.

**7.**Б.т.-т.т. , куллар күкрәктә , 1-гәүдәне уңга борып тезләрне чүгеп алу, кулларны кырга, 2-б.т., 3-4- шул ук сул якка.

**8.**Б.т.- т.т.куллар җилкәдә,1-сикереп аякларны аеру,кулларны югарыга ,2- б.т.

**9.**Б.т.-т.т.,1- аяк очларына күтәрелү, куллар кырдан югарыга –сулыш алу борын аша, 2- б.т. , сулышны авыз аша чыгару.

Берәрле колоннада китү – кулдагы әйберләрне урыннарына куеп үтү.Яңадан икешәрләп тезелеп килү.

**Инструктор.**Бик яхшы, балалар, барыгыз да тырыштыгыз, күнегүләрне дөрес ясадыгыз, ә хәзер әйдәгез ракеталарга утырып йолдызларга очыйк, ләкин кунакка буш кул белән барып булмый, аларга туплар алып барыйк.Тупларны ракеталарга тутырыйк.

**Төп төр хәрәкәтләр:**

**1.**Тупларны бер кул белән идәнгә бәреп йөртү, туры юнәлештә кәрзингә кадәр.

**2.**Дүртаяклап үрмәләп баш белән тупны тәгәрәтеп кәрзингә кадәр алып бару.

**Инструктор.** Менә без әзер , очтык! (экранда ракета, старт вакыты, очып китүе...)Марска җиткәнче Ак планетада тукталабыз , бу планетада йөрүе бик уңайсыз икән, шуңа күрә бер сызыктан гына йөрербез.

**3.**Канат бау буйлап йөрү, куллар кырга сузылган.

**4.**Гимнастик скамейкадан кыр белән аякларны китереп куеп йөрү, куллар билдә.

**Инструктор.**Марска кадәр килеп җиткәч инде бер уен уйнап алыйк.

**Хәрәкәтле уен**  **“Космонавтлар”**. Идәнгә түгәрәккә кыршаулар – ракеталар куелган , балалар түгәрәкнең тышкы ягыннан төрле көйгә хәрәкәтләр ясап яисә биеп йөриләр. Музыка туктауга кыршау-ракетага икешәрләп (экипаж) кереп басалар - аркаларны терәп, кулларны югарыга күтәреп.Ракета җитмәгән балалар уеннан чыгалар.

**Инструктор.** Балалар галәмдә озак йөрмиләр , үзебезнең планетабыз Җиргә кайтыйк.

(Экранда Җир шары- космостан күренеше, табигать , яшеллек...)

Барыгызның да парашютлары ачылдымы?

**Аз хәрәкәтле уен “ Парашют”.**

**Инструктор.** Балалар, ә сезгә йолдызларга сәяхәт ошадымы?Әйе,кунакта күңелле , ләкин өйдә рәхәтрәк. Планеталар бик күп , ә безнең Җиребез иң матуры, иң гүзәле!( балалар коверга яталар)Тыңлагыз нинди генә кошлар сайрамый, җил исүе, челтерәп аккан чишмәләр, елгалар...Ә нинди хуш исләр, чәчәкләр,агачлар, гөмбә...(борын аша сулыйбыз, авыздан сулышны чыгарабыз)

(Экранда болар барысы да чагылып үтә,матур көй яңгырый)

Менә безнең сәяхәт бетеп тә китте, рәхмәт барчагызга да, яңадан очрашуларга кадәр!!!