****

**М.А. Қазыханова**

ЖШС "Жас Батыр Атырау" балабақшасы

Дене шынықтыру маманы

**Әкем, ана және мен – спорттық жанұям**

(Сауықтыру және шынықтыру шарасы)

**Ересек тобы "Қарлығаш"**

Мақсаты: Балалар мен ата-аналарға спорттық ойындарды орындата отырып, спортқа деген қызығушылығын арттыру.

Салауаттану – адам жанының да, тәнінің де тазаруы, денсаулығының нығаюы, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу.

Керекті құралдар: доптар, кеглилер, шығыршық, уақ доп, үлкен қолғап, құрсаулар, себеттер, қаптар.

Жүргізуші:

*Шынықсаң шымыр боларсың,*

*Сауығып айдай толарсың.*

*Спортты серік ете біл,*

*Жақсы азамат боларсың.*

*Жеңімпаз болу оңай ма,*

*Арманы болған талайға*

*Болмасаң да ұқсап бақ,*

*Жарысқа түсіп қалайда.*

* Құрметті әріптестер, ата-аналар мен балалар, бүгінгі «Әкем, ана және мен – спорттық жанұям» отбасылық сайысымызға қош келдіңіздер!

 Көңілді жарысымызға ересектер тобымыздың бүлдіршіндері мен ата-аналары қатысады.

                                 Жарысқа қатысушыларды шақырамыз,

                                      Әр таңды бақытпенен атырамыз.

                                      Өнерді ой көгінде бақылаңыз,

                                      Сайысқа қатысуға енді ортаға -

1.  Төлеу Бекарыстың отбасын шақырамыз.

2.  Тлеш Алидің отбасын шақырамыз.

3.  Телман Айсәуленің отбасын шақырамыз.

4. Магмуриев Нуриден отбасын шақырамыз.

 (әр отбасы орнына келіп тұрып, тобын таныстырады)

Жүргізуші: «Әкем, ана және мен – спорттық жанұям» отбасылық  сайысы – еліміздегі отбасылардың атсалысуымен өтетін тәрбиелік маңызы зор ойын-сауықты бағдарламалардың бірі. Олай болса сайысымызды бастайық.

*Ал, құрметті халайық!*

*Жарысты енді көріңдер.*

*Әділқазы алқасы*

*Әділ баға беріңдер.*

Сайысымыздың әділ бағасын беретін  әділқазылар алқасымен таныс болайық.

1.    Балабақша директоры – Ж.И.Мусина

2.    Ата-ана – Ержан Санжардың әкесі

3.    Балабақша медбикесі – А.З.Рыскулова

Сайысымыз 8 кезеңнен тұрады.

**І кезең:  «Желаяқтар»**

*Ойын шарты:* Бірінші ойыншы бастапқы орыннан кедергілер арасымен межені жүгіріп айналып келіп, екінші ойыншыға қол беру.  Келесі ойын осы бағытта жалғасын табады.

Бірінші аяқтаған топ жеңіске жетеді.

**ІІ кезең: Шығыршықтан өту**

*Ойын шарты:* Бастапқы орыннан бірінші ойыншы шығыршықты ұстайды, қалған ойыншылар шығыршықтан өтеді. Келесі ойыншы ұстайды, әрі қарай ойын жалғасын табады. Межені айналып, қай топ келсе сол топ жеңіске жетеді.

**ІІІ кезең: «Теңге  ілу»**

*Ойын шарты:* Әр топ хоп добымен секіріп,  өздеріне  берілген түстегі  шарларды бір-бірден үш рет келіп межедегі шелекке салу керек.

**ІV кезең: «Секірмек»**

*Ойын шарты:* Бірінші ойыншы допты аяқ ортасына қысып секіріп келу. Екінші ойыншы құрсаумен секіреді, ал үшінші ойыншы атпен шауып келеді.

**V кезең: «Кедергілерден өту»**

*Ойын шарты:* Ойыншы бастапқы орыннан жүгіріп шығып доға баспадан өрмелеп түсіп, гимнастикалық стол үстімен жүгіріп түсіп, кері қарай жүгіріп келіп келесі ойыншыға қол береді. Осылайша екінші ойыншы ойынды жалғастырады.

**VІ кезең: «Кенгру»**

*Ойын шарты:* Қаппен секіру

**VІІ кезең: «Ойна да ойлан»**

*Ойын шарты:* Әкесі дөнгелектен секіріп өтіп, анасы да және баласы да дәл осылай қайталай отырып, кубиктердегі әріптерден сөз құрау керек (мектеп, Атырау, білім, қалам)

**VІІІ-Кезең: «Арқан тарту»**

Екі отбасы арқаның екі жағынан тұрып белгі берілгенде өзіне қарай қарсы отбасын тарту керек.

Жүргізуші:

*Жарыс заңы ежелден -*

*Жеңімпазды анықтау*

*Жеңімпаз болу шарты сол -*

*Еңбектену, жалықпау*

*Біреу озса сайыста,*

*Біреу артта қалады*

*Жеңілгендер ренжімей*

*Тарасса бізге жарады.*

Сайысымыздың қорытындысын шығаруға кезекті әділқазы алқасына сөз кезегін береміз. (Әділқазыларды тыңдау)

Уа, халайық, назар аудар денсаулыққа!

Өмірде бақыттысың денің сауда.

Денсаулық – терең бақыт деген сөзді

Құр айтпаған Ұлы Абай данамыз да.

-- Құрметті бүгінгі сайысымыздың қонақтары!  Сіздерге сайысымызға келгендеріңізге  көп-көп рахмет!



