|  |  |
| --- | --- |
| **Ақмола облысы Ерейментау ауданы «Торғай орта мектебі» КММ** |  |

**«Толағай» отбасылық сайыс**

**(Тәрбие сабағы)**

Өткізген: Долькей Шарилан дене шынықтыру мұғалімі

**Тақырыбы:**  «Толағай» отбасылар сайысы

**Сыныбы: 3**

**Мақсаты**: Салауатты өмір салтын қалыптастыру, ата — анамен бала арасында спорт мәдениетін кең тарату. Оқушыларды және ата — аналарды сұлу да сымбатты, денсаулығы зор, күшті болу үшін денені шынықтыру, оларға спортпен айналысудың қажет екендігін түсіндіру. Салауаттану — адам жанының да, тәнінің де тазаруы, денсаулығының жақсаруы, сондықтан салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу.

**Өтілетін орны**: Спорт зал  
**Көрнекілігі**: түрлі — түсті шарлар, доптар, кедергілер, жалаушалар, секіртпелер, ысқырық, уақыт өлшеуіш, баннер

**Өту барысы:**  
І. Ұйымдастыру бөлімі.  
ІІ. Негізгі бөлім.

**Дене шынықтыру пәні мұғалімі:**  
Құрметті ұстаздар, ата – аналар, оқушылар! Бүгінгі Қазақстан Республикасы тәуелсіздігінің 25 жылдық мерейтойына орай өткізілгелі отырған «Толағай» атты спорттық жарысымызға қош келдіңіздер Елбасымыз Н. Ә. Назарбаев «Қазақстан — 2050» жолдауында «Қазақстан азаматтары мен балаларымыз құқығын қорғайтын борышын ұстайтын азамат етіп тәрбиелеу қажет. Біздің оқушыларымыз дені сау, саналы, білімді, өрісі биік, денсаулығы мықты болып өсуі тиіс» деп айтқан болатын. Әрбір Қазақстан азаматының алдына қойған басты мақсаты өз елінің, жерінің, халқының денсаулығын жақсартуды қамтамасыз ету болып табылады. Адам баласының спортпен шұғылдануы басты міндеттерінің бірі болу керек. Олай болса, бүгінгі « Толағай» отбасылар сайысына қош келдіңіздер!

Әр таңды бақытпенен аттырамыз  
Өнерді ой көгінде бақылаңыз,  
Сайысқа қатысуға енді ортаға  
«ТОЛАҒАЙҒА»қатысатын  
Отбасыларын шақырамыз.  
Ұстанған салауатты өмір салтын,  
Жасқанып, ешқашан да мойымайтын,  
Болашақ спортшылар келді ортаға  
Қол соғып қарсы алайық, қане, халқым!

Ал, құрметті халайық!  
Жарысты енді көріңдер  
Әділ қазы алқасы  
Әділ баға беріңдер!  
Сайысты бастамас бұрын, сайысымызға әділ баға беретін әділқазылар алқасымен таныстырайық.

**Спорттық сайысымыз бес балдық жүйемен бағаланады.**

Тәлімді тәрбие отбасынан бастау алса, дені сау ұрпақ – ұлт болашағы болмақ. Әр отбасында ата — ана шаңырақтың негізгі іргетасы болып есептелінеді. Сондықтан, бала өмірінде салауатты өмір салтын қалыптастыруда әке мен ананың рөлі орасаң зор.

Құрметті жарысқа түскелі тұрған отбасылар, әділқазы алқалары және сайысымыздың қонақтары! Сайысымыздың әр бөлімімен таныстыруға рұқсат етіңіздер. Сайысымыз 8 кезеңнен тұрады.

Олар:  
1. «Таныстыру» кезеңі  
2. «Мұртты кенгуру» сайысы. 3. «Пингвин» сайысы.  
4. «Кім шапшаң?» сайысы. 5. «Кім епті?» сайысы.6. «Сафари» сайысы. 7. «Кім көп секіреді?» сайысы.  
8. «Арқан тарту» сайысы.  
1 кезең: «Таныстыру»  
**Шарты:** Әр топ өздерін таныстырып, ұрандарын айтады.

2 кезең: «Мұртты кенгуру» сайысы.   
**Шарты:**Ойыншылар қарындашты мұрнына қысып, жартылай отырып жүріп екінші жаққа келіп берілген есепті шығарады, қайтарда жүгіріп барады да келесі ойыншының алақанынан ұрып эстафетаны береді.

3 кезең: «Пингвин» сайысы.  
**Шарты:**Кедергілер арасымен допты аяққа қысып алып, жерге құлатпай пингвиндер жүрісімен жүріп, мәре сызығын айналып қайтар жолда жүгіріп келеді де келесі ойыншының алақанынан ұрып эстафетаны береді. Келесі ойыншы жалғастырады.

4 кезең: «Кім шапшаң?» сайысы.  
**Шарты:**Анасы допты жерге ұрып, әкесіне алып барады. Әкесі допты алып, шеңберге түсіру қажет /түсіргенге дейін тұрады/. Түсірген соң, анасы допты алып баласына жүгіріп алып барады. Баласы да допты әкесіне алып келеді.

5 кезең: «Кім епті?» сайысы. **Шарты:** Бұл теннис шарын ракеткамен құлатпай кедергілер арасымен өту арқылы ойналады. Келесі ойыншы жалғастырады.

6 кезең: «Сафари» сайысы.  
**Шарты:Әкесі** кедергілер арасынан қаппен секіріп барып. Қайтар жолда тағы секіріп қайтады.Анасы секіртпемен секіріп барып секіріп келеді.Баласы допты жерге таяқпен домалатып барып,домалатып келеді.

7 кезең: «Кім көп секіреді?» сайысы.  
**Шарты:**Балалар аналарына  секіргішпен секіріп барады да секіргішті береді, ал аналары секіргішті кері айналдырып секіріп барады да әкелерге секіргішті береді, әкелері аяқтарының астынан өткізіп отырып мәреге секіріп келеді.

8 кезең: «Арқан тарту» сайысы.  
**Шарты:** Әр отбасы бір — бірімен күштерін сынасады

Жарыс заңы ежелден —  
Жеңімпазды анықтау  
Жеңімпаз болу шарты сол —  
Еңбектену, жалықпау  
Біреу озса сайыста,  
Біреу артта қалады  
Жеңілгендер ренжімей  
Тараса бізге жарады, — демекші сайысымыздың шарттары бойынша қорытынды шығарып жеңімпаздарды анықтап, марапаттау сөз әділқазыларға беріледі..

Уа, халқым назар аудар денсаулыққа!  
Өмірде бақыттысың денің сау да.  
Денсаулық терең бақыт деген сөзді  
Құр айтпаған ұлы Абай данамыз да демекші «Толағай» отбасылық сайысымыз өз мәресіне жетті. Сайыс қатысушылары мен жанкүйерлеріне көп рахмет. Спорт жанкүйерлері баршамыз «Саламатты Қазақстан» бағдарламасын бірге жүзеге асыруға атсалысайық!