

Маусым айының таңғы жаттығу кешені

Таза ауада жаттығу

Қолды жоғары көтеріп, күнге қарай созылу.

Аяқ ұшымен жүріп, өкшемен жүру.

Бір орында секіру.

Таза ауада жаттығу

Алға, артқа еңкею.

Қолдарын алға-артқа сермеу.

Жерге отыру және тұру жаттығуы.

Таза ауада жаттығу

Шеңбер бойымен жүгіру.

Қолды айналдыру (бірге, бөлек).

Жұптасып қол ұстасып жүру

Таза ауада жаттығу

Томен-томен еңкею (шоп тергендей).

Бір аяқпен секіру (көмекпен).

Айнала жүру (шармен, доппен).

Таза ауада жаттығу

Қолдарын желпу (желді сезінгендей).

Көзін жұмып тыныс алу жаттығуы.

Қысқа жүгіру (10 м).

Таза ауада жаттығу

Мақсаты: денені ояту, бойды жазу

– Қолымызды көтеріміз – күнге сәлем береміз

– Қолымызды төмен түсіріп, еңкейеміз – жерге сәлем береміз

(3–4 рет қайталанады)

Таза ауада жаттығу

Мақсаты: икемділік, тепе-теңдік

– Аяқты иық көлемінде қойып, қолды жоғары көтеріп, екі жаққа жайлап тербелу

– «Жел соқты – ағаш шайқалды» (оңға-солға иілу)

(4–6 рет)

Таза ауада жаттығу

Мақсаты: иық, қол бұлшықеттерін дамыту

– Қолды екі жаққа жайып, қанатша қағу (жүгірместен)

– «Құстар ұшты – қонды» (отыру, тұру)

(3 рет)

Таза ауада жаттығу

Мақсаты: секіру, тепе-теңдік

– Аяқты сәл бүгіп, алға қарап тұру

– 4–5 рет қоянша секіру

– «Қоян демалды» – терең тыныс алу

(2 рет қайталау)

Таза ауада жаттығу

Мақсаты: тыныс алу жаттығуы

– Терең тыныс алып, қолды жоғары көтеру

– Ауаны ауызбен жайлап шығару, қолды төмен түсіру

– «Көбелек сияқты ұштық»

(3 рет)

Таза ауада жаттығу

Қолды жоғары көтеріп, «Күн шықты» (қолды жайып).

Иықты айналдыру – «Күн жылуын шашты».

Жеңіл секіру – «Күнге қуандым».

Таза ауада жаттығу

Қолды қанат сияқты жайып, ұшу.

«Құстар ұшты – қонды» (отыру-тұру).

Терең тыныс – «Құс сияқты демалдым».

Таза ауада жаттығу

Алақанмен тізеге тықылдату – «Жаңбыр жауды».

Оңға-солға иілу – «Тамшы сырғып түсті».

Қолды жоғары көтеріп, алақанмен жаңбыр шашу.

Таза ауада жаттығу

Бас айналдыру – «Қонжық оянды».

Қолды бұлғау – «Қонжық таңғы шәй ішті».

Секіру – «Қонжық секіріп ойнады».

Таза ауада жаттығу

Қолды жайып ұшу.

Айналу – «Көбелек гүл іздейді».

Гүлге қонды – отыру, тыныс алу.

Таза ауада жаттығу

«Ағаш болып тұру» – тік тұрып, қолды жоғары созу.

Желмен тербелу – оңға, солға иілу.

Құстар дауысы – «Шиқ-шиқ» деп айту, демалу.

Таза ауада жаттығу

«Қоян секірді» – алға қарай 3–4 рет секіру.

Қолмен құлақ жасау – қимылды қайталау.

Жүгіріп барып отыру – демалыс.

Таза ауада жаттығу

Қолды алға-артқа бұлғау – «Суға сүңгиді».

Белмен айналу – «Толқында жүзу».

Терең тыныс – «Су астында демалды».

Таза ауада жаттығу

«Көбелек ұшты» – қол бұлғау.

«Қоныз жүрді» – тізерлеп жүру.

«Бал арасы – уіл» – дыбыспен тыныс алу.

Таза ауада жаттығу

Аяқпен тұрып-секіру – «Тауға шықты».

Қолмен ағаш тербеу – «Желмен тербелді».

Отыру, терең дем алу – «Гүл иіскеу».

Шілде айының таңғы жаттығу кешені

Таза ауада жаттығу

Қолды жоғары көтеріп, күнге қарай созылу.
Аяқ ұшымен жүріп, өкпемен жүру.
Бір орында секіру.

Таза ауада жаттығу

Алға, артқа еңкею.
Қолдарын алға-артқа сермеу.
Жерге отыру және тұру жаттығуы.

Таза ауада жаттығу

Шеңбер бойымен жүгіру.
Қолды айналдыру (бірге, бөлек).
Жұптасып қол ұстасып жүру

Таза ауада жаттығу

Төмен-төмен еңкею (шоп тергендей).
Бір аяқпен секіру (көмекпен).
Айнала жүру (шармен, доппен).

Таза ауада жаттығу

Қолдарын желпу (желді сезінгендей).
Көзін жұмып тыныс алу жаттығуы.
Қысқа жүгіру (10 м).

Таза ауада жаттығу

Мақсаты: денені ояту, бойды жазу
– Қолымызды көтеріміз – күнге сәлем береміз
– Қолымызды төмен түсіріп, еңкейеміз – жерге сәлем береміз
(3–4 рет қайталанады)

Таза ауада жаттығу

Мақсаты: икемділік, тепе-теңдік
– Аяқты иық көлемінде қойып, қолды жоғары көтеріп, екі жаққа жайлап тербелу
– «Жел соқты – ағаш шайқалды» (оңға-солға иілу)
(4–6 рет)

Таза ауада жаттығу

Мақсаты: иық, қол бұлшықеттерін дамыту
– Қолды екі жаққа жайып, қанатша қағу (жүгірместен)
– «Құстар ұшты – қонды» (отыру, тұру)
(3 рет)

Таза ауада жаттығу

Мақсаты: секіру, тепе-теңдік
– Аяқты сәл бүгіп, алға қарап тұру
– 4–5 рет қоянша секіру
– «Қоян демалды» – терең тыныс алу
(2 рет қайталау)

Таза ауада жаттығу

Мақсаты: тыныс алу жаттығуы
– Терең тыныс алып, қолды жоғары көтеру
– Ауаны ауызбен жайлап шығару, қолды төмен түсіру
– «Көбелек сияқты ұштық»
(3 рет)

Таза ауада жаттығу

Қолды жоғары көтеріп, «Күн шықты» (қолды жайып).

Иықты айналдыру – «Күн жылуын шапты».

Жеңіл секіру – «Күнге қуандым».

Таза ауада жаттығу

Қолды қанат сияқты жайып, ұшу.

«Құстар ұшты – қонды» (отыру-тұру).

Терең тыныс – «Құс сияқты демалдым».

Таза ауада жаттығу

Алақанмен тізеге тықылдату – «Жаңбыр жауды».

Оңға-солға иілу – «Тамшы сырғып түсті».

Қолды жоғары көтеріп, алақанмен жаңбыр шашу.

Таза ауада жаттығу

Бас айналдыру – «Қонжық оянды».

Қолды бұлғау – «Қонжық таңғы шәй ішті».

Секіру – «Қонжық секіріп ойнады».

Таза ауада жаттығу

Қолды жайып ұшу.

Айналу – «Көбелек гүл іздейді».

Гүлге қонды – отыру, тыныс алу.

Таза ауада жаттығу

«Ағаш болып тұру» – тік тұрып, қолды жоғары созу.

Желмен тербелу – оңға, солға иілу.

Құстар дауысы – «Шик-шиқ» деп айту, демалу.

Таза ауада жаттығу

«Қоян секірді» – алға қарай 3–4 рет секіру.

Қолмен құлақ жасау – қимылды қайталау.

Жүгіріп барып отыру – демалыс.

Таза ауада жаттығу

Қолды алға-артқа бұлғау – «Суға сүңгиді».

Белмен айналу – «Толқында жүзу».

Терең тыныс – «Су астында демалды».

Таза ауада жаттығу

«Көбелек ұшты» – қол бұлғау.

«Қоңыз жүрді» – тізерлеп жүру.

«Бал арасы – уіл» – дыбыспен тыныс алу.

Таза ауада жаттығу

Аяқпен тұрып-секіру – «Тауға шықты».

Қолмен ағаш тербеу – «Желмен тербелді».

Отыру, терең дем алу – «Гүл иіскеу».

Тамыз айына 4-жасқа арналған танертенгі жаттығу кешені

Таза ауада аулада жаттығу :

Мақсаты: Денені сергіту, қол, аяқ бұлшық еттерін дамыту

Жаттығу барысы:

Қол бұлшықеттерін ояту – «Құстар қанат қағады»

Бас пен иықты айналдыру

Отыр-тұр – 5 рет

Жеңіл жүгіру – шеңбер бойымен

Демалу жаттығуы – терең тыныс алу

Таза ауада аулада жаттығу :

Мақсаты: Жалпы үйлесімді қозғалыстар

Жаттығу барысы:

«Көбелек ұшты» – қолды жайып, айналып жүру

«Аю жүрісі» – аяқпен ауыр басу

Қол мен аяққа созылу

Жеңіл секіру – 10 рет

Демалу жаттығуы – мұрынмен тыныс

Таза ауада аулада жаттығу :

Мақсаты: Икемділік және тепе-теңдік

Жаттығу барысы:

«Гүлге айнал» – шеңбер бойымен айналу

«Қоян секірісі» – екі аяқпен алға секіру

Аяқты алға, артқа сермеу

«Арыстан ақырды» – терең демалып, ауызбен үрлеу

Денені сілкіп, аяқтау

Таза ауада аулада жаттығу :

Мақсаты: Арқа және іш бұлшықеттерін нығайту

Жаттығу барысы:

Тізеге отыру – 5 рет

«Балықтар жүзеді» – иілу жаттығуы

Жерге отырып, аяқ созу

Қолмен шеңбер сызу

Жеңіл тыныс алу

Таза ауада аулада жаттығу :

Мақсаты: Қолдың және белдің қимыл үйлесімділігі

Жаттығу барысы:

«Жапалақ ұшты» – екі қолмен шапалақтау

«Құмырсқа жүрісі» – тіземен жүру

Аяқты алға-артқа ауыстырып тұру

Шеңбер бойымен жүріп, секіру

«Ауа жұту» – терең дем алу

Таза ауада аулада жаттығу :

Мақсаты: Көңіл көтеру мен денені ояту

Жаттығу барысы:

«Күнге қарап созыл» – жоғары тартылу

Қолды бұлау – оңға, солға

Жүгіріп барып, тоқтау

«Шар үрлеу» – терең дем

«Серуенге шықтық» – шеңбермен жүру

Таза ауада аулада жаттығу :

Мақсаты: Табиғи қимылдарды қайталау

Жаттығу барысы:

«Жел соқты» – қолды жоғары-төмен қозғау

«Жаңбыр жауды» – саусақтармен тықылдату

«Кемемен жүзу» – оң-солға шайқалу

«Құстар қонды» – отырып тұру

Дем алу

Таза ауада аулада жаттығу :

Мақсаты: Қимыл-қозғалысты үйлестіру

Жаттығу барысы:

Бас айналдыру

Қолды иыққа қойып, шеңбер жасау

Тізені көтеріп, марш істеу

Орыннан секіру – 5 рет

Таза ауада аулада жаттығу :

Мақсаты: Жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын үйлестіру

Жаттығу барысы:

«Қырға шықтық» – шеңбермен жоғары көтерілу

Аяқпен дөңгелек сызу

Қолмен алға созылу

Қол шапалақтау арқылы санау

Тыныс реттеу

Таза ауада аулада жаттығу :

Мақсаты: Денені сергіту мен көңілді ойын

Жаттығу барысы:

«Шыбын қуайық» – алақанмен шапалақ

«Секіріп кет!» – бір орында жоғары секіру

«Көңілді жүріс» – аяқты жоғары көтеріп

«Айна» – педагог қимылын қайталау

Таза ауада аулада жаттығу

Мақсат: Балалардың денесін ояту, көңіл-күйін көтеру.

Жаттығулар:

Қолды айналдыру (алға-артқа 5 реттен)

«Көбелек» жаттығуы (қолдарын жайып, қанат секілді қимылдау)

Орындарында тұрып секіру – 10 рет

Терең дем алып, үрлеу арқылы тыныс жаттығуы

Таза ауада аулада жаттығу

Мақсат: Қимыл-қозғалыс үйлесімділігін дамыту.

Жаттығулар:

Мойынды оңға-солға бұру

«Аю» жүрісі – тізені бүгіп, алға еңкейіп жүру

Қолмен шеңбер сызу (алға, артқа)

"Үрленген шар" тыныс жаттығуы

Таза ауада аулада жаттығу

Мақсат: Бұлшық еттерді шынықтыру.

Жаттығулар:

Басты иыққа тигізу (оң, сол жаққа)

"Қоян секірісі" – 10 рет

Денені оңға-солға бұру

Демалу жаттығуы: «Гүлді иіскеу»

Таза ауада аулада жаттығу

Мақсат: Денені сергіту, сергек көңіл күй тудыру.

Жаттығулар:

Қол мен иықты қыздыру

"Құстар ұшып барады" — қолмен қанат қағу

Бір орында тұрып аяқпен секіру

Терең дем алып, тыныс шығару

Таза ауада аулада жаттығу

Мақсат: Тепе-теңдік және ептілікті дамыту.

Жаттығулар:

«Тырна» тұрысы (бір аяқта тұру)

Қолмен жоғарыға созылу

«Кірпі» — алақанмен еденге еңкейіп жүру

Тыныс алу жаттығуы

Таза ауада аулада жаттығу

Мақсат: Буындарды жұмсарту.

Жаттығулар:

Алақан мен білекті айналдыру

Жамбас айналдыру

«Көңілді маймыл» — қолмен асылып, секіру

Терең тыныс алу

Таза ауада аулада жаттығу

Мақсат: Жалпы дене жаттығулары арқылы қозғалыс белсенділігін арттыру.

Жаттығулар:

Иықты көтеріп-түсіру

«Қарлығаш» — денені артқа шалқайту

Бір орында тұрып отырып-тұру

Демалу жаттығуы: мұрынмен тыныс алып, ауызбен шығару

Таза ауада аулада жаттығу

Мақсат: Түзу тұру және дене серіппелігін дамыту.

Жаттығулар:

Мойын айналдыру

«Саусақпен аспанға жету» — жоғары созылу

Қолды тізеге тигізіп еңкею

«Көбелек демалуы» — жайлап терең дем алу

Таза ауада аулада жаттығу

Мақсат: Қимыл жылдамдығын дамыту.

Жаттығулар:

«Күн мен жаңбыр» — белгі бойынша қимылдау

Қолды жоғары көтеріп, саусақтарды ашу-жұму

«Жүгіріп келіп тоқтау» жаттығуы

Демалу: тыныш әуенмен тыныс жаттығуы

Таза ауада аулада жаттығу

Мақсат: Шаршауды азайтып, күні бойы сергек жүруге дайындық.

Жаттығулар:

Шапалақпен сергіту (оң мен солға шапалақ соғу)

«Кемпірқосақ салу» — қолмен доға сызу

Орнында секіріп, қолды айналдыру

«Көңілді тыныс» — күліп дем шығару