

*Ересек топ балаларына арналған
таңғы жаттығулары.*



2024-2025 оқу жылы

КАРТOTEKA №1

Бір сапка тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.Бір қатармен жүріп келіп,3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1. Б.қ.к.аяк бірге,кол төменде

1.колды алдыға созу 2. бастан жоғары көтеру 3. жанына түсіру 4. б.қ.келу (5-6 рет)

2.Б.қ.к аяк бірге,кол төменде

1.иықты жоғары көтеру 2.бастапкы қалыпка келу (5-6 рет)

3.Б.қ.к аяк бірге,кол төменде

1.колды созу 2.отыру 3.тұру 4.б.қ.келу (5-6 рет)

4.Б.қ.к аяк алшақ,кол белде

1.алға қарай еңкею 2.б.қ.келу (5-6 рет)

5.Б.қ.к.аяк бірге,кол төменде

1.колды алға созу 2.айкастыру 3.бастапкы қалыпка келу.

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау

КАРТOTEKA №2

I-Кіріспе

Бір сапка тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.

Бір қатармен жүріп келіп,3 қатарға тұру

II-Негізгі бөлім

1.Б.қ.к аяк алшақ,кол белде басты домалатып қозғалту.(5-6 рет)

2.Б.қ.к аяк бірге,кол төменде иықты кезек-кезек,жоғары көтеріп,төмен түсіру (5-6 рет)

3.Б.қ.к аяк бірге,кол төменде қолды созып отырып тұру.(5-6 рет)

4.Б.қ.к аяк алшақ,кол белде алға қарай еңкею,колды жерге тигізу.

(5-6 рет)5.Б.қ.к аяк бірге,кол белде екі аяқтап секіру (15 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.

(қасқыр ұлиды у-у-у,маса ызындайды з-з-з,шәйнек қайнайды н-н-н)

КАРТOTEKA № 3

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.Бір қатармен жүріп келіп,3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1.Б.к.к аяқ бірге,кол төменде,колды алға,жоғары,жанына,төмен түсіру (5-6 рет)

2.Б.к.к аяқ бірге,кол төменде колдарын екі жанынан жоғары көтеріп,айкастырып,төмен түсіру. (5-6 рет)

3.Б.к.к. аяқ алшак,кол белде оң жакқа қозғалғанда оң колды көтеру,сол жакқа қозғалғанда сол колды көтеру,екі жакқа да (3- реттен)

4.Б.к.к аяқ алшак,кол алда колды кезек-кезек айкастыру (5-6 рет)

5.Б.к.к аяқ бірге,кол төменде колды созып отырып тұру.(5-6 рет)

6.Б.к.к аяқ бірге,кол кеудеде екі аяқтап секіру.(14-16 рет)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.

(жел үілдейді у-у-у,маса ызындайды 3-3-3,әтеш шақырады ку-ка-ре-ку.)

КАРТOTEKA № 4

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.

Бір қатармен жүріп келіп,3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1.Б.к.к аяқ бірге,кол төменде,колды алға,жоғары,жанына,төмен түсіру (5-6 рет)

2.Б.к.к аяқ бірге,кол төменде колдарын екі жанынан жоғары көтеріп,айкастырып,төмен түсіру. (5-6 рет)

3.Б.к.к. аяқ алшак,кол белде оң жакқа қозғалғанда оң колды көтеру,сол жакқа қозғалғанда сол колды көтеру,екі жакқа да (3- реттен)

4.Б.к.к аяқ алшак,кол алда колды кезек-кезек айкастыру (5-6 рет)

5.Б.к.к аяқ бірге,кол төменде колды созып отырып тұру.(5-6 рет)

6.Б.к.к аяқ бірге,кол кеудеде екі аяқтап секіру.(14-16 рет)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.

(жел үілдейді у-у-у,маса ызындайды 3-3-3,әтеш шақырады ку-ка-ре-ку.)

КАРТOTEKA № 5

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.Бір қатармен жүріп келіп 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1.Б.к.к аяқ алшақ,кол белде

1.басты оңға қозғалту 2.б.к.келу, 3.солға қозғалту 4.б.к.келу(5-6 рет)

2.Б.к.к аяқ бірге,кол төменде

1.колды алдыға созу 2 жоғарыға көтеру, 3.жаңына түсіру 4.б.к.келу (5-6 рет)

3.Б.к.к аяқ алшақ,кол белде.

1.алға қарай еңкею 2.тұру, 3.б.к.келу (5-6 рет)

4.Б.к.к аяқ бірге,кол төменде

1.колды алға созу, 2 айқастыру(қайшы сияқты) 3.б.к.келу (5-6 рет)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.

(Балтамен отын жару ух-ух-ух шәйнек қайнайды)

КАРТОТЕКА № 6

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.Бір қатармен жүріп келіп,3 қатарға

II-Негізгі бөлім

1.Б.к.к аяқ алшақ,кол белде

1.басты оңға қозғалту 2.б.к.келу 3.солға қозғалту 4.б.к.келу (5-6 рет)

2.Б.к.к аяқ бірге,кол төменде

1.колды созу, 2.отыру, 3.тұру, 4.б.к.к келу(5-6 рет)

4.Б.к.к аяқ алшақ,кол белде

1.алға қарай еңкею,2.тұру,3.б.к.келу (5-6 рет)

5.Б.к.к аяқ бірге,кол белде

1.колды алға созу, 2.айқастыру қайшы сияқты 3.б.к.келу (5-6 рет)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.

(Балтамен отын жару ух-ух-ух шәйнек қайнайды.)

КАРТОТЕКА № 7

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.Бір қатармен жүріп келіп,3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім лентамен

1.Б.қ.к.аяқ бірге,қол төменде,қолды алға,жоғары,жанына,төмен түсіру.5-6 рет

2.Б.қ.к.аяқ бірге,қол төменде қолдарын екі жанынан жоғары көтеріп,айқастырып,төмен түсіру (5-6 рет)

3.Б.қ.к.аяқ алшақ,қол белде оң жаққа қозғалғанда оң қолды көтеру,сол жаққа қозғалғанда сол қолды көтеру,екі жаққа да 3 реттен

4.Б.қ.к аяқ алшақ,қол алда қолды кезек-кезек айқастыру (5-6 рет)

5.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде қолды созып отырып тұру.

6.Б.қ.к аяқ бірге,қол кеуделе екі аяқтап секіру (14-16 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.

(Жел уілдейді у-у-у,маса ызындайды з-з-з,этеш шақырады ку-ка-ре-ку.)

КАРТОТЕКА № 8

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.бір қатармен жүріп келіп 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде

1.басты оңға қозғалту 2.б.к.келу,3.солға қозғалту 4.б.к.келу(5-6 рет)

2.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде

1.қолды алдыға созу 2 жоғарыға көтеру.3.жанына түсіру 4.б.к.келу (5-6 рет)

3.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде

1.қолды созу 2.отыру.3.тұру,4.б.к. келу (5-6 рет)

4.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде.

1.алға қарай еңкею 2.тұру.3.б.к.келу (5-6 рет)

5.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде

1.қолды алға созу.2 айқастыру(қайшы сияқты) 3.б.к.келу (5-6 рет)

6.Б.қ.к аяқ бірге,қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.

(Балтамен отын жару ух-ух-ух шәйнек қайнайды)

КАРТОТЕКА № 9

I-Кіріспе

Бір санға тұрып,бір-бірінің артынан жүрудың ұнымен жүгірудің адымдан жүрудің өкпемен жүру. Бір қатармен жүріп келін, 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1.Б.к.к.аяқ бірге,қол төменде 1.қолды алдыға созу 2.бастан жоғары көтеру 3.жанына түсіру

4.б.к.келу (5-6 рет)

2.Б.к.к.аяқ бірге,қол төменде

1.шакты жоғары көтеру 2.бастанқы қаныңқа келу (5-6 рет) 3.Б.к.к.аяқ бірге,қол төменде

1.қолды созу 2.отыру

3.тұру 4.б.к.келу (5-6 рет)

4.Б.к.к.аяқ айнақ,қол белде

1.алға қарай еңкею 2 .б.к.келу (5-6 рет)

5.Б.к.к.аяқ бірге,қол төменде

1.қолды алға созу 2.айқастыру 3.бастанқы қаныңқа келу.

6.Б.к.к.аяқ бірге,қол белде екі аяқтан секіру (15 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жағтығуларын жасау

КАРТОТЕКА № 10

I-Кіріспе

Бір санға тұрып,бір-бірінің артынан жүрудың ұнымен жүгірудің адымдан жүрудің өкпемен жүру. Бір қатармен жүріп келін, 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1.Б.к.к.аяқ бірге,қол төменде,қолды алға,жоғары,жанына,төмен түсіру.5-6 рет

2.Б.к.к.аяқ бірге,қол төменде қолдарын екі жанынан жоғары көтеріп,айқастырып,төмен түсіру (5-6 рет)

3.Б.к.к.аяқ айнақ,қол белде оң жаққа қозғалғанда оң қолды көтеру,сол жаққа қозғалғанда сол қолды көтерудің жақса да 3 реттен

4.Б.к.к.аяқ айнақ,қол алды қолды кезек-кезек айқастыру (5-6 рет)

5.Б.к.к.аяқ бірге,қол төменде қолды созып отырып тұру.

6.Б.к.к.аяқ бірге,қол кеуделе екі аяқтан секіру (14-16 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жағтығуларын жасау.

(Жел үйдейді у-у-у,маса ызындайды з-з-з,әтеш шақырады ку-ка-ре-ку.)

КАРТОТЕКА № 11

I-Кіріспе

Бір санқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,окшемен жүру.Бір қатармен жүріп келіп,3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1.Б.қ.к.аяқ бірге,кол төменде 1.колды алдыға созу 2.бастан жоғары көтеру

3.жанына түсіру 4.б.қ.келу (5-6 рет)

2.Б.қ.к аяқ бірге,кол төменде

1.нықты жоғары көтеру 2.бастанқы қалыпқа келу (5-6 рет)

3.Б.қ.к аяқ бірге,кол төменде

1.колды созу 2.отыру 3.тұру 4.б.қ.келу (5-6 рет)

4.Б.қ.к аяқ алшақ,кол белде

1.алға қарай еңкею 2.б.қ.келу (5-6 рет)

5.Б.қ.к.аяқ бірге,кол төменде

1.колды алға созу 2.айқастыру 3.бастанқы қалыпқа келу.

6.Б.қ.к аяқ бірге,кол белде екі аяқтап секіру (15 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау

КАРТОТЕКА № 12

I-Кіріспе

Бір санқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,окшемен жүру.бір қатармен жүріп келіп 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1.Б.қ.к аяқ алшақ,кол белде

1.басты оңға қозғалту 2.б.қ.келу, 3.солға қозғалту 4.б.қ.келу(5-6 рет)

2.Б.қ.к аяқ бірге,кол төменде

1.колды алдыға созу 2 жоғарыға көтеру. 3.жанына түсіру 4.б.қ.келу (5-6 рет)

3.Б.қ.к аяқ бірге,кол төменде

1.колды созу 2.отыру. 3.тұру, 4.б.қ. келу (5-6 рет)

4.Б.қ.к аяқ алшақ,кол белде.

1.алға қарай еңкею 2.тұру. 3.б.қ.келу (5-6 рет)

5.Б.қ.к аяқ бірге,кол төменде

1.колды алға созу. 2 айқастыру(қайшы сияқты) 3.б.қ.келу (5-6 рет)

6.Б.қ.к аяқ бірге,кол белде екі аяқтап секіру (15 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.

(Балтамен отын жару ух-ух-ух шәйнек қайнайды)

КАРТотека № 13

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру,бір қатармен жүріп келіп 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1.Б.к.к аяқ алшақ,қол белде

1.басты оңға қозғалту 2.б.к.келу, 3.солға қозғалту 4.б.к.келу(5-6 рет)

2.Б.к.к аяқ бірге,қол төменде

1.қолды алдыға созу 2 жоғарыға көтеру. 3.жанына түсіру 4.б.к.келу (5-6 рет)

3.Б.к.к аяқ бірге,қол төменде

1.қолды созу 2.отыру. 3.тұру. 4.б.к. келу (5-6 рет)

4.Б.к.к аяқ алшақ,қол белде.

1.алға қарай еңкею 2 .тұру. 3.б.к.келу (5-6 рет)

5.Б.к.к аяқ бірге,қол төменде

1.қолды алға созу. 2 айкастыру(қайшы сияқты) 3.б.к.келу (5-6 рет)

6.Б.к.к аяқ бірге,қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.

(Балтамен отын жару ух-ух-ух шәйнек қайнайды)

КАРТотека № 14

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.Бір қатармен жүріп келіп,3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1.Б.к.к аяқ бірге,қол төменде,қолды алға,жоғары,жанына,төмен түсіру (5-6 рет)

2.Б.к.к аяқ бірге,қол төменде қолдарын екі жанынан жоғары көтеріп,айкастырып,төмен түсіру. (5-6 рет)

3.Б.к.к. аяқ алшақ,қол белде оң жаққа қозғалғанда оң қолды көтеру,сол жаққа қозғалғанда сол қолды көтеру,екі жаққа да (3- реттен)

4.Б.к.к аяқ алшақ,қол алда қолды кезек-кезек айкастыру (5-6 рет)

5.Б.к.к аяқ бірге,кол төменде қолды созып отырып тұру.(5-6 рет)

6.Б.к.к аяқ бірге,кол кеудеде екі аяқтап секіру.(14-16 рет)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.
(жел уілдейді у-у-у,маса ызындайды з-з-з,әтеш шақырады ку-ка-ре-ку.)

КАРТотека № 15

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.бір қатармен жүріп келіп 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1.Б.к.к аяқ алшак,кол белде

1.басты оңға қозғалту 2.б.к.келу.3.солға қозғалту 4.б.к.келу(5-6 рет)

2.Б.к.к аяқ бірге,кол төменде

1.қолды алдыға созу 2 жоғарыға көтеру.3.жанына түсіру 4.б.к.келу (5-6 рет)

3.Б.к.к аяқ бірге,кол төменде

1.қолды созу 2.отыру.3.тұру,4.б.к. келу (5-6 рет)

4.Б.к.к аяқ алшак,кол белде.

1.алға қарай еңкею 2.тұру.3.б.к.келу (5-6 рет)

5.Б.к.к аяқ бірге,кол төменде

1.қолды алға созу.2 айкастыру(қайшы сияқты) 3.б.к.келу (5-6 рет)

6.Б.к.к аяқ бірге,кол белде екі аяқтап секіру (15 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.
(Балтамен отын жару ух-ух-ух шәйнек қайнайды)

КАРТотека №16

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.

Бір қатармен жүріп келіп,3 қатарға тұру

II-Негізгі бөлім

1.Б.к.к аяқ алшак,кол белде басты домалатып қозғалту.(5-6 рет)

2.Б.к.к аяқ бірге,кол төменде иықты кезек-кезек,жоғары көтеріп,төмен түсіру (5-6 рет)

3.Б.к.к аяқ бірге,кол төменде колды созып отырып тұру.(5-6 рет)

4.Б.к.к аяқ алшак,кол белде алға қарай еңкею,колды жерге тигізу.

(5-6 рет)5.Б.к.к аяқ бірге,кол белде екі аяқтап секіру (15 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.

(қасқыр ұлиды у-у-у,маса ызындайды з-з-з,шәйнек қайнайды н-н-н)

КАРТотека № 17

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.Бір қатармен жүріп келіп 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1.Б.к.к аяқ алшак,кол белде

1.басты оңға қозғалту 2.б.к.келу,3.солға қозғалту 4.б.к.келу(5-6 рет)

2.Б.к.к аяқ бірге,кол төменде

1.колды алдыға созу 2 жоғарыға көтеру.3.жанына түсіру 4.б.к.келу (5-6 рет)

3.Б.к.к аяқ бірге,кол төменде

1.колды созу 2.отыру.3.тұру.4.б.к. келу (5-6 рет)

4.Б.к.к аяқ алшак,кол белде.

1.алға қарай еңкею 2.тұру.3.б.к.келу (5-6 рет)

5.Б.к.к аяқ бірге,кол төменде

1.колды алға созу.2 айкастыру(қайшы сияқты) 3.б.к.келу (5-6 рет)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.

КАРТотека № 18

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.Бір қатармен жүріп келіп,3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім лентамен

1.Б.к.к.аяқ бірге,кол төменде,колды алға,жоғары,жанына,төмен түсіру.5-6 рет

2.Б.к.к.аяқ бірге,кол төменде колдарын екі жанынан жоғары көтеріп,айкастырып,төмен түсіру (5-6 рет)

3.Б.к.к.аяқ алшак,кол белде оң жаққа қозғалғанда оң қолды көтеру,сол жаққа қозғалғанда сол қолды көтеру,екі жаққа да 3 реттен

4.Б.к.к аяқ алшақ,қол алда қолды кезек-кезек айқастыру (5-6 рет)

5.Б.к.к аяқ бірге,қол төменде қолды созып отырып тұру.

6.Б.к.к аяқ бірге,қол кеудеде екі аяқтап секіру (14-16 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.

(Жел уілдейді у-у-у,маса ызындайды з-з-з,әтеш шақырады ку-ка-ре-ку.)

КАРТотека № 19

I-Кіріспе

Бір санқа тұрып,бір-бірінің артынан,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.Бір қатармен жүріп келіп,3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1.Б.к.к аяқ бірге,қол төменде,қолды алға,жоғары,жанына,төмен түсіру (5-6 рет)

2.Б.к.к аяқ бірге,қол төменде қолдарын екі жанынан жоғары көтеріп,айқастырып,төмен түсіру. (5-6 рет)

3.Б.к.к. аяқ алшақ,қол белде оң жаққа қозғалғанда оң қолды көтеру,сол жаққа қозғалғанда сол қолды көтеру,екі жаққа да (3- реттен)

4.Б.к.к аяқ алшақ,қол алда қолды кезек-кезек айқастыру (5-6 рет)

5.Б.к.к аяқ бірге,қол төменде қолды созып отырып тұру.(5-6 рет)

6.Б.к.к аяқ бірге,қол кеудеде екі аяқтап секіру.(14-16 рет)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.

(жел уілдейді у-у-у,маса ызындайды з-з-з,әтеш шақырады ку-ка-ре-ку.)

КАРТотека № 20

I-Кіріспе

Бір санқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.бір қатармен жүріп келіп 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1.Б.к.к аяқ алшақ,қол белде

1.басты оңға қозғалту 2.б.қ.келу,3.солға қозғалту 4.б.қ.келу(5-6 рет)

2.Б.к.к аяқ бірге,қол төменде

1.қолды алдыға созу 2 жоғарыға көтеру.3.жанына түсіру 4.б.қ.келу (5-6 рет)

3.Б.к.к аяқ бірге,қол төменде

1.қолды созу 2.отыру.3.тұру,4.б.к. келу (5-6 рет)

4.Б.к.к аяк алпак,кол белде.

1.ална карай сиксё 2.түрү.3.б.к.келу (5-6 рет)

5.Б.к.к аяк бірге,кол төменде

1.колды ална созу.2 айкастыру(кайшы сиякты) 3.б.к.келу (5-6 рет)

6.Б.к.к аяк бірге,кол белде екі аяктап секіру (15 сек)

III-Корьгынды

3 катардан 1-катарға келу,жүрү,жүгіру,тыныс алу жаттыгуларын жасау.

(Балтамен отын жару ух-ух-ух шайнек кайнайды)

Қазан айы таңғы жаттығу кешені

Ересек топ

Таңғы жаттығу кешені №1

(Дене қыздыру – 2-3 минут)

Жүру: Балаларды шеңбер бойынша жайлап жүруге шақырыңыз. Қолдарын жоғары көтеріп, "күнге" қол созады, кейін жерге еңкейіп, "гүл тереді".

Жүгіріс: Бірнеше секунд орташа жылдамдықпен шеңбер бойымен жүгіріңіз. Оларды "қобелектер" деп елестетіп, гүлдерді аралап жүргендей қимылдар жасатыңыз.

"Қанат қағу" (Қолға арналған жаттығу)

Бастапқы жағдай: Тұрып, аяқ иық кеңдігінде.

Қимыл: Қолды екі жаққа созып, қобелек сияқты қанат қағу қимылдарын жасау. Қолды алдымен жоғары-томен қозғалту, содан кейін шеңбер бойынша айналдыру. (10-12 рет қайталау)

Таңғы жаттығу кешені №2

(Дене қыздыру – 2-3 минут)

Жүру: Балаларды шеңбер бойынша жайлап жүруге шақырыңыз. Қолдарын жоғары көтеріп, "күнге" қол созады, кейін жерге еңкейіп, "гүл тереді".

Жүгіріс: Бірнеше секунд орташа жылдамдықпен шеңбер бойымен жүгіріңіз. Оларды "қобелектер" деп елестетіп, гүлдерді аралап жүргендей қимылдар жасатыңыз.

"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 №3

(Дене қыздыру – 2-3 минут)

Жүру: Балаларды шеңбер бойынша жайлап жүруге шақырыңыз. Қолдарын жоғары көтеріп, "күнге" қол созады, кейін жерге еңкейіп, "гүл тереді".

Жүгіріс: Бірнеше секунд орташа жылдамдықпен шеңбер бойымен жүгіріңіз. Оларды "қобелектер" деп елестетіп, гүлдерді аралап жүргендей қимылдар жасатыңыз.

"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 сұраныз. (10 рет әр жаққа)

Таңғы жаттығу кешені №4

(Дене қыздыру – 2-3 минут)

Жүру: Балаларды шеңбер бойынша жайлап жүруге шақырыңыз. Қолдарын жоғары көтеріп, "күнге" қол созады, кейін жерге еңкейіп, "гүл тереді".

Жүгіріс: Бірнеше секунд орташа жылдамдықпен шеңбер бойымен жүгіріңіз. Оларды "көбелектер" деп елестетіп, гүлдерді аралап жүргендей қимылдар жасатыңыз.

"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 №5

(Дене қыздыру – 2-3 минут)

Жүру: Балаларды шеңбер бойынша жайлап жүруге шақырыңыз. Қолдарын жоғары көтеріп, "күнге" қол созады, кейін жерге еңкейіп, "гүл тереді".

Жүгіріс: Бірнеше секунд орташа жылдамдықпен шеңбер бойымен жүгіріңіз. Оларды "көбелектер" деп елестетіп, гүлдерді аралап жүргендей қимылдар жасатыңыз.

"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 канат қағып, қайта тұру. (8-10 рет)

Жаттығу кешені: 6

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: №7

Жүру және тоқтау ойыны (5 минут) – бала бөлменің ішінде жүреді, "Токта!" 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: №8

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: №9

- 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: №10

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

Таңғы жаттығу кешені: №11

"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. Мұғалім оларға: «Жең соғып тұр!» деп айтқанда, балалар ағаш секілді оңға-солға тербеледі.

Қайталау: 5-6 рет.

Таңғы жаттығу кешені: №12

"Құстар ұшып жүр" (Қол бұлшықеттерін дамыту)

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

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

Қайталау: 3-4 рет, 20-30 секундтан.

Таңғы жаттығу кешені №13

"Допты лактыру" (Қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру)

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

Жаттығу барысы: Мұғалім оларға: «Допты жоғары лактырыңдар!» деп айтқанда, балалар допты көтеріп, лактырып, қайтадан қолдарымен ұстап алады.

Қайталау: 5-7 рет

Таңғы жаттығу кешені №14

"Аюдың жүрісі" (Арқа мен аяқ бұлшықеттерін дамыту)

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

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

Қайталау: 2-3 айналым бөлме ішінде.

Таңғы жаттығу кешені №15

"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 №16

"Секіргін 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 №17

«Тартыламыз» ойыны:

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

Орындалуы: қолды жоғары көтеру, түсіру.

Қайталануы: 4 рет

2. «Иілеміз» ойыны:

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

Орындалуы: алға иілу, қолды еденге тигізу, тіктелу

Қайталануы: 4-5 рет

Таңғы жаттығу кешені №18

«Күн» ойыны:

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

Орындалуы: қолды жоғары көтеру, тартылу, қолды түсіру.

Қайталануы: 4 рет.

2. «Тук-тук» ойыны:

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

Орындалуы: алға иілу, алақандарымен тізелерін соғу.

Қайталануы: 4-5 рет.

3. «Жасырынбақ» ойыны:

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

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

Қайталануы: 4-5 рет

Таңғы жаттығу кешені №19

«Құстар» ойыны:

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

Орындалуы: алға еңкею, қолды артқа жіберу, тіктелу.

Қайталануы: 4-5 рет

3. «Секен-секен секір» ойыны:

Б.к.: еркін

Орындалуы: бір орында секіру

Қайталануы: 6-8 рет, жүрумен алмастыру.

Таңғы жаттығу кешені №16

1. «Шапалақта» ойыны:

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

Орындалуы: Қолды алға созу, шапалақтау, түсіру.

Қайталануы: 4 рет

2. «Сарымсақ» ойыны:

Б.к.: аяқ иық деңгейінен алшак, қол төменде

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

Қайталануы: 4-5 рет

3. «Серіппелер» ойыны:

Б.к.: еркін

Орындалуы: бір орында жеңіл жартылай отырып тұру

Қайталануы: 6-8 рет, жүрумен алмастыру



Ересек топ қараша

Таңғы жаттығу кешені №1

«Күнге Жет»

Мақсаты: Балалардың дене икемділігін және созылу қабілетін арттыру.

Откізу тәсілі: Балалар тік тұрып, колдарын жоғары созады. «Күнге кол жеткізу» сияқты ойын түрінде балаларды саусақтарының ұшына дейін созылып тұруға ынталандырады. Бұл жаттығу арқаны, колды және аяқ бұлшық еттерін дамытуға көмектеседі.

Таңғы жаттығу кешені №2

«Аю сияқты жүр»

Мақсаты: Аяқ бұлшық еттерін нығайту және қимыл координациясын дамыту.

Откізу тәсілі: Балалар «аю сияқты» төрт аяқтап еңкейіп жүреді. Олардың тізелері жерге тимеуі керек. Бұл қозғалыс балалардың аяқ бұлшық еттерін және теңе-теңдігін жаттықтырады.

Таңғы жаттығу кешені №3

«Құстар сияқты ұшу»

Мақсаты: Қол және иық бұлшық еттерін дамыту, канат қимылдарын орындауға үйрету.

Откізу тәсілі: Балалар колдарын екі жаққа жайып, «құс» сияқты жеңіл секіріп, колдарын канатша еермейді. Бұл жаттығу балаларға жеңіл қозғалыстарды орындауға және иықтарын бос ұстауға көмектеседі.

Таңғы жаттығу кешені №4

«Секірмелі бақа»

Мақсаты: Баланың аяқ бұлшық еттерін нығайту және секіру қабілетін дамыту.

Откізу тәсілі: Балалар тізелерін бүгіп, «бақа» сияқты секіреді. Әр секірген сайын олар алға ұмтылып, жаттығуды бірнеше рет қайталайды. Бұл жаттығу аяқ пен бел бұлшық еттерін нығайтады.

Таңғы жаттығу кешені №5

«Теңізде жүзу»

Мақсаты: Қол бұлшық еттерін және жалпы дене координациясын дамыту.

Откізу тәсілі: Балалар еденге жатып, колдары мен аяқтарын көтеріп, жүзу қимылдарын жасайды. Бұл жаттығу арқаны, иық және аяқ бұлшық еттерін нығайтуға көмектеседі.

Жаттыгу кешені: 6

«Зырылдауық»

Мақсаты: Төпе-теңдік пен дене бақылауын дамыту.

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

Жаттыгу кешені: №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 жаттыгу аяқтың иілгіштігі мен координациясын жақсартады.

Жаттыгу кешені: №8

«Жанбыр жауып тұр»

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

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

Жаттыгу кешені: №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 көмектеседі.

Жаттыгу кешені: №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 жаттыгу арқылы олар денелерін жақсырақ сезінуді үйренеді.

Таңғы жаттыгу кешені: №11

«Мысық пен тышқан»

Мақсаты: Ептілік пен жылдамдықты дамыту.

Өткізу тәсілі: Балалардан біреуі «мысық», ал қалғандары «тышқан» ролін алады. Мысық тышқандарды ұстап алуға тырысады, ал тышқандар мысықтан қашады. Бұл ойынды шенбер ішінде ойнаған жөн, қауіпсіз әрі ойын қарқынды болады.

Таңғы жаттыгу кешені: №12

«Көпірден өту»

Максаты: Тепе-теңдікті сақтауды үйрету, аяқ пен дене бұлшық еттерін дамыту.

Өткізу тәсілі: Балаларға еденге жайылған арқан немесе сызық бойымен жүріп өту ұсынылады. Олар тепе-теңдікті сақтап, тура жүріп өтуге тырысады. Бұл ойын балалардың дене бақылауын дамытуға көмектеседі.

Таңғы жаттығу кешені №13

«Жемістерді жинау»

Максаты: Шапшаңдық пен назар аудару қабілетін дамыту.

Өткізу тәсілі: Еденде түрлі түсті доптар немесе ойыншықтар «жемістер» ретінде шашылып жатады. Балалар оларды белгілі бір түске немесе түріне сәйкес жинап алады. Бұл ойын арқылы балалар түс пен пішінді тануды үйреніп, назар аудару қабілетін дамытады.

Таңғы жаттығу кешені №14

«Жұмсақ доп»

Максаты: Нысанаға бағыттауды және моториканы дамыту.

Өткізу тәсілі: Балаларға жұмсақ доптар беріледі, олар «кар» ретінде болады. Балалар өздерінің «карларын» белгілі бір қашықтықтағы нысанаға лақтырады. Бұл жаттығу балалардың көз мөлшерін және дәлдік қабілеттерін дамытуға көмектеседі.

Таңғы жаттығу кешені №15

«Тасбақалар»

Максаты: Денені бақылауды және тепе-теңдікті нығайту.

Өткізу тәсілі: Балалар еденге жатып, колдарын басы астына қойып, баяу еңбектеп қозғалады. Олар «тасбақалар» сияқты жүріп, ақырын, бірақ тұрақты қозғалады. Бұл жаттығу арқылы, кол және аяқ бұлшық еттерін нығайтады.

Таңғы жаттығу кешені №16

«Жел мен ағаштар»

Максаты: Қимыл-қозғалыс икемділігін, тыныс алу жаттығуларын дамыту.

Өткізу тәсілі: Балалар «ағаштар» ролін ойнап, колдарын жоғары көтереді. Тәрбиеші «жел соқты» дегенде балалар екі жакқа ыргалып, баяу «тербеледі». Жаттығу арқылы балалар денелерін сезінуді және тыныс алуды бақылауды үйренеді.

Таңғы жаттығу кешені №17

«Саңырауқұлақтар теру»

Максаты: Жылдамдықты және еңкеюді игеру қабілетін дамыту.

Өткізу тәсілі: Еденде түрлі-түсті ойыншықтар (саңырауқұлақ ретінде) қойылады. Балалар оларды тезірек жинап, корзинаға салады. Бұл ойын балалардың шапшаңдық пен ептілігін дамытады.

Таңғы жаттығу кешені №18

«Жұмсақ қардан оту»

Максаты: Тепе-теңдікті сақтау, денені бақылау.

Өткізу тәсілі: Еденге төселген жастықтар немесе жұмсақ маталар үстімен жүріп өту қажет. Балалар теңе-теңдікті сақтап, ақырын басып өтеді. Бұл ойын координацияны дамытады.

Таңғы жаттығу кешені №19

«Үшты-үшты»

Мақсаты: Зейін мен ептілікті дамыту.

Өткізу тәсілі: Тәрбиеші әртүрлі сөздер айтып, «үшты» дейді. Егер шын мәнінде үшатын зат болса (мысалы, күс), балалар қолдарын көтереді. Бұл ойын арқылы балалардың зейіні артады.

Таңғы жаттығу кешені №20

«Өзеннен секіріп оту»

Мақсаты: Аяқтың иілгіштігін және секіру қабілетін дамыту.

Өткізу тәсілі: Балалар еденге қойылған таспалар немесе сызықтарды «өзен» деп елестетіп, олардың үстінен секіріп өтеді. Бұл секіру жаттығуы аяқ пен дене бұлшық еттерін нығайтады.

Таңғы жаттығу Желтоқсан айы



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 оту: 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 жүгірту: Әннің ырғақтарына сай жүгірту.

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

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

Таңғы жаттығу №4

Жылдамдық пен еңгілікті дамыту

Жеңіл жүгіру: 3-5 метр кашықтықты адымдап жүгіру.

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

Аяқпен теңе-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 кашықтықты жүгіру. Қолды көтеру және алға еңкею: Қолды жоғары көтерін, денені бұрып, алға еңкею.

Секіру: Екі аяқпен жерге секіріп түсу.

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

Жаттығу кешені: 6

«Зырылдауық»

Мақсаты: Теңе-теңдік пен дене бақылауын дамыту.

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

Жаттығу кешені: №7

«Қоян сияқты секіру»

Мақсаты: Секіру қимылдарын және аяқ бүлшық еттерін дамыту.

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

Жаттығу кешені: №8

«Жаңбыр жауын тұр»

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

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

Жаттығу кешені: №9 Поезд»

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

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

Жаттығу кешені: №10

«Кінкештай роботтар»

Мақсаты: Баланың моторикасын және қозғалыс дәлдігін жақсарту.

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

Таңғы жағтығу №11

Қозғалыс және дене бітімін нығайту

Қадам жасау: Қолды белге қойып, бір қадам алға адымдап, артқа оралу.

Аяқпен жүгіріп оту: Қысқа қапшықтықта екі аяқпен жеңіл жүгіру.

Секіру: Екі аяқпен жерден жоғары секіру, төмен түсіп, оң қолды жоғары көтеру.

Қолды қозғалу: Аяқтың ұшымен жүру кезінде қолды жоғары көтеру.

Таңғы жағтығу №12

Тепе-теңдік сақтау

Арқанмен жүру: Жерге қойылған арқанның үстімен жүру.

Бір аяқпен тұру: Бір аяқпен 10 секунд тұрып, тепе-теңдікті сақтау.

Тепе-теңдікті сақтау: Кінкештай жағтың үстінде (қорапша немесе кіші орындық) жүру.

Секіру: Екі аяқпен жерге секіріп, тепе-теңдік сақтау.

Таңғы жағтығу №13

Қозғалыс және серпінділік

Адымдап жүгіру: Қысқа қапшықтықта жылдам адымдап жүгіру.

Секіру: Бір аяқпен алға секіру, кейін екі аяқпен секіру.

Қолды сермен қимыл жасау: Қолды алдыға және артқа сермен, жылдам қимылдар жасау.

Қозғалысты қайталау: Бір орында тұрып, бірнеше рет секіріп, кейін жүгіру.

Таңғы жағтығу №14

Қимыл үйлесімділігі және ырғақ

Қолды соғу: Музыкамен бірге қолды соғу.

Аяқпен ырғақтау: Аяқпен топыраққа ырғақты соғу.

Қимылдарды қайталау: Қолмен аяқтың қозғалысын әр түрлі бағытта қайталау. Қимылды ойын: Балалармен бірге жеңіл би қимылдарын орындау.

Таңғы жаттығу №15

Жүгіру: Қысқа қапшақтыққа адымдан жүгіру.

Секіру: Екі аяқпен жерден жоғары секіру.

Адымдан оту: Бір қадам алға адымдан, қайта артқа жүгіру.

Құлау және тұру: Жерге отыру және қайта тұру.

Таңғы жаттығу №16

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 елжу.

Би қимылдары: Музыкамен би қимылдарын орындау.

Таңғы жаттығу №17

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

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

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

Секіру: Екі аяқпен жоғары секіріп, жерге түсу.

Таңғы жаттығу №18

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 №19

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

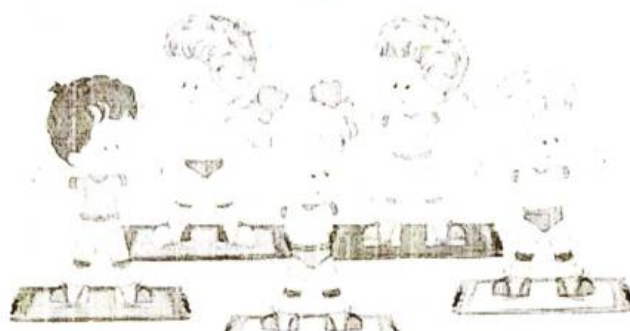
Қолды алға созу: Қолды алға қарай созып, кейін қайта алып келу.

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

Би қимылдары: Музыкамен би қимылдарын орындау.

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-томен 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.

«Борап соғатын»

Терең дем алып, ауаны үрлеу («жел есіті») – 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: Төпе-теңдік пен дене бақылауын дамыту.

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

Жаттығу кешені: №5

«Жанбыр жауып тұр»

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

Өткізу тәсілі: Балалар алақандарымен «жанбыр жауғандай» жеңіл қимылдар жасайды, еденге сіңкейіп, 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 қозғалып, Қозғалысты басқару үшін тәрбиеші әртүрлі бағытта жүріп, пойыздың бағытын өзгертеді. Балаларға бұрылып, қаламдарын реттеуге көмектеседі.

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 арқында олар денелерін жақсырақ сезінуді үйренеді.

Таңғы жаттығу №8

«Сиқырлы 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 тұрлы»

Терең дем алып, баяу дем шығару – 3 рет.

Таңғы жаттығу №9

«Күн күлімдейді»

Қолды жоғары созып, күлімсіреп дем алу – 3 рет.

«Аққалаңға айналайық»

Денені оңға-солға айналдыру – 3 реттен.

«Шанамен сырғанаймыз»

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

«Қар жауып»

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

Таңғы жаттығу №10

«Қар басқан алаңтар»

Екі қолды жоғары көтерін, жап-жаққа баяу сермеу («алаң бұтақтарын тербетеміз»)

«Борап 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 күретегідей») – 5 рет.

Таңғы жаттығу №11

«Жұлдызды ілу»

Қолды жоғары көтерін, 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 көтерін, 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 оту: 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 ыртқы ұстап, қадамдарды үйкелтіру.

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 №15

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

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

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

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 орынан секіріп, соңында тұрып жағғыну.
Қолды қозғалу: Қолды жоғары көтеріп, аяқпен сермеу.

Денені жылтыту: Жеңіл жағғынуларды орындап, денені қыздыру.

Таңғы жағғыну №17

Жүгіру мен жүріс: Жүгіру және баяу жүру кезінде ырақты ұстап, қадамдарды үйлестіру.
Қолды алға созу: Қолды алға қарай созып, кейін қайта алып келу.
Шеңбер жасап жүгіру: Баулармен бірге шеңбер жасап жүгіру және қолды сілжу.
Би қимылдары: Музыкамен би қимылдарын орындау.

Таңғы жағғыну №18

Тене-теңдікті дамыту

Арқанмен жүріп оту: Тене-теңдік сақтау үшін жерге қойылған арқанның үстімен жүріп.
Жеңіл секіру: Бір аяқпен секіріп, жерге кетіп, тене-теңдік сақтау.
Қолды көтеру: Жоғарыға қарай, қолды жоғары көтеріп, денені оң және солға бұру.
Бір орында тұру: Бір аяқпен тұрып, бір минутқа дейін тене-теңдікті сақтау.

Таңғы жағғыну №19

Қимыл мен ырақ

Өмімен серіктесу: Музыкамен қимылдарды орындау (қолмен соғу, аяқпен талпындыру).
Ырақты жүгіру: Өзінің ырақтарына сай жүгіру.
Қаранайым би қимылдары: Өмімен бірге айналу, қолды жоғары көтеру, төмен түсіру.
Қолды сермен қозғалу: Өмімен бірге жеңіл қозғалу, қолды алдыға және артқа сермен қимыл жасау.

Таңғы жағғыну №20

«Аққала мүсіндеймі»

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»

Бетті айналдыру – 3 реттен әр жаққа.

«Қар лақтырамыз»

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

Таңғы жағғыну №21

«Бұғының мүйізі»

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

«Аю қалай жүреді?»

Еңбектеу немесе аяқпен баяу қозғалу – 3 рет.

«Қар ұшықшы»

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

«Қар күреймі»

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

Таңғы жағғыну №22

«Қысқы жел»

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

«Ағаштар тербелеті»

Денені оңға-солға еңкейту – 5 рет.

«Қар үстінде із қалдыру»

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

«Шамамен 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 аркан 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» ролінде, 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.

«Токтау» – 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» – ныққа 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 – **аққала 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.

Таңертеңгі Жаттығу №1

"Көңілді жануарлар"

Музыка: "Аю отыр партада"

"Аю оялды" – Қолды жоғары көтеріп, созылу.

"Қоян секірді" – Орындарында жоғары секіру.

"Түлкінің құйрығы" – Бір аяқпен теңе-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.

"Түлге секіру" – Аяқпен жеңіл секіру.

"Жапырақтай тербелу" – Жайлап отырын, 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.

"Кемпіркосақ" – 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

"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.

Сәуір айының таңғы жаттығу кешені

Таңертеңгі Жаттығу №1

"Күн шықты" – Қолды жоғары көтеріп, созылып, күнге қарап тұру.

"Көбелек" – Қолды екі жаққа созып, көбелектей жеңіл қозғаламыз.

"Балапандар" – Екі қолды кішкентай қанат сияқты қимылдатып, отырып-тұру.

Таңертеңгі Жаттығу кешені №2

"Бәйшешек" – Жерге отырып, ақырын тұрып, гүл сияқты ашылу.

"Қояндар" – Екі аяқпен секіру.

"Бұлт пен жаңбыр" – Қолды жоғары көтеріп, алақандармен жаңбыр тамшыларын көрсету.

Таңертеңгі Жаттығу кешені №3

"Көңілді доп" – Орындарында секіру.

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

"Құстардың қанаты" – Қолды жоғары-төмен қозғалту

Таңертеңгі Жаттығу кешені №4

"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 №5

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

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

"Секіргіш қоян" – Орындарында секіру.

Таңғы жаттығу №6

"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 №7

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

"Құстардың ұшуы" – Қолды жоғары-төмен қозғалту.

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

Таңғы жаттығу кешені №8

"Бақа секірді" – Отырып, секіру.

"Шөп үстінде жүгіріп" – Бір орында жеңіл жүгіріс.

"Шалшықтан секіру" – Екі аяқпен секіру

Таңғы жаттығу кешені №9

"Жаңбыр тамшысы" – Қолды жоғары көтеріп, баяу түсіру.

"Құмырсқаның жүрісі" – Төмен еңкейіп, аяқпен жылжу.

"Жылдам қасқыр" – Бір орында жүгіру.

Таңғы жаттығу кешені №10

"Торғай мен дән" – Жерден дән алып, секіру.

"Көңілді доп" – Орындарында секіру.

"Гүлдей ашылу" – Қолды жоғары көтеріп, ақырын созылу.

Таңғы жаттығу кешені №11

"Күнге қол созу" – Қолды жоғары көтеріп, созылып, күнге қарап тұру.

"Құстардың ұшуы" – Қолды екі жаққа жайып, қанат қаққандай қозғалту.

"Көңілді қоян" – Екі аяқпен секіру.

Таңғы жаттығу кешені №12

"Күнбағыс" – Баяу айналып, күнге қарай бет бұру.

"Көбелектер биі" – Қолды жайып, еркін қозғалу.

"Секірген бұғы" – Аяқты алға созып, жеңіл секіру.

Таңғы жаттығу кешені №13

"Көктемгі жел" – Денені оңға-солға айналдыру.

"Гүлдің ашылуы" – Жерге отырып, баяу көтерілу.

"Бұлақтың ағысы" – Қолды айналдырып, су ағысын бейнелеу.

Таңғы жаттығу кешені №14

"Шаттық шеңбері" – Бір-бірінің қолынан ұстап, шеңбер жасап айналу.

"Жайқалған ағаш" – Қолды жоғары созып, оңға-солға еңкею.

"Қос қоян" – Отырып-тұрып, секіру.

Таңғы жаттығу кешені №15

"Құстар оянды" – Қолды созып, құстар сияқты қанат қаққандай қимылдау.

"Шөп үстінде жүру" – Бір орында жүгіру.

"Гүл теру" – Жерден еңкейіп, гүл теру қимылы.

Таңғы жаттығу кешені №16

Арыстанның ақырғаны" – Терең тыныс алып, арыстан болып ақырғандай дыбыс шығару.

"Құмырсқалар" – Еңкейіп, баяу қозғалу.

"Шалшықтан секіру" – Екі аяқпен жоғары секіру.

Таңғы жаттығу кешені №17

"Күннің жылуы" – Қолды жоғары көтеріп, айналу.

"Желмен тербелген тал" – Денені оңға-солға шайқау.

"Көбелектер" – Баяу жеңіл қозғалыстар жасау.

Таңғы жаттығу кешені №18

"Секіргіш бақа" – Отырып, секіру.

"Бұлт пен жаңбыр" – Қолды жоғары көтеріп, алақандармен жаңбыр тамшыларын көрсету.

"Көңілді бұғы" – Алға-артқа секіру.

Таңғы жаттығу кешені №19

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

"Көгершіндер" – Қолды екі жаққа созып, айналу.

"Су шашу" – Қолды айналдырып, су шашу қимылын жасау.

Таңғы жаттығу кешені №20

"Қуанышты күн" – Қолды екі жаққа созып, күлімсіреу.

"Желкенді қайық" – Денені оңға-солға еңкейту.

"Жылдам балапан" – Бір орында жүгіру.

Таңертеңгі Жаттығу №21

"Аспандағы көбелек" – Қолды жоғары көтеріп, айналу.

"Қайықта жүзу" – Отырып, қолды ескек есгендей қозғалту.

"Ормандағы қоян" – Қолды басқа қойып, секіру.

Таңертеңгі Жаттығу кешені №22

"Желмен тербелген бидай" – Денені оңға-солға шайқау.

"Аралар ұшты" – Қолды айналдырып, аралардың ұшуын бейнелеу.

"Гүл теру" – Еңкейіп, қолды жоғары көтеру.

Таңертеңгі Жаттығу кешені №23

Тиін мен жаңғақ" – Отырып, секіру. **"Бұлт пен жаңбыр"** – Қолды жоғары көтеріп, алақандармен жаңбыр тамшыларын көрсету.

"Көңілді серуен" – Бір орында жүру.

Таңертеңгі Жаттығу №1

"Көңілді жануарлар"

Музыка: "Аю отыр партада"

"Аю оялды" – Қолды жоғары көтеріп, созылу.

"Қоян секірді" – Орындарында жоғары секіру.

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

"Үндемес тасбақа" – Баяу еңбектеу.

"Қанат қакқан 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.

"Кемпіркосак" – 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 ыргалу.

"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.