

Шілде айының таңғы жаттығуы

Таңғы Жаттығу №1

Шеңбермен жүру, «Қояндар сияқты» қолды бастың үстіне қойып, құлақ жасып жүру. Далада шашырап жүгіру. «Жаңбыр жауды!» дегенде отыра қалып, қолмен басты жабу. «Күн шықты!» дегенде тұру.

(Шынықтыру элементі): «Дән жинау». Жерде шашылып жатқан кішкентай тастарды немесе пішіндерді балалар еңкейіп, бір-бірімен алып, жүгіріп барын үлкен себетке («үяға») тасиды. Соңынан терең дем алу.

Таңғы Жаттығу №2

«Мияу» деп дыбыстап, шеңберде аяқтың ұшымен дыбыссыз (сыптындап) жүру. Бір бағытта баяу жүгіру. «Тышқанды ұста»: Еңкейіп, жерде жатқан жіптің (немесе сызықтың) үстінен аттап өту (тепе-теңдік).

(Кедергілерден өту эстафетасы): «Кім еңгі торғай?». Балалар кезекпен алдарында тұрған доғалардың (немесе орындықтың) астынан еңбектеп өтеді, сосын жердегі жіптің үстінен құламай, тепе-теңдікті сақтап жүгіріп өтеді.

Таңғы Жаттығу №3

«Пойыз» болып, бір-бірінің киімінен немесе иығынан ұстап, ауладағы соқпақ жолмен иық басып жүреді. «Пойыз тез жүреді» — жылдам жүру (жүгіру емес).

(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 №4

Шеңбермен жүру, «Құстар ұшты» қолды екі жаққа созып жүгіру. «Қонды!» дегенде отырып демалу.

(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 №5

Аяқтың ұшымен жүру, «Аю сияқты» қорбандан жүру. Белгі бойынша қолды жоғары көтеру. Аяқты жоғары көтеріп жүру, «Жапырақтар» болып айналу. Жел тоқтағанда тоқтап тұру.

(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.

Таңғы Жаттығу №6

Бірінің артынан бірі жүру, «Көжектер» екі аяқпен секіру. «Токта!» белгісінде қатып қалу.

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

Таңғы Жаттығу №7

Қолды белге қойып жүру, «Торғайлар» болып жеңіл секіру. «Ұяға!» дегенде шеңберге жиналу. Шеңбермен жүру, «Күнге созылу» қолды жоғары көтеру. «Жаңбыр» дегенде алақанмен басты жабу.

(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 №8

Түзу жолмен жүру, «Ұшақтар» болып қолды жанға созып жүгіру. «Қон!» дегенде тоқтау.
(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 №9

Шеңбер бойымен баяу жүру, «Қояндар» сияқты екі қолды бастың үстіне қойып секіру. Тәрбиеші «Қасқыр келді!» дегенде балалар орындарына жүгіріп барып отырады.

(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 №10

Бірінің артынан бірі жүру, қолды жан-жаққа созып «Құстар» болып жеңіл жүгіру. «Құстар қонды!» деген белгіде балалар отырып демалады.

(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 №11

Аяқтың ұшымен жүру, «Көбелектер» болып қолды жайлап сермен айналу. «Гүлге қон!» дегенде тізерлеп отыру.

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

Таңғы Жаттығу №12

Шеңбермен жүру, «Аюлар» сияқты қорбандап жүру. Белгі бойынша қолды жоғары көтеріп созылу, кейін баяу отыру.

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

Таңғы Жаттығу №13

Қол ұстасып шеңбермен жүру, «Пойыз» болып бір-бірінің артынан жүтіру. «Токта!» дегенде бәрі тоқтап қол шапалақтайды.

(Қимылды ойын): «Торғайлар мен Қаршыға». Аулада балалардың «ұялары» (шеңберлер) сызылады. Бір бала — «Қаршыға» (жыртқыш құс). Торғайлар ұядан ұшып, дән іздеп жүгіреді. Тәрбиеші: «Қаршыға ұшып келді!» дегенде, балалар өз ұяларына тығылады. Үлгермеген балаларды Қаршыға ұстайды.

Таңғы Жаттығу №14

«Қанаттарды айқастыру»: Қолды жан-жаққа созу. Кеуде алдында қолдарды жылдам айқастырып («құшақтау») қайта жанға созу (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 (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).

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 алшақ. Тізені бүкпей алға терең еңкейіп, саусақ ұштарымен оң 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).

Таңғы Жаттығу №16

«Қанаттарды 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).

Таңғы Жаттығу №17

«Торғайлар су ішеді»: Аяқ алшақ, 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).

Таңғы Жаттығу №18

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

«Тізені бүкней торғайлар»: Аяқ алшақ, шеңбер алға созылған. Тізені бүкней 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).

Таңғы Жаттығу №19

«Қанаттарды жаю»: Қолды кеуде алдында бүгін 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).

Таңғы Жаттығу №20

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

«Допты аяқтан өткізу»: Аяқ алшақ. 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).

Таңғы Жаттығу №21

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

«Тату 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).

Таңғы Жаттығу №22

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

«Жерден дән іздеу»: Аяқ алшақ. Тізені бүкней алға терең еңкейіп, саусақ ұштарымен оң 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).

Таңғы Жаттығу №23

Жаттығу 1: «Арқаны иілу» – төрт таянып, арқаны доғаша иіп, қайта түзулеу (4 рет).

Жаттығу 2: «Мысықтар секіреді» – орнында жеңіл-жеңіл секіру (6 рет).

Қимылды ойын: «Мысықтар мен тышқандар» – мысықтар аңдып жүреді, тышқандар қашады.