

Ересек топ 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-шиқ» деу (арқаны шынықтыру) (5 рет).

«Қанаттарды тазалау»: Денені оңға-солға бұрып, қолдармен 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 аяқпен тепе-теңдік сақтап тұруы керек.

Таңғы Жаттығу №2

«Торғайлар су ішеді»: Аяқ алшақ, қол белде. Алға қарай терен еңкейіп, басты көтеріп алға қарау, қайта түзу тұру (5-6 рет).

«Дән шоқу»: Жерге толық отырып (терең присед), екі қолдың саусақтарымен жерді кезек-кезек қатты әрі жылдам тықылдату (ұсақ моторика мен аяқты нығайту) (5-6 рет).

«Торғайлар қуанды»: Қолды кеудеге ұстап, қос аяқпен 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 (қол мен тізде) тұру. Оң қолды алға созу, сол қолды алға созу (арқа 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 қолдарындағы допты жерде тұрған үлкен себеттерге («ұяларға») кезекпен оң және сол қолмен лақтырады. Лақтыру дағдысы мен көздеу дәлдігін арттыру.

Таңғы Жаттығу №5

«Айналага 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 («диірмен» 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 қарату. Аяқтың ұшымен тұрып, барынша жоғары созылу (омыртқаны түзулеу) (5-6 рет).

«Су шашырату»: Жартылай отырып, қолды алға созып, саусақтарды тез-тез ашып-жұму (бип-бип 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 оянганда, 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 түзу. 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. Түзу тұру. Келесі аяқпен қайталау (5-6 рет).

«Допқа отыру»: Доп жерде. Оның артына толық отырып (присед), қолмен допты сипау, қайта түзу 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).

«Ұяны қорғау»: Төрттағандап (қол мен аяқ ұшында, тізені жерге тигізбей — «аюша») тұру. Осы қалыпта 3-4 қадам алға, 3-4 қадам артқа жүру (дененің барлық бұлшықетіне күш түсіру). «Қуанышты секіру»: Аяқ бірге, қол белде. Доп сияқты жоғары секіру, секіру барысында аяқты жан-жаққа ашып-қосу (12-15 рет).

(Кедергілі эстафета): «Торғайлардың кедергілерден өтуі». Балалар кезекпен гимнастикалық орындықтың үстімен еңбектеп (ішімен жатып, қолмен тартылып) өтеді, содан кейін жерге қойылған 3-4 обручтың (шеңбердің) ішіне қос аяқпен секіріп өтеді.

Таңғы Жаттығу №10

«Биік көк аспан»: Қолды жоғары көтеріп, саусақтарды сермеп, басты артқа тастап, аспанға қарау (5-6 рет).

«Жерден шөп жинау»: Аяқ алшақ, тізені бүкпей алға еңкейіп, қол саусақтарымен жерді сипау, қайта түзу тұру (6 рет).

«Торғайлар демалады»: Жерге шалқасынан жатып, көзді жұмып, қол мен аяқты еркін жіберіп, таза ауаны жұтып 15-20 секунд демалу (релаксация).

(Шынықтыру/Тыныс алу): «Қатты жел». Балалар тұрып, «Майшамды сөндіру» тыныс алу жаттығуын орындайды: мұрынмен терең дем алып, ішті сыртқа шығарады, сосын ауызды кішкентай тесік жасап, «пф-ф-ф» деп жел сияқты ұзақ әрі күшті үрлейді (өкпені оттегімен байыту).

Таңғы Жаттығу №11

«Қанаттар сермеуі»: Аяқ иық деңгейінде. Қолды алға созу, жанға созу, жоғары көтеріп шапалақтау, төмен түсіру (6 рет).

«Торғайлар жан-жағына қарайды»: Қол белде. Денені оңға бұрып, оң қолды артқа созу («Шик» деу), бастапқы қалыпқа келу. Солға бұрып, сол қолды созу (әр жаққа 5 реттен).

«Қанаттарды жауып тығылу»: Түзу тұру, қол төменде. Жартылай отырып (присед), қолмен тізені құшақтау, басты төмен түсіру. Қайта түзу тұру (5-6 рет).

(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 №12

«Торғайлар қауырсынын жуады»: Аяқ алшақ. Алға еңкейіп, қолды артқа созу, басты жоғары көтеріп алға қарау, қайта түзу тұру (6 рет).

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

«Күнге қыздырыну»: Шалқадан жатып, қол мен аяқты еркін созу. Белгі бойынша оңға қарай домалап етпетінен жату, кейін солға қарай домалап шалқасынан жату (іш, арқа бұлшықеттеріне) (5 рет).

(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

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

«Иілгіш қанаттар»: Таяқша иықта, аяқ алшақ. Тізені бүкпей алға еңкею, таяқшамен жерге тигізу, қайта тұрып таяқшаны иыққа қою (5-6 рет).

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

(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 №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).

(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 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).

(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 «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).

(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 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).

(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 алшақ, 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 еңбектен өтеді.

Таңғы Жаттығу №20

«Допты жоғары созу»: Доп екі қолда. Допты жоғары көтеріп, 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).

(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).

«Тату мысықтар мен торғайлар»: Еденде төрттағандап тұрып, арканы 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).

(Келергілі эстафета): «Туннельден өту». 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 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).

(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.

Шілде айының таңғы жаттығуы

Таңғы Жаттығу №1

Шеңбермен жүру, «Қояндар сияқты» қолды бастың үстіне қойып, құлақ жасап 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-бірлеп алып, жүгіріп барып үлкен себетке («ұяға») 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 епті 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 нық 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 жакқа 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» қорбаңдап 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. «Тоқта!» белгісінде қатып қалу.

(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 №7

Қолды белге қойып жүру, «Торғайлар» болып жеңіл секіру. «Ұяға!» дегенде шеңберге жиналу. Шеңбермен жүру, «Күнге созылу» қолды жоғары көтеру. «Жанбыр» 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 шоқиды». 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, нықты 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 сермеп 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 жүгіру. «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 айкастыру»: Қолды жан-жаққа созу. Кеуде алдында қолдарды жылдам айкастырып («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 («тығылдык»), 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 көтеріп, ішінен аспанға қарау, аяқтың ұшымен созылып демді ішке тарту. Төмен түсіріп демді шығару (6 рет).

«Нілгіш 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).

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 (кол 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 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).

Таңғы Жаттығу №21

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

«Тату мысыктар 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 алшак. Тізені бүкпей алға терең еңкейіп, саусак 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 нілу» – төрт таянып, арқаны доғаша ніп, қайта түзулеу (4 рет).

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

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

Ересек топ тацгы жаттыгу Тамыз айы

Тацгы жаттыгу №1 Жаттыгу 1 «Масақтар» – аяқ арасы сәл алшақ, қолды жоғары көтеріп, желмен тербелген масақ сияқты оңға-солға иілу (5 рет). **Жаттыгу 2 «Дән тереміз»** – еңкейіп, еденнен дән тергендей қимыл жасап, қайта тұру (5 рет). **Жаттыгу 3 «Қапқа саламыз»** – қолдағы дәнді жоғары көтеріп, ыққа салғандай қимыл жасау (5 рет). **Қимылды ойын:** «Торғайлар дән шоқиды». Балалар еркін жүреді. «Дән!» дегенде еңкейіп шоқиды, «Ұшты!» дегенде қолдарын қанатша қағып жүгіреді.

Тацгы жаттыгу №2 Жаттыгу 1 «Диірмен» – қолды екі жаққа созып айналдыру (6 рет). **Жаттыгу 2 «Қамыр илейміз»** – қолды алға созып айналдырып, қамыр илегендей қимыл жасау (6 рет). **Жаттыгу 3 «Нанды пешке қоямыз»** – отырып-тұрып жаттыгуы (5 рет). **Қимылды ойын:** «Наубайшы». Балалар белгі бойынша «ұн», «нан», «пеш» орындарына жүгіріп орналасады.

Тацгы жаттыгу №3 Жаттыгу 1 «Наубайшылар» – қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру (6 рет). **Жаттыгу 2 «Бөлке көтереміз»** – қолды алға созып жүру (30 сек.). **Жаттыгу 3 «Дастарханға қоямыз»** – қолды жан-жаққа созып еңкею (5 рет). **Қимылды ойын:** «Нанды жеткіз». Балалар бөлкені құлатпай белгіленген жерге жеткізеді.

Тацгы жаттыгу №4 Жаттыгу 1 «Масақтар оседі» – аяқ ұшына көтеріліп, жоғары созылу (6 рет). **Жаттыгу 2 «Егін орамыз»** – еңкейіп қолмен ору қимылын жасау (6 рет). **Жаттыгу 3 «Астық тасимыз»** – қолды ыққа қойып жүру (30 сек.). **Қимылды ойын:** «Егін жинаушылар». Белгі бойынша дәндерді себетке жинайды.

Тацгы жаттыгу №5 Жаттыгу 1 «Алма оседі» – жоғары созылып, аяқ ұшымен тұру (6 рет). **Жаттыгу 2 «Жеміс тереміз»** – еңкейіп жеміс тергендей қимыл жасау (6 рет). **Жаттыгу 3 «Себет көтереміз»** – қолды алға созып жүру (30 сек.). **Қимылды ойын:** «Жемістер бағы». Тәрбиеші атаған жеміске сәйкес белгіге жүгіреді.

Тацгы жаттыгу №6 «Гүлдер әлемі» Жаттыгу 1. «Гүл ашылды» – отырып, қолды жоғары жайып гүлдің ашылуын бейнелеу (6 рет). **Жаттыгу 2.** «Көбелек қонды» – қолды қанатша қағып жүру (30 сек.). **Жаттыгу 3.** «Гүлді суарамыз» – еңкейіп, су құйғандай қимыл жасау (6 рет). **Қимылды ойын:** «Көбелек пен гүл».

Тацгы жаттыгу №7 «Үй жануарлары» Жаттыгу 1. «Мысық» – арқаны бүгіп, созылу (6 рет). **Жаттыгу 2.** «Күшік» – торттағанда жүру (30 сек.). **Жаттыгу 3.** «Балықтар жүзеді» – қолмен жүзу қимылдарын жасау (6 рет). **Қимылды ойын:** «Мысық пен тышқан».

Тацгы жаттыгу №8 «Бақшада» Жаттыгу 1. «Ағаштар тербеледі» – оңға-солға иілу (6 рет). **Жаттыгу 2.** «Жеміс тереміз» – жоғары созылып, еңкею (6 рет). **Жаттыгу 3.** «Қағалмен жүреміз» – аяқтың ұшымен жүру (30 сек.). **Қимылды ойын:** «Жемісті себетке жина».

Тацгы жаттыгу №9 «Мерген бала» Жаттыгу 1. «Асық жинаймыз» – еңкею (6 рет). **Жаттыгу 2.** «Нысанға дәл тигіз» – қолды алға созып лактыру қимылын жасау (6 рет).

рет). **Жаттығу 3.** «Секіргін бала» – екі аяқпен секіру (10 рет). **Қимылды ойын:** «Ханталапай».

Таңғы жаттығу №10 «Мамандықтар әлемі» **Жаттығу 1.** «Дәрігер» – қолды жоғары-төмен көтеру (6 рет). **Жаттығу 2.** «Құрылысшы» – отырып-тұру (6 рет). **Жаттығу 3.** «Ұшқыш» – қолды екі жаққа созып жеңіл жүгіру (30 сек.). **Қимылды ойын:** «Мамандықты тап».

№11 «Қуыршақтар» 1. «Қуыршақ оянды» – қолды жоғары көтеру (6 рет). 2. «Қуыршақ билейді» – оңға-солға иілу (6 рет). 3. «Қуыршақ жүреді» – аяқ ұшымен жүру (30 сек.). **Қимылды ойын:** «Қуыршақты тап».

№12 «Ертегілер әлемі» 1. «Алтын балық» – қолмен жүзу қимылы. 2. «Түлкі» – еңкею. 3. «Қоян» – секіру. **Қимылды ойын:** «Ертегі кейіпкерін тап».

№13 «Кейіпкерлер» 1. Батыр – қолды жоғары көтеру. 2. Аю – отырып-тұру. 3. Қоян – екі аяқпен секіру. **Қимылды ойын:** «Кімнің даусы?».

№14 «Өнерлі балалар» 1. Би қимылдары. 2. Қол жаттығулары. 3. Шеңбер бойымен жүгіру. **Қимылды ойын:** «Әуенді тап».

№15 «Театр әлемі» 1. Сахнаға шығу қимылдары. 2. Қолды жан-жаққа созу. 3. Терең тыныс алу. **Қимылды ойын:** «Әртістер».

№16 «Балабақшада» 1. «Қол бұлғаймыз» – қолды жоғары-төмен көтеру (6 рет). 2. «Достармен амандасамыз» – оңға-солға бұрылу (6 рет). 3. «Көңілді қадам» – аяқ ұшымен жүру (30 сек.). **Қимылды ойын:** «Досынды тап».

№17 «Өнертапқыштар» 1. «Құрастырамыз» – қолды алға созу (6 рет). 2. «Көпір саламыз» – еңкею (6 рет). 3. «Зымыран» – жоғары секіру (8 рет). **Қимылды ойын:** «Өнертапқыштар жарысы».

№18 «Орманға саяхат» 1. «Ағаштар тербеледі» – оңға-солға иілу (6 рет). 2. «Қояндар» – екі аяқпен секіру (10 рет). 3. «Құстар ұшады» – қолды екі жаққа созып жүгіру (30 сек.). **Қимылды ойын:** «Орман тұрғындары».

№19 «Шыныққан баламыз» 1. Созылу жаттығулары. 2. Отырып-тұру (6 рет). 3. Жеңіл жүгіру (30 сек.). **Қимылды ойын:** «Кім жылдам?».

№20 «Менің Қазақстаным» 1. «Көк ту» – қолды жоғары көтеру (6 рет). 2. «Қыран» – қолды екі жаққа жаю (6 рет). 3. «Кең дала» – кең адыммен жүру (30 сек.). **Қимылды ойын:** «Туған жер».