

ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КАРТОТЕКАСЫ

2024-2025Ж.Ж.

Қарлығаш тобы.



Ересек топ

Таңғы жаттығу

Қыркүйек

Таңғы жаттығу кешені №1

"Тұлпардың шабысын қайтала" (Жоғарғы денеге арналған жаттығу)

Бастапқы жағдай: Тұрып, аяқ иық кеңдігінде

Қимыл: Қолдарды белге қойып, денені оңға және солға бұру. "Тұлпар" шауып келе жатқандай, қимылдарды сенімді және ширақ жасау. (10 рет әр жаққа)

Таңғы жаттығу кешені №2 "Ағашқа қол жеткізу" (Созылу жаттығуы)

Бастапқы жағдай: Тұрып, аяқ иық кеңдігінде

Қимыл: Қолды жоғары созып, ағаштың бұтағына қол жеткізуге тырысып, алдымен оң жаққа, содан соң сол жаққа еңкею. Балалардан "ең биік бұтақты" ұстауды сұраңыз. (10 рет әр жаққа)

Таңғы жаттығу кешені №3 "Қара жорға" (Тізе және аяқтарға арналған жаттығу)

Бастапқы жағдай: Тұрып, аяқ иық кеңдігінде.

Қимыл: Қолды белге қойып, бір тізені кезекпен жоғары көтеріп, шапшаң түрде қимыл жасау. Бұл жаттығуды "Қара жорға" биінің қарапайым қимылдарымен үйлестіруге болады. (8-10 рет әр аяқпен)

Таңғы жаттығу кешені №4 "Құстар секілді ұшамыз" (Иілу жаттығулары)

Бастапқы жағдай: Тұрып, аяқ иық кеңдігінде.

Қимыл: Қолдарды екі жаққа созып, алдыға еңкейіп, аяқтың ұштарына дейін жеткізуге тырысу. Еңкейген сайын, "құс" секілді қанат қағып, қайта тұру. (8-10 рет)

Жаттығу кешені: 5

Секірулер (2-3 минут) – бала өз орнында жеңіл секіріп ойнауы керек.

- **Қол шапалақтау (2 минут)** – орындарында тұрып, жоғары және төмен қол шапалақтау.
- **Шеңбер жасау (2 минут)** – бала қолдарын жайып, денесін шеңбер жасап айналдырады.
- Орындарынан жоғары секіру (10 рет).

Жаттығу кешені: №6

Жүру және тоқтау ойыны (5 минут) – бала бөлменің ішінде жүреді, "Тоқта!" деген сигналды естігенде тоқтайды.

- **Аюша еңбектеу (2 минут)** – бала еденде төрт аяқтап аюша еңбектейді.
- **Допты домалату (5 минут)** – допты алға-артқа домалатып ойнау.

Жаттығу кешені: №7

Қолдарын жоғары көтеріп созылу (2 минут) – бала биікке жетуге тырысып, қолдарын жоғары созады.

- **Қабырғамен жүру (5 минут)** – қабырғаға жақын жүріп, қолмен тірек етіп жүру.
- **Қоянша секіру (3 минут)** – екі аяқпен жерден жоғары секіру.

Жаттығу кешені: №8

- **Қолдармен иықтарға тигізу (2 минут)** – бала қолдарын жоғары көтеріп, иығына тигізеді.

- 
- Аяқпен жорғалау (5 минут) – аяқтарын алдыға тартып, жерде жорғалап жүру.
 - Жеңіл секірулер (3 минут) – бала өз орнында жеңіл секіре алады.

Жаттығу кешені: №9

- Би (5 минут) – балаға ұнайтын әуенді қосып, еркін би қимылдарын жасау.
- Кемпірқосақ жасау (2 минут) – бала қолдарын жоғары көтеріп, үлкен доға жасап, кемпірқосақ бейнесін жасайды.
- Допты жоғары лақтыру (3 минут) – бала допты жоғары лақтырып, ұстап алады.

Таңғы жаттығу кешені №10

"Ағаш болып тұру" (Икемділік пен тепе-теңдікті дамыту)

Қозғалыс түрі: Балалар екі қолдарын жоғары көтеріп, ағаш секілді созылады.

Жаттығу барысы: Балалар "Ағаш" деген команда бойынша аяқтарын сәл алшақ қойып, қолдарын жоғары көтеріп, ағаш болып тұрады. Педагог оларға: «Жел соғып тұр!» деп айтқанда, балалар ағаш секілді оңға-солға тербеледі.

Қайталау: 5-6 рет.

Таңғы жаттығу кешені №11

"Құстар ұшып жүр" (Қол бұлшықеттерін дамыту)

Қозғалыс түрі: Балалар қанаттарын жайған құстар секілді қолдарын екі жаққа созып, ұшады.

Жаттығу барысы: Педагог "Құстар ұшып жүр!" деп айтқанда, балалар қанаттарын жайып, бөлменің ішінде жайлап жүгіріп, құстар секілді қалықтайды.

Қайталау: 3-4 рет, 20-30 секундтан.

Таңғы жаттығу кешені №12

"Допты лақтыру" (Қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру)

Қозғалыс түрі: Балалар еденге отырған қалыпта екі қолдарымен алдына орналасқан допты көтеріп, жоғары қарай лақтырып қайтадан ұстайды.

Жаттығу барысы: Педагог оларға: «Допты жоғары лақтырыңдар!» деп айтқанда, балалар допты көтеріп, лақтырып, қайтадан қолдарымен ұстап алады.

Қайталау: 5-7 рет.

Таңғы жаттығу кешені №13

"Аюдың жүрісі" (Арқа мен аяқ бұлшықеттерін дамыту)

Қозғалыс түрі: Балалар қолдары мен аяқтарын еденге тигізіп, аю секілді еңбектейді.

Жаттығу барысы: Педагог "Аю болып жүріңдер!" деп айтқанда, балалар төрт тағандап еңбектеп, бөлме ішінде қозғалады.

Қайталау: 2-3 айналым бөлме ішінде.

Таңғы жаттығу кешені №14

"Жайқалған гүлдер" (Дене икемділігі мен тыныс алу жаттығулары)

Қозғалыс түрі: Балалар гүл секілді төмен еңкейіп, қайта көтеріледі.

Жаттығу барысы: Педагог "Гүлдер жайқалып өсіп жатыр" дегенде, балалар аяқтарын сәл алшақ қойып, еңкейіп, бірте-бірте жоғары көтеріліп, қолдарын жоғары созады. Олар терең дем алады, содан кейін қолдарын түсіріп, демді шығарады.

Қайталау: 5-6 рет.

Таңғы жаттығу кешені №15

"Секіргіш қояндар" (Қарқынды қозғалыс)

Қозғалыс түрі: Балалар қоян секілді секіреді.

Жаттығу барысы: Педагог «Қояндар секіреді!» деп айтқанда, балалар секіріп, қоян секілді жылдам қозғалады.

Қайталау: 5-7 рет.

Таңғы жаттығу кешені №16

«Тартыламыз» ойыны:

Б.қ.: аяқтың арасы сәл ашық, қол екі жанында

Орындалуы: қолды жоғары көтеру, түсіру.

Қайталануы: 4 рет

2. «Иілеміз» ойыны:

Б.қ.: аяқ иық деңгейінен алшақ, қол төменде

Орындалуы: алға иілу, қолды еденге тигізу, тіктелу

Қайталануы: 4-5 рет

Таңғы жаттығу кешені №17

«Күн» ойыны:

Б.қ.: аяқтың арасы сәл ашық, қол екі жанында, бос, түсірулі.

Орындалуы: қолды жоғары көтеру, тартылу, қолды түсіру.

Қайталануы: 4 рет.

2. «Тук-тук» ойыны:

Б.қ.: аяқ иық деңгейінен алшақ, қол төменде

Орындалуы: алға иілу, алақандарымен тізелерін соғу.

Қайталануы: 4-5 рет.

3. «Жасырынбақ» ойыны:

Б.қ.: аяқтың арасы сәл ашық, қол төменде

Орындалуы: жүрелеп отыру – «балалар тығылды», алақандарды тізеге қою.

Қайталануы: 4-5 рет

Таңғы жаттығу кешені №18

. «Құстар» ойыны:

Б.қ.: аяқтың арасы сәл ашық, қол екі жанында, бос, түсірулі.

Орындалуы: Қолдарды екі жаққа созу, сермеу, түсіру.

Қайталануы: 4 рет

2. «Құстар су ішеді» ойыны:

Б.қ.: аяқ иық деңгейінен алшақ, қол төменде

Орындалуы: алға еңкею, қолды артқа жіберу, тіктелу.

Қайталануы: 4-5 рет

3. «Секең-секең секір» ойыны:

Б.қ.: еркін

Орындалуы: бір орында секіру

Қайталануы: 6-8 рет, жүрумен алмастыру.

Таңғы жаттығу кешені №19

1. «Шапалақта» ойыны:

Б.қ.: аяқтың арасы сәл ашық, қол екі жанында, бос, түсірулі.

Орындалуы: Қолды алға созу, шапалақтау, түсіру.

Қайталануы: 4 рет

2. «Сарымсақ» ойыны:

Б.қ.: аяқ иық деңгейінен алшақ, қол төменде

Орындалуы: алға еңкею, қолды екі жаққа созу, тіктелу.

Қайталануы: 4-5 рет

3. «Серіппелер» ойыны:

Б.қ.: еркін

Орындалуы: бір орында жеңіл жартылай отырып тұру

Қайталануы: 6-8 рет, жүрумен алмастыру.

Жаттығу кешені: 1. Жеңіл созылу (5 минут)

- Мойынды айналдыру: алға, артқа, оңға, солға.
- Қолды жоғары созу: аяқтар иық деңгейінде тұрып, қолды жоғары созу.
- Белді айналдыру: белді оңға және солға айналдыру

Жаттығу кешені: 2. Кардио жаттығулар (5-7 минут)

- Жерде жүгіру: бір орында тұрып, тізелерді жоғары көтеріп жүгіру (1-2 минут).
- Жеңіл секірулер: тік тұрып, жеңіл секірістер жасау (1-2 минут).
- Қолмен орындалатын жаттығулар: отырып тұру немесе шынтақты бүгіп итерулер (1-2 минут).

**Ересек топ. Қазан.
Серуен картотекасы.№1**

"Табиғатпен сәлемдесу"

Мақсаты: Балаларға табиғаттың әсемдігін түсіндіріп, оны бағалай білуге баулу.

Қимыл: Педагог балаларды табиғатқа шығуға дайындап, оларды серуенге шақырады. Әр бала табиғатпен амандасып, ағаштарға, гүлдерге, құстарға «Сәлем!» деп айтады. Бұл жаттығу арқылы балалар табиғатпен байланыс орнатып, оны қорғауға ынталанады.

Қауіпсіздік ережелерін қайталау: Балаларға серуен кезінде қалай жүру керек, қоршаған ортаға қалай мұқият болу керектігі туралы ережелер түсіндіріледі.

(Экологиялық тәрбие, еңбек және дидактикалық ойындар)

1. Экологиялық тәрбие: "Табиғатты қорға"

Мақсаты: Балалардың табиғат туралы білімін кеңейту және оны қорғауға баулу.

Қимыл: Балалар серуен кезінде өсімдіктер мен жануарлар туралы әңгімелейді. Мұғалім оларға ағаштар, гүлдер, шөптер және жануарлар туралы мәліметтер береді.

Сұрақтар:

«Ағаштардың жапырақтары не үшін керек?»

«Құстар не жейді?»

«Гүлдерге не керек?»

Қоршаған ортаны қорғау: Балаларға қоқысты тастамау, өсімдіктерді жұлмау туралы түсіндіріледі.

2. Еңбекке баулу: "Көгалдандыру" немесе "Гүлдерге су құю"

Мақсаты: Балаларға табиғатқа еңбек ету арқылы қамқорлық көрсетуді үйрету.

Қимыл: Балалар бақшадағы немесе ауладағы гүлдерге су құяды немесе жапырақтарды жинайды. Бұл жаттығу арқылы балалар еңбекке баулынады және қоршаған ортаға қамқорлық жасау қажеттігін түсінеді.

Мысалы: әр бала кішкене су құтысын алып, бір-екі гүлге су құяды. Педагог оларға су құйғанда қалай жасау керектігін түсіндіреді: "Гүлдерге көп су құюға болмайды, себебі олар суға тұншығады."

3. Дидактикалық ойын: "Табиғаттан не көрдің?"

Қимыл: Балалар серуен кезінде табиғаттағы заттарды бақылап, оларды есте сақтауға тырысады. Серуен соңында педагог: «Сендер табиғаттан не көрдіңдер?» деп сұрақ қояды. Балалар көргендерін тізіп айтып береді.

Серуен картотекасы №2

Серуен: Табиғат аясындағы бақылау және танымдық әңгіме

Мақсаты: Балалардың табиғатқа деген қызығушылығын арттыру, өсімдіктер мен жануарлар туралы білім беру.

Экологиялық іс-әрекет: Табиғатқа қамқорлық жасау

Мақсаты: Табиғатқа сүйіспеншілік пен қамқорлықты қалыптастыру, қоршаған ортаны қорғау.

Іс-әрекет:

Балалармен бірге ауладағы немесе серуен алаңындағы қоқыстарды жинау. Оларға қоқысты дұрыс сұрыптауды үйрету: қағазды, пластикті және шыныны бөлек жинау. Бұл балалардың жауапкершілік сезімін оятады

Құралдар: Қолғаптар, қоқыс жәшіктері.

Серуен картотекасы №3

Серуен: "Күзгі орман"

Мақсаты: Күзгі табиғатты бақылау, жапырақтардың түстерін ажырату және желдің қалай соғатынын сезіну.

Бақылау:

Балаларды күз мезгіліндегі табиғаттың өзгерістерімен таныстыру.
Жапырақтардың түстері өзгергенін, олардың ағаштан түсуін бақылау.

Сұрақтар: «Жапырақтар қандай түске боялған?», «Қандай жапырақтар үлкен немесе кішкентай?»

Ойын:

"Жел мен жапырақтар" ойыны.

Балалар «жапырақ» болып, жерге түскен жапырақтар секілді қолдарын жайып, жеңіл секіреді. Мұғалім «Жел соқты!» деген кезде, балалар алаңда жүгіріп, жапырақтар секілді айналып ұшады.

Серуен картотекасы №4

"Құстарды бақылау"

Мақсаты: Құстар туралы түсінік беру, олардың дауыстарын тыңдау және қайда ұшатынын бақылау.

Бақылау:

Балалармен бірге серуен кезінде құстардың дауыстарын тыңдап, олардың қайда ұшып жүргенін бақылау. Құстардың атауларын атап, оларға сипаттама беру.

Сұрақтар: «Құстар қалай сайрайды?», «Қайда ұшады?»

Ойын:

"Құстар секілді ұшамыз" ойыны.

Балалар құстар секілді қолдарын жайып, ұшуды бейнелеп жүгіреді. Ойын арқылы олардың қимылдары дамиды, әрі құстарға қызығушылығы артады.

Серуен картотекасы №5

"Ағаштар әлемі"

Мақсаты: Ағаштардың түрлерін тану, олардың жапырақтары мен діңдерін бақылау.

Бақылау:

Ауладағы ағаштардың жапырақтарын, діңдерін бақылау. Олардың биіктігі мен жапырақтарының пішінін көру.

Сұрақтар: «Бұл қандай ағаш?», «Жапырақтары қандай?»

Ойын:

"Ағашқа айналамыз" ойыны.

Балалар ағашқа ұқсап, орындарында қимылсыз тұрып, кейін жел соққанда «қимылдайды» (қолдарын жоғары көтеріп, тербеледі).

Серуен картотекасы №6

Бақылау: "Жапырақтардың өзгерісі"

Мақсаты: Жапырақтардың түсі мен пішіндерін тану, күзгі өзгерістерді бақылау.

Іс-әрекет: Балалар ағаштардағы жапырақтардың түстерін бақылайды: жасыл, сары, қызыл және қоңыр жапырақтарды таниды.

Педагог балаларға жапырақтың неге түсетінін және күз мезгіліндегі табиғаттың өзгерістерін түсіндіреді.

Сұрақтар:

«Жапырақтар қандай түстерге боялған?»

«Бұл жапырақтар қай ағаштан түсті?»

Белсенділік:

Жапырақтарды жинау, олардың пішінін қолдарымен сипалап сезіну, жапырақтармен ойындар ұйымдастыру.

Өсімдіктерге күтім жасау

Мақсаты: Балаларға өсімдіктердің күтімі туралы түсінік беру және табиғатқа деген сүйіспеншілік қалыптастыру.

Іс-әрекет:

Балалар бөлмедегі немесе ауладағы өсімдіктерді суарады.

Топтағы гүлдердің жапырақтарын сүртеді.

Педагог балаларға судың өсімдіктер үшін маңызды екенін түсіндіреді және өсімдіктердің қалай өсетінін көрсетеді.

Құралдар: кішкентай су құйғыштар, майлықтар

Серуен картотекасы №7

Бақылау: "Күннің күйі"

Мақсаты: Ауа райын сезіну, күннің жылуы немесе салқын болуы туралы түсінік беру.

Іс-әрекет: Балалар күннің қалай жылытып тұрғанын немесе ауа райының салқындығын сезіну үшін бетін күнге қаратады немесе желді сезінеді. Педагог балаларға «Күннің шуағы бізді қалай жылытады?» деген сұрақтар қояды.

Сұрақтар: «Бүгін күн жылы ма, әлде суық па?»

«Күн бізге не береді?»

Белсенділік:

Күнге қарап, оның қалай жарқырап тұрғанын бақылау, желдің күші мен ауа райының әсерін сезіну.

Ойыншықтарды жинау және реттеу

Мақсаты: Балаларды өз заттарына және ойыншықтарға ұқыптылықпен қарауға үйрету.

Іс-әрекет: Балалар ойнап болған соң, ойыншықтарды арнайы себетке немесе сөреге жинайды.

Ойыншықтарды әртүрлі санаттарға бөлуге үйрету (мысалы, машиналарды бір жерге, қуыршақтарды басқа жерге қою).

Құралдар: ойыншықтар, ойыншықтарды жинайтын себеттер.

Серуен картотекасы №8.

Бақылау: "Бұлттарды бақылау"

Мақсаты: Аспандағы бұлттардың қозғалысын байқау, олардың түрлері мен пішіндерін тану.

Іс-әрекет: Балалар аспанға қарап, бұлттардың пішінін және олардың қалай қозғалатынын бақылайды.

Педагог бұлттардың әртүрлі болатынын түсіндіреді: жұқа, қалың, ақ немесе кара бұлттар.

Сұрақтар: «Бұлттар қандай? Олар неге ұқсайды?»

«Бұлттар қайда қозғалып бара жатыр?»

Белсенділік:

Балалар бұлттардың пішінін елестетіп, «Олар неге ұқсайды?» деп айтады (мысалы, жануарларға, үйлерге ұқсайды деп елестету).

Ауладағы жапырақтарды немесе қоқысты жинау

Мақсаты: Балаларға қоршаған ортаны таза ұстауға үйрету.

Іс-әрекет: Балалар серуен барысында жерге түскен жапырақтарды немесе қоқыстарды жинайды.

Педагог балаларға табиғатты қорғау және қоқыстарды жинаудың маңызын түсіндіреді.

Құралдар: кішкентай қапшықтар, қолғаптар.

Серуен картотекасы №9.

Бақылау: "Құстарды бақылау"

Мақсаты: Құстардың қозғалысын, олардың дауысын тыңдау, құстардың түрлерін ажырату.

Іс-әрекет: Балалар серуен барысында құстардың даусын тыңдап, олардың қалай ұшып жүргенін бақылайды

Педагог құстардың атауларын атап, олардың табиғаттағы рөлі туралы әңгімелейді.

Сұрақтар: «Қандай құстарды көрдік?»

«Құстар қалай ән салады?»

Белсенділік:

Құстардың дауысын еліктеу, құстардың ұшуын бейнелеп ойнау (қолдарын жайып, құстар секілді жүгіру).

Құстарды немесе жануарларды күту

Мақсаты: Балаларға жануарларға қамқор болуды үйрету.

Іс-әрекет: Балалар балабақшаның ауласында құстарға жем шашады немесе аквариумдағы балықтарға жем береді.

Педагог құстардың немесе жануарлардың қалай тамақтанатынын және оларға қалай қамқор болу керектігін түсіндіреді.

Құралдар: құс жемі немесе балықтарға арналған жем.

Серуен картотекасы №10

Бақылау: "Ағаштардың биіктігі"

Мақсаты: Ағаштардың биіктігін, олардың жапырақтары мен діңін зерттеу.

Іс-әрекет: Балалар ағаштардың діңіне қарап, олардың биіктігін бағалайды. Педагог ағаштардың қалай өсетінін түсіндіреді.

Балаларға ағаштың жасыл жапырақтары мен олардың пішіндерін көрсету.

Сұрақтар: «Ағаш биік пе, әлде аласа ма?»

«Жапырақтар

қандай пішінде?»

Белсенділік:

Ағаштардың айналасында жүру, олардың жапырақтарын жинау және жапырақтардың пішіндерін талдау.

Құммен және сумен ойнау

Мақсаты: Балалардың ұсақ моторикасын дамыту және еңбекке қызығушылықты арттыру.

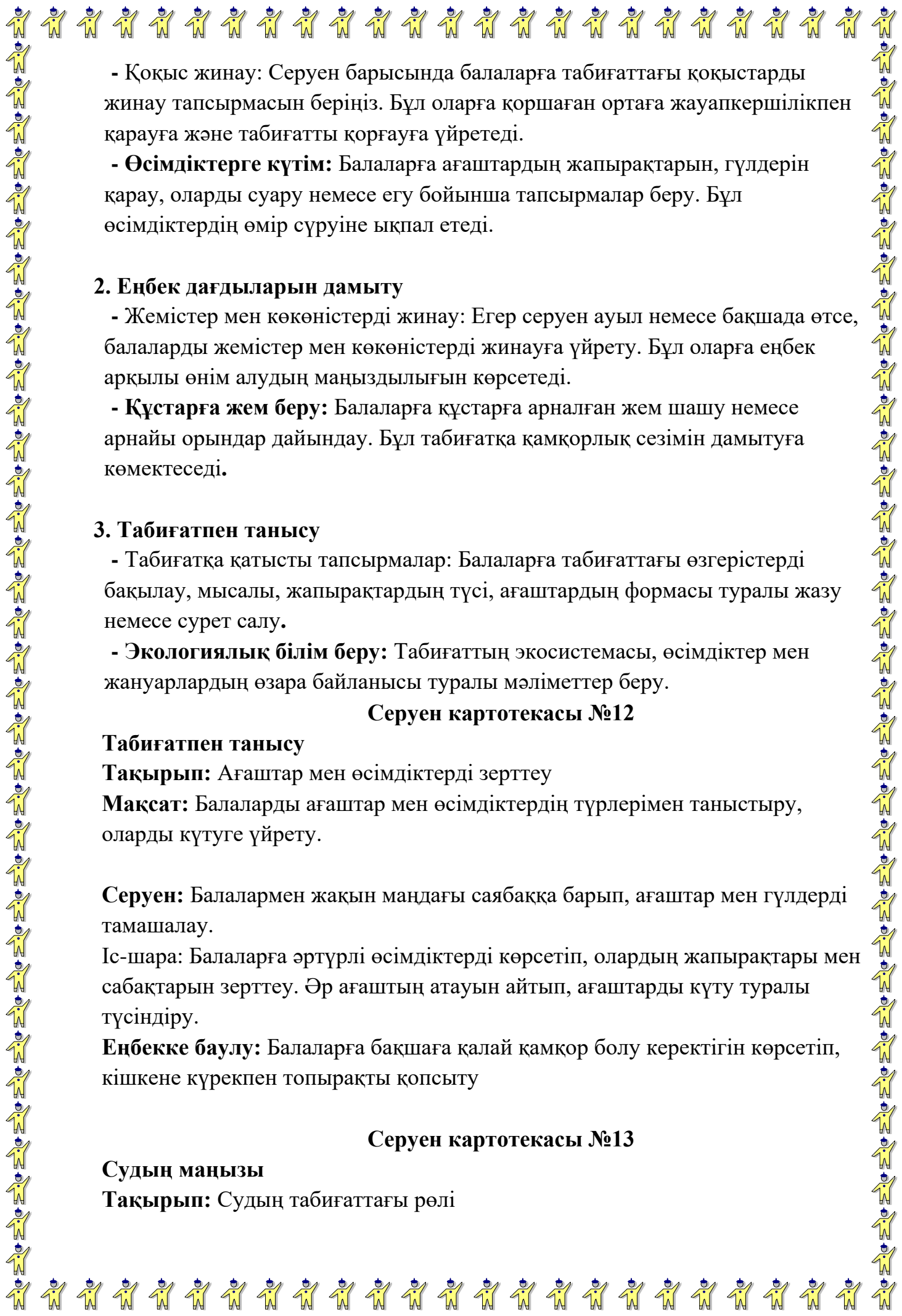
Іс-әрекет: Балалар құмда немесе суда арнайы ойыншықтармен ойнап, құмнан әртүрлі пішіндер жасайды.

Ойнап болғаннан кейін, балалар жұмыс орнын жинайды, құралдарды жуып, сөреге қояды.

Құралдар: құм және суға арналған ойыншықтар.

Серуен картотекасы №11

Табиғатқа қамқорлық

- 
- Қоқыс жинау: Серуен барысында балаларға табиғаттағы қоқыстарды жинау тапсырмасын беріңіз. Бұл оларға қоршаған ортаға жауапкершілікпен қарауға және табиғатты қорғауға үйретеді.
 - **Өсімдіктерге күтім:** Балаларға ағаштардың жапырақтарын, гүлдерін қарау, оларды суару немесе егу бойынша тапсырмалар беру. Бұл өсімдіктердің өмір сүруіне ықпал етеді.

2. Еңбек дағдыларын дамыту

- Жемістер мен көкөністерді жинау: Егер серуен ауыл немесе бақшада өтсе, балаларды жемістер мен көкөністерді жинауға үйрету. Бұл оларға еңбек арқылы өнім алудың маңыздылығын көрсетеді.
- **Құстарға жем беру:** Балаларға құстарға арналған жем шашу немесе арнайы орындар дайындау. Бұл табиғатқа қамқорлық сезімін дамытуға көмектеседі.

3. Табиғатпен танысу

- Табиғатқа қатысты тапсырмалар: Балаларға табиғаттағы өзгерістерді бақылау, мысалы, жапырақтардың түсі, ағаштардың формасы туралы жазу немесе сурет салу.
- **Экологиялық білім беру:** Табиғаттың экосистемасы, өсімдіктер мен жануарлардың өзара байланысы туралы мәліметтер беру.

Серуен картотекасы №12

Табиғатпен танысу

Тақырып: Ағаштар мен өсімдіктерді зерттеу

Мақсат: Балаларды ағаштар мен өсімдіктердің түрлерімен таныстыру, оларды күтуге үйрету.

Серуен: Балалармен жақын маңдағы саябаққа барып, ағаштар мен гүлдерді тамашалау.

Іс-шара: Балаларға әртүрлі өсімдіктерді көрсетіп, олардың жапырақтары мен сабақтарын зерттеу. Әр ағаштың атауын айтып, ағаштарды күту туралы түсіндіру.

Еңбекке баулу: Балаларға бақшаға қалай қамқор болу керектігін көрсетіп, кішкене күрекпен топырақты қопсыту

Серуен картотекасы №13

Судың маңызы

Тақырып: Судың табиғаттағы рөлі

Мақсат: Судың маңызын түсіндіру, суды үнемді пайдалану жолдарын үйрету.

Серуен: Су қоймасы немесе бұлақ жанында серуен.

Іс-шара: Балаларға судың табиғаттағы рөлі мен оның маңызын түсіндіру, суды қалай үнемдеу керек екенін үйрету.

Еңбекке баулу: Су қоймасына немесе бақшадағы өсімдіктерге су тасып, оларды суару.

Серуен картотекасы №14

Тазалық күні

Тақырып: Табиғатты таза ұстау

Мақсат: Балаларды қоршаған ортаны таза ұстауға баулу, тазалыққа үйрету.

Серуен: Жақын маңдағы табиғи аймаққа серуен.

Іс-шара: Балалармен бірге серуендеп жүріп, жердегі қоқыстарды жинау. Табиғатты қоқыстан қалай қорғауға болатыны туралы әңгімелесу.

Еңбекке баулу: Қоқыс жинау мен сұрыптау жұмыстарын көрсету. Балаларға қоқысты қайда және қалай тастау керектігін үйрету.

Серуен картотекасы №15

Гүлдер күні

Тақырып: Гүлдердің түрлері және оларды күту

Мақсат: Гүлдер туралы білімін кеңейту және оларды күтуге баулу.

Серуен: Гүлдер өсетін аймаққа серуен жасау.

Іс-шара: Әр гүлдің түрлерін талқылау, олардың хош иістерін сезіну. Гүлдер мен өсімдіктерді өз қолдарымен егіп үйрену.

Еңбекке баулу: Гүлдерді суару және оларға топырақ қопсыту жұмыстарын жасау.

Серуен №15 Жыл мезгілдерінің өзгеруін бақылау

Мақсаты:

- Жыл мезгілдерінің өзгеруі туралы түсініктерін қалыптастыру ;
- әр мезгілдің өз ерекшеліктері туралы түсініктерін тиянақтау.

Бақылау барысы

Жұмбақ жасыру

Ақ киімді біреуі,

Сары киімді біреуі,

Көк киімді біреуі,

Әлем, жәлем киімі,

Тағы бірі жүреді. (жылдың төрт мезгілі)

- Өлеңде не жайлы айтылған? (жыл мезгілдері туралы әңгімелеу)

- Қазір жылдың қай мезгілі (күз жпйлы әңгімелеу)

Қыркүйек айының алғашқы күндері жылы болады. Ағаштарда ең алғашқы сары жапырақтар пайда болады. Жердегі шөптер сарғайып, гүлдер солға бастайды Үлкендер егіс даласындағы жиын-терін жұмыстарын аяқтауға, мал азығын мол етіп жинап алуға асығады.

Зерттеу жұмысы: Д/О: «Күзге ең алғашқы дайындалған ағашты тап» (қайың, көк терек)

Д/О: «Қайың мен теректің ең әдемі күзгі жапырағын тап»

Еңбек

Ойын алаңындағы жапырақтарды жинау.

Мақсаты:

— орындалған жұмыс нәтижесін көріп қуануға үйрету;

— экологиялық мәдениеттерін тәрбиелеу.

Қимылды ойын «Бәйге».

Мақсаты:

Тез жүкіруге, ептілікке жаттықтыру.

Жаттығу ойындары Қозғалыстарын қалыптастыру

Мақсаты: сапта жеңіл, бірқалыпты жүруге жаттықтыру.

Халық болжамы:

Жаз жауынды, күз жылы болса, қыс ұзақ болады.

Серуен №16

Күздің алғашқы белгілерін бақылау

Мақсаты:

— Жыл мезгілдерінің өзгеруі туралы түсініктерін молайту;

— Күздің алғашқы белгілері туралы түсініктерін қалыптастыру.

Бақылау барысы

Көркем сөз «Қыркүйек» Ғ. Өкеев

Бір-біріне жер, аспан,

Мейірлене қарасқан.

Төкпей-шашпай тасып дән

Машиналар асыққан.

Ұстаз, шәкірт жүздескен,

«Қош келіпсіз күз» дескен.

Берекелі алтын күз,

Ұмытпаймыз салтын біз

Қыркүйек айының алғашқы күндері жылы болады. Ағаштарда ең алғашқы

сары жапырақтар пайда болады. Жердегі шөптер сарғайып, гүлдер солға

бастайды Үлкендер егіс даласындағы жиын-терін жұмыстарын аяқтауға, мал

азығын мол етіп жинап алуға асығады.

Зерттеу жұмысы: Д/О: «Күзге ең алғашқы дайындалған ағашты тап»

(қайың, көк терек)

Д/О: «Қайың мен теректің ең әдемі күзгі жапырағын тап»

Еңбек

Ойын алаңындағы жапырақтарды жинау.

Мақсаты:

— орындалған жұмыс нәтижесін көріп қуануға үйрету;

— экологиялық мәдениеттерін тәрбиелеу.

Қимылды ойын «Қуып жет».

Мақсаты: Тез жүкіруге, ептілікке жаттықтыру.

Жаттығу ойындары Бөрене үстімен жүру

Мақсаты: Тепе-теңдікті сақтауға жаттықтыру

Мақал: Күз байлығы-ел ырысы.

Серуен картотекасы №17

Гүл егілген клумбаны бақылау

Мақсаты:

— өсімдіктердің күзгі тіршілігі туралы білімдерін тиянақтау;

— кейбір өсімдіктердің дәндерін шашып, қурап үлгергеніне көңіл бөлу;

— Күзде гүл ашатын гүлдермен (астра, настурция) таныстыру

Бақылау барысы:

Көркем сөз:

Кешікілік пе, күндіз бе,

Өсіп тұрған гүлді үзбе.

Туған жерді далаға,

Тастай алмай жүрміз бе?

Жайнап өсіп далада,

Көздің жауын ала ма?

Бірде бірін жұлғызба,

Қасыңдағы балаға.

Балаларға сұрақтар:

- Гүлдерде күзде қандай өзгерістер болады?
- Келесі жылы гүлдер өсіру үшін қазір не істеу керек?
- Қандай гүлдер күзде гүлдейді?

Зерттеу қызметі:

Құраған гүлдерді алып, оның сабақтары мен дәндерін қарау.

Д/О: «Суреттеу бойынша тауып ал»

Еңбек. Гүлдер дәнін жинап алу.

Мақсаты: Балаларға келесі көктемнің қамын қазір ойлау керек екенін түсіндіру.

Қ/О: «Мені ата».

Мақсаты: ылдау және қимыл арқылы жанурлар бейнесін жасау қабілеттерін дамыту.

«Қояндар мен түлкі».

Мақсаты: тез жүкіру дағдыларын дамыту

Жаттығу ойындары: Бір-біріне доп лақтыру

Мақсаты: жылдамдықтары мен ептіліктерін дамыту

Серуен картотекасы №18

Тастарды бақылау

Мақсаты: Тастардың өлі табиғат мүшесі екендігі жайлы түсініктерін молайту, олардың әртүрлілігі мен пайдасы туралы білім беру.

Бақылау барысы

Зерттеу жұмысы

Бор таспен қатты тасты салыстырып көру, ұру, сындыру (бор үгітіледі, тас сынбайды)

Еңбек

Ауладағы тастарды жинау және олардан композиция құрау.

Мақсаты:

— Бірігіп жұмыс істеуге үйрету;

— Шығармашылық қиялын дамыту.

Қ/О «Үшты-үшты».

Мақсаты:

— Тәрбиешіні мұқият тыңдауға үйрету;

Жаттығу ойындары

Қозғалысты дамыту.

Мақсаты: допты нысанаға лақтыруға жаттықтыру

Балалармен асфальтқа түрлі-түсті бормен сурет салу *«Күзгі табиғат»*

Серуен

картотекасы №19

Итті бақылау

Мақсаты:

Жануарлар өміріне деген қызығушылықтарын арттыру, қиын жағдайда көмек беруге дайын болуға тәрбиелеу.

Бақылау барысы

Көркем сөз

Ей, адамдар, адамдар!

Айналаға қараңдар,

Зардаң шегіп жатпасын,

Аш үйіннің қақпасын,

Жануарлар қорғансыз,

Далада қалып қоймасын.

Балаларға сұрақтар:

Иттердің жақсы өмір сүруі, оның иесіне байланысты. Иттер әртүрлі тағамдармен тамақтанады. Олар ботқаларды, ірімшікті, сүтті жей береді.

Иттер бәрінен де піскен етті жақсы көреді. Иттің тұқымы (түрлері) өте көп-неміс овчаркасы, тазы (аңшы ит), тақса, пудель (бұйра жүнді ит), ротвейлер тағы басқа иттер. Олардың бәрінің бір-бірінен айырмашылығы бар. Иттер ақылды және зиянды. Есте сақтау қабілеттері өте күшті, есту қабілеті өте зор болады. Ол өзінің иесін еш уақытта еш уақытта қиын жағдайда далада қалдырмайды, өз иесіне сатқандық жасамайды.

Кейбір адамдар иттер мен мысықтарды далаға қуып жібереді. Ол кезде жануардың өмірі тозаққа айналады. Олардың ішер тамағы нашар, жылы орын

жок, ешкім еркелетпейді, үй астындағы жертөледе, көшеде мекендеулеріне тура келеді. Олар суықпен аштықтан ауырады, өледі. Мұндай адамдарды жүрексіз адамдар дейді. Сондықтан да үй жануарларын далаға тастамаңдар, оларға қамқор болыңдар!

Еңбек. Сыңған ағаш бұтақтары мен жапырақтарды жинап қоқысқа апару.

Мақсаты. Бірлесіп жұмыс істеу, мақсатқа жету.

Қ/О: «Біз көңілді балалармыз».

Мақсаты: Ойын шартын сақтап ойнауға баулу.

Жаттығу ойындары: Қозғалыстарын дамыту.

Мақсаты:

- Затты көлденең бағытта лақтыру тәсілін меңгерту;
- Көз өлшемін, қозғалыс координатын, ептіліктерін дамыту.

Тыйым сөз: Ит – жеті қазынаның бірі. Сондықтан оны өлтіруге, азаптауға, қаңғыртып жіберуге болмайды. Олай етсе, иесінің басына жаманшылық үйіріледі.

Ересек топ

Таңғы жаттығу

Қыркүйек

Таңғы жаттығу кешені.№1

"Тұлпардың шабысын қайтала" (Жоғарғы денеге арналған жаттығу)

Бастапқы жағдай: Тұрып, аяқ иық кеңдігінде

Қимыл: Қолдарды белге қойып, денені оңға және солға бұру. "Тұлпар" шауып келе жатқандай, қимылдарды сенімді және ширақ жасау. (10 рет әр жаққа)

Таңғы жаттығу кешені.№2"Ағашқа қол жеткізу" (Созылу жаттығуы)

Бастапқы жағдай: Тұрып, аяқ иық кеңдігінде

Қимыл: Қолды жоғары созып, ағаштың бұтағына қол жеткізуге тырысып, алдымен оң жаққа, содан соң сол жаққа еңкею. Балалардан "ең биік бұтақты" ұстауды сұраңыз. (10 рет әр жаққа)

Таңғы жаттығу кешені.№3"Қара жорға" (Тізе және аяқтарға арналған жаттығу)

Бастапқы жағдай: Тұрып, аяқ иық кеңдігінде.

Қимыл: Қолды белге қойып, бір тізені кезекпен жоғары көтеріп, шапшаң түрде қимыл жасау. Бұл жаттығуды "Қара жорға" биінің қарапайым қимылдарымен үйлестіруге болады. (8-10 рет әр аяқпен)

Таңғы жаттығу кешені.№4"Құстар секілді ұшамыз" (Иілу жаттығулары)

Бастапқы жағдай: Тұрып, аяқ иық кеңдігінде.

Қимыл: Қолдарды екі жаққа созып, алдыға еңкейіп, аяқтың ұштарына дейін жеткізуге тырысу. Еңкейген сайын, "күс" секілді қанат қағып, қайта тұру. (8-10 рет)

Жаттығу кешені: 5

Секірулер (2-3 минут) – бала өз орнында жеңіл секіріп ойнауы керек.

- 
- **Қол шапалақтау (2 минут)** – орындарында тұрып, жоғары және төмен қол шапалақтау.
 - **Шеңбер жасау (2 минут)** – бала қолдарын жайып, денесін шеңбер жасап айналдырады.
 - Орындарынан жоғары секіру (10 рет).

Жаттығу кешені: №6

Жүру және тоқтау ойыны (5 минут) – бала бөлменің ішінде жүреді, "Тоқта!" деген сигналды естігенде тоқтайды.

- **Аюша еңбектеу (2 минут)** – бала еденде төрт аяқтап аюша еңбектейді.
- **Допты домалату (5 минут)** – допты алға-артқа домалатып ойнау.

Жаттығу кешені: №7

Қолдарын жоғары көтеріп созылу (2 минут) – бала биікке жетуге тырысып, қолдарын жоғары созады.

- **Қабырғамен жүру (5 минут)** – қабырғаға жақын жүріп, қолмен тірек етіп жүру.
- **Қоянша секіру (3 минут)** – екі аяқпен жерден жоғары секіру.

Жаттығу кешені: №8

- Қолдармен иықтарға тигізу (2 минут) – бала қолдарын жоғары көтеріп, иығына тигізеді.
- Аяқпен жорғалау (5 минут) – аяқтарын алдыға тартып, жерде жорғалап жүру.
- Жеңіл секірулер (3 минут) – бала өз орнында жеңіл секіре алады.

Жаттығу кешені: №9

- Би (5 минут) – балаға ұнайтын әуенді қосып, еркін би қимылдарын жасау.
- Кемпірқосақ жасау (2 минут) – бала қолдарын жоғары көтеріп, үлкен доға жасап, кемпірқосақ бейнесін жасайды.
- Допты жоғары лақтыру (3 минут) – бала допты жоғары лақтырып, ұстап алады.

Таңғы жаттығу кешені №10

"Ағаш болып тұру" (Икемділік пен тепе-теңдікті дамыту)

Қозғалыс түрі: Балалар екі қолдарын жоғары көтеріп, ағаш секілді созылады.

Жаттығу барысы: Балалар "Ағаш" деген команда бойынша аяқтарын сәл алшақ қойып, қолдарын жоғары көтеріп, ағаш болып тұрады. Педагог оларға: «Жел соғып тұр!» деп айтқанда, балалар ағаш секілді оңға-солға тербеледі.

Қайталау: 5-6 рет.

Таңғы жаттығу кешені №11

"Құстар ұшып жүр" (Қол бұлшықеттерін дамыту)

Қозғалыс түрі: Балалар қанаттарын жайған құстар секілді қолдарын екі жаққа созып, ұшады.

Жаттығу барысы: Педагог "Құстар ұшып жүр!" деп айтқанда, балалар қанаттарын жайып, бөлменің ішінде жайлап жүгіріп, құстар секілді қалықтайды.

Қайталау: 3-4 рет, 20-30 секундтан.

Таңғы жаттығу кешені №12

"Допты лақтыру" (Қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру)

Қозғалыс түрі: Балалар еденге отырған қалыпта екі қолдарымен алдына орналасқан допты көтеріп, жоғары қарай лақтырып қайтадан ұстайды.

Жаттығу барысы: Педагог оларға: «Допты жоғары лақтырыңдар!» деп айтқанда, балалар допты көтеріп, лақтырып, қайтадан қолдарымен ұстап алады.

Қайталау: 5-7 рет.

Таңғы жаттығу кешені №13

"Аюдың жүрісі" (Арқа мен аяқ бұлшықеттерін дамыту)

Қозғалыс түрі: Балалар қолдары мен аяқтарын еденге тигізіп, аю секілді еңбектейді.

Жаттығу барысы: Педагог "Аю болып жүріңдер!" деп айтқанда, балалар төрт тағандап еңбектеп, бөлме ішінде қозғалады.

Қайталау: 2-3 айналым бөлме ішінде.

Таңғы жаттығу кешені №14

"Жайқалған гүлдер" (Дене икемділігі мен тыныс алу жаттығулары)

Қозғалыс түрі: Балалар гүл секілді төмен еңкейіп, қайта көтеріледі.

Жаттығу барысы: Педагог "Гүлдер жайқалып өсіп жатыр" дегенде, балалар аяқтарын сәл алшақ қойып, еңкейіп, бірте-бірте жоғары көтеріліп, қолдарын жоғары созады. Олар терең дем алады, содан кейін қолдарын түсіріп, демді шығарады.

Қайталау: 5-6 рет.

Таңғы жаттығу кешені №15

"Секіргіш қояндар" (Қарқынды қозғалыс)

Қозғалыс түрі: Балалар қоян секілді секіреді.

Жаттығу барысы: Педагог «Қояндар секіреді!» деп айтқанда, балалар секіріп, қоян секілді жылдам қозғалады.

Қайталау: 5-7 рет.

Таңғы жаттығу кешені №16

«Тартыламыз» ойыны:

Б.қ.: аяқтың арасы сәл ашық, қол екі жанында

Орындалуы: қолды жоғары көтеру, түсіру.

Қайталануы: 4 рет

3. «Иілеміз» ойыны:

Б.қ.: аяқ иық деңгейінен алшақ, қол төменде

Орындалуы: алға иілу, қолды еденге тигізу, тіктелу

Қайталануы: 4-5 рет

Таңғы жаттығу кешені №17

«Күн» ойыны:

Б.қ.: аяқтың арасы сәл ашық, қол екі жанында, бос, түсірулі.

Орындалуы: қолды жоғары көтеру, тартылу, қолды түсіру.

Қайталануы: 4 рет.

3. «Тук-тук» ойыны:

Б.қ.: аяқ иық деңгейінен алшақ, қол төменде

Орындалуы: алға иілу, алақандарымен тізелерін соғу.

Қайталануы: 4-5 рет.

4. «Жасырынбақ» ойыны:

Б.қ.: аяқтың арасы сәл ашық, қол төменде

Орындалуы: жүрелеп отыру – «балалар тығылды», алақандарды тізеге қою.

Қайталануы: 4-5 рет

Таңғы жаттығу кешені №18

. «Құстар» ойыны:

Б.қ.: аяқтың арасы сәл ашық, қол екі жанында, бос, түсірулі.

Орындалуы: Қолдарды екі жаққа созу, сермеу, түсіру.

Қайталануы: 4 рет

3. «Құстар су ішеді» ойыны:

Б.қ.: аяқ иық деңгейінен алшақ, қол төменде

Орындалуы: алға еңкею, қолды артқа жіберу, тіктелу.

Қайталануы: 4-5 рет

4. «Секең-секең секір» ойыны:

Б.қ.: еркін

Орындалуы: бір орында секіру

Қайталануы: 6-8 рет, жүрумен алмастыру.

Таңғы жаттығу кешені №19

2. «Шапалақта» ойыны:

Б.қ.: аяқтың арасы сәл ашық, қол екі жанында, бос, түсірулі.

Орындалуы: Қолды алға созу, шапалақтау, түсіру.

Қайталануы: 4 рет

3. «Сарымсақ» ойыны:

Б.қ.: аяқ иық деңгейінен алшақ, қол төменде

Орындалуы: алға еңкею, қолды екі жаққа созу, тіктелу.

Қайталануы: 4-5 рет

4. «Серіппелер» ойыны:

Б.қ.: еркін

Орындалуы: бір орында жеңіл жартылай отырып тұру

Қайталануы: 6-8 рет, жүрумен алмастыру.

Жаттығу кешені: 1. Жеңіл созылу (5 минут)

- Мойынды айналдыру: алға, артқа, оңға, солға.
- Қолды жоғары созу: аяқтар иық деңгейінде тұрып, қолды жоғары созу.
- Белді айналдыру: белді оңға және солға айналдыру

Жаттығу кешені: 2. Кардио жаттығулар (5-7 минут)

- Жерде жүгіру: бір орында тұрып, тізелерді жоғары көтеріп жүгіру (1-2 минут).
- Жеңіл секірулер: тік тұрып, жеңіл секірістер жасау (1-2 минут).
- Қолмен орындалатын жаттығулар: отырып тұру немесе шынтакты бүгіп итерулер (1-2 минут).

Желтоқсан айы таңғы жаттығу картотекасы .

Таңғы жаттығу №1

Қарапайым қимылдар мен икемділікті дамыту

Жүру: Адымдап жүру, аяқтың ұшымен жүру, артқа жүріп көргенін қайталау.

Аяқтарды созу: Қолды белге қойып, екі аяқпен бірдей алға еңкейіп, қолды аяқтың ұшына жеткізу.

Қолды көтеру: Қолды жоғары көтеру, кеңірек ашып, денені оң және солға бұру.

Жеңіл секіру: Орындықтан төмен түсіп, екі аяқпен бірдей секіру.

Таңғы жаттығу №2

Тепе-теңдікті дамыту

Арқанмен жүріп өту: Тепе-теңдік сақтау үшін жерге қойылған арқанның үстімен жүру.

Жеңіл секіру: Бір аяқпен секіріп, жерге келіп, тепе-теңдік сақтау.

Қолды көтеру: Жоғарыға қарау, қолды жоғары көтеріп, денені оң және солға бұру.

Бір орында тұру: Бір аяқпен тұрып, бір минутқа дейін тепе-теңдікті сақтау.

Таңғы жаттығу №3

Қимыл мен ырғақ

Әнмен серіктесу: Музыкамен қимылдарды орындау (қолмен соғу, аяқпен шапалақтау).

Ырғақты жүгіру: Әннің ырғақтарына сай жүгіру.

Қарапайым би қимылдары: Әнмен бірге айналу, қолды жоғары көтеру, төмен түсіру.

Қолды сермеп қозғалту: Әуенмен бірге жеңіл қозғалу, қолды алдыға және артқа сермеп қимыл жасау.

Таңғы жаттығу №4

Жылдамдық пен ептілікті дамыту

Жеңіл жүгіру: 3-5 метр қашықтықты адымдап жүгіру.

Аяқтарды жылдам қозғалту: Аяқтың ұшымен тез жүру, қолды жоғары көтеру.

Аяқпен тепе-теңдікті сақтау: Жерге қойылған белгіге жақындап, аяқты жылдам ауыстырып жүру.

Қосу және бөлу: Бір жерде тұрып, бір аяқпен секіруді екі рет қайталау

Таңғы жаттығу №5

Жеңіл жүгіру: Балалармен бірге топ болып 2-3 метр қашықтықты жүгіру. **Қолды көтеру және алға еңкею:** Қолды жоғары көтеріп, денені бұрып, алға еңкею.

Секіру: Екі аяқпен жерге секіріп түсу.

Жеңіл би қимылдары: Әнмен бірге топ болып би қимылдарын қайталау.

Жаттығу №5

Би (5 минут) – балаға ұнайтын әуенді қосып, еркін би қимылдарын жасау.

Кемпірқосақ жасау (2 минут) – бала қолдарын жоғары көтеріп, үлкен доға жасап, кемпірқосақ бейнесін жасайды.

Допты жоғары лақтыру (3 минут) – бала допты жоғары лақтырып, ұстап алады.

Жаттығу 6

«Зырылдауық»

Мақсаты: Тепе-теңдік пен дене бақылауын дамыту.

Өткізу тәсілі: Балалар бір орындарында қолдарын екі жаққа созып, айналады.

Айналғаннан кейін олар түзу тұруға және тепе-теңдікті сақтауға тырысады.

Жаттығу №7

«Қоян сияқты секіру»

Мақсаты: Секіру қимылдарын және аяқ бұлшық еттерін дамыту.

Өткізу тәсілі: Балалар бірге қосылып секіреді, «қоян сияқты» кіші секірістермен алға жылжиды. Бұл жаттығу аяқтың иілгіштігі мен координациясын жақсартады.

Жаттығу №8

«Жаңбыр жауып тұр»

Мақсаты: Баланың қол, иық және бел бұлшық еттерін икемділігін арттыру.

Өткізу тәсілі: Балалар алақандарымен «жаңбыр жауғандай» жеңіл қимылдар жасайды, еденге еңкейіп, алақандарымен еденді жеңіл соғады.

Жаттығу №9 Поезд»

Мақсаты: Баланың аяқ пен қол координациясын дамыту, жалпы қозғалыс белсенділігін арттыру.

Өткізу тәсілі: Балалар бір-бірінің белінен ұстап, тізбектеліп, «поезд» сияқты қозғалады. Қозғалысты басқару үшін тәрбиеші әртүрлі бағытта жүріп, пойыздың бағытын өзгертеді. Балаларға бұрылып, қадамдарын реттеуге көмектесед

Жаттығу №10

«Кішкентай роботтар»

Мақсаты: Баланың моторикасын және қозғалыс дәлдігін жақсарту.

Өткізу тәсілі: Балалар «кіші робот» ретінде қолдары мен аяқтарын бұрыштармен бүгіп, қатаң қозғалыс жасайды. Әр қозғалыс нақты және баяу болуы тиіс, бұл жаттығу арқылы олар денелерін жақсырақ сезінуді үйренеді.

№11 жаттығу

Балалар бір-бірінің иығынан ұстап, кішкентай топпен жүреді. Белгіде тоқтап, алға-иықтарын еңкейтіп созылады.

№12 жаттығу

Балалар қолдарын беліне қойып, түзу сызық бойымен жүріп өтеді. Белгіде қолдарын жоғары көтеріп, алақандарын біріктіреді.

№13 жаттығу

Балалар жұптасып, бір-бірінің қолдарынан ұстап, шеңбер ішінде жүреді. Токтағанда арқаларын түйістіріп, отырып тұрады.

№14 жаттығу

Балалар «қоян» сияқты тізелерін бүгіп, жеңіл секіріп жүреді.

Таңғы жаттығу №15

Қысқа қашықтыққа адымдап жүгіру.

Екі аяқпен жерден жоғары секіру.

Бір қадам алға адымдап, қайта артқа жүгіру.

Таңғы жаттығу №16

Жүгіру және баяу жүру кезінде ырғақты ұстап, қадамдарды үйлестіру.

Қолды алға қарай созып, кейін қайта алып келу.

Балалармен бірге шеңбер жасап жүгіру және қолды сілкіу.

Музыкамен би қимылдарын орындау.

Таңғы жаттығу №17

Бір қадам алға адымдап, артқа жүгіру.

: Арқанның үстінен жүріп, тепе-теңдік сақтап жүру.

Шаршының ішіне аяқпен қадам басып өту.

Таңғы жаттығу №18

Екі аяқпен жерге жоғары секіріп, төмен түсіп, қайта секіру.

Бір орыннан секіріп, соңында тұрып жаттығу.

Қолды жоғары көтеріп, аяқпен сермеу. Жеңіл жаттығуларды орындап, денені қыздыру.

Таңғы жаттығу №19

Жүгіру және баяу жүру кезінде ырғақты ұстап, қадамдарды үйлестіру.

: Қолды алға қарай созып, кейін қайта алып келу.

Балалармен бірге шеңбер жасап жүгіру және қолды сілкіу.

Музыкамен би қимылдарын орындау.

№20 жаттығу

Балалар шеңбер ішінде «кіші қадам» және «үлкен қадам» деп ауыстырып жүреді.

Таңғы жаттығу №21

1. «Аққала мүсіндейміз»

Денені алға иіп, қар алып, жоғары көтеру қимылын қайталау – 3-5 рет.

Таңғы жаттығу №22

«Қысқы жел»

Қолды жан-жаққа созып, терең дем алу – 3 рет.

«Ағаштар тербеледі»

Денені оңға-солға еңкейту – 5 рет.

«Қар үстінде із қалдыру»

Бір орында тұрып, аяқтарын алмастыра басу – 5-7 рет.

Таңғы жаттығу №23

1. «Бұғының мүйізі»

Қолды жоғары көтеріп, саусақтарды ашу-жабу – 3-5 рет.

2. «Аю қалай жүреді?»

Еңбектеу немесе аяқпен баяу қозғалу – 3 рет.

Таңғы жаттығу .

Қаңтар Айы .



Таңғы жаттығу №1

Балалардың назарын шоғырландыру және жаттығуға қызығушылық ояту.

«Күн шықты» жаттығуы:

Қолды жоғары көтеріп, созылып, алақанды шапалақтау – 3-5 рет.

Басты баяу оңға, солға бұру – 3 реттен.

Таңғы жаттығу №2

«Күн шықты»

Қолды жоғары көтеріп, созылу – 3 рет.

Терең дем алу және шығару.

«Құстар ұшады»

Қолды жан-жаққа созып, баяу жоғары-төмен қозғалту («қанат қағу») – 5 рет.

«Қарды тебеміз»

Бір аяқпен алға және артқа сермеу – әр аяққа 5 реттен.

«Қоян секіреді»

Екі аяқпен жеңіл секіру – 5-7 рет.

Таңғы жаттығу №3

«Аққала мүсіндейміз»

Денені алға иіп, қар алып, жоғары көтеру қимылын қайталау – 3-5 рет.

«Боран соғады»

Терең дем алып, ауаны үрлеу («жел есті») – 3 рет.

«Аққала айналамыз»

Белді айналдыру – 3 реттен әр жаққа.

«Қар лақтырамыз»

Орындарында тұрып, қолдарымен алға созылып «қар лақтыру» – 5 рет.

Жаттығу кешені: 4

«Зырылдауық»

Мақсаты: Тепе-теңдік пен дене бақылауын дамыту.

Өткізу тәсілі: Балалар бір орындарында қолдарын екі жаққа созып, айналады. Айналғаннан кейін олар түзу тұруға және тепе-теңдікті сақтауға тырысады.

Жаттығу кешені: №5

«Жаңбыр жауып тұр»

Мақсаты: Баланың қол, иық және бел бұлшық еттерін икемділігін арттыру.

Өткізу тәсілі: Балалар алақандарымен «жаңбыр жауғандай» жеңіл қимылдар жасайды, еденге еңкейіп, алақандарымен еденді жеңіл соғады.

Жаттығу кешені: №6

Поезд»

Мақсаты: Баланың аяқ пен қол координациясын дамыту, жалпы қозғалыс белсенділігін арттыру.

Өткізу тәсілі: Балалар бір-бірінің белінен ұстап, тізбектеліп, «поезд» сияқты қозғалады. Қозғалысты басқару үшін тәрбиеші әртүрлі бағытта жүріп, пойыздың бағытын өзгертеді. Балаларға бұрылып, қадамдарын реттеуге көмектесед

Жаттығу кешені: №7

«Кішкентай роботтар»

Мақсаты: Баланың моторикасын және қозғалыс дәлдігін жақсарту.

Өткізу тәсілі: Балалар «кіші робот» ретінде қолдары мен аяқтарын бұрыштармен бүгіп, қатаң қозғалыс жасайды. Әр қозғалыс нақты және баяу болуы тиіс, бұл жаттығу арқылы олар денелерін жақсырақ сезінуді үйренеді.

Таңғы жаттығу №8

«Сикырлы бұлт»

Қолды жоғары көтеріп, баяу түсіру («бұлт төмен түсті») – 5 рет.

«Қар лақтыру»

Бір орында тұрып, оң және сол қолмен кезек-кезек «қар лақтыру» – 5 реттен.

«Қар үстімен жүгірейік»

Орындарында жеңіл жүгіріп, аяқ басу – 5-7 рет.

«Жел тұрды»

Терең дем алып, баяу дем шығару – 3 рет.

Таңғы жаттығу №9

«Күн күлімдейді»

Қолды жоғары созып, күлімсіреп дем алу – 3 рет.

«Аққаланы айналайық»

Денені оңға-солға айналдыру – 3 реттен.

«Шанамен сырғанаймыз»

Алға еңкейіп, қолды қозғалту («шанамен сырғанау қимылдарын жасау») – 5 рет.

«Қар жауды»

Саусақтарды ашып, қолды жоғары көтеріп, баяу төмен түсіру – 5 рет.

Таңғы жаттығу №10

«Қар басқан ағаштар»

Екі қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа баяу сермеу («ағаш бұтақтарын тербетеміз») – 5 рет.

«Боран соқты»

Терең дем алып, баяу дем шығару («желдің дыбысын бейнелеу») – 3 рет.

«Қоянның секіруі»

Екі аяқпен алға қарай жеңіл секіру – 5-7 рет.

«Қарды тазалау»

Денені еңкейтіп, қолды төменге түсіру («қар күрегендей») – 5 рет.

Таңғы жаттығу №11

«Жұлдызды ілу»

Қолды жоғары көтеріп, аяқ ұшымен тұру – 5 рет.

«Шыршаны айналып жүрейік»

Орында тұрып оңға және солға айналу – 3 реттен.

«Шыршаға ойыншық ілеміз»

Еңкейіп, қолды жоғары көтеру қимылдарын қайталау – 5 рет.

«Қарды лақтыру»

Алға және артқа созылып, ауада қимыл жасау – 5 рет.

Таңғы жаттығу №12

«Күн жылынды»

Екі қолды жоғары көтеріп, созылып, алақанды шапалақтау – 3 рет.

«Қар ұшқыны»

Қолды екі жаққа жайып, баяу айналу («қар айналып түсіп жатыр») – 5 рет.

«Түлкінің іздері»

Бір орында аяқпен кезек-кезек алға басу – 5 реттен.

«Аюдың жүрісі»

Қолдарымен жерге сүйеніп, еңбектеу – 3-5 рет.

Таңғы жаттығу №13

Жүгіру: Қысқа қашықтыққа адымдап жүгіру.

Секіру: Екі аяқпен жерден жоғары секіру.

Адымдап өту: Бір қадам алға адымдап, қайта артқа жүгіру.

Құлау және тұру: Жерге отыру және қайта тұру.

Таңғы жаттығу №14

Жүгіру мен жүріс: Жүгіру және баяу жүру кезінде ырғақты ұстап, қадамдарды үйлестіру.

Қолды алға созу: Қолды алға қарай созып, кейін қайта алып келу.

Шеңбер жасап жүгіру: Балалармен бірге шеңбер жасап жүгіру және қолды сілкену.

Би қимылдары: Музыкамен би қимылдарын орындау.

Таңғы жаттығу №15

Бір қадам алға: Бір қадам алға адымдап, артқа жүгіру.

Теңгерім: Арқанның үстінен жүріп, тепе-теңдік сақтап жүру.

Шаршының ішіне қадам жасау: Шаршының ішіне аяқпен қадам басып өту.

Секіру: Екі аяқпен жоғары секіріп, жерге түсу.

Таңғы жаттығу №16

Секіру: Екі аяқпен жерге жоғары секіріп, төмен түсіп, қайта секіру.

Бір орында тұрып секіру: Бір орыннан секіріп, соңында тұрып жаттығу.

Қолды қозғалу: Қолды жоғары көтеріп, аяқпен сермеу.

Денені жылыту: Жеңіл жаттығуларды орындап, денені қыздыру.

Таңғы жаттығу №17

Жүгіру мен жүріс: Жүгіру және баяу жүру кезінде ырғақты ұстап, қадамдарды үйлестіру.

Қолды алға созу: Қолды алға қарай созып, кейін қайта алып келу.

Шеңбер жасап жүгіру: Балалармен бірге шеңбер жасап жүгіру және қолды сілкіу.

Би қимылдары: Музыкамен би қимылдарын орындау.

Таңғы жаттығу №18

Тепе-теңдікті дамыту

Арқанмен жүріп өту: Тепе-теңдік сақтау үшін жерге қойылған арқанның үстімен жүру.

Жеңіл секіру: Бір аяқпен секіріп, жерге келіп, тепе-теңдік сақтау.

Қолды көтеру: Жоғарыға қарау, қолды жоғары көтеріп, денені оң және солға бұру.

Бір орында тұру: Бір аяқпен тұрып, бір минутқа дейін тепе-теңдікті сақтау.

Таңғы жаттығу №19

Қимыл мен ырғақ

Әнмен серіктесу: Музыкамен қимылдарды орындау (қолмен соғу, аяқпен шапалақтау). **Ырғақты жүгіру:** Әннің ырғақтарына сай жүгіру.

Қарапайым би қимылдары: Әнмен бірге айналу, қолды жоғары көтеру, төмен түсіру.

Қолды сермеп қозғалту: Әуенмен бірге жеңіл қозғалу, қолды алдыға және артқа сермеп қимыл жасау.

Таңғы жаттығу №20

«Аққала мүсіндейміз»

Денені алға иіп, қар алып, жоғары көтеру қимылын қайталау – 3-5 рет.

«Боран соғады»

Терең дем алып, ауаны үрлеу («жел есті») – 3 рет.

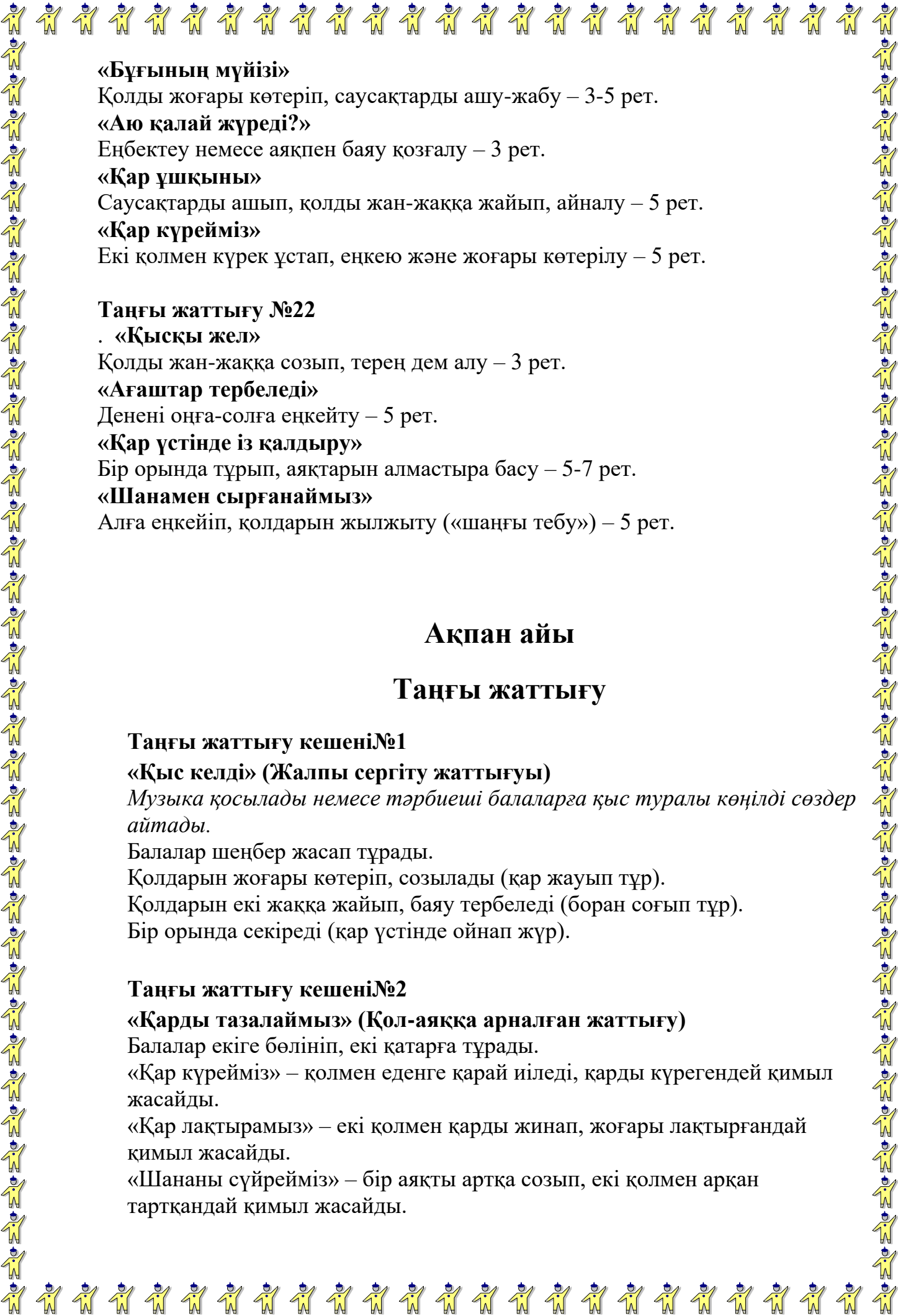
«Аққала айналамыз»

Белді айналдыру – 3 реттен әр жаққа.

«Қар лақтырамыз»

Орындарында тұрып, қолдарымен алға созылып «қар лақтыру» – 5 рет.

Таңғы жаттығу №21



«Бұғының мүйізі»

Қолды жоғары көтеріп, саусақтарды ашу-жабу – 3-5 рет.

«Аю қалай жүреді?»

Еңбектеу немесе аяқпен баяу қозғалу – 3 рет.

«Қар ұшқыны»

Саусақтарды ашып, қолды жан-жаққа жайып, айналу – 5 рет.

«Қар күрейміз»

Екі қолмен күрек ұстап, еңкею және жоғары көтерілу – 5 рет.

Таңғы жаттығу №22

. «Қысқы жел»

Қолды жан-жаққа созып, терең дем алу – 3 рет.

«Ағаштар тербеледі»

Денені оңға-солға еңкейту – 5 рет.

«Қар үстінде із қалдыру»

Бір орында тұрып, аяқтарын алмастыра басу – 5-7 рет.

«Шанамен сырғанаймыз»

Алға еңкейіп, қолдарын жылжыту («шаңғы тебу») – 5 рет.

Ақпан айы

Таңғы жаттығу

Таңғы жаттығу кешені №1

«Қыс келді» (Жалпы сергіту жаттығуы)

Музыка қосылады немесе тәрбиеші балаларға қыс туралы көңілді сөздер айтады.

Балалар шеңбер жасап тұрады.

Қолдарын жоғары көтеріп, созылады (қар жауып тұр).

Қолдарын екі жаққа жайып, баяу тербеледі (боран соғып тұр).

Бір орында секіреді (қар үстінде ойнап жүр).

Таңғы жаттығу кешені №2

«Қарды тазалаймыз» (Қол-аяққа арналған жаттығу)

Балалар екіге бөлініп, екі қатарға тұрады.

«Қар күрейміз» – қолмен еденге қарай иіледі, қарды күрегендей қимыл жасайды.

«Қар лақтырамыз» – екі қолмен қарды жинап, жоғары лақтырғандай қимыл жасайды.

«Шананы сүйрейміз» – бір аяқты артқа созып, екі қолмен арқан тартқандай қимыл жасайды.

Таңғы жаттығу кешені №3

«Аққаланы жасаймыз» (Дене қозғалысын дамыту)

Балалар дөңгеленіп тұрады.

«Бірінші қар домалақ» – еңкейіп, алақандарымен үлкен шеңбер жасайды.

«Екінші қар домалақ» – орташа шеңбер жасайды.

«Үшінші қар домалақ» – кішкентай шеңбер жасайды.

Қолдарын екі жаққа созып, бас киім қойғандай қимыл жасайды (аққала дайын!).

Таңғы жаттығу кешені №4

«Аяз атадан қашамыз» (Жүгіру жаттығуы)

Балалар шеңбер жасап тұрады.

Бір бала «Аяз ата» рөлінде, қалғандары одан қашады.

Музыка қосылғанда балалар жеңіл жүгіріп, тоқтағанда қатып қалғандай тұрып қалады (мүсін ойыны).

Таңғы жаттығу кешені №5

«Қысқы орманға серуен» (Қорытынды жаттығу)

Балалар жайлап жүреді (орманға бару).

«Қоян секілді секіру» – екі аяқпен жеңіл секіреді.

«Қасқырша жүру» – ақырын жүріс.

«Құсша қанат қағу» – қолдарын екі жаққа созып, жеңіл тербеледі.

«Жылы үйге қайту» – ақырын жүру, тыныс алу жаттығуы (терең тыныс алып, қолдарын жоғары көтеру).

Таңғы жаттығу кешені №6

«Қыс келді!» (Жалпы сергіту жаттығуы)

Музыка қосылады, балалар шеңберге тұрады.

Қолдарын жоғары көтеріп, созылады – **қар жауып тұр.**

Қолдарын екі жаққа жайып, баяу тербеледі – **боран соғып тұр.**

Бір орында секіреді – **қар үстінде ойнап жүр.**

Қолдарын кеудеге қойып, терең тыныс алады – **суықты сезу.**

Таңғы жаттығу кешені №7

«Қармен ойнаймыз» (Қол-аяққа арналған жаттығу)

Екі қолды алға созып, ақырын айналдыру – **қарды домалату.**

Алақандарымен жерге тиіп, тез-тез жоғары көтеру – **қар ұшқындары ұшады.**

Бір аяқты артқа созып, екі қолды алдыға ұстау – **мұзда сырғанау.**

Қолдарын жоғары көтеріп, секіру – **қар лақтыру.**

Таңғы жаттығу кешені №8



«Аққала жасаймыз» (Дене қозғалысын дамыту)

«Бірінші қар домалақ» – тізені бүгіп, төмен қарай еңкейеді.

«Екінші қар домалақ» – орташа деңгейде еңкейеді.

«Үшінші қар домалақ» – жоғарыда қолдарын шеңбер етіп ұстайды.

Қолдарын екі жаққа созып, бас киім кигендей қимыл жасайды (аққала дайын!).

Таңғы жаттығу кешені №9

«Орманға серуен» (Қорытынды жаттығу)

«Қоян секілді секіру» – екі аяқпен жеңіл секіреді.

«Аюша ауыр жүру» – үлкен адымдармен баяу жүреді.

«Құсша қанат қағу» – қолдарын екі жаққа созып, жеңіл тербеледі.

«Жылы үйге қайту» – жай жүру, терең тыныс алу жаттығуы (қолдарын жоғары көтеріп, мұрынмен терең тыныс алып, қолдарын төмен түсіріп, ауызбен дем шығару).

Таңғы жаттығу кешені №10

«Шанамен жарыс» (Жүгіру жаттығуы)

Балалар бір-бірінің артынан сапқа тұрады.

«Шанамен сырғанау» – алға қарай еңкейіп, қолдарымен шананы ұстап тұрғандай жүгіреді.

«Бұрылыстар жасау» – оңға, солға бұрылады.

«Тоқтау» – бір орында тұрып, терең тыныс алады

Таңғы жаттығу кешені №11

«Қар ұшқындары» (Қимылмен сурет салу)

Музыка қосылады.

Балалар қолдарын жоғары көтеріп, баяу төмен түсіреді – **қар жауады.**

Қолдарын екі жаққа жайып, айналдырады – **қар ұшқындары ұшады.**

Бір орында тұрып, аяқты бір-біріне соғып, **қарды тазалаймыз.**

Балалар үлкен шеңбер құрып, қолдарын тербелей отырып, **қарды ұшырып** ойнайды.

Таңғы жаттығу кешені №12

«Қысқы орманда серуен» (Жүгіру жаттығуы)

Балалар орман ішінде жүріп келе жатқандай, жайлап жүреді.

«Қоян секілді секіру» – екі аяқпен жеңіл секіреді.

«Қасқырша жүру» – ақырын жүреді.

«Қарды аттап өту» – аяқты жоғары көтеріп, қардан өту жаттығуы.

Бір орында тоқтап, тыныс алады – **қысқы орманда тынығу.**

Таңғы жаттығу кешені №13

«Мұз үстімен сырғанау» (Тепе-теңдік жаттығуы)

Балалар бір-біріне жақын тұрады.

Алдымен бір қолымен бір жерден ұстап, бір аяқпен тұрып, **мұз үстінде баланс сақтайды.**

Қолдарын жоғары көтеріп, екі қолмен дәл солай ұстап, бір аяғымен тұрғанда **мұз үстінде сырғанау** қимылы жасалады.

Балалар әртүрлі бағытта айнала жүріп, мұз үстінде сырғанағандай қимыл жасайды

Таңғы жаттығу кешені №14

«Шанамен жарыс» (Жүгіру жаттығуы)

Балалар екі топқа бөлінеді.

«Шанамен жарыс» – шананы сүйретіп, алдын ала белгіленген орынға дейін жүгіріп бару керек.

«Шанамен сырғанау» – балалар шаналарымен жүріп, әртүрлі бағытта қозғалады.

Жарыс кезінде әр бала өз кезегінде шана сүйреп, белгіленген орынға жетуге тырысады.

Таңғы жаттығу кешені №15

«Аяз атаға көмек көрсету» (Қимыл-қозғалыс жаттығуы)

Балаларға қысқы киімдер (қолғап, мата бөліктері) беріледі.

«Қолғап киеміз» – қолды алдыға созып, **қолғап кию** қимылын жасайды.

«Шарф байлау» – иыққа шарфты байлау жаттығуын жасайды.

«Қалпақ киеміз» – басына қалпақ киіп, айналады.

Балалардан Аяз атаға көмектесу үшін қысқы киімдерді дұрыстап киюін сұрайды.

Таңғы жаттығу кешені №16

Тепе-теңдікті дамыту

Арқанмен жүріп өту: Тепе-теңдік сақтау үшін жерге қойылған арқанның үстімен жүру.

Жеңіл секіру: Бір аяқпен секіріп, жерге келіп, тепе-теңдік сақтау.

Қолды көтеру: Жоғарыға қарау, қолды жоғары көтеріп, денені оң және солға бұру.

Бір орында тұру: Бір аяқпен тұрып, бір минутқа дейін тепе-теңдікті сақтау.

Таңғы жаттығу кешені №17

«Қысқы ғажайыптар» (Қол мен аяққа арналған жаттығу)

Балалар қолдарын жоғары көтеріп, баяу төмен түсіреді – **құстарды көріп тұрмыз.**

Қолдарын алға созып, бір уақытта аяқты артқа созып тұрады – **акқала жасаймыз.**

Балалар жайлап бір орында секіреді – **қарды лақтыру**.
Одан кейін қолдарын жоғары көтеріп, «жылыту» жаттығуын жасайды.

Таңғы жаттығу кешені №18

«Табиғаттың таңғажайыптары» (Жануарлар туралы)

Қоян секілді секіру: Балалар екі аяқпен жоғары секіреді.

Түлкі сияқты жүгіру: Тез жүгіріп, айналасын бақылап жүреді.

Аюша жүріс: Балалар үлкен адыммен, баяу әрі мықты қадамдармен жүреді.

Жылан секілді жылжу: Аяқтарын жинап, төмен жаттығып жылан сияқты жермен жылжиды.

Таңғы жаттығу кешені №19

«Жаңбыр мен күн» (Табиғат құбылыстары)

Жаңбыр жауып тұр: Балалар алақандарын ашып, жоғары қаратып, жаңбырдың тамшыларын ұстап тұрғандай қимыл жасайды.

Күн шықты: Қолдарын жоғары көтеріп, күннің жылуын сезінгендей, айнала қозғалып жүреді.

Бұлттар қозғалуда: Балалар қолдарын алдыға созып, баяу қозғалып, бұлттың қозғалғанын бейнелейді.

Қауіпсіз жауырындар: Балалар өздерін «қорғану» үшін қолдарын шынтақпен көтеріп, «жаңбырдан қорғану» жаттығуын жасайды.

Таңғы жаттығу кешені №20

«Жемістер мен көкөністер» (Табиғат өнімдері туралы)

Алма жинау: Балалар екі қолымен алма жинап жатқандай қимыл жасайды, жоғарыдан қолын созып алмаларды теріп алады.

Қарбызды айналдыру: Балалар бір қолымен қарбызды айналдырады.

Сәбіз егу: Жерге отырады да, қиялында сәбізді жерге отырғызып, оны өсіреді.

Банан жинау: Қолдарын ұзақ созып, жоғарыдан банан жинайды.

НАУРЫЗ АЙЫ.

Танертеңгі Жаттығу №1

"Көңілді жануарлар"

Музыка: **"Аю отыр партада"**

"Аю оянды" – Қолды жоғары көтеріп, созылу.

"Қоян секірді" – Орындарында жоғары секіру.

"Түлкінің құйрығы" – Бір аяқпен тепе-теңдікті ұстау.

"Үндемес тасбақа" – Баяу еңбектеу.

"Қанат қаққан құстар" – Қолды жан-жаққа сермеу.

Таңертеңгі Жаттығу кешені №2

"Күншуақта серуен"

Музыка: "Күннің көзі ашылды"

"Күнге қараймыз" – Қолды жоғары созып, керілу.

"Желмен тербелеміз" – Денені оңға, солға баяу бұру.

"Көбелектің қанаты" – Қолды екі жаққа созып, баяу сермеу.

"Гүлге секіру" – Аяқпен жеңіл секіру.

"Жапырақтай тербелу" – Жайлап отырып, қайта тұру.

Таңертеңгі Жаттығу кешені №3

"Көңілді пойыз"

Музыка: "Паровозик"

"Паровоздың дөңгелегі" – Аяқпен айналмалы қимылдар жасау.

"Шу-шу!" – Қолды жоғары-төмен қозғалту, бу шығару қимылы.

"Вагондар жалғанды" – Бірінің артынан бірі жүріп, пойыз жасау.

"Туннельден өту" – Еңкейіп, алақанды жерге қойып, жүріп өту.

"Пойыз тоқтады" – Терең дем алу, қолды төмен түсіру.

Таңертеңгі Жаттығу кешені №4

"Жаңбырдан кейін"

Музыка: "Жаңбыр жауды"

"Бұлттар келді" – Қолды жоғары көтеріп, баяу сермеу.

"Жаңбыр тамшылары" –

Саусақтармен тырсылдатып, қолды төмен түсіру.

"Кемпірқосақ" – Денені оңға, солға иіп, қолмен доға сызу.

"Шалшықтан секіру" – Бір орында жеңіл секіру.

"Күн шықты" – Қолды жоғары көтеріп, айналу.

Таңертеңгі Жаттығу кешені №5

"Жолға шықтық"

Музыка: "Далада жүреміз"

"Машина айдау" – Қолды дөңгелек ұстап тұрғандай айналдыру.

"Тауға шығамыз" – Бір тізені көтеріп, кезекпен жүру.

"Серуендеу" – Қолды жанға созып, баяу жүру.

"Желмен жарысу" – Жеңіл жүгіріс.

"Дем аламыз" – Терең тыныс алу, қолды төмен түсіру.

Таңғы жаттығу кешені №6

"Теңізге саяхат"

Музыка: "Кеме жүріп келеді"

"Желкенді кемеңіз қозғалысы" – Қолды жан-жаққа жайып, баяу айналу.

"Толқындар тербеледі" – Оңға, солға ырғалу.

"Балықтар жүзіп жүр" – Қолды денеге жақын ұстап, шеңбер жасап қимылдау.

"Шалшықтан секіру" – Бір орында секіру.

"Дем аламыз" – Терең тыныс алып, баяу еңкею.

Таңғы жаттығу кешені №7

"Ғарышқа ұшу"

Музыка: **"Ғарышкер боламыз"**

"Зымыран ұшты" – Қолды жоғары көтеріп, баяу көтеріліп, секіру.

"Жерсерік айналады" – Белді айналдыра бұру.

"Айда секіру" – Жайлап секіру, баяу қозғалу.

"Жұлдыздар жанып-өшті" – Қолды жоғары көтеріп, шапалақ ұру.

"Қайтадан Жерге оралдық" – Терең тыныс алып, қолды төмен түсіру.

Таңғы жаттығу кешені №8

"Көңілді пойыз"

Музыка: **"Шу-шу, паровоз!"**

"Пойыз жүріп келеді" – Аяқты бірінен соң бірін қойып жүру.

"Бу шығару" – Қолды жоғары көтеріп, "ш-ш-ш" деп айту.

"Вагондарды қосамыз" – Қолды екі жаққа созып, баяу сермеу.

"Туннельден өту" – Еңкейіп, алақанды жерге қойып, еңбектеу.

"Пойыз тоқтады" – Қолды төмен түсіріп, баяу демалу.

Таңғы жаттығу кешені №9

"Алаңда серуен"

Музыка: **"Балақайлар билейді"**

"Күнге созыламыз" – Қолды жоғары көтеріп, созылу.

"Гүлдер тербеледі" – Денені оңға, солға баяу бұру.

"Көбелектер ұшты" – Қолды екі жаққа жайып, жеңіл секіру.

"Құстар қанат қағады" – Қолды жайлап сермеу.

"Дем аламыз" – Терең тыныс алып, қолды төмен түсіру.

Таңғы жаттығу кешені №10

"Көңілді орман"

Музыка: **"Ормандағы серуен"**

"Аюдың оянуы" – Қолды жоғары созып, керілу.

"Қояндар секіреді" – Орындарында жеңіл секіру.

"Құстар ұшты" – Қолды екі жаққа созып, баяу сермеу.

"Бұлақтан су ішеміз" – Алға еңкейіп, алақанмен су алу қимылы.

"Үйге ораламыз" – Бір орында жүру, қолды жоғары-төмен қозғалту.

Таңғы жаттығу кешені №11

"Автобуспен саяхат"

Музыка: "Далада жүреміз"

"Автобусты оталдырамыз" – Қолды алдыға созып, рөл айналдыру.

"Жолда бұрылу" – Денені оңға, солға бұру.

"Дөңгелектер айналады" – Аяқты кезекпен айналдыру.

"Жолда кедергілерден өтеміз" – Орындарында жоғары секіру.

"Автобус тоқтады" – Терең тыныс алу, демалу.

Таңғы жаттығу кешені №12

"Кемпірқосақ әлемі"

Музыка: "Көңілді түстер"

"Күнге қол созамыз" – Қолды жоғары көтеріп, керілу.

"Желмен тербелеміз" – Денені оңға, солға еңкейту.

"Жаңбыр тамшылайды" – Саусақтармен тырсылдатып, қолды төмен түсіру.

"Шалшықтан секіреміз" – Жеңіл секіру.

"Кемпірқосақ сызып жатырмыз" – Қолмен доға сызу.

Таңғы жаттығу кешені №13

"Жануарлар биі"

Музыка: "Зоопаркке бардық"

"Арыстан керілді" – Қолды жоғары көтеріп, созылу.

"Қасқыр орманды кезіп жүр" – Бір орында тізені жоғары көтеріп жүру.

"Маймылдар тербеледі" – Қолды жан-жаққа сермеу.

"Құстар самғады" – Қолды екі жаққа жайып, айналу.

"Жануарлар демалып жатыр" – Терең тыныс алу, еңкею.

Таңғы жаттығу кешені №14

"Ғарышқа ұшу"

Музыка: "Ғарышкер боламыз"

"Зымыранды оталдыру" – Қолды жоғары көтеріп, баяу көтеріліп, секіру.

"Ғарышта ұшамыз" – Қолды екі жаққа жайып, айналу.

"Жерсеріктерді зерттеу" – Алға еңкейіп, айнала қарау.

"Жұлдыздарға секіру" – Жеңіл жоғары секіру.

"Ғарыштан ораламыз" – Терең тыныс алу, қолды төмен түсіру.

Таңғы жаттығу кешені №15

"Теңізге саяхат"

Музыка: "Кеме жүреді"

"Толқынмен тербелеміз" – Денені оңға-солға иіп, қолды жанға созу.

"Желкен көтерілді" – Қолды жоғары көтеріп, баяу тербелу.

"Балықтар жүзді" – Қолды шеңбер жасап қозғау.

"Шалшықтан секіру" – Бір орында жеңіл секіру.

"Қайық тоқтады" – Терең тыныс алып, қолды төмен түсіру.

Таңғы жаттығу кешені №16

"Спортшылар сайысы"

Музыка: "Көңілді жаттығу"

"Жүгіреміз" – Бір орында жүгіру.

"Секіргішпен секіру" – Бір орында қос аяқпен секіру.

"Допты лақтыру" – Қолды жоғары көтеріп, ауада "доп лақтыру".

"Кедергілерден өтеміз" – Бір аяқтан екінші аяққа секіру.

"Жеңіске жеттік!" – Қолды жоғары көтеріп, терең тыныс алу.



Сәуір айы таңғы жаттығу картотекасы

Таңертеңгі Жаттығу кешені №1

"Көңілді доп" – Орындарында секіру.

"Көгершіндер" – Қолды екі жаққа жайып, ақырын айналу.

"Құстардың қанаты" – Қолды жоғары-төмен қозғалту

Таңертеңгі Жаттығу кешені №2

"Желмен тербелген ағаш" – Қолды жоғары көтеріп, оңға-солға баяу еңкею.

"Түлкі мен тырна" – Бір аяқпен тұруға тырысу.

"Гүлдер" – Алақанды ашып-жұмып, гүлдей ашылу.

Таңертеңгі Жаттығу кешені №3

"Көбелектің ұшуын салу" – Екі қолды жоғары-төмен қимылдату.

"Бұлақ суы" – Қолды айналдырып, су ағысын бейнелеу.

"Секіргіш қоян" – Орындарында секіру.

Таңғы жаттығу №4

"Арыстан мен қоян" – Арыстан болып айғайлау, қоян болып секіру.

"Желмен тербелген бидай" – Белді оңға-солға айналдыру.

"Бақбақтың түтігі" – Терең тыныс алып, үрлеу.

Таңғы жаттығу кешені №5

"Күн сәулесі" – Қолды екі жаққа созып, айналу.

"Құстардың ұшуы" – Қолды жоғары-төмен қозғалту.

"Жерден алма теру" – Еңкейіп, қолды жоғары көтеру.

Таңғы жаттығу кешені №6

"Бақа секірді" – Отырып, секіру.
"Шөп үстінде жүгіріп" – Бір орында жеңіл жүгіріс.
"Шалшықтан секіру" – Екі аяқпен секіру
Таңғы жаттығу кешені №7

"Жаңбыр тамшысы" – Қолды жоғары көтеріп, баяу түсіру.
"Құмырсқаның жүрісі" – Төмен еңкейіп, аяқпен жылжу.
"Жылдам қасқыр" – Бір орында жүгіру.
Таңғы жаттығу кешені №8

"Торғай мен дән" – Жерден дән алып, секіру.
"Көңілді доп" – Орындарында секіру.
"Гүлдей ашылу" – Қолды жоғары көтеріп, ақырын созылу.

Таңғы жаттығу кешені №9
"Арыстанның ақырғаны" – Терең тыныс алып, арыстан болып ақырғандай дыбыс шығару.
"Құмырсқалар" – Еңкейіп, баяу қозғалу.
"Шалшықтан секіру" – Екі аяқпен жоғары секіру.

Таңғы жаттығу кешені №10
"Күннің жылуы" – Қолды жоғары көтеріп, айналу.
"Желмен тербелген тал" – Денені оңға-солға шайқау.
"Көбелектер" – Баяу жеңіл қозғалыстар жасау.

Таңғы жаттығу кешені №11

"Секіргіш бақа" – Отырып, секіру.
"Бұлт пен жаңбыр" – Қолды жоғары көтеріп, алақандармен жаңбыр тамшыларын көрсету.
"Көңілді бұғы" – Алға-артқа секіру.

Таңғы жаттығу кешені №12
"Жерден жаңғақ теру" – Еңкейіп, қолды жоғары көтеру.
"Көгершіндер" – Қолды екі жаққа созып, айналу.
"Су шашу" – Қолды айналдырып, су шашу қимылын жасау.

Таңғы жаттығу кешені №13
"Қуанышты күн" – Қолды екі жаққа созып, күлімсіреу.
"Желкенді қайық" – Денені оңға-солға еңкейту.
"Жылдам балапан" – Бір орында жүгіру.

Таңғы жаттығу №14
«Есу»: Қолды алға-артқа шеңбер бойымен айналдыру (ескек есу).
«Толқындар»: Қолды алға созып, жоғары-төмен ирек қимылдар жасау.
«Желкен»: Қолды жоғары түзу созып, оңға-солға баяу теңселу.

Таңғы жаттығу №15

«Дөңгелектер»: Шынтақты бүгіп, қолды екі жақта айналдыру. «Чух-чух-чух!».
«Гудок»: Қолды жоғары көтеріп, төмен қарай сермеп, «Ту-ту-у-у!» деп дауыстау.
«Вагондар»: Бірінің соңынан бірі тұрып, бөлме ішінде «пойыз» болып жүру.

Таңғы жаттығу №16
«Қалташа»: Қолды іш тұсына қойып, кішкентай «қалта» жасау. Басты оңға-солға бұрып, «балапанды» іздеу.
«Биік секіру»: Қос аяқпен алға қарай кішкентай қадамдармен секіру. «Кенгуру секіреді!».
«Демалу»: Жерге отырып, аяқты созып, саусақтармен тізені сипау.

Таңғы жаттығу №17
«Үлкен тау»: Қолды жоғары көтеріп, саусақтарды түйістіріп «ұш» жасау. Аяқтың ұшына тұрып, барынша созылу.

«Төмен төбе»: Тізені бүгіп, қолды жерге тигізу. «Тау аласа болды».

«Тауға шығу»: Тізені жоғары көтеріп, нық-нық басып жүру.

Таңғы жаттығу №18

«Қанаттар»: Қолды иық деңгейінде ұстап, жоғары-төмен баяу қағу. «Көбелек ұшты».

«Гүлге қону»: Жүрелеп отырып, қолды тізеге қою. «Көбелек дем алады».

«Көңілді ұшу»: Бөлме ішінде жеңіл жүгіріп, айналу.

№19 жаттығу

«Гномның қалпағы»: Қолды бас үстіне қойып, үшбұрыш жасау. Оңға-солға еңкейу.

«Орман жолы»: Аяқты барынша кең ашып, «үлкен тастардан» аттап өткендей жүру.

«Тығылыспақ»: Қолмен бетті жауып, «Гном қайда?» деп қайта ашу.

Жаттығу №20

«Шауып келемін»: Тізені жоғары көтеріп, бір орында жүру. «Топ-топ-топ».

«Тұлпардың басы»: Қолды алға созып, «тізгін» ұстағандай болып, денені алға-артқа теңселту.

«Шаршаған ат»: Басты төмен түсіріп, қолды сілкіп, «Пр-р-р» деп дыбыстау.

№11 жаттығу

«Тікенектер»: Қол саусақтарын айқастырып, жоғары созу (кірпі тікенін көрсету).

«Кірпі жиырылды»: Жүрелеп отырып, тізені құшақтау, басты төмен түсіру (домалақ кірпі болу).

«Кірпі жүреді»: Аяқтың ұшымен, тізені бүкпей майда адымдармен жүру.

№12 жаттығу

«Құлақтар»: Саусақтарды құлаққа апарып, «шиқ-шиқ» деп дыбыстау.

«Мысықтан тығылу»: Еңкейіп, қолмен тізені ұстау, жан-жағына қорқа қарау.

«Тышқанның жүгірісі»: Өте жылдам, бірақ дыбыссыз бір орында жүгіру.

МАМЫР АЙЫ.

Таңертеңгі Жаттығу №1

"Көңілді жануарлар"

Музыка: "Аю отыр партада"

"Аю оянды" – Қолды жоғары көтеріп, созылу.

"Қоян секірді" – Орындарында жоғары секіру.

"Түлкінің құйрығы" – Бір аяқпен тепе-теңдікті ұстау.

"Үндемес тасбақа" – Баяу еңбектеу.

"Қанат қаққан құстар" – Қолды жан-жаққа сермеу.

Таңертеңгі Жаттығу кешені №2

"Күншуақта серуен"

Музыка: "Күннің көзі ашылды"

"Күнге қараймыз" – Қолды жоғары созып, керілу.

"Желмен тербелеміз" – Денені оңға, солға баяу бұру.

"Көбелектің қанаты" – Қолды екі жаққа созып, баяу сермеу.

"Гүлге секіру" – Аяқпен жеңіл секіру.

"Жапырақтай тербелу" – Жайлап отырып, қайта тұру.

Таңертеңгі Жаттығу кешені №3

"Көңілді пойыз"

Музыка: "Паровозик"

"Паровоздың дөңгелегі" – Аяқпен айналмалы қимылдар жасау.
"Шу-шу!" – Қолды жоғары-төмен қозғалту, бу шығару қимылы.
"Вагондар жалғанды" – Бірінің артынан бірі жүріп, пойыз жасау.
"Туннельден өту" – Еңкейіп, алақанды жерге қойып, жүріп өту.
"Пойыз тоқтады" – Терең дем алу, қолды төмен түсіру.

Танертеңгі Жаттығу кешені №4

"Жаңбырдан кейін"

Музыка: "Жаңбыр жауды"

"Бұлттар келді" – Қолды жоғары көтеріп, баяу сермеу.

"Жаңбыр тамшылары" –

Саусақтармен тырсылдатып, қолды төмен түсіру.

"Кемпіркосақ" – Денені оңға, солға иіп, қолмен доға сызу.

"Шалшықтан секіру" – Бір орында жеңіл секіру.

"Күн шықты" – Қолды жоғары көтеріп, айналу.

Танертеңгі Жаттығу кешені №5

"Жолға шықтық"

Музыка: "Далада жүреміз"

"Машина айдау" – Қолды дөңгелек ұстап тұрғандай айналдыру.

"Тауға шығамыз" – Бір тізені көтеріп, кезекпен жүру.

"Серуендеу" – Қолды жанға созып, баяу жүру.

"Желмен жарысу" – Жеңіл жүгіріс.

"Дем аламыз" – Терең тыныс алу, қолды төмен түсіру.

Таңғы жаттығу кешені №6

"Теңізге саяхат"

Музыка: "Кеме жүріп келеді"

"Желкенді кеменің қозғалысы" – Қолды жан-жаққа жайып, баяу айналу.

"Толқындар тербеледі" – Оңға, солға ырғалу.

"Балықтар жүзіп жүр" – Қолды денеге жақын ұстап, шеңбер жасап қимылдау.

"Шалшықтан секіру" – Бір орында секіру.

"Дем аламыз" – Терең тыныс алып, баяу еңкею.

Таңғы жаттығу кешені №7

"Ғарышқа ұшу"

Музыка: "Ғарышкер боламыз"

"Зымыран ұшты" – Қолды жоғары көтеріп, баяу көтеріліп, секіру.

"Жерсерік айналады" – Белді айналдыра бұру.

"Айда секіру" – Жайлап секіру, баяу қозғалу.

"Жұлдыздар жанып-өшті" – Қолды жоғары көтеріп, шапалақ ұру.

"Қайтадан Жерге оралдық" – Терең тыныс алып, қолды төмен түсіру.

Таңғы жаттығу кешені №8

"Көңілді пойыз"

Музыка: "Шу-шу, паровоз!"

"Пойыз жүріп келеді" – Аяқты бірінен соң бірін қойып жүру.

"Бу шығару" – Қолды жоғары көтеріп, "ш-ш-ш" деп айту.

"Вагондарды қосамыз" – Қолды екі жаққа созып, баяу сермеу.

"Туннельден өту" – Еңкейіп, алақанды жерге қойып, еңбектеу.

"Пойыз тоқтады" – Қолды төмен түсіріп, баяу демалу.

Таңғы жаттығу кешені №9

"Аланда серуен"

Музыка: "Балақайлар билейді"

"Күнге созыламыз" – Қолды жоғары көтеріп, созылу.

"Гүлдер тербеледі" – Денені оңға, солға баяу бұру.

"Көбелектер ұшты" – Қолды екі жаққа жайып, жеңіл секіру.

"Құстар қанат қағады" – Қолды жайлап сермеу.

"Дем аламыз" – Терең тыныс алып, қолды төмен түсіру.

Таңғы жаттығу кешені №10

"Көңілді орман"

Музыка: "Ормандағы серуен"

"Аюдың оянуы" – Қолды жоғары созып, керілу.

"Қояндар секіреді" – Орындарында жеңіл секіру.

"Құстар ұшты" – Қолды екі жаққа созып, баяу сермеу.

"Бұлақтан су ішеміз" – Алға еңкейіп, алақанмен су алу қимылы.

"Үйге ораламыз" – Бір орында жүру, қолды жоғары-төмен қозғалту.

Таңғы жаттығу кешені №11

"Автобуспен саяхат"

Музыка: "Далада жүреміз"

"Автобусты оталдырамыз" – Қолды алдыға созып, рөл айналдыру.

"Жолда бұрылу" – Денені оңға, солға бұру.

"Дөңгелектер айналады" – Аяқты кезекпен айналдыру.

"Жолда кедергілерден өтеміз" – Орындарында жоғары секіру.

"Автобус тоқтады" – Терең тыныс алу, демалу.

Таңғы жаттығу кешені №12

"Кемпіркосақ әлемі"

Музыка: "Көңілді түстер"

"Күнге қол созамыз" – Қолды жоғары көтеріп, керілу.

"Желмен тербелеміз" – Денені оңға, солға еңкейту.

"Жаңбыр тамшылайды" – Саусақтармен тырсылдатып, қолды төмен түсіру.

"Шалшықтан секіреміз" – Жеңіл секіру.

"Кемпіркосақ сызып жатырмыз" – Қолмен доға сызу.

Таңғы жаттығу кешені №13

"Жануарлар биі"

Музыка: "Зоопаркке бардық"

"Арыстан керілді" – Қолды жоғары көтеріп, созылу.

"Қасқыр орманды кезіп жүр" – Бір орында тізені жоғары көтеріп жүру.

"Маймылдар тербеледі" – Қолды жан-жаққа сермеу.

"Құстар самғады" – Қолды екі жаққа жайып, айналу.

"Жануарлар демалып жатыр" – Терең тыныс алу, еңкею.

Таңғы жаттығу кешені №14

"Ғарышқа ұшу"

Музыка: "Ғарышкер боламыз"

"Зымыранды оталдыру" – Қолды жоғары көтеріп, баяу көтеріліп, секіру.

"Ғарышта ұшамыз" – Қолды екі жаққа жайып, айналу.

"Жерсеріктерді зерттеу" – Алға еңкейіп, айнала қарау.

"Жұлдыздарға секіру" – Жеңіл жоғары секіру.

"Ғарыштан ораламыз" – Терең тыныс алу, қолды төмен түсіру.

Таңғы жаттығу кешені №15

"Теңізге саяхат"

Музыка: "Кеме жүреді"

"Толқынмен тербелеміз" – Денені оңға-солға иіп, қолды жанға созу.

"Желкен көтерілді" – Қолды жоғары көтеріп, баяу тербелу.



"Балықтар жүзді" – Қолды шеңбер жасап қозғау.
"Шалшықтан секіру" – Бір орында жеңіл секіру.
"Қайық тоқтады" – Терең тыныс алып, қолды төмен түсіру.

Таңғы жаттығу кешені №16

"Спортшылар сайысы"

Музыка: "Көңілді жаттығу"

"Жүгіреміз" – Бір орында жүгіру.

"Секіргішпен секіру" – Бір орында қос аяқпен секіру.

"Допты лақтыру" – Қолды жоғары көтеріп, ауада "доп лақтыру".

"Кедергілерден өтеміз" – Бір аяқтан екінші аяққа секіру.

"Жеңіске жеттік!" – Қолды жоғары көтеріп, терең тыныс алу.