

## Отбасылық ойын

### “Доппен дамытушы ойндар. Қағып ал, лақтыр, домалат.”

Бұл консультацияда доп жаттығуларының дененің дамуы үшін маңызы туралы айтылады және оларды әртүрлі жаттығулармен және доппен белсенді ойындармен таныстырады.

Көптеген ата-аналар бүкіл отбасының игілігі үшін демалыс күнін қалай ұйымдастыру керектігін білмейді. Спортпен айналысу отбасын біріктіреді және сонымен бірге денсаулықты жақсартады. Доп – балалардың ең сүйікті ойыншықтарының бірі.

Бұл қол қимылдарын дамытуда ерекше орын алатын ыңғайлы, серпінді ойыншық. Доппен алғашқы ойындар кішкентай баланың денсаулығы, эмоционалдық жеткіліктілігі, физикалық және интеллектуалды дамуы үшін маңыздылығымен баға жетпес. Мектепке дейінгі балалық шақта доппен ойнау күрделене түседі және баламен бірге «өседі», балалық шақтың үлкен қуанышын құрайды.

Доппен жаттығулар дене жаттығуларының ең көне түрлерінің бірі болып табылады. Тарих доп және доп ойындарының нақты пайда болған жерін де, уақытын да білмейді. Доп ерте заманда пайда болып, өзінің тарихында көптеген өзгерістерге ұшырағаны белгілі.

Доп ойындары көзді, координацияны, тапқырлықты дамытады, жалпы қозғалыс белсенділігін дамытады. Бала үшін доп өмірінің алғашқы жылдарындағы хобби болып табылады. Бала доппен жай ғана ойнамайды, оны түрлендіреді: оны алады, алып жүреді, қояды, лақтырады, домалатады және т.б., оны эмоционалдық және физикалық тұрғыдан дамытады. Баланың қолының дамуы үшін доппен ойнаудың да маңызы зор.

Баланың ми функцияларын дамыту үшін саусақтардың және қолдардың қимылдары ерекше маңызды. Балалар доптың қасиеттерімен танысып, әртүрлі әрекеттерді орындай отырып, барлық бұлшықет топтарына жүктеме алады, олардың бүкіл денесі белсендіріледі. Доппен ойындар мен жаттығулар кеңістікте бағдарлануды дамытады, лақтырудың күші мен дәлдігін реттейді, эмоционалды-еріктік сфераны қалыпқа келтіреді, бұл әсіресе отырықшы және өте қозғыш балалар үшін маңызды. Доп ойындары бұлшықет күшін дамытады, дененің ең маңызды мүшелері - өкпе, жүрек жұмысын күшейтеді, зат алмасуды жақсартады.

### Доппен жаттығу.

1. **«Шамдар».** Алдымен допты төмен лақтырыңыз және оны қағып алыңыз. Екінші рет жоғары лақтырыңыз, үшінші рет одан да жоғары лақтырыңыз.
2. **«Аспан».** Допты жоғары лақтырыңыз, құлап кетіңіз және еденнен секірген кезде оны ұстаңыз.
3. **«Шеге қағу».** Допты бір немесе екі қолмен еденге соғу.

4. «**Ұстау**». Допты бастан жоғары көтеріп, қолыңызды көтеріп, оны жіберіп, ұшқанда ұстаңыз.
5. «**Тик-так**». Допты сол қолыңыздан оңға және керісінше беру.
6. «**Бір қол**». Допты оң қолыңызбен жоғары лақтырып, оң қолыңызбен қағып алыңыз. Сол жағыңызмен лақтырыңыз және солыңызбен ұстаңыз.
7. «**Беру**». Жүппен допты бүйірден, төменнен жоғарыға беру.

### **Доппен эстафета**

Екі команда жарысады. Балалар командасы және ата-аналар командасы.

1. Допты жоғарыдан беру.
2. Допты төменнен беру.
3. Допты лақтыру: бір топ мүшесі алға тұрып, кезекпен допты қалған командаға лақтырады.

### **Доппен қимылды ойын.**

«**Допты ұста**». Балалар шеңбер құрып тұрады. Жүргізуші шеңбердің әртүрлі орындарында тұрған ойыншыларға доп береді. Сосын: «Допты ұста!» - дейді. Ойыншылар оларды бір уақытта шеңбер бойымен айналдыра бастайды. Бір доп екіншісін қуып жетсе, яғни. екеуі де бір баланың қолына түседі, содан кейін ол ойыннан шығады.

«**Аңшылар мен қояндар**». Жіппен шеңберді сызыңыз немесе орналастырыңыз (диаметрі 5-6 м). Ойыншылар екі кіші топқа бөлінеді. Бірі шеңберге тұрады - бұл қояндар. Екіншісі шеңберден тыс біркелкі бөлінген - бұл аңшылар. Аңшылардың бірінде доп бар. Қояндарды соғуға тырысып, допты лақтырады. Доп тиген адам шеңберден шығып кетеді. Содан кейін ойыншылар рөлдерін ауыстырады.

«**Тоқта!**» Ойыншылар шеңберге тұрады. Қолында кішкентай доп бар жүргізуші шеңбердің ортасына шығады. Допты жоғары лақтырып, біреудің атын айтады. Аты аталған ойыншы доптың артынан жүгіреді, қалғандары қашады. Ойыншы допты алған бойда қатты дауыстап: «Тоқта!» дейді. Барлық ойыншылар тұрған жерлерінде қозғалыссыз тоқтап қалулары керек. Жүргізуші доппен біреуді соғуға тырысады. Доп лақтырылған адам денемен бұрыла алады, еңкейе алады, бірақ орнынан қозғалмайды. Жүргізуші жіберіп алса, доптың артынан жүгіреді, бәрі қайтадан шашырап кетеді. Жүргізуші біреуді доппен ұрса, ол жүргізушінің орнына отырады және ойын жалғасады.