

Мад тобы таңғы жаттығу маусым

Таңғы Жаттығу №1 «Торғайлар қанат қағады»: Аяқ иық деңгейінде. Қолды жан-жаққа созып, жоғары-төмен қатты сермеу (иық бұлшықеттері) (5-6 рет).
«Күнге қарап шикылдау»: Қолды артқа созып, басты жоғары көтеріп, артқа барынша еңкею және «Шик-шик» деу (арқаны шынықтыру) (5 рет).
«Қанаттарды тазалау»: Денені оңға-солға бұрып, колдармен иықты сипау (5 рет).
(Қимылды ойын): «Ұшқыш торғайлар». Балалар «ұяларында» (шеңбер ішінде) отырады. Тәрбиеші: «Күн шықты, торғайлар ұшты!» дегенде, жан-жаққа шашырап жүгіреді. «Мысық келді!» дегенде, өз ұяларына жылдам жүгіріп келіп, бір аякпен тепе-теңдік сақтап тұруы керек.

Таңғы Жаттығу №2

«Торғайлар су ішеді»: Аяқ алшақ, кол белде. Алға қарай терең еңкейіп, басты көтеріп алға қарау, қайта түзу тұру (5-6 рет).
«Дән шоқу»: Жерге толық отырып (терең присед), екі колдың саусақтарымен жерді кезек-кезек қатты әрі жылдам тықылдату (ұсақ моторика мен аяқты нығайту) (5-6 рет).
«Торғайлар қуанды»: Қолды кеудеге ұстап, қос аякпен оңға-солға бұрылып секіру (10-12 рет).
(Шынықтыру элементі): «Дән жинау». Жерде шашылып жатқан кішкентай тастарды немесе пішіндерді балалар еңкейіп, бір-бірлеп алып, жүгіріп барып үлкен себетке («ұяға») тасиды. Соңынан терең дем алу.

Таңғы Жаттығу №3

«Бұтақтарды жинау»: Төрттағандап (кол мен тізеде) тұру. Оң қолды алға созу, сол қолды алға созу (арка мен иық белдеуі) (5 рет).
«Торғайлар ұяда демалады»: Шалқадан жатып, тізені бүгіп, қолмен құшақтау (бүктеліп, домалақ болу), қайта жазылып созылу (4-5 рет).
«Серіппелі қанаттар»: Отырып-тұру, тұрған кезде қолды жан-жаққа жаю (5-6 рет).
(Кедергілерден өту эстафетасы): «Кім епті торғай?». Балалар кезекпен алдарында тұрған доғалардың (немесе орындықтың) астынан еңбектеп өтеді, сосын жердегі жіптің үстінен құламай, тепе-теңдікті сақтап жүгіріп өтеді.

Таңғы Жаттығу №4

«Допты ұяға көрсет»: Доп екі қолда, кеуде тусында. Қолды алға созу, жоғары көтеріп созылу, қайта түсіру (5-6 рет).
«Допты бұру»: Аяқ алшақ, допты алға созып ұстап, денені оңға және солға барынша бұру (5 рет).
«Допты тығу»: Шалқадан жатып, допты бастан асыра жерге қою. Денені көтеріп, допты алып, аяқтың ұшына тигізу (4-5 рет).
(Қимылды ойын): «Нысанаға дәл тигіз». Балалар 2 метр қашықтықтан колдарындағы допты жерде тұрған үлкен себеттерге («ұяларға») кезекпен оң және сол қолмен лақтырады. Лақтыру дағдысы мен көздеу дәлдігін арттыру.

Таңғы Жаттығу №5

«Айналаға қарау»: Қолды маңдайға қойып, оңға-солға бұрылып, алысқа қарап «дұшпанды» (мысықты) іздеу (5-6 рет).

«Қанаттарды созу»: Аяқ алшақ, еңкейіп оң қолмен сол аяқтың ұшын, сол қолмен оң аяқтың ұшын ұстау («днірмен» жаттығуы) (6 рет).

«Биік ұшу»: Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен барынша жоғары созылып, демді ішке тарту («Торғайлар биікке ұшты») және төмен түсіп, демді шығару (5 рет).

(Шынықтыру/Тыныс алу): «Желмен жарыс». Балалар таза ауада қолдарын жайып еркін айналады. Соңында тұрып, «Майшамды сөндіру» тыныс алу жаттығуын жасайды: мұрынмен терең дем алып, иықты көтермей, ауызбен «пф-ф-ф» деп ұзақ әрі күшті үрлейді.

Таңғы Жаттығу №6 «Қанаттарды кептіру»: Аяқ иық деңгейінде, қолды иыққа қою. Шынтақты алға қарай 4 рет, артқа қарай 4 рет шеңбер жасай айналдыру (буындарды жетілдіру).

«Күнге созылу»: Қолды жоғары көтеріп, саусақтарды айқастырып, алақанды жоғары карату. Аяқтың ұшымен тұрып, барынша жоғары созылу (омыртқаны түзулеу) (5-6 рет).

«Су шашырату»: Жартылай отырып, қолды алға созып, саусақтарды тез-тез ашып-жұму (би-би-деу) (6 рет).

(Қимылды ойын): «Торғайлар мен Күнбағыс». Аулада шеңбер сызылады (Күнбағыс алқабы). Тәрбиеші (немесе бір бала) — «Күзетші». Балалар (торғайлар) сыртта жүреді. Күзетші ұйықтағанда, торғайлар шеңбер ішіне қос аяқпен секіріп кіріп, дән шоқиды (отырып жерді түртеді). Күзетші ояғанда, артқа қарай секіріп шығып үлгеруі керек.

Таңғы Жаттығу №7

«Қанаттарды кезекпен созу»: Аяқ алшақ, оң қол белде. Сол қолды бастан асыра оңға қарай созу (денені қисайту). Кейін керісінше орындау (әр жаққа 4-5 реттен).

«Торғайлар бұтақта тербеледі»: Еденге (кілемшеге) отырып, аяқты алға созу. Тізені бүкпей, алға еңкейіп, қол ұшын аяқтың басына тигізу (арқа мен аяқ сіңірлерін созу) (5-6 рет).

«Қауырсынды тексеру»: Етпетінен жатып, қолды артқа созу. Бір уақытта басты, кеудені және артқа созылған аяқтарды жоғары көтеріп («қарлығаш» қалыбында) 3 секунд тұру (арқа бұлшықетіне үлкен жүктеме) (4-5 рет).

(Шынықтыру/Тыныс алу): «Биік ағаш басында». Жаттығудан кейін балалар қолдарын жан-жаққа жайып, аяқтың ұшымен бір орында тұрып айналады. Тоқтаған соң, «Әуе шары» жаттығуын жасап, тынысты кеңейтеді.

Таңғы Жаттығу №8

«Доппен айналу»: Доп жоғарыда, екі қол тұзу. Денені оңға, кейін солға шеңбер бойымен толық айналдыру (моторлық үйлесімділік) (4-5 рет).

«Допты аяқ астынан өткізу»: Оң аяқты алға аттап қою. Алға еңкейіп, допты оң аяқтың астынан оң қолдан сол қолға өткізу. Тұзу тұру. Келесі аяқпен қайталау (5-6 рет).

«Допқа отыру»: Доп жерде. Оның артына толық отырып (присед), қолмен допты сипау, қайта тұзу тұрып, қолды жоғары созу (5 рет).

(Спорттық жарыс): «Ұяға доп тасу». Балалар екі қатарға бөлінеді. Белгі бойынша бірінші тұрған бала қолындағы допты алға қарай жерге соға отырып (ведение) жүгіреді, межедегі себетке салады да, артқа жүгіріп келіп келесі балаға кезек береді.

Таңғы Жаттығу №9

«Қанаттар шапалағы»: Қолды жан-жаққа созу. Оңға бұрылып, қолды алға созып шапалақтау. Бастапқы қалыпқа келу. Солға бұрылып шапалақтау (әр жаққа 4 реттен).

Таңғы Жаттығу №13

«Таякшаны күнге көрсету»: Таякша екі қолда, төменде. Таякшаны жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұрып созылу, демді ішке тарту. Төмен түсіріп, демді шығару (6 рет).

«Иілгіш канаттар»: Таякша иықта, аяқ алшак. Тізені бүкпей алға еңкею, таякшамен жерге тигізу, қайта тұрып таякшаны иыққа қою (5-6 рет).

«Таякшадан аттау»: Таякша жерде. Оның алдында тұрып, он аяқпен, сосын сол аяқпен аттап алға өту. Кейін артқа қарай аттап шегіну (тепе-теңдік) (5 рет).

(Спорттық ойын): «**Шебер ұшқыштар**». Жерге 3-4 гимнастикалық таякша қатар қойылады. Балалар саппен келіп, бұл таякшалардың үстінен қос аяқпен секіріп өтеді де, межедегі жалаушаны айналып артқа жүгіріп келеді.

Таңғы Жаттығу №14

«Канаттарды айкастыру»: Қолды жан-жаққа созу. Кеуде алдында қолдарды жылдам айкастырып («құшақтау») қайта жанға созу (6 рет).

«Ұядан сығалау»: Төрттағандап (қол мен тізеде) тұру. Он аяқты артқа түзу созып, басты көтеріп алға қарау. Бастапқы қалыпқа келу. Сол аяқты артқа созу (арқа бұлшықеттері) (5-6 рет).

«Көңілді балапандар»: Қол белде, аяқ бірге. Орнында қос аяқпен жоғары секіру, белгі бойынша оңға 90 градусқа, сосын солға бұрылып секіру (қимыл ширақтығы) (12-15 рет).

(Кедергілер кешені): «**Торғайлардың саяхаты**». Балалар кезекпен ауладағы спорттық сатыға (швед қабырғасы) 3-4 баспалдақ жоғары өрмелеп шығып, қайта абайлап түседі. Содан кейін жердегі доғаның астынан еңбектеп өтеді.

Таңғы Жаттығу №15

«Желдің бағытын анықтау»: Қол жоғарыда. Денені толық оңға және солға үлкен шеңбер жасап айналдыру (омыртқаны шынықтыру) (5 рет).

«Жерден дән іздеу»: Аяқ алшак. Тізені бүкпей алға терең еңкейіп, саусақ ұштарымен он аяқтың басын, сосын сол аяқтың басын ұстау (6 рет).

«Торғайлар демалады»: Жерге шалкасынан жатып, көзді жұмып, қол мен аяқты бос ұстап, таза ауаны жұтып 20 секунд тынығу (релаксация).

(Шынықтыру/Тыныс алу): «**Күшті дауыл**». Балалар орнынан тұрып, «**Майшамды сөндіру**» тыныс алу жаттығуын орындайды: мұрынмен терең дем алып, иықты көтермей, ауызбен «пф-ф-ф» деп ұзақ әрі күшті үрлейді.

Таңғы Жаттығу №16 «Канаттарды сермеп ұшу»: Аяқ иық деңгейінде. Қолды алға созу, жоғары көтеру, жан-жаққа созып, «Шик-шик» деп төмен түсіру (6 рет).

«Күнбағысқа бұрылу»: Қол белде. Денені оңға бұрып, оң қолмен маңдайға күнқағар жасап алысқа қарау, бастапқы қалыпқа келу. Солға бұрылып қайталау (әр жаққа 5 реттен).

«Ұяға тығылу»: Түзу тұру. Терең отырып (присед), қолмен тізені құшақтап, басты төмен түсіру («тығылдық»), қайта түзу тұру (6 рет).

(Қимылды ойын): «**Торғайлар мен Күзетші**». Аулада үлкен шеңбер (бақша) сызылады. Шеңбер ортасында «Күзетші» ұйықтап жатады. Балалар (торғайлар) шеңберге секіріп кіріп, «дән шокиды». Күзетші оянып, «Шу-шу!» дегенде, торғайлар шеңберден тысқары қарай жылдам жүгіріп шығуы керек.

Таңғы Жаттығу №17

«Торғайлар су ішеді»: Аяқ алшак, қол белде. Алға еңкейіп, қолды артқа созу, басты көтеріп алға қарау, қайта түзу тұру (6-7 рет).

«Көлшікке қарау»: Жерге малдас құрып отыру. Оңға барынша еңкейіп, оң қолмен жерді түрту, бастапқы қалыпқа келу. Солға еңкейіп, сол қолмен жерді түрту (әр жаққа 5 реттен).

«Қанаттарды күнге қыздыру»: Етпетінен жатып, қолды артқа созу. Белгі бойынша басты, кеудені және артқа созылған аяқтарды бір уақытта жоғары көтеріп («қарлығаш» қалыбында) 3 секунд тұру (5 рет).

(Шынықтыру/Тыныс алу): **«Шаттық айналымы»**. Балалар тұрып, қолдарын жанға созып, өз орындарында аяқтың ұшымен бір айналып шығады. Содан кейін **«Әуе шары»** тыныс алу жаттығуын жасайды: мұрынмен терең дем алып, демді «ш-ш-ш» деп ақырын шығарады.

Таңғы Жаттығу №18

«Шеңберден аспанды көру»: Шеңбер екі қолда, төменде. Шеңберді жоғары көтеріп, ішінен аспанға қарау, аяқтың ұшымен созылып демді ішке тарту. Төмен түсіріп демді шығару (6 рет).

«Иілгіш торғайлар»: Аяқ алшак, шеңбер алға созылған. Тізені бүкпей алға еңкейіп, шеңбермен жерге тигізу, қайта бастапқы қалыпқа келу (6 рет).

«Шеңберге отыру»: Шеңберді жерге қойып, оның артына толық отыру (присед), қолды алға созу, қайта тұру (5-6 рет).

(Спорттық ойын): **«Ұядан ұяға секіру»**. Жерге 4-5 шеңбер қатар қойылады. Балалар саппен келіп, бұл шеңберлердің ішіне қос аяқпен кезек-кезек секіріп өтеді де, межедегі жалаушаны айналып артқа қарай жүгіріп келеді.

Таңғы Жаттығу №19

«Қанаттарды жаю»: Қолды кеуде алдында бүгіп ұстау. Оңға бұрылып, қолды жан-жаққа серпіп ашу, бастапқы қалыпқа келу. Солға бұрылып қайталау (6 рет).

«Ұядан сығалау»: Төрттағандап (қол мен тізеде) тұру. Оң аяқты артқа түзу созып, басты көтеріп алға қарау. Бастапқы қалыпқа келу. Сол аяқты артқа созу (5-6 рет).

«Көңілді секіру»: Қол белде, аяқ бірге. Орнында қос аяқпен жоғары секіру, белгі бойынша оңға және солға бұрылып секіру (12-15 рет).

(Кедергілер кешені): **«Биік ағашқа өрмелеу»**. Балалар кезекпен ауладағы спорттық сатыға (швед қабырғасы) 3-4 баспалдақ жоғары өрмелеп шығып, қайта абайлап түседі. Содан кейін жердегі доғаның астынан еңбектеп өтеді.

Таңғы Жаттығу №20

«Допты жоғары созу»: Доп екі қолда. Допты жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұрып созылу (6 рет).

«Допты аяқтан өткізу»: Аяқ алшак. Алға еңкейіп, допты оң аяқтың, сосын сол аяқтың айналасынан айналдырып өткізу (мүсінді түзулеу) (5-6 рет).

«Допты тығу»: Жерге отырып, аяқты алға созу. Допты тізенің астынан өткізіп, қайта алға созу (5 рет).

(Қимылды ойын): **«Мерген торғайлар»**. Балалар 2-2.5 метр қашықтықтан қолдарындағы допты жерде тұрған үлкен себетке (нысанаға) оң және сол қолмен кезекпен лақтырады (лақтыру дағдысын жетілдіру).

Таңғы Жаттығу №21

«Қанаттар шапалағы»: Қолды жанға созу. Алға еңкейіп, аяқтың астында қол шапалақтау, қайта түзу тұру (6 рет).

«Тағу мысықтар мен торғайлар»: Еденде төрттағандап тұрып, арқаны жоғары бүкірейту («мысық ашуланды») және төмен созып, алға қарау («мысық мейірімді») (5-6 рет).

«Қуанышты балапандар»: Отырып-тұру (приседания), тұрған кезде қолды жан-жаққа созып «Шик-шик» деу (6 рет).

(Кедергілі эстафета): «Туннельден өт». Балалар екі топқа бөлінеді. Белгі бойынша бірінші бала гимнастикалық орындықтың үстімен ішімен жатып, қолмен тартылып еңбектеп өтеді, содан кейін доға астынан өтіп, жалаушаны айналып келіп кезек береді.

Таңғы Жаттығу №22

«Желдің бағыты»: Қол жоғарыда. Денені толық оңға және солға үлкен шеңбер жасап айналдыру (омыртқаны шынықтыру) (5 рет).

«Жерден дән іздеу»: Аяқ алшак. Тізені бүкпей алға терең еңкейіп, саусақ ұштарымен он аяқтың басын, сосын сол аяқтың басын ұстау (6 рет).

«Торғайлар демалады»: Жерге шалқасынан жатып, көзді жұмып, қол мен аяқты бос ұстап, таза ауаны жұтып 20 секунд тынығу (релаксация).

(Шынықтыру/Тыныс алу): «Күшті жел». Балалар орнынан тұрып, «Майшамды сөндіру» тыныс алу жаттығуын орындайды: мұрынмен терең дем алып, иықты көтермей, ауызбен «пф-ф-ф» деп жел сияқты ұзақ әрі күшті үрлейді.