Таңғы жаттығу кешені

(Ортаңғы топ)

Жаттығу кешені №1

Аяқ сәл алшақ, қол иықта алға, артқа есу.

Қолды алға созып, қайшылау.

Сағаттың тіліндей иіліп оңға бір, сағаттың тіліндей иіліп солға бір

Аяқ сәл алшақ, тізелері түзу, аяктың ұшына кол тигізу, БҚ ка келу

Жаттығу кешені №2

Қоян секіреді, ат шабады, құс ұшады, аю корбаңдайды, адам жүреді

Кілемге жатып аяқты көтеру, велосипед тебу, қалыпқа келу.

Жерге жатып, балықша жүзу, колдарын сермеу, қалыпка келу.

Аяктың ұшына көтерілу, демді ішке тартып, қайта шығару

Жаттығу кешені №3

Аяқ бірге, колдарын алға созу, жоғары көтеру, жанға созу

Қол белде, оңға, солға иілу.

Отырайық жүрелеп,

Гүлді үзіп алайық.

Орнымыздан түрегеп

Басқа гүлге барайық.

Колдары белде. Оң аякпен бес рет, сол аякпен бес рет секіру

Колдары иыкта.Алға, артка есу.

Кілемге жату, аякты созу, кайшылау, түсіру.

Саппен жүріп өту.

«Денсаулығым керемет, жаттығуға рахмет»

Жаттығу кешені №4

Шеңберде аяқтың ұшымен өкшелеп жүру.

Қол белде, оңға, солға бкрылыстар жасау.

Колдарын екі жакка жайғызып, «Көбелек» жаттығуын жасату: ұшады, гүлге конады, шырынын сорып, кайта ұшады.

Колдарымен күбідегі кымызды піскендей әрекеттер жасайды.

Оң және сол колдарын кезек көтеріп, еседі.

Кілемге жатып, аякты жоғары көтеріп, велоспипед тебу.

Аяк бірге,колдарын еңкейіп аяк ұшына тигізу, кайта тіктелу.

Жаттығу кешені №5

«Маған қарай жүгіріңдер» ойыны. Топтасып бір бағытта жүгіреді.

«Торғайлар болып ұшайық»: жан жаққа жеңіл жүгіреді.

Тәрбиешінің көмегімен шеңбер жасап тұрады.

Шеңбер бойында жүру, жеңіл жүгіру, «қоянша» секіру.

Тік тұрып колды алға созу, тік тұрып колды жоғары созу

«Құстай канат самғайық» жаттығуы

Тік тұрып, колды бүйірге койып,аяқты алшак етіп тұрып оңға және солға иілу.

Аяктың ұшымен шеңбер бойы жеңіл жүру.

Тәрбиешінің артынан жеңіл үйіріліп жүгіру

Жаттығу кешені №6

Сапта тұрып, бірінен кейін бірі тізіліп жүру, жүгіру, аяк ұшымен жүру.

Шеңбер жасап тұру

Тік тұрып, колды алға, жоғары, жанға созу,төмен түсіру.

Екі колды жайып, көбелекке ұксап ұшу, бір орында ақырын айналу, кону.

Қоянша секіру, аюша корбаңдау.

«Балапандар жем шоқыды» жаттығуы: Отыра калып саусактарымен еденді тырсылдату

Дем алып, дем шығарып, жай жүріспен шеңбер бойы жүру

Жаттығу кешені №7

Тәрбиешінің артынан шеңбер бойында жүру, жеңіл жүгіру, бірінің артынан бірі тұру.

Қоянша секіру, аюша корбаңдау, құсша канат кагу.

Шеңбер құрып тұру.

Басымен оңға, солға, алға, артқа иілу.

Колдарын алға, жоғары көтеріп, төмен түсіру.

Аяк алшак, екі колдарымен бүйірлерін таянып алып оңға, солға иілу.

«Денсаулығым керемет, жаттығуға рахмет!»

Жаттығу кешені №8

«Маған қарай жүріңдер» ойыны.Бір бағытта топтасып жүру.

«Торғайлар болып ұшайық»: Әртүрлі бағытта жеңіл жүгіру, кайта жиналу.

Шеңбер құрып тұра калу.

«Біздің колымыз кайда?» жаттығуы:Балалар колдарын артқа жасырып, аяктарын сал ашып тұрады. «Колдарың кайда?» деп сұраған кезде, «Міне,біздің колымыз!» деп көрсетеді.

«Тик-так» жаттығуы.Сағат тіліндей екі жаққа кезек иілу.

«Күнге қол созамыз».

Тәрбиешінің артынан үйіріліп жүру.

Жаттығу кешені №9

Тәрбиешінің артынан шеңбер бойы жай жүру, аяқ ұшымен жүру.

Қолды алға созу, жоғары созу, жанына түсіру.

Сағаттың тіліндей иіліп оңға бір, сағаттың тіліндей иіліп солға бір.

Баспен оңға,солға, алға, артқа иілу.

«Қарлығаш боп ұшайық»

«Қоянша секірейік»: Бір орында тұрып, екі қолдарын кеуделеріне қойып секіру.

Жай жүру, дем алу.

Жаттығу кешені №10

Психогимнастика: «Күлімдеп амандасайық».

«Саусақтар амандасады»: Екі қолдың саусақтарын біртіндеп түйістіру.

Массаж немесе уқалау:

«Қолымызды жуамыз»: Екі қол бір бірін сипайды.

«Қайырлы күн, көздерім»: Қабақтарын сипайды.

«Оянамыз, көздерім»: Бинокльге қарау.

«Қайырлы таң, қолдарым»: Шапалақтау.

«Қайырлы таң, аяқтарым»: Аяқтарын сипау.

«Оянамыз, аяқтарым»: Бір орында жүру.

Жаттығу кешені№11

«Ысқырғыш»:Бірінен соң бірі сапта тұрып бағыт өзгерте жүру.

«Шапалақ»: Бытырап жүгіру.

Қолдарын алға, артқа тербету.

Оңға бұрылып қолды артқа созу, солға бұрлыпы қолды артқа созу.

Түзу тұрып, аяқты алшақ қойып, қолды шынтақта бүгу: «насоспен» дөңгелекке жел үрлегендей қимылдар жасау.

Аркаға жатып, дене бойымен қолды созу, аяқтарын кеудеге тартып тізеден қолмен шапалақтау, қайта қалыпқа келу.

Бір орында секіру.

Саппен бірінің артынан бірі жай жүріспен жүру, тыныс алу.

Жаттығу кешені №12

Тізбек қатарға тұру.Қолды белде ұстап аяқ ұшымен жүру.

Қолды жанына, жоғары, алға, артқа созу, қалпына келтіру.

Қолдарын желкете айқастыра ұстап, кеудені еңкейту, көтерілу.

Қолды алға созып отыру, тұрғанда төмен түсіру.

Өкшелерді көсып тұру, отырып тұру.

«Ачаш шабушы» жаттығуы: аяқтары алшақ, екі қолды түйістіріп балламен ачаш шапқандай әрекеттер жасау.

Шенбер бойы жай ғана тыныстап жүру.

Жаттығу кешені №13

Тәбекте бір қатармен тұру, жүру, шашырау

Жүру, тәсілдарға бөліну.

Аяқ алшақ, екі қолды жанынан көтеріп, керілу.

«Мактник» жаттығуы: Кеудені солға, оңға тербелту.

«Ачаш шабушы» жаттығуын қайталау.

Жұлтасып қол ұстасып бірінің артынан бірі жүру.

Бір орында немесе жан жаққа шашырап секіру, қайта ортаға жиналу.

«Көбелек» атты тыныс алу жаттығуы.

Жаттығу кешені №14

1.Жүру,жұлтасып жүргізу,бір қатарға тұрып жүру,аяқтың ұшымен жүріп келе жатып қолды жоғары күнге қарай созу.
2. «Қол жаттығуы».

Екі аяқты нық дөңгейіне қою.Оң қолды көтеріп түсіру..Сол қолды көтеріп түсіру.

3. «Тербелу» жаттығуы.

Еденге отыру.Аяқтар нық кеңдігінде.Екі қолды артқа қойып тербелеміз.

Оң аяқты көтеріп,аяқтың ұшымен түзейміз..Сол аяқты көтеріп,аяқтың ұшын түзейміз.

4. «Алға еңкею».

Саусақтарды айқастыра ұстап,жерде отыру.Алға иіліп,аяқтың ұшына жету.

5. «Секіру» жаттығуы. Оң және сол аяқпен кезек-кезек секіру.

7.Тыныс алу жаттығуы:

«Гүлдерді үрлейміз»

8.Саусақ жаттығуы:

Кез,кел қыздар келініздер.

Жүннен киіз басайық.

Алты қырдан асайық.

Ак текемет басайық.

Жаттығу кешені №15

1. "Түсіріп алма»

Қолдарын желкеге айқастыра ұстап, кеудені еңкейту, көтерілу.

Қолды алға созып отыру, тұрғанда төмен түсіру.

Өкшелерді қосып тұру, отырып тұру.

«Ағаш шабушы» жаттығуы: аяқтары алшақ, екі қолды түйістіріп балтамен ағаш шапқандай әрекеттер жасау.

Шеңбер бойы жай ғана тыныстап жүру.

Жаттығу кешені №13

Тізбекте бір қатармен тұру, жүру, шашырау

Жүру, звеноларға бөліну.

Аяқ алшақ, екі қолды жанынан көтеріп, керілу.

«Маятник» жаттығуы: Кеудені солға, оңға тербелту.

«Ағаш шабушы» жаттығуын қайталау.

Жұптасып қол ұстасып бірінің артынан бірі жүру.

Бір орында немесе жан жаққа шашырап секіру, қайта ортаға жиналу.

«Көбелек» атты тыныс алу жаттығуы.

Жаттығу кешені №14

1.Жүру,жұптасып жүргізу,бір қатарға тұрып жүру,аяқтың ұшымен жүріп келе жатып қолды жоғары күнге қарай созу.
2. «Қол жаттығуы».

Екі аяқты иық деңгейіне қою.Оң қолды көтеріп түсіру..Сол қолды көтеріп түсіру.

3. «Тербелу» жаттығуы.

Еденге отыру.Аяқтар иық кеңдігінде.Екі қолды артқа қойып тербелеміз.

Оң аяқты көтеріп,аяқтың ұшымен түзейміз..Сол аяқты көтеріп,аяқтың ұшын түзейміз.

4. «Алға еңкею».

Саусақтарды айқастыра ұстап,жерде отыру.Алға иіліп,аяқтың ұшына жету.

5. «Секіру» жаттығуы. Оң және сол аяқпен кезек-кезек секіру.

7.Тыныс алу жаттығуы:

«Гүлдерді үрлейміз»

8.Саусақ жаттығуы:

Кел,кел қыздар келіңіздер,

Жүннен киіз басайық.

Алты қырдан асайық,

Ақ текемет басайық.

Жаттығу кешені №15

1. "Түсіріп алма»

Казакша моллас құрып отыру.Доп колла.Допты жоғары көтеру.

Колды бүгіп,бастан асыру.Допты жоғары көтеру

2. "Допты бастан асырып ұстау»

Тізерлеп отыру.доп төменде,допты көтермелеп колды алдыға созу.Қалыпка келу.

3. **«Құлау»**

Аяк иык кендігінде,кол доппен төменде.

1. допты алға созып,он аякпен құлау.2..Б-Қ -ка келу.

4 .«Енкею»

Кілемге отыру, аяк алшак,доп ұстаған колды бүгіп,кеуде тұсында ұстау.

Алға он(сол) аякка шалу,колды түзу ұстау.Қалыпка келу.

5. «Допты айнала жүгіру»

Түзу тұру, аяк алшак, доп еденде.

Белгі бойынша допты айналып,жүгіріп,тізерлеп отырып,алаканмен допты бір ұру.

Әр жакка кайталау.

6.Тыныс алу жаттығуы:«Гүл»

7.Саусак жаттығуы: «Көбелек»

Көбелек-ау,көбелек,

Әдемісің керемет.

Алаканға кона ғой,

Өзінде гүл бола ғой

Қазан айы таңғы жаттығу кешені

3 жастағы балаларға арналған таңертеңгілік гимнастика

Бұл жастағы балалардың тілдері дамиды, зейіндері тұрақтанып, есте сақтаулары жетіледі. Алайда олар жеңіл қозып, тез шаршайды.
Балалардың қимылы еркін,жеткілікті қалыптаспаған. Балақайлар берілген қимылды дәл орындай алмайды. Бұл жастағы балалардың дене шынықтыру сабақтарына деген жақсы қарым-қатынасын қалыптастыру үшін, таңертеңгі гимнастика ойын формасында өткізіледі: балалар жануарлардың қимылы мен даусына сүйсіне еліктейді, түрлі заттарды бейнелеп көрсетеді (сағат, көбік т.б.)
Балаларды жаңа жалпы жетілдіруші жаттығулар ойын кешенімен таныстырар алдында , ересек адам сәйкесінше көркем шығарма, санамақ оқып, суреттер көрсетуге болады.
Таңертеңгілік гимнастика ұзақтығы – 5-10 –15 минут
Жаттығулар кешені 2-3 ойын, еліктеу жаттығуларынан тұрады.
Жаттығулардың қайталануы 4 – 5 рет
Гимнастика жүрумен басталып, жәй жүгірумен алмасады. Қол төмен түсірулі , жүгіру ұзақтығы 7 – 10 секунд. Кейде жүгіру бір орында тұрып секірумен алмастырылады: балалар қоян, доп сияқты 6-8 рет секіріп, жүрумен алмастырады.
Егер кешенге екі жалпы жетілдіруші жаттығу кірсе, онда олар мынадай ретпен беріледі:

- Иық және қол бұлшық еттеріне арналған
- Аяққа арналған

Егер үш жаттығу алынса, онда төмендегідей ретпен беріледі:

- Иық және қол бұлшық еттеріне арналған
- Кеудеге арналған
- Аяққа арналған

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 "көбелектер" деп елестетіп, гүлдерді аралап жүргендей қимылдар жасатыңыз.

"Қанат қағу" (Қолға арналған жаттығу)

Бастапқы жағдай: Тұрып, аяқ иық кеңдігінде.

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

Таңғы жаттығу кешені №2

গৃহিণীর অবসরযাপন — ১১ মিনিট পাঠ

ঋতুরাণী সেনগুপ্তের সংসারে সকালের ব্যস্ততা শেষ হয়েছে। বিকেলের অবসরে তিনি বসেছেন, হাতে একটি পুরনো খাতা, মুখে মৃদু হাসি। ‘এই যে দিদি!’

শ্রীমতী বিনোদিনী দাসী পাশের মোড়ায় বসে আঁচলে হাত মুছলেন। দুজনের বয়স পঞ্চাশের কোঠায়, দুজনেই বিধবা, দুজনেই এখন সংসারের কর্ত্রী।

‘ঠাকুরপো আসবেন রবিবার’ (একান্নবর্তী সংসারে অতিথি আপ্যায়ন কাহিনী)

কথকতার আর্ট ফর্ম: ঠুংরি, এক ধরন সংগীতের

কিংবদন্তি কিংবদন্তি গায়ক বাসন্তী দেবী। তাঁর ‘ঠুংরি’ আজও বাংলার ঘরে ঘরে গুনগুনে। (১৫ শব্দের কম কাহিনী)

বিধবা আশ্রমের সেলাই ক্লাস

গৃহিণীর অবসরযাপন — ১১ মিনিট পাঠ

ঋতুরাণী সেনগুপ্তের সংসারে সকালের ব্যস্ততা শেষ হয়েছে। বিকেলের অবসরে তিনি বসেছেন, হাতে একটি পুরনো খাতা, মুখে মৃদু হাসি। ‘এই যে দিদি!’

শ্রীমতী বিনোদিনী দাসী পাশের মোড়ায় বসে আঁচলে হাত মুছলেন। দুজনের বয়স পঞ্চাশের কোঠায়, দুজনেই বিধবা, দুজনেই এখন সংসারের কর্ত্রী।

‘বেলফুল মালা আনেনি’ (ফুলওয়ালা আসেনি কাহিনী)

কথকতার আর্ট ফর্ম: ঠুংরি, এক ধরন সংগীতের

কিংবদন্তি কিংবদন্তি গায়ক বাসন্তী দেবী। তাঁর ‘ঠুংরি’ আজও বাংলার ঘরে ঘরে গুনগুনে। (১৫ শব্দের কম কাহিনী)

বিধবা আশ্রমের সেলাই ক্লাস

গৃহিণীর অবসরযাপন — ১১ মিনিট পাঠ

ঋতুরাণী সেনগুপ্তের সংসারে সকালের ব্যস্ততা শেষ হয়েছে। বিকেলের অবসরে তিনি বসেছেন, হাতে একটি পুরনো খাতা, মুখে মৃদু হাসি। ‘এই যে দিদি!’

শ্রীমতী বিনোদিনী দাসী পাশের মোড়ায় বসে আঁচলে হাত মুছলেন। দুজনের বয়স পঞ্চাশের কোঠায়, দুজনেই বিধবা, দুজনেই এখন সংসারের কর্ত্রী।

‘বিধবা আশ্রম’ (বিধবা আশ্রমের গৃহিণীর অবসরযাপন কাহিনী)

কথকতার আর্ট ফর্ম: ঠুংরি, এক ধরন সংগীতের

কিংবদন্তি কিংবদন্তি গায়ক বাসন্তী দেবী। তাঁর ‘ঠুংরি’ আজও বাংলার ঘরে ঘরে গুনগুনে। (১৫ শব্দের কম কাহিনী)

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 қанат 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, "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: №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.

- Кемпіркосақ жасау (2 минут) – бала қолдарын жоғары көтеріп, үлкен доға жасап, кемпіркосақ 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: «Жел 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 жүгіріп, құстар секілді қалықтайды.

Қайталау: 3-4 рет, 20-30 секундтан.

Таңғы жаттығу кешені№13

"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: Мұғалім оларға: «Допты жоғары лақтырыңдар!» деп айтқанда, балалар допты көтеріп, лақтырып, 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 тағандап 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

"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№17
«Тартыламыз» ойыны:
Б.к.: аяктың 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.: аяктың арасы сәл ашық, қол екі жанында,бос, түсірулі.
Орындалуы: қолды жоғары көтеру, тартылу, қолды түсіру.
Қайталануы: 4 рет.

2. **«Тук-тук» ойыны:**

Б.к.: аяк 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 – «бәлалар 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:**

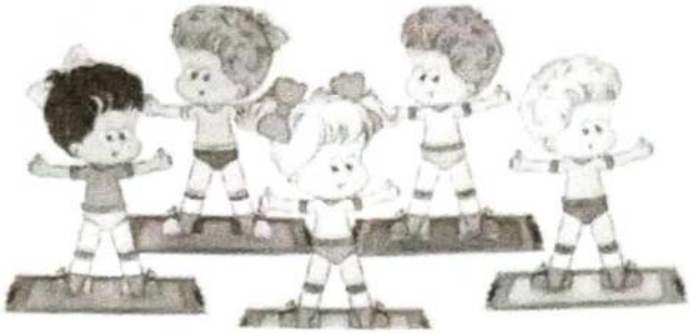
Б.к.: аяқтың арасы сәл ашық, қол екі жанында,бос, түсірулі.
Орындалуы:Қолды алға созу, шапалақтау, түсіру.
Қайталануы: 4 рет

2. **«Сарымсақ» ойыны:**

Б.к.: аяқ иық деңгейінен алшақ, 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



Ортаңғы топ қараша

Таңғы жаттығу кешені №1

«Күнге Жет»

Мақсаты: Балалардың дене икемділігін және созылу қабілетін арттыру.

Өткізу тәсілі: Балалар тік тұрып, қолдарын жоғары созады. «Күнге қол 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.

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

Таңғы жаттығу кешені№3

«Құстар сияқты ұшу»

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

Өткізу тәсілі: Балалар қолдарын екі жаққа жайып, «құс» сияқты жеңіл секіріп, қолдарын қанатша сермейді. 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.

Өткізу 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.

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

Жаттығу кешені: 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 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 жаттығу аяқтың иілгіштігі мен координациясын жақсартады.

Жаттығу кешені: №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 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 көмектесед

Жаттығу 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 жаттығу арқылы олар денелерін жақсырақ сезінуді үйренеді.

Таңғы жаттығу кешені№11

«Мысық пен тышқан»

Мақсаты: Ептілік пен жылдамдықты дамыту.

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

Таңғы жаттығу кешені№12

«Көпірден өту»

Мақсаты: 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»

Мақсаты: 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»

Мақсаты: Нысанаға бағыттауды және моториканы дамыту.

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

Таңғы жаттығу кешені№15

«Тасбақалар»

Мақсаты: Денені бақылауды және тепе-теңдікті нығайту.

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

Таңғы жаттығу кешені№16

«Жел мен ағаштар»

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

Өткізу тәсілі: Балалар «ағаштар» рөлін ойнап, қолдарын жоғары көтереді. Тәрбиеші «желі соқты» дегенде балалар екі жаққа ырғалып, баяу «тербеледі». Жаттығу арқылы балалар денелерін сезінуді және тыныс алуды бақылауды үйренеді.

Таңғы жаттығу кешені№17

«Сақырауқұлақтар теру»

Мақсаты: Жылдамдықты және еңкеюді игеру қабілетін дамыту.

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

Таңғы жаттығу кешені№18

«Жұмсақ кардан өту»

Мақсаты: Тепе-теңдікті сақтау, денені бақылау.

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

Таңғы жаттығу кешені№19

«Ұшты-ұшты»

Мақсаты: Зейін мен ептілікті дамыту.

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

Таңғы жаттығу кешені№20

«Өзеннен секіріп өту»

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: Алымдап 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

Арканмен жүріп өту: Тепе-теңдік сақтау үшін жерге қойылған арканның 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 алымдап жүгіру.

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

Аякпен тепе-теңдікті сақтау: Жерге қойылған белгіге жақындап, аякты жылдам ауыстырып жүру.

Қосу және бөлу: Бір жерде тұрып, бір аякпен 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 аякпен жерге секіріп түсу.

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

Жаттығу кешені: 6

«Зырылдауық»

Максаты: 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:№7

«Қоян сияқты секіру»

Максаты: Секіру қимылдарын және аяк бұлшық еттерін дамыту.

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

Жаттығу кешені: №8

«Жаңбыр жауып тұр»

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

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

Жаттығу кешені: №9 Поезд»

Мақсаты: Баланың аяк 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: №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.

Таңғы жаттығу №11

Қозғалыс және дене бітімін нығайту

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

Аяқпен жүгіріп өту: Қысқа қашықтықта 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 жаттығу №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: Кішкене заттың үстінде (қорапша немесе кіші орындық) жүру.

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

Таңғы жаттығу №13

Қозғалыс және серпінділік

Адымдап жүгіру: Қысқа қашықтықта жылдам адымдап жүгіру.

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

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

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

Таңғы жаттығу №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 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 №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 сілку.

Би қимылдары: Музыкамен би қимылдарын орындау.

Таңғы жаттығу №17

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 №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.

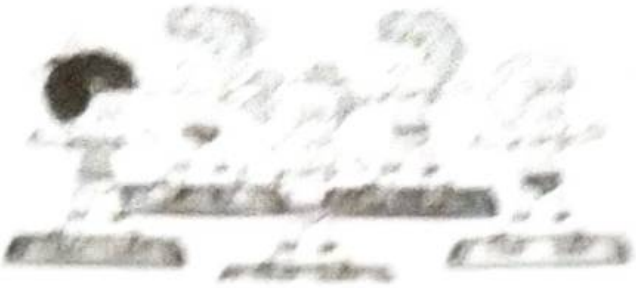
Қолды алға созу: Қолды алға қарай созып, кейін қайта алып келу.

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

Би қимылдары: Музыкамен би қимылдарын орындау.

Танғы жаттығу

Қаңғар ойы



Танғы жаттығу №1

Бисоларбиш нозорын шокырлыйдыру және жоштыкуні кыйыкурнилик сыну

«Күн тыкты» жаттығуы

Қолды жоғары көтеріп, созылып, аяқпенді ашпаликлау – 3-5 рет.

Бисты бақу онға, солға бұру – 3 реттен.

Танғы жаттығу №2

«Күн тыкты»

Қолды жоғары көтеріп, созылу – 3 рет.

Терен дем алу және шығару.

«Құстар ұшады»

Қолды жан жаққа созып, бақу жоғары-ілмен қолғалту («канат қағу») – 5 рет.

«Қарды тебемі»

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

«Қоян секіреді»

Екі аяқпен жеңіл секіру – 5-7 рет.

Танғы жаттығу №3

«Аккала мүсіндеймі»

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

«Боран соғады»

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

«Аккала айналамы»

Белді айналдыру – 3 реттен эр жаққа.

«Қар лақтырамы»

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, еленге еңкейіп, алақандарымен еленді 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
«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 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 теребетемізі») – 5 рет.
«Боран соқты»
Терең дем алып, баяу дем шығару («желдің дыбысын бейнелеу») – 3 рет.
«Қояннның 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, алаканды 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 сілку.
Би қимылдары: Музыкамен би қимылдарын орындау.

Таңғы жаттығу №15
Бір қадам алға: Бір қадам алға адымдап, артқа жүгіру.
Теңгерім: Арканның үстінен жүріп, тепе-теңдік сақтап жүру.
Шаршының ішіне қадам жасау: Шаршының ішіне аяқпен қадам басып өту.

Секіру: Екі аякпен жоғары секіріп, жерге түсу.

Таңғы жаттығу №16

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

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

Қолды қозғалу: Қолды жоғары көтеріп, аякпен 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 сілку.

Би қимылдары: Музыкамен би қимылдарын орындау.

Таңғы жаттығу №18

Тепе-теңдікті дамыту

Арканмен жүріп өту: Тепе-теңдік сақтау үшін жерге қойылған арканның үстімен жүру.

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

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

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

Таңғы жаттығу №19

Қимыл мен ырғақ

Әнмен серіктесу: Музыкамен қимылдарды орындау (қолмен соғу, аякпен 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 аякпен 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

«Кыскы жел»

Колды жан-жакка созып, терен дем ану – 3 рет.

«Аташтар тербеледі»

Денеш онга-солга енкейту – 5 рет.

«Кар устінде із каллыру»

Бір орында турып, аяктарын алмастыра басу – 5-7 рет.

«Шанамен сырганаймыз»

Алга енкейш, колдарын жылжыту («шангы 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, карды күрегендей қимыл жасайды.
«Қар лақтырамыз» – екі қолмен карды жинап, жоғары лақтырғандай қимыл жасайды.
«Шананы сүйреймiз» – 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, алакандарымен 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 – **карды домалату**.
Алакандарымен жерге тиіп, тез-тез жоғары көтеру – **қар ұшқындары ұшады**.

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 – **карды 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 тыныңу**.

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 кию 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 – **карды лақтыру**.
Одан кейін қолдарын жоғары көтеріп, «ожылыту» 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.

Танертенгі Жаттығу №1
"Көнілді 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.

Танертенгі Жаттығу кешені №2
"Күншуақта серуен"
Музыка: **"Күннің көзі ашылды"**
"Күнге караймыз" – 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.

Танертенгі Жаттығу кешені №3
"Көнілді 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, алаканды жерге қойып, жүріп өту.
"Пойыз тоқтады" – Терең дем алу, қолды төмен түсіру.

Танертенгі 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.

Танертенгі 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.
"Доңгелектер 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.
"Қаскыр 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 карап тұру.
"Көбелек" – Қолды екі жаққа созып, көбелектей жеңіл қозғаламыз.
"Балапандар" – Екі қолды кішкентай канат сияқты кимылдатып, отырып-тұру.

Таңертеңгі Жаттығу кешені №2

"Бәйшешек" – Жерге отырып, ақырын тұрып, гүл сияқты ашылу.
"Қояндар" – Екі аякпен секіру.
"Бұлт пен жаңбыр" – Қолды жоғары көтеріп, алакандармен жаңбыр тамшыларын көрсету.

Таңертеңгі Жаттығу кешені №3

"Көңілді доп" – Орындарында секіру.
"Көгершіндер" – Қолды екі жаққа жайып, ақырын айналу.
"Құстардың канаты" – Қолды жоғары-төмен қозғалту

Таңертеңгі Жаттығу кешені №4

.

Желмен тербелген ағаш" – Қолды жоғары көтеріп, оңға-солға баяу еңкею.
"Түлкі мен тырна" – Бір аякпен тұруға тырысу.
"Гүлдер" – Алаканды ашып-жұмып, гүлдей ашылу.

Таңертеңгі Жаттығу кешені №5

"Көбелектің ұшуын салу" – Екі қолды жоғары-төмен кимылдату.
"Бұлақ суы" – Қолды айналдырып, су ағысын бейнелеу.
"Секіргіш қоян" – Орындарында секіру.

Таңғы жаттығу №6

"Арыстан мен қоян" – Арыстан болып айғайлау, коян болып секіру.
"Желмен тербелген бидай" – Белді оңға-солға айналдыру.
"Бакбактың 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.
"Құмырсканың 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 ақырғанлай 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 баска 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 ояды" – 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 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
"Кемпірқосақ әлемі"
Музыка: "Көңілді түстер"
"Күнге қол созамыз" – Қолды жоғары көтеріп, керілу.
"Желмен тербелеміз" – Денені оңға, солға еңкейту.
"Жанбыр 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.