

Дене шынықтыру пәні

Тақырыбы: Акробатикалық жаттығулар

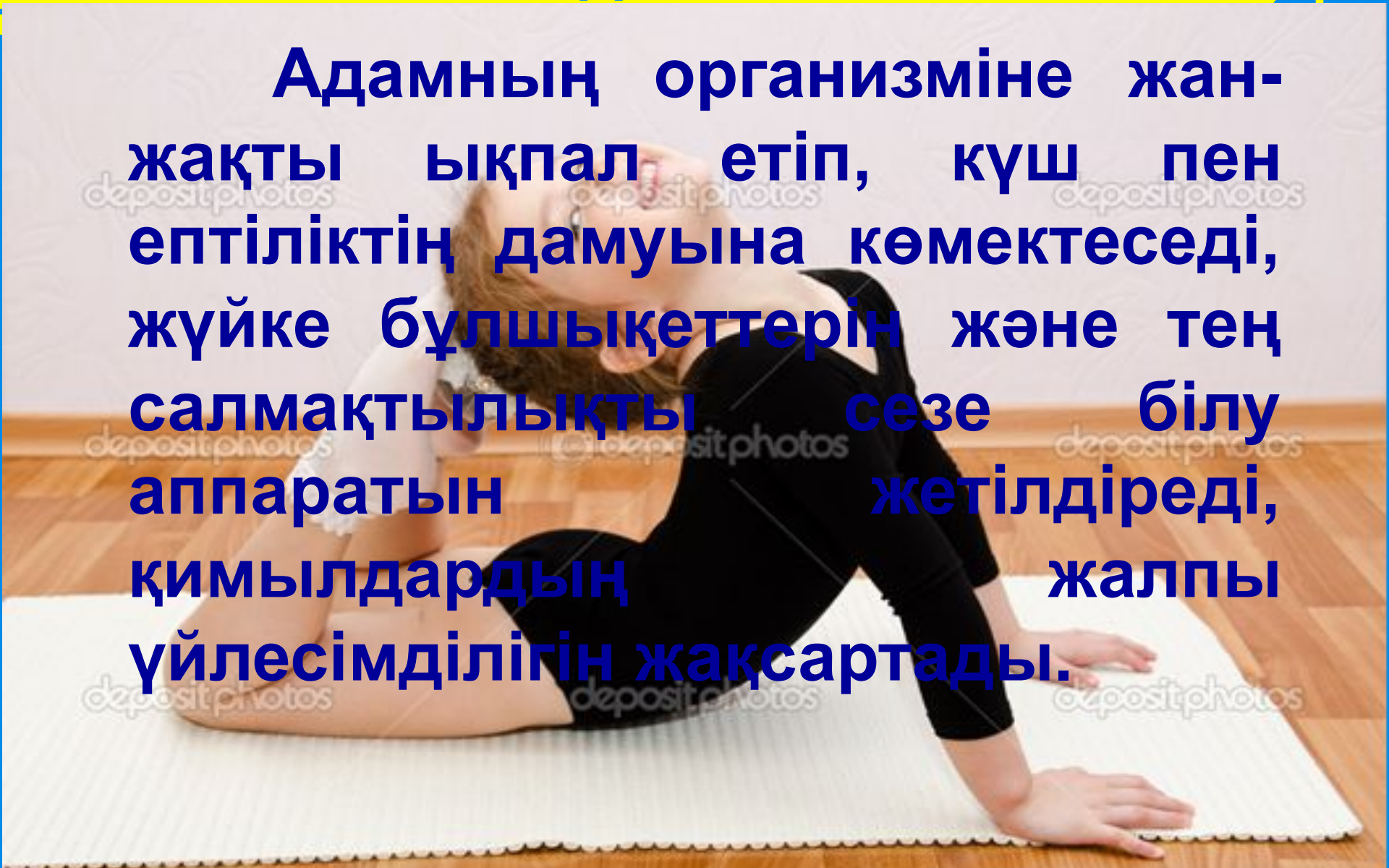
Мақсаты:

1. Оқушыларға жаңа сабақты толық меңгерту
2. Қозғалыс әрекетін дамыту
3. Ептілікке, шапшаңдыққа, иілгіштікке дене сымбатын қалыптастыруға тәрбиелеу



Акробатикалық жаттығулардың пайдасы

Адамның организмiне жан-жақты ықпал етiп, күш пен ептiлiктiң дамуына көмектеседi, жүйке бұлшықеттерiн және тең салмақтылықты сезе бiлу аппаратын жетiлдiредi, қимылдардың жалпы үйлесiмдiлiгiн жақсартады.



Балық бейнесі



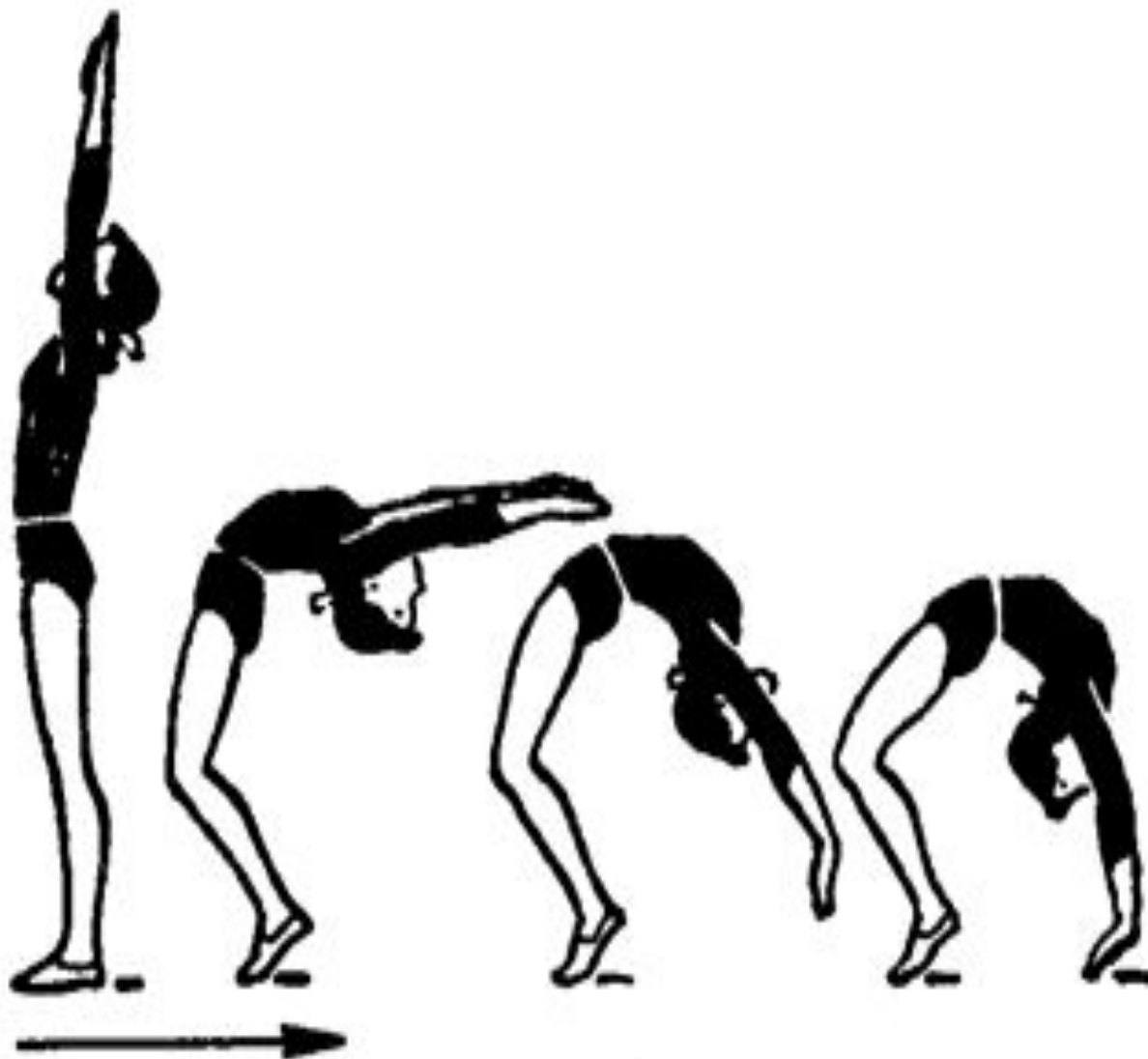
а



б

3

Көпір жасау



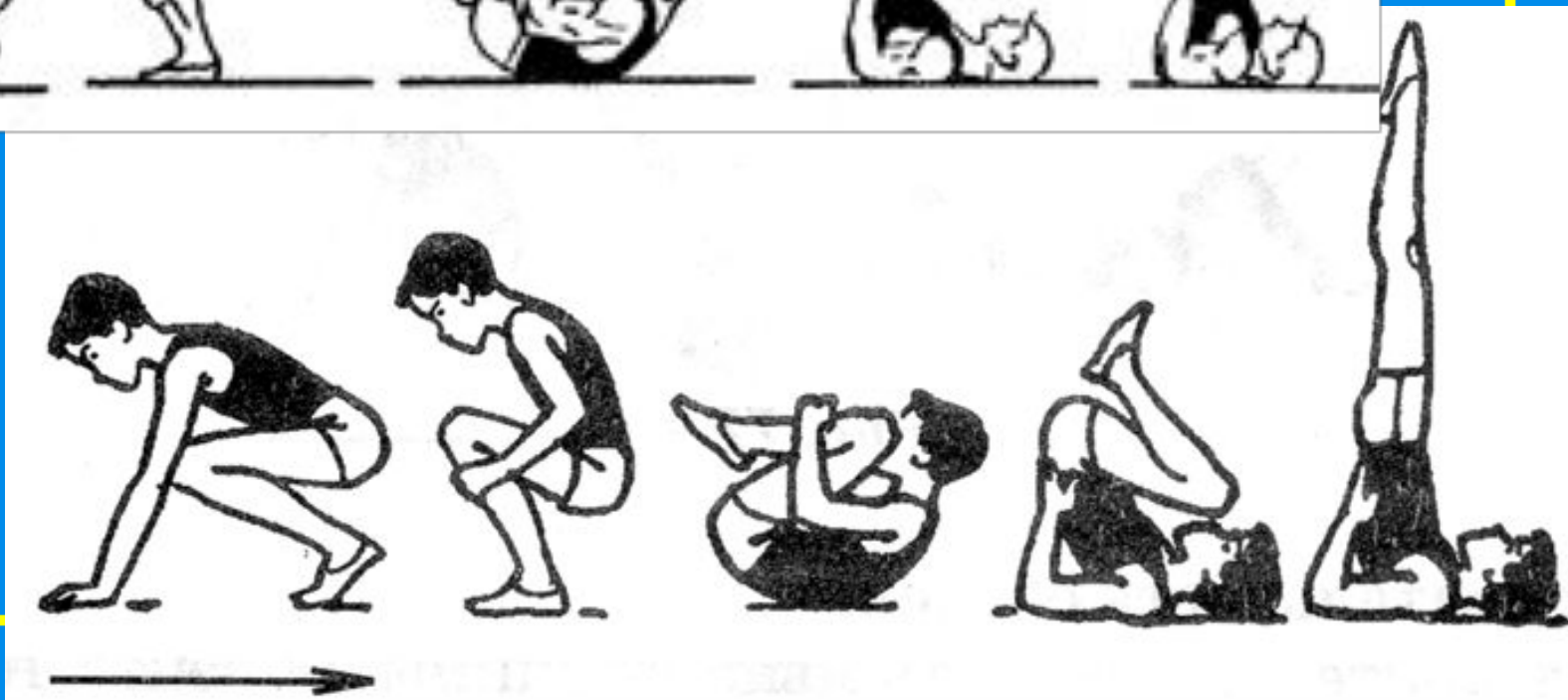
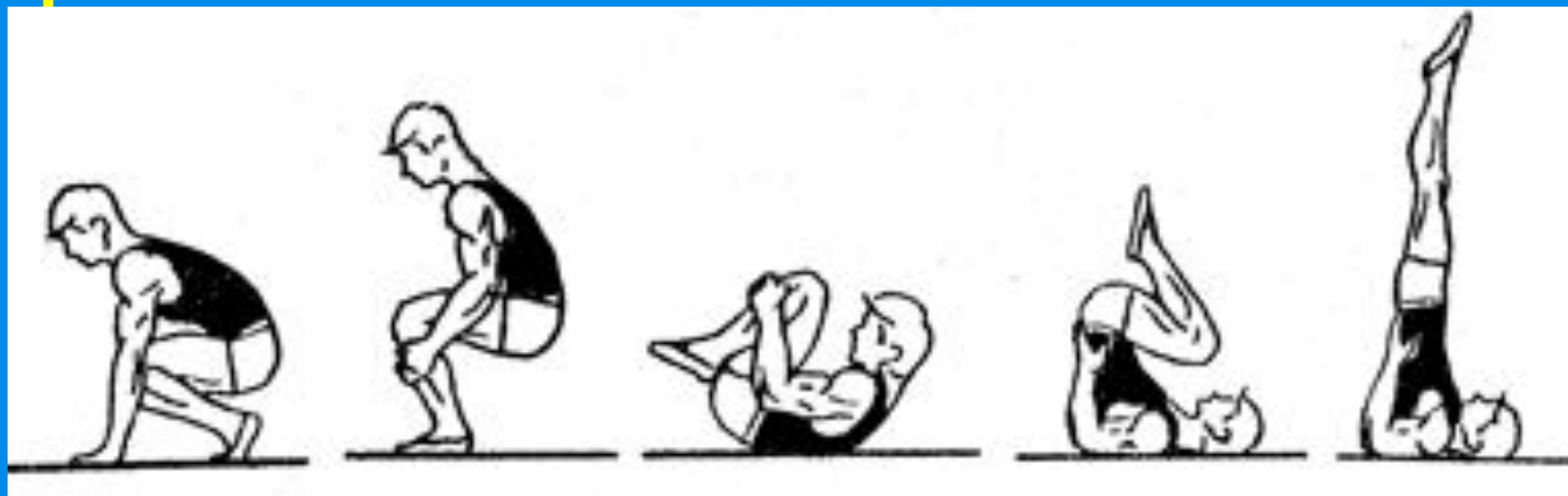
Қарлығаш бейнесі



Жауырынға тұру



Алға, артқа домалау



Шатқа отыру



Жартылай шатқа отыру



Секіріп көпір жасау



Шеңбер жасап секіру





Демалыс сәті



Үй тапсырмасы

**Шалқадан жатып
денені көтеру**