Сабақтың тақырыбы: Эстафеталық жарыс.  
Мақсаты: Оқушыларды салауатты өмір салтын насихаттауға және спортпен шұғылданып тұруға шақыру, сымбаттылыққа, ептілікке тәрбиелеу  
  
Барысы:  
Ұйымдастыру  
Денсаулық - бар байлығың басыңдағы,  
Жайнаған өміріңнің жасыл бағы  
Қастерлеп аяласаң, мәпелесең,  
Бойыңнан кетпес қуат жасыңдағы  
Денсаулық қашаннан да алтынға тең,  
Болады болашағың жарқын да кең.  
Аңдамай жақын болсаң арсыздықпен,  
Ойланып көп тасымай ақылға кел, - деп бүгінгі эстафеталық жарысымызды ашуға рұқсат етіңіздер.  
  
Жарысымыз 2 командадан тұрады.  
1 команда «Жас ұлан»  
2 команда «Достық»  
Жарысымызды бастамас бұрын әділ қазылар алқасын сайлап алайық.  
«Ой шақыру»  
Сұрақтар:  
1. Салауатты өмір салты дегеніміз не?  
2. Денсаулық үшін не пайдалы, не зиянды?  
3. Тұмау деген не? Оның таралу жолдары қандай?  
4. «Ауру - астан» демеп пе еді халқымыз, тамақтану гигиенасы туралы не айтасыздар?  
  
1. тур Таныстыру (әр команда капитаны ұрандарымен таныстыру).  
2 тур Спорт - біздің досымыз,  
Күш, қайрат сыналған.  
Спорт - біздің досымыз  
Бала кезден шыңдалған - деп келесі турымыз «Кедергілерден өту»  
  
3 тур  
Жүйрік болса кім  
Күлімдейді күн  
Жарыста жүгір, алға ұш - деп келесі турымыз «Скакалкамен жүгіру».  
  
4 тур Жүгір. Жүгір, селмен жарысып,  
Жүгір желмен жарысып  
Нұрға сылан,  
Болып қыран,  
Өс ұлан – деп «Жорға, аяңдап жүруден жарыс».  
  
5 тур Жапырақтар жырлар,  
Гүлдер сыбырлар.  
Күн нұрын күт,  
Таза ауа жұт,  
Бойыңа құт – деп келесі «Ергежейлі» аяқты жартылай бүгіп жүруден  
жарыс.  
  
6 тур Күш атасын танымас – деп келесі турымыз «Мен күшті» арқан тартыс.  
  
Осымен бүгінгі жарысымыз өз мәресіне де жетті. Келесі жарысымыздың жеңімпазын анықтау үшін сөз кезегін әділ қазылар алқасына береміз.  
Келіп тамашалап көргендеріңізге рақметімізді айтамыз.

***Тақырыбы:*** *«Біздер - спортшылармыз» эстафеталық жарыс*

***Мақсаты:*** Салауатты өмір салтын сақтау, дені сау, рухы таза ұрпақ тәрбилеу.

***Қажетті құралдар:*** кедергілер,секіретін шар, пирамидалар, арқан, ағаш ат.

***Жүргізуші:***

Қадірменді қонақтар, балалар, балабақша қызметкерлері!

***Елбасымыз Н.Ә.Назарбаевтың Қазақстан халқына жолдауында айтылғандай,*** “Салауатты өмір салтын” ұстау қазіргі таңда өзекті мәселелердің бірі болып отыр. Бүгінгі қоғам мүддесіне лайықты, жан-жақты жетілген, парасатты, мәдениетті,дені сау азамат өсіру отбасының, балабақшаның жалпы халықтың қасиетті борышы екені баршамызға аян.

Балабақшамыздың да негізі мақсаты болашақта жас ұрпақты халқына қалаулы, ата-ананың мақтанышы, дені сау, сымбатты, шыныққан адамгершілігімол азамат етіп өсіріп тәрбиелеу. Соның бір шарасы “Біз – спортшылармыз” атты эстафеталық жарысымызға кош келдініздер.

Бүгінгі сайысқа “Еркем-ай”, ”Балдырған” тобы балалары арасынан екі топ қатысқалы отыр.

Сайысқа қатысушы сайыскерлерімізді қол шапалақтап, құрмет көрсетіп қоялық.

***Жүргізуші:***

Дүбірле бақшам, дүбірле,

Жақсылық болсын үйіңде.

Қуаныш толып жүзіңде

Арнаулы жолдан сүрінбе

Жарыста нағыз мықтылар,

Жеңіске жетер түбінде

Бүгінгі сайысымыз 6 бөлімнен тұрады.

***1. Топтың аты мен ұраны;***

***2. «Кенгуру» жарысы***

***3. «Жүйрік паравоз» жарысы***

***4.«Пирамида құра»жарысы***

***5. «Бәйге» жарысы***

***6. «Арқан тартыс» жарысы***

***Жүргізуші:***

Әділ қазы, ақ қазыға бір сәлем,

Әділдікке бас иеді күллі әлем

Жүйрік озар сараптарда неше бір

Сарапқа сал әділдікпен шеше біл.

Бүгінгі жарысымызда әділ баға беріп төрелік ететін әділқазылар алқасымен танысайық.

1. Шағын орталық әдіскері Арзиева Бақыткүл апай
2. ІІ сәбилер тобының тәрбиешісі Насыр Әсия апай.

***Жүргізуші:***

Міне, балалар шықты алаңға,

Жас спортшылар жеке-жеке команда.

Ал балалар, өздеріңді танытыңдар,

Естелік, мықтылық, батылдық, көрсетіп табанды

«Ура» деген ұранды ортаға біз тастаймыз,

      Жарысымызды бастаймыз!

Ал енді сайысымызды бастайық.

1. ***Топтың аты мен ұраны.***

Әр топ өздерінің атымен ұрандарын таныстырсын.

**«Еркем-ай» тобы.**

**Топтың ұраны:**

Салауатты өмір салтын сақтаймыз,

Жаттығудан ешқашан да қашпаймыз.

«Балдырған» тобы.

**Топтың ұраны:**

Спортпен достасамыз,

жалқаулықпен қоштасамыз.

***Жүргізуші:***

Қалма жүрттың соңында,

Қажет болса мың атта.

Аздық етер оныңда,

 Жету үшін мұратқа.

1. ***«Кенгуру» жарысы***

**Шарты:** Үрленген шарлармен кедергілер арасымен секіріп, белгіленген межеден айналып келеміз. Біріші жеткен топ осы бөлімнің жеңімпазы атанады.

***Жүргізуші:***

Топ болып біз жүрейік,

Ойнайықта күлейік.

Достық деген тамаша,

Міне тұрмыз жараса!

1. ***« Жүйрік паравоз» жарысы***

**Шарты:** бірінше бала паравоз, қалған балалар вагондары болады. Бірінші паравоз бала белгіленген жерден өзі айналып келіп, екінші баланы ерітіп айналып келіп, үшінші баланы ерітеді, жарыс осылай жалғаса береді. Жарыс соңында қай топтың паравозы вагондарын жинап мәреге бірінші жетсе сол топ жеңеді.

***Жүргізуші:***

Қалма жұрттың соңында,

Қажет болса мың атта.

Аздық етер оныңда,

 Жету үшін мұратқа.

1. ***«Пирамида құра» жарысы***

**Шарты:** Сендердің жандарыңда пирамида шеңберлер жатыр, сол шеңберлерді алдарыңда тұрған таяқшаға рет-ретімен орнатамыз. Қай топ бірінші жинап болса сол топ жеңіске жетеді.

***Жүргізуші:***

Ат өнері білінбес,

Бәйгеге түсіп жарыспай.

Ер өнері білінбес,

Қоян-қолтық алыспай.

***5. «Бәйге» жарысы***

**Шарты:** балаларға ағаш ат беріледі. Осы ағаш атқа бір топтың екі баласынан мініп, белгіден айналып келеді.  Қай топ бірінші болып аяқтаса, сол топ жеңіске жетеді.

***Жүргізуші:***

Қазағымның ойыны арқан тартыс,

Ежелден келе жатқан, бұл-бір жарыс

Белді буып аянба, ұмтыл, қатыс.

Көтеріп, ең биікке туын намыс.

***6. «Арқан тартыс» жарысы***

**Шарты:** ортаға арқан беріледі. Арқанның қақ ортасынан бегісі бар. Екі топ  арқанның екі жағынан ұстап белгі бойынша тартысады. Қай топ арқанды өзіне қарай тартып алса сол топ арқан тартыс жарысы бойынша жеңіске жетеді.

***Жүргізуші:***

Жарыс заңы ежелден,

Жеңімпазды анықтау,

Жеңімпаз болу шарты сол,

Еңбектену, жалықпау.

Біреу озса сайыста,

Біреу артта қалады.

Бұл сайыста ренжімей,

Тараса бізге жарады,–демекші сайысымыздың шарттары бойынша қорытынды шығарып жеңімпазды анықтап, марапаттау сөз әділқазылар алқасына беріледі.

***Жеңіске жеткен топ марапатталады. Қатысқандарына алғыс хат беріледі.***

***Жүргізуші:***

Жарқын,шаттық заман болсын,

Отбасымыз аман болсын.

Сыйластық пен бірлік болып,

Әрқашан орта толсын.

***Тақырыбы: «Жүзден жүйрік, мыңнан тұлпар» эстафеталық ойын***

***Мақсаты:*** *1.Салауатты өмір салтын насихаттай отырып эстафета*

*спорттық ойынын дамыту және спортшылар арасында достық*

*қарым-қатынасты нығайту.*

*2. Оқушылардың дене дайындығын арттырып, денсаулығын*

*нығайту.*

***І. Салтанатты іс-шараның ашылу салтанаты.***

***1- жүргізуші:****Құрметті қонақтар, жарысқа қатысушылар, жанкүйерлер. Бүгін өткізгелі  отырған «Жүзден жүйрік, мыңнан тұлпар» жарысына қош келдіңіздер!*

***2- жүргізуші:***

*Салауаттық өмір салтын қолдаймыз,*

*Жамандықтан жанымызды қорғаймыз.*

*Денсаулықты жанымызға серік қып,*

*Болашаққа аманат қып жолдаймыз! –дей келе ортаға қатысушы командаларды шақырамыз.*

***Спорт алаңына: (музыкалық әуен)***

*6а,  7а сынып оқушылары «Алау» тобы*

*6б, 7б сынып оқушылары «Тұлпар» тобы*

***1-жүргізуші:***

*Ал енді спорт заңы бойынша қазылар алқасымен таныстырып өтейік:*

1. *Чильменбетова Айгуль Катымтаевна-бастауыш сынып мұғалімі*
2. *Тулемисова Эльмира Бимухамбетовна –ұйымдастырушы-педагог*
3. *Оналбаева Надира Маратовна-деффектолог*

*Ұйымдастыру кезеңі*

*Саптағы жаттығулар (бас, қол, бел, аяқ жаттығулары)*

*Секіру, жүгіру жаттығулары жаттығулары*

***2- жүргізуші:***

*Бағдарламадағы ойындар тізбегі бойынша таныстырып өтелік.*

1. ***Таныстыру (топтың аты, ұраны, төс белгі, реферат)***
2. ***Кім жылдам?(себетке доп тастау)***
3. ***Кім мықты? (велосепедпен жүру)***
4. ***Кім күшті? (берілген доптарды құлатпай алып жүру)***
5. ***Кім епті? (кенгурумен секіру)***
6. ***Кім озар? (футбол добын аяқпен алып жүру)***
7. ***Кім ер жүрек (ракеткамен шар алып жүру)***
8. ***Кім батыр? (арқан тартыс)***

***1-жүргізуші***

*Құрметті ұстаздар мен оқушылар! Елбасы Н.Ә.Назарбае «Қазақстан 2050» жолдауында біздің болашақ балаларымыз. Салауатты өмір сүру өз қолымызда. Осы мақсатта біз бүгін «Жүзден жүйрік, мыңнан тұлпар» эстафеталық жарысын ұйымдастырып отырмыз. Олай болса кезеңдерге көшелік.*

*І кезең таныстыру кезеңі. Ортаға*

*6а,  7а сынып оқушылары «Алау» тобы*

*6б, 7б сынып оқушылары «Тұлпар» тобы*

***2- жүргізуші:***

*Шынықсың аяқ,*

*Қатайсын нық қол.*

*Жақсы ойын баскетбол*

*Күштіге жуық бол! -демекші ендігі ІІ  кезеңіміз* ***Кім жылдам?(себетке доп тастау)*** *жарысы. Бұл жерде допты себетке лақтыру.*

***1 жүргізуші:***

*Көктен түскен жоқ шығар,*

*Қосылып ду дүбірге.*

*Биіктерде жанады от,*

*Доп қуыпта бүгінде,- дей отырып ІІІ кезеңіміз* ***Кім мықты? (велосепедпен жүру)*** *кезеңі. Берілген қаптармен секіріп өту..*

***2 жүргізуші:***

*Ал ендігі ІҮ кезеңімізді бастайық.* ***Кім күшті? (берілген доптарды құлатпай алып жүру)*** *сайысы. Бұл сайыста үш баскетбол добын кеглилардың арасымен алып жүру керек.*

***1 жүргізуші:***

*Ендігі Ү кезеңіміз* ***Кім епті? (кенгурумен секіру).*** *Әр оқушы өзіне берілген тапсырманы орындау керек. Берілген заттарды, себетке жинақтау.*

***2 жүргізуші:***

*Ендігі ҮІ кезеңіміз* ***Кім озар? (футбол добын аяқпен алып жүру).*** *Әр оқушы өзіне берілген тапсырманы орындау керек. Допты қолмен ұстамай, аяқпен алып жүруі керек.*

***1 жүргізуші:***

*Ендігі Ү кезеңіміз* ***Кім ер жүрек? (ракеткамен шар алып жүру).*** *Әр бір оқушы шарды жерге түсірмей, уақытылы шарды мәреге алып келуі керек.*

***2 жүргізуші:***

*Ендігі ҮІ кезеңіміз****Кім батыр? (арқан тартыс).*** *Бұл сайыста барлық оқушы арқанды дұрыс ұстай арқылы арқанды тартуы керек.*

***1 жүргізуші:***

*Ал, спорт сүйер қауым, асыға күтіп отырған боларсыз, бүгінгі сайысымыздың жеңімпаздарын анықтауды қазылар алқасына тапсырайық. Қорытынды сөз.*

**Тақырыбы: Д**ойбы ойыны.

**Мақсаты:** Балалардың логикалық ойлау қабілетін дамыту;

- Есептеуге, тапқырлыққа, тез шешім қабылдауға үйрету, ой өрісін дамыту;

- Жинақылыққа, ұқыптылыққа тәрбиелеу, спорт түрінің бірі дойбыны игерту, ұлттық құндылықты құрметтеу сезімін тудыру.

**Ойынға керекті жабдықтар:** дойбы, интербелсенді тақта

**Өткізу түрі:** командалық жарыс

**Барысы:**

І. Ұйымдастыру. Балалар бір-біріне жақсы тілек айту. Бүгінгі іс-шараға белсенді қатысуларына сәттілік тілейді.

ІІ. Мұғалім осы ойындардың шығу тарихы, ойнау ережесі жайлы қысқаша түсінік береді.

ІІІ. Балаларды жұпқа бөліп ойнатады.

Ойын басталып командалар жарысқа түседі

***Ойын тарихы***

Дойбы – бір жағынан ежелгі, екіншіден жас ойын. Ежелгі болатын себебі, ойынға арналған құралдар сонау ерте заманда Египет пен Русьтегі Киев аймақтарындағы қазба жұмыстары кезінде табылған. Сонымен бірге ежелгі болатын себебі, қазіргі заманғы зерттеушілер дойбының таратылу тарихы мен жолдарын әлі күнге дейін тапқан жоқ – олар ғасырлар қойнауында жасырын жатыр.  
Жас болатын себебі, ойын тәртібі уақыт ағысымен өзгерістерге ұшырап, тұрақтандырылды, ол осы ғасырдың орта тұсына таман қазіргі заманға лайықталды.Ежелгі Римде дойбы ойыны «латрункул» деген атауға ие. Бұл латын сөзі «латро», яғни қазақшаға аударғанда – сарбаз, жауынгер, т.с.с. мағына береді. Демек, ойын екі армияның соғысымен сипатталған әскери болып табылады.  
Дойбы тақтасындағы соғыстың қалай өткенін Исидор Севильскийдің (560-686 б.э.) хабарламасынан білуге болады. Ол жүрістер туралы төмендегіше жазады: «Дойбылардың бір бөлігі тәртіппен, бір бөлігі анда-мұнда жүреді, сондықтан да олардың жартысы қарапайым (ординарии), ал қалғандары адасқандар (ваги) деп аталады.  
Бүгінгі күнде дойбы спорттың өзге түрлері арасында елеулі орын алады. Қазақстан Республикасының чемпионаттары үнемі өткізіліп тұрады, секциялар құрылған. Бұқара арасында дойбы кең таралған. Қарапайым және кемеңгер, тартымды әрі жұмбақ дойбы ойнының тарихы жалғаса береді. Себебі, бұл өте ежелгі және мәңгі жас ойын

**Дойбы (**[**орыс.**](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%80%D1%8B%D1%81_%D1%82%D1%96%D0%BB%D1%96) ***шашки*) — спорт түрі**. Дойбыны алпыс төрт (орыс дойбысы) не жүз (халықаралық дойбы) шаршыға бөлінген тақтада он екі (орыс дойбысы) не жиырма (халықаралық дойбы) таспен екі адам ойнайды.

Ойынның мақсаты — қарсыласының тастарын түгел жою немесе жүріс жолдарын бөгеп тастау. Дүниежүзілік дойбы федерациясы ([FMІD](https://kk.wikipedia.org/w/index.php?title=FM%D0%86D&action=edit&redlink=1)) 1947 ж. құрылған. Оған отыздан астам ел мүше. **Дойбы** біздің заманымыздан 2500 жыл шамасы бұрын Мысыр елінде пайда болған. Қазіргі таңда дүние жүзінің он үш елінде әр түрлі атаумен, өзіндік ережемен ойналады. 1894 ж. дойбыдан (орыс дойбысынан) алғашқы дүниежүзілік чемпионат өтті. Дүниежүзілік [**олимпиада**](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B0%D0%B4%D0%B0) 1986 жылдан (халықаралық дойбыдан), дүниежүзілік [**чемпионат**](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82) 1984 жылдан (халықаралық дойбыдан, ал орыс дойбысынан 1985 жылдан) өткізіліп келеді. Қазақстанда дойбыдан ресми жарыстар 1935 жылдан бері өтіп келеді. Кейбір деректерге қарағанда дойбы қазақ жеріне 1740 жылдар шамасында келген. Абайдың атасы [**Өскенбай**](https://kk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D3%A8%D1%81%D0%BA%D0%B5%D0%BD%D0%B1%D0%B0%D0%B9&action=edit&redlink=1)**,** өз әкесі [**Құнанбай**](https://kk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D2%9A%D2%B1%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%B1%D0%B0%D0%B9&action=edit&redlink=1)**,** атақты [**Кемпірбай**](https://kk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9A%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D1%96%D1%80%D0%B1%D0%B0%D0%B9&action=edit&redlink=1) ақын және олардың көптеген замандастары дойбыны құмарта ойнаған. **[Абайдың](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B1%D0%B0%D0%B9" \o "Абай)** Жидебайдағы [мұражайында](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D2%B1%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%B0%D0%B9) ұлы ақынның дойбысы әлі күнге дейін сақтаулы тұр. 1956 жылдан бастап жүз шаршылы дойбыдан Қазақстан чемпионаты өтіп келеді

**Қазақтың тұңғыш дойбы шеберлері**

**Қазақстандағы дойбы спортының дамуы бұдан бірнеше ғасыр бұрын басталады. Көшпенді бабаларымыз (сақ дәуіріндегі) ШАТРАШ деген ойынды білген екен. Әуелгі кезде оны ойнауға тиым салғанына қарамастан қазақ даласына тез тарап кетіпті. Сауда керуендерінің қазақ даласына келуіне байланысты қазақ даласына бұл ойын халықтың сүйікті ойындарының біріне айналған. Қазақстанның шығысында бұл ойынды ДОЙБЫ десе, батыс аймақтарда ШАТРАШ деп атайды. Қазақтың «екі жеп биге шығу» деген сөзі бұл ойынның ежелден келе жатқандығының, оның ұлттық ойынымыз екенінің бір белгісі.**

***Қазақстанның бірінші чемпионаты 1935*** жылы өтіп, оған 12 ойыншы қатысыпты. Бір ерекшелігі, алғашқы чемпионның ұлы Абайдың немересі, семейлік Әрхам Кәкітайұлы Ысқақовтың (бұрынғы деректерде Әкрам деп келген едік) болғандығында. Әрхам Кәкітайұлы екінші рет 1949 жылғы өткен республика біріншілігінде чемпион болыпты. Бұл кісі сонымен бірге тоғыз құмалақты да жақсы ойнаған, бірнеше рет ел біріншілігіне қатысқан.

Қазақтанда ***бірінші болып дойбыдан спорт шеберлігіне кандидат болған*** – Шәкір Әлімбайұлы Жамбыршин

Қазақтан дойбы, шахмат және тоғыз құмалақ жайлы ***алғашқы үйрену кітабын жазған*** Талапбек Сұлтанбекұлы (1930-2009). «Дойбы ойыны» (1954), «Шахмат ойнай білесің бе?» (1959), «Шахмат, дойбы, тоғыз құмалақ» (1967) кітаптарының авторы.

***Қазақ жігіттері арасынан тұңғыш дойбыдан спорт шебері*** болған – Бақ Қуанышбайұлы Иманәлиев (1952.25.07 – 2008.28.07).Бақ Қызылорда облысы, Арал ауданы, Қамбаш ауылының тумасы. Жастайынан көзі көрмей қалған жігіт тағдырдың тәлкегіне көнбей білім алып дойбы үйірмесіне қатысып, әуелі әздер арасындағы, сосын сау көзділер арасындағы жарыстарда озып 1984 жылы алғаш рет КСРО финалына қатысқан бірінші қазақ жігіті.

ІV. Қорытындылау

V. Оқушыларды бағалау

**Мысық пен тышқан**

   Ойнаушылар дөңгелене тұрады. Мысық пен тышқанды тағайындап алады. Балалардың қалғаны бір-бірінің қолын ұстап, шеңбер жасай жүріп сөздерді айтады.

Васька әппақ қарасақ,

Құйрығы сұр тамаша-ақ,

Жебедей-ақ ұшады,

Көзін жаймен қысады.

Тырнақтарын үндемей,

Ашқан кезде инедей,

Тышқандардың тықырын,

Васька естісе ақырын,

Аңдып аулап алады,

Васька біздің жарады.

«Аңдып, аулап алады» деген сөздерден кейін балалар тоқтайды, шеңбердің уәделескен жерінде екі бала қолын түсіріп, есіктен өтетін жер қалдырады, Тышқан мысықтан қашып, есікке қарай жүгіреді де, шеңбер жасап тұрғандардың қолының астынан өтуі мүмкін. Мысық тышқанды ұстап алатын кезде, бұл рөлге басқа балалар тағайындалады, сөйтіп ойын осылайша қайталана береді.

Егер мысық тышқанды көпке дейін ұстай алмаса, онда тәрбиеші қосымша есік жасатады.

Ойын варианты: Балалар шеңбер жасап тұрған кезде мысық шеңбер ортасында, ал тышқан шеңбердің сыртында жүруі мүмкін. Екінші шумақты айтқан кезде мысық тақырыпқа сай қимыл жасайды, көзін жұмады, тырнағын және т.б. түзетеді

Қазіргі заманғы қоғамда, колледж студенттерінің денсаулығын сақтау және нығайту мәселесі бұрын-соңды өзекті артық. Бұл оған тек салауатты жас ерлер мен әйелдердің сәйкес келуі мүмкін өте жоғары стандарттарды, жүктейді фактісі байланысты. Ал сіз қандай да бір аурудың болмауы ғана емес, денсаулығы туралы әңгіме, сонымен қатар үйлесімді нейропсихологиялық дамуы, жоғары ақыл-ой және физикалық көрсеткіштерін қамтамасыз аласыз. Алайда, ғылыми-зерттеу нәтижелері көрсетіп: салауатты колледж студенттері оқытудың ерте кезеңдерінде азаюда. Функционалдық (70%) және созылмалы (% to50) аурулардың өсуіне себепші физиологиялық жетілмеуінен (60%) жоғары пайызы. Артық салмақ - колледж студенттерінің 20-дан астам%, сол салмағының. Функционалдық бұзылуы арасында жетекші сүйек-бұлшық ет жүйесі, жүрек-қантамыр жүйесі, ас қорыту жүйесінің бұзылуы болып табылады; жүйке, тыныс алу органдарының аурулары, тірек-қимыл, несептік-жыныстық жүйесі, және аллергиялық аурулар

-. созылмалы жағдайлар арасында

Біз денсаулық сақтау факторлардың тұтас ауқымын әсер білемін. Маңызды дене тәрбиесі. Елеулі мүмкіндіктер колледж студенттері салауатты өмір салтын қалыптастыру бойынша жылжымалы және спорттық ойындар болып табылады. Қызықты спорттық ойындар дартс болып табылады.

Осы жұмыстың мақсаты деді спорттық ойын зерттеу -. Дартс

Біз жұмыстың келесі мәселелерді шешу Осы мақсатқа қол жеткізу үшін:

1) тарихы мен дамуы дартс қысқаша қарастырып

2) Дартс талдау;

1 дартс тарихы

Пайдалана отырып, садақтар мен жебенің - спорттық іс-шара шайқас жолдары, бәлкім, таң қаларлық, қосу бастады Дартс осы спорт бірінші турнир ежелгі Ұлыбритания өтіп, жас көрсеткілер таңдалған нысанаға түскенге тәжірибеге кезде тарихы бойынша сарапшылардың пікірінше, олар садақ ату жаттығулары болды - шарап бөшкелер. Садақ ату ғана үнемі дәлдігі мен қаттылығы қолды оқы у көз болды қол жеткізуге болады ұлы шеберлігі, талап етті. Ал мұнда, Таверна қыстың ұзақ кештер алыс whiling, садақшылар осынау әбден жарамсыз жағдайында олардың біліктілігін арттыру үшін үлкен жолын тапты. Олардың көрсеткілерді қысқарту, сарбаздар қабырға Таверна ағаш блок білте оларды ұрып бәсекелесе бастады. Біраз уақыт өткен соң, бұл қарапайым байқау нағыз құмарлықтың айналды, кейіннен барлық Британия бағынады.

Соққы мақсатты -

Бастапқыда ережелер, бастысы болды емес еді Дартс. Алайда, Уақыт оздыру сияқты жаттығулар уақыт астам ойын-сауық айналды, әсіресе сіз өз шеберліктерін және көңілді көп көрсете алады Барлар және үйлердегі оның патрондарын өте ұнады. Уақыт өте келе, дартс табысты максимум жетті - ойыншылар жағу үшін баррель жетпей, бірінші нысанаға ойлап тапты. Оның баррель төменгі жасалған, кейінірек бірте-бірте деформацияланған дөңгелек кесу ағаш, бастап, ағаштың жасын көрсете сақина треска, қазіргі заманғы нысанаға айналды.

дартс орта тоғызыншы ғасырдың ойын американдық-британдық спорт ойын-сауық болуы жалғастырды, бірақ содан бері бүкіл әлем бойынша таралған дейін.

ХХ ғасырдың бірінші жартысы ережелері заманауи көрінісін беру үшін қайта берілді, және дартс, және шын мәнінде атап өтті. Бұл осы уақыт ішінде және т.б., қашықтық бросок орнату ұпай жүйесі әзірленді Екінші дүниежүзілік соғыс соңы дартс сүйетіндерге, ойынның бірнеше ережелерін, олар айқындылығы алды, дүниежүзілік классификациясы, яғни өзгерді деп тапты кейін Енді барлық жерде ол сол жолды атқарды.

Қазіргі таңда дартс халықаралық федерациясы болып табылады, және біздің елімізде -. Дартс Ресей ұлттық федерациясы

Мәселен, ойын Британ аралдарында ғасыр бұрын пайда болған. Бүгін, дартс әлемнің көптеген елдерінде атқарады дәстүрлі ойыны. Кәсіби деңгейде Сонымен қатар, дартс және ойнату.

Дартс ойыны ережелері

Ойын спорт дартс

сұрақ дартс ойнауға қалай әрбір арналған жеке - сіз келсе, Сіз жиналған ұпай санау әрбір ойыншы атып сериясы кейін, кезектесіп алуы мүмкін. Егер қаласаңыз, сіз таңдау және оның барлық мүшелерінің өз командасы және санау нүктелерін қалыптастыру командалық стилі болады. Сізге ұнайды Егер командалық стилі, қатысушыл рдың саны жеткілікті қол жетімді, сіз клубын құру үшін қосымша пікірлестерімді табу, өз нысанын жобалау, тіпті халықаралық турнирлердің баруға болады.

турнир дартс спорт ортада тауашаны, сондықтан олардың командада қатысу маңызды қадам болып табылады. Алайда, дартс деңгейін көрсету үшін, сіз ойын ережесін ұстануға қажет. Ойынның негізгі ережелері Британ аралдарының келді. (Ағылшын. Британдық Дартс ұйымының) Британдық Дартс ұйымы немесе BDO құрылған, олар енді бар, онда түрінде Ереже. Жалпы ережелер дартс болып табылады.

Әр ойыншы өз дартс ұрып, ұзындығы 30,5 см (12 дюйм) аспауы тиіс және салмағы көп емес 50 г болуы тиіс пайдаланады.

Әр Dart келесі тұрады:

· а, өткірленіп инелер Dart тупой соңында денесі салынған;

· металл дене дартты;

· тұрақтандырғыш ұшу (ол, өз кезегінде, үш бөлімнен тұруы мүмкін: тұрақтандырушы құйрық, құйрық қорғау және жіліншігінің).

ойыншы жағдайы ұзартқыш бастап нысанаға тастағысы дартс тиіс; тұрған , дене Дұрыс немесе жарақат ойыншы осы талап (мысалы, кресло-арбамен яғни бағдарламаны) орындауға мүмкіндік бермейді, жағдайларды қоспағанда. ойыншы дәйекті бірі қатаң бір, дартс лақтырады орындау керек. сериясы үш тұрады LEG, орнату немесе матч аз дартс аяқтау мүмкін емес, егер дартс, допты лақтырады. Ойыншы атып сериясы орындау кезінде нысанаға кез келген дартты тигенде болса, онда бұл сериясы аяқталды. Кез келген Dart кеңесінің іріктеу немесе оның құлап, есептеледі емес, лақтырып емес.

Сыртқы сым сақина ұзартқыш шектелген аймағында

оның инелер ма сатты (немесе тиіп), егер Байланыс Dart есептелінеді; еселеу және Dart бір Қақпаға кейін қол жеткен нәтижелерді жариялағаннан кейін, ол мақсатты ойнатқыштан алыңыз. Тіркелгі Dart енген әрбір сектордың артта орналасқан қайраткерлері, немесе концерндер арқылы жүзеге асырылады.

Барлық нысаналы табиғи қылдан жасалған щетка немесе табиғи талшықтардан жасалған болуы керек. Барлық нысаналы ішкі тар сақина салаларының саны үш есе болып табылады және Quot аталады 20. 1-ден сандарды тағайындалған секторларын, бөлінеді; . Жиілігі жоғары дыбыс Сыртқы тар сақина секторының екі есе білдіреді және Quot аталады; қос . орталығының айналасында сыртқы сақина саны Quot марапатталды;