**Физик культура**

Зурлар төркеме өчен шөгыль конспекты

Сахапова Гөлнара Салих кызы

Тукай районы «Таңбатыр» балалар бакчасы

Бурычлар:

- Гимнастика эскәмиясендә бер аяк очын икенчесенең үкчәсенә күчереп барып йөрү күнекмәләрен формалаштыру. Тигезлекне саклау, гәүдәне дөрес тоту.

- Массаж күнегүләренә өйрәтү.

- Предметлар белән хәрәкәт итү күнекмәләрен ныгыту.

- Статик һәм динамик тигезлекне саклау күнегүләрен башкара белүләрен үстерү.

- Балада оешканлык, түземлелек, тәвәккәллек үсешен тәрбияләү.

- Тәртип саннарын белүләрен , цифрлары танып белү, дөрес әйтә алу күнекмәләрен ныгыту.

- Предметларны зурлыкларына карап чагыштыра һәм билгели белү күнекмәләрен булдыру.

Җиһазлау:

- Һәр балага гимнастика таякчыклары.

- Басма ( гимнастика эскәмиясе )

- Иелеп керү өчен баулы таякчыклар.

- Дуга.

- Тасма 4 – 5 м.

- Туплар(балалр санынча)

- Кыршаулар 4данә.

- Геометрик фигуралы карточкалар

- Цифралар ясалган карточколар (1 – 5)

- Геометрик фигуралар ( квадрат, турыпочмаклык, өчпочмак, овал ).

Шөгыль барышы.

Кереш өлеше.

Балалар бер шеренгага тезеләләр. Сәламәтлек керә. Ул спорт костюмыннан ( тәрбияче ).

Исәнмесез, балалар!

Мин булам Сәләмәтлек.

Йөгерәм мин, сикерәм

Бар җиргә дә өлгерәм,

Сезне чакырам еракка

Спорт дигән бер зур аланга.

Балалар, ә сез физкультураны яратасызмы? Чын спортсменнар буласыгыз киләме? Аның өчен кайбер биремнәрне үтәргә кирәк. Мин үзем бик тә математиканы яратам. Шуңа күрә без йөгереп,сикереп кенә калмыйбыз, ә саный белергә, цифраларны танырга һәм мәсьәләләр чишәргә тиеш булабыз.

Сез әзерме?

-Бер-бер артлы гади адымнар белән йөрү.

- Аяк очларына басып йөру, куллар өстә. ( Берле барды, барды үзенә иптәш тапты )

- Икешәрләп бару.

- «Казлар кебек бару» куллар тездә ( Каз рәсеме күрсәтелә, каз муены нинди цифрага охшаган? )

- Атлау.

- Колоннада бер – бер артлы вак адымнар белән йөгерү.

(Тәрбияче цифрлар күрсәтеп: 2гә 1не куштык килеп чыкты ничә? 3 )

- Биремнәр белән атлап бару.

1 – куллар аста, 2 – як якта, 3 – алда, 4 – аста. ( 4 ле күрсәтелә ).

Балалар гимнастика өчен таяклар алалар, үзәктән ике колоннага тезеләләр.

Төп өлеш.

Тәрбияче: Балалар! Менә сезгә беренче бирем. Гимнастика эшләргә кирәк.

Иренмәсәң әгәр кичтән

Зарядка эшләсән иртән

Көчле була андый бала

Ул спортсмен дип атала.

Гомуми үсеш күнегүләре.

(Бөтен күнегүләр дә күңелле көйгә башкарыла.)

1) Башлангыч торыш. Таякчыклар алгы якта кулларда, аяклар җиңелчә аерылган

1 – кулларны күтәрәбез, аяк очына басабыз

2 – б.т кайту.

3 – 4 шул ук.(5 – 6 тапкыр)

2) Б.т. Аяклар җилкә киңлегендә, таяклар артта, куллар төшерелгән.

1 – иелү уңга

2 – б.т кайту

3 – сулга

4 – б.т кайту.(һәр якка 4 тапкыр)

3) Б.т. Куллар өстә, таяк горизонталь рәвештә.

1 – тездән бөгелгән аякны күтәрү, таякны төшерү тезгә кадәр.

2 – б.т кайту.

3-4 икенче аяктан.(6 – 8тапкыр)

4) Б.т. Үкчәләр бергә, аяк очлары аерылган, таяклар җилкәдә, куллар терсәктән бөгелгән.

1 – чүгәлибез.

2 – б.т. кайтабыз.

3- 4 шул ук. (7 тапкыр)

5) Б.т. Утырып, таяк горизонталь рәвештә алда, аяклар аерылган.

1 - таякны аяк табаны янына куябыз.

2 – таяксыз башлангыч торышка кайтабыз.

3 - таякны алабыз.

4 – б.т.кайтабыз.

6) Б.т.Туры басып, куллар гәүдә озынлыгы буйлап. Таяк идәндә.

Таякны башта уң аяк табаны белән, аннары сул аяк табаны белән тәгәрәтәбез. (Яссытабанлыкка профилактика чарасы.)

Бер коллоннага тезеләбез, атлап барган уңайдан таякларны куябыз.

Тәрбияче: Балалар! Спорт илендә беркайчан да авырмыйлар. Чөнки алар даими чыныгалар һәм массаж ясыйлар. Хәзер карагыз һәм минем арттан кабатлап барырсыз.

Массаж элементлары(тамакны сыпыру,борынны сыпыру, маңгайны сыйпау, бармакларны тырпайту, колак яфракларын массажлау – ышку).

Төп хәрәкәтләр.

1. Басмадан үтү. Куллар як-якта. Аяк очын үкчәгә күчереп барып басма азагына барып җитү, куш аяклап сикереп төшү.
2. Вертикаль рәвештә торучы ике таякка сузылган бау астыннан иелеп чыгу. Чыгу тәртибе: уң аяк, баш, җилкә, гәүдә турая, сул аякны чыгарабыз.
3. Дуга астыннан үрмәләп чыгу.
4. Тасма буйлап туп тәгәрәтү. Тупны тасмадан чыгарырга ярамый.
5. Идәндә ятучы бер кыршаудан икенче кыршауга тупны кулда тоткан килеш куш аяк белән сикереп чыгу. (1-5)

Хәрәкәтле уен.

«Үз фигураңны тап»

Бүлмәнең дүрт почмагына дурт кыршау куела. Һәр кыршауда бер геометрик фигура(овал, өчпочмак, турыпочмак, өчпочмак, квадрат). Геометрик фигуралар төрле төстә.

Балаларга карточкалар таратыла, карточкаларның икенче ягында төрле төстәге геометрик фигура ясалган, ул һәр бала өчен «сер» булып тора. Көй куела. Карточкалы балалар төрле юнәлештә хәрәкәт итә башлыйлар, йөгерәләр. Көй туктый, һәр бала үз урынын (кыршауны) табарга тиеш.

(Уен 2 -3 тапкыр уйнатыла).

Бармак уены.

Уң кулыбызны табыйк

Әйдәгез санап карыйк

Башлыйк чәнтидән

Иң кечкенәдән

Чәнти була бер

Исемсез ике

Урта бармак өч

Имән бармак дүрт

Бишенчесе баш бармак

Менә нинди зур тармак

Менә бит күпме була

Бөкләгәч йодрык була.

Тәрбияче: Балалар! Сез бик нык тырыштыгыз. Спорт илендә үзегезне чын спортсменнар итеп күрсәттегез. Сезне спорт иленең тырыш балалары дип игълан итәм!

Бүләкләнү өчен бер шеренгага тезелергә!( медальләр тапшырыла)

Коллоннада бер-берсе артыннан йөрү.

Безгә һәркөн шулай рәхәт,

Без сэламэт,без сәламәт!