

**Досжанов Асылбек**

Қызылорда қаласы,

Қараөзек ауылы

№39 «Қызылөзек» орта мектебі

Дене шынықтыру мұғалімі

Тақырыбы: Дені саудың- жаны сау

Мақсаты: Эстафеталық ойындарға деген оқушылардың қызығушылығын арттыру. Эстафетаны ұйымдастыра отырып, оқушыларды салауатты өмір салтына қалыптастыру, ойын дамыту, сауықтыру, достыққа, ұйымшылдыққа тәрбиелеу.

 Сайыстың жүру барысы: Сәлеметсіздер ме, оқушылар, қонақтар! «Тәні саудың- жаны сау, жаны саудың- дені сау» демекші, біз бүгін сіздермен бірге «Көңілді эстафета» сайысын бастаймыз.

 Ал енді сайысқа қатысушы командаларды қарсы алайық.

(Музыка ойналады)

 Эстафеталық сайыс 7 бөлімнен тұрады.

1. -«Кім жылдам?»
2. -«Кедергілерден өту»
3. -«Кім епті?»
4. « Шаяндар сайысы»
5. «Өрмек жүгіріс»
6. -«Өткелден өту»
7. -«Кенгуру»
8. **«Кім жылдам?»**

 Ойыншы допты жерге ұрып, жалаушалардан айналып өтіп, келесі ойыншыға береді.

 **Жүргізуші:** Денсаулық- ол шыныққан

 Барлық дене мүшесі

 Денсаулық- ол тыныққан

 Жүйке тамыр мүшесі

1. **«Кедергілерден өту**

Жүгіріп, төсеніштен аунап, берілген есепті шығарып,

Жалауды алып жүгіру.

**Жүргізуші:** Сымбат- мүсін дененің

 Бітім- көркі дененің,-- демекші, келесі сайыс «Кім епті?»

 **3«Кім епті?»**

 Допты ұстап жүгіріп, баскетбол торына тастау. Допты қағып алып, келесі ойыншыға беру.

 **4. «Шаяндар сайысы»**

Ойыншылар қолды жерге тіреп, артқа қарап жүреді.

 **5. «Өрмек жүгіріс»**

 Түрлі- түсті төртбұрыштарды жинап алып, келесі ойыншыға береді. Ойыншы орнын ауыстырып алмай орнына қояды.

 **Жүргізуші**: Сымбат жүру әдемі,

 Дене қалпын тік ұстап,

 Көтеріп сәл кеудені,

 Иық жазып дұрыстап,- дегендей, келесі сайысқа көшеміз.

 **6. «Өткелден өту»**

 Ойыншы келесі ойыншыны арқалап, өткелден өтеді.

 **7.«Кенгуру»**

Допты екі аяқ арасына салып, секіріп, қайтадан жүгіріп келеді

 **Жүргізуші:** Міне, бүгінгі біздің сайысымызда аяқталды. Командалар өздерінің күштерін, ептіліктерін көрсете білді. «Көңілді эстафеталар» сайысын қортындылау үшін сөз кезегін қазылар алқасына береміз.

 **Командаларды марапаттау.**