

ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ.
МАД ТОБЫ «АҚҚУ».
2025-2026 ж.ж.



МАД топ

Таңғы жаттығу

Қыркүйек

Таңғы жаттығу кешені №1

Тұлпардың шабысын қайтала" (Жоғарғы денеге арналған жаттығу)

Бастапқы жағдай: Тұрып, аяқ иық кеңдігінде

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

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

Бастапқы жағдай: Тұрып, аяқ иық кеңдігінде

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

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

Бастапқы жағдай: Тұрып, аяқ иық кеңдігінде.

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

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

Бастапқы жағдай: Тұрып, аяқ иық кеңдігінде.

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

Жаттығу кешені: 5

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

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

Жаттығу кешені: №6

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

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

Жаттығу кешені: №7

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

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

Жаттығу кешені: №8

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

Жаттығу кешені: №9

- Би (5 минут) – балаға ұнайтын әуенді қосып, еркін би қимылдарын жасау.
- 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 №10

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

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

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

Қайталау: 5-6 рет.

Таңғы жаттығу кешені №11

"Құстар ұшып жүр" (Қол бұлшықеттерін дамыту)

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

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

Қайталау: 3-4 рет, 20-30 секундтан.

Таңғы жаттығу кешені №12

"Допты лақтыру" (Қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру)

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

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

Қайталау: 5-7 рет.

Таңғы жаттығу кешені №13

"Аюдың жүрісі" (Арқа мен аяқ бұлшықеттерін дамыту)

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

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

Қайталау: 2-3 айналым бөлме ішінде.

Таңғы жаттығу кешені №14

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

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

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

Қайталау: 5-6 рет.

Таңғы жаттығу кешені №15

"Секіргіш қояндар" (Қарқынды қозғалыс)

Қозғалыс түрі: Балалар қоян секілді секіреді.

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

Қайталау: 5-7 рет.

Таңғы жаттығу кешені №16

«Тартыламыз» ойыны:

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

Орындалуы: қолды жоғары көтеру, түсіру.

Қайталануы: 4 рет

2. «Иілеміз» ойыны:

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

Орындалуы: алға иілу, қолды еденге тигізу, тіктелу

Қайталануы: 4-5 рет

Таңғы жаттығу кешені №17

«Күн» ойыны:

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

Орындалуы: қолды жоғары көтеру, тартылу, қолды түсіру.

Қайталануы: 4 рет.

2. «Тук-тук» ойыны:

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

Орындалуы: алға иілу, алақандарымен тізелерін соғу.

Қайталануы: 4-5 рет.

3. «Жасырынбақ» ойыны:

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

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

Қайталануы: 4-5 рет

Таңғы жаттығу кешені №18

. «Құстар» ойыны:

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

Орындалуы: Қолдарды екі жаққа созу, сермеу, түсіру.

Қайталануы: 4 рет

2. «Құстар су ішеді» ойыны:

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

Орындалуы: алға еңкею, қолды артқа жіберу, тіктелу.

Қайталануы: 4-5 рет

3. «Секең-секең секір» ойыны:

Б.қ.: еркін

Орындалуы: бір орында секіру

Қайталануы: 6-8 рет, жүрумен алмастыру.

Таңғы жаттығу кешені №19

1. «Шапалақта» ойыны:

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

Орындалуы: Қолды алға созу, шапалақтау, түсіру.

Қайталануы: 4 рет

2. «Сарымсақ» ойыны:

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

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

Қайталануы: 4-5 рет

3. «Серіппелер» ойыны:

Б.қ.: еркін

Орындалуы: бір орында жеңіл жартылай отырып тұру
Қайталануы: 6-8 рет, жүрумен алмастыру.

Жаттығу кешені: 1. Жеңіл созылу (5 минут)

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

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

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

Қазан айы таңғы жаттығу кешені

Мад 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 "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

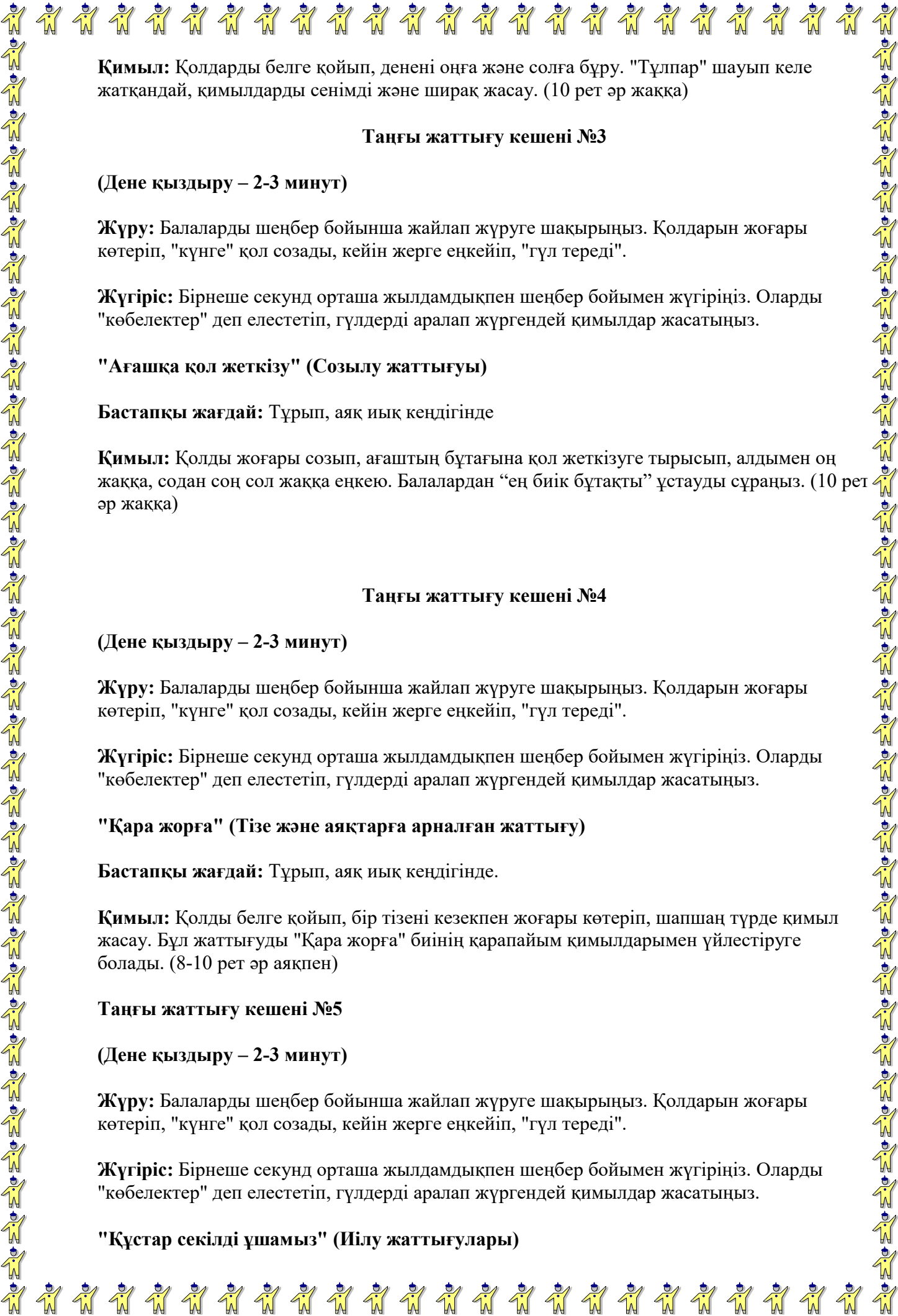
(Дене қыздыру – 2-3 минут)

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.

"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 "көбелектер" 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 сұраңыз. (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 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.
- **Кемпірқосақ жасау (2 минут)** – бала қолдарын жоғары көтеріп, үлкен доға жасап, кемпірқосақ бейнесін жасайды.
- **Допты жоғары лақтыру (3 минут)** – бала допты жоғары лақтырып, ұстап алады.

Таңғы жаттығу кешені №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.қ.: аяқтың арасы сәл ашық, қол екі жанында

Орындалуы: қолды жоғары көтеру, түсіру.

Қайталануы: 4 рет

2. «Иілеміз» ойыны:

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

Орындалуы: алға иілу, қолды еденге тигізу, тіктелу

Қайталануы: 4-5 рет

Таңғы жаттығу кешені №18

«Күн» ойыны:

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

Орындалуы: қолды жоғары көтеру, тартылу, қолды түсіру.

Қайталануы: 4 рет.

2. «Тук-тук» ойыны:

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

Орындалуы: алға иілу, алақандарымен тізелерін соғу.

Қайталануы: 4-5 рет.

3. «Жасырынбақ» ойыны:

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

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

Қайталануы: 4-5 рет

Таңғы жаттығу кешені №19

«Құстар» ойыны:

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

Орындалуы: Қолдарды екі жаққа созу, сермеу, түсіру.

Қайталануы: 4 рет

2. «Құстар су ішеді» ойыны:

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

Орындалуы: алға еңкею, қолды артқа жіберу, тіктелу.

Қайталануы: 4-5 рет

3. «Секен-секен секір» ойыны:

Б.қ.: еркін



Орындалуы: бір орында секіру
Қайталануы: 6-8 рет, жүрумен алмастыру.

Таңғы жаттығу кешені №16

1. «Шапалақта» ойыны:

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

Орындалуы: Қолды алға созу, шапалақтау, түсіру.

Қайталануы: 4 рет

2. «Сарымсақ» ойыны:

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

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

Қайталануы: 4-5 рет

3. «Серіппелер» ойыны:

Б.қ.: еркін

Орындалуы: бір орында жеңіл жартылай отырып тұру

Қайталануы: 6-8 рет, жүрумен алмастыру



Қазан айы таңғы жаттығу картотекасы .

Мад топ.

Таңертеңгі жаттығу №1

Аяқтың сыртқы қырымен жүру
Қолдарын арқасына апару
Велосипед тебу (оңға-солға бұрылу)

Таңертеңгі жаттығу №2

Сызықтардың арасымен тепе-теңдік сақтап жүру
Қолды оңға, солға еңкейту
Қимылды ойын «Қояндар секіреді»

Таңертеңгі жаттығу №3

Тізені жоғары көтеріп жүгіру
Қолды шалқайту жаттығуы
Құрсауды домалату

Таңертеңгі жаттығу №4

Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу
Екі аяқты кезекпен алға қою (өкше, башпай)
Музыка ырғағымен қимыл

Таңертеңгі жаттығу №5

Қос аяқпен алға секіру
Арқаға қол апарып, шалқайып созылу
Қимылды ойын «Ұшты-ұшты»

Таңертеңгі жаттығу №6

Сап түзеу, қатармен жүру
Қолды оңға-солға айналдыру
Велосипед тебу

Таңертеңгі жаттығу №7

Секіру: Аяқтың сыртқы қырымен жүру
Шалқая иілу
Шеңбер бойымен жүгіру

Таңертеңгі жаттығу №8

Сызықтардың арасымен тепе-теңдік сақтап жүру
Қолды жоғары созып, жан-жаққа ашу
Құрсауды бір-біріне домалату

Таңертеңгі жаттығу №9

Тізені жоғары көтеріп жүгіру
Екі аяқты кезекпен қою (өкше, башпай)
Музыкамен қимыл ойыны



Таңертеңгі жаттығу 10

Көлбеу тақтай бойымен еңбектеу
Қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу
Қос аяқпен секіру

Таңертеңгі жаттығу №11

Аяқтың сыртқы қырымен жүру
Қолды алға созып, шалқая иілу
Қимылды ойын «Күн мен жаңбыр»

Таңертеңгі жаттығу №12

Тізені жоғары көтеріп жүгіру
Екі қолды алға созып, еңкею
Құрсауды домалату

Таңертеңгі жаттығу №13

Көлбеу тақтай бойымен еңбектеу
Қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу
Қимылды ойын «Қарлығаш»

Таңертеңгі жаттығу №14

Қос аяқпен алға секіру
Қолды жоғары көтеріп, созылу
Музыкамен ырғақты жаттығу

Таңертеңгі жаттығу №15

Сап түзеу, қатармен жүру
Қолды арқасына апару
Велосипед тебу

Таңертеңгі жаттығу №16

" Аяқтың сыртқы қырымен жүру
Оңға-солға еңкею
Қимылды ойын «Құстар ұшады»

Таңертеңгі жаттығу №17

Сызықтардың арасымен жүру
Шалқайып қолды созу
Құрсауды домалату

Таңертеңгі жаттығу №18

Көлбеу тақтай бойымен еңбектеу
Қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу
Музыка ырғағымен қимыл

Таңертеңгі жаттығу №19

Таңғы шық» – қолды жоғары көтеріп, жайлап төмен түсіру.



«Қоян секірді» – қатарынан секіру.

Танертеңгі жаттығу №20

«Ағаш шайқалды» – қолды жоғары көтеріп, оңға-солға шайқалу.

«Құстар тізбегі» – балалар қол ұстасып, шеңбер бойымен жүру.

«Тауық балапандарын шақырады» – алақанды шапалақтау.

Танертеңгі жаттығу №21

«Аю жүрісі» – тізені бүгіп, ауыр жүріспен жүру.

«Сәбіз қазамыз» – отырып, қиялдағы сәбізді тарту.

«Алмұрт тереміз» – қолды жоғары созу.

Танертеңгі жаттығу №22

«Жапырақ астында отырдық» – отырып, қолды тізеге қою.

«Көбелек ұшты» – қолды қанатша қағу.

«Жапырақ жинаймыз» – еңкейіп, қиялдағы жапырақты алу

Танертеңгі жаттығу №23

«Құстар ұшты» – қолды жайып, жеңіл жүгіру.

«Алма тереміз» – қолды жоғары созып, қиялдағы алманы алу.

«Себетке саламыз» – отырған күйде қолды төменге созу.



Таңғы жаттығу. Желтоқсан айы.

Таңғы жаттығу №1.

Бастапқы жаттығу:

Тыныс алу: "Қарды үрлейміз" (терең тыныс алып, жайлап шығару) – 3 рет.

Баспен оңға-солға бұрылу (қарды қараймыз) – 4 рет.

Қозғалыс жаттығулары:

"Шанамен сырғанау" (орындарында отырып-секіру) – 6 рет.

"Аққаланы құрау" (еңкейіп, қиялдағы қарды жинау) – 5 рет.

Қол-аяқ қозғалысы:

"Қар лақтырамыз" (екі қолмен доп лақтырғандай қозғалыс) – 6 рет.

"Қарды жинау" (еңкейіп, қолды алға созып, жоғары көтеру) – 6 рет.

Таңғы жаттығу №2

Бастапқы жаттығу:

Қолды алға созып, терең тыныс алу (2 рет).

"Күнге қол созамыз" (қолды жоғары көтеру, аяқтың ұшында тұру) – 4 рет.

Қозғалыс жаттығулары:

"Аюдың қимылы" (еңкейіп, қолды жерге қойып, аюша жүру) – 5 қадам.

"Қоянның секіруі" (екі аяқпен секіру) – 6 рет.

Қол-аяқ қозғалысы:

Қолды екі жаққа жайып, "Құстар ұшады" (қолды көтеріп-түсіріп қимылдау) – 6 рет.

"Балапан қимылы" (қолды шынтақтан бүгіп, алдыға қарай қимылдау) – 6 рет.

Таңғы жаттығу №3

Бастапқы жаттығу:

Терең тыныс алып, қолды жоғары көтеріп-түсіріп, "Күнге қарау" – 3 рет.

Денені оңға-солға бұру (аңдарды көреміз) – 4 рет.

Қозғалыс жаттығулары:

"Түлкі қимылы" (жүгіргендей қозғалу) – 5 рет.

"Қоян секіреді" (екі аяқпен алға қарай секіру) – 6 рет.



Қол-аяқ қозғалысы:

"Торғайлар ұшады" (қолды екі жаққа жайып қимылдау) – 6 рет.

"Арыстанның қозғалысы" (қолды жоғары көтеріп, аяқта тұру) – 5 рет.

Таңғы жаттығу №4

Бастапқы жаттығу:

Терең тыныс алып, қолды көтеріп, "Ағашқа қараймыз" – 2 рет.

Орындарында айналу (орман ішінде жүру сияқты) – 4 рет.

Қозғалыс жаттығулары:

"Саңырауқұлақ тереміз" (еңкейіп, қолды алға созу) – 5 рет.

"Ағашқа қарай секіру" (екі аяқпен орындарында секіру) – 6 рет.

Қол-аяқ қозғалысы:

"Жапырақтар тербеледі" (қолды жоғарыдан төменге қимылдату) – 6 рет.

"Ағаштардың тербелуі" (денені оңға-солға тербету) – 4 рет

Таңғы жаттығу №5

Бастапқы жаттығу:

Терең тыныс алып, қолды жоғары көтеру (күнге қарап) – 3 рет.

Басты алға және артқа бұру (сергиміз) – 4 рет.

Қозғалыс жаттығулары:

"Жаттығу жасаймыз" (орындарында жүру) – 6 рет.

"Шаңғымен сырғанау" (аяқтарды алма-кезек қою) – 6 рет.

Қол-аяқ қозғалысы:

"Қар лақтырамыз" (екі қолмен алға сермеу) – 6 рет.

"Денемізді қыздырамыз" (денені оңға және солға бұру) – 6 рет.

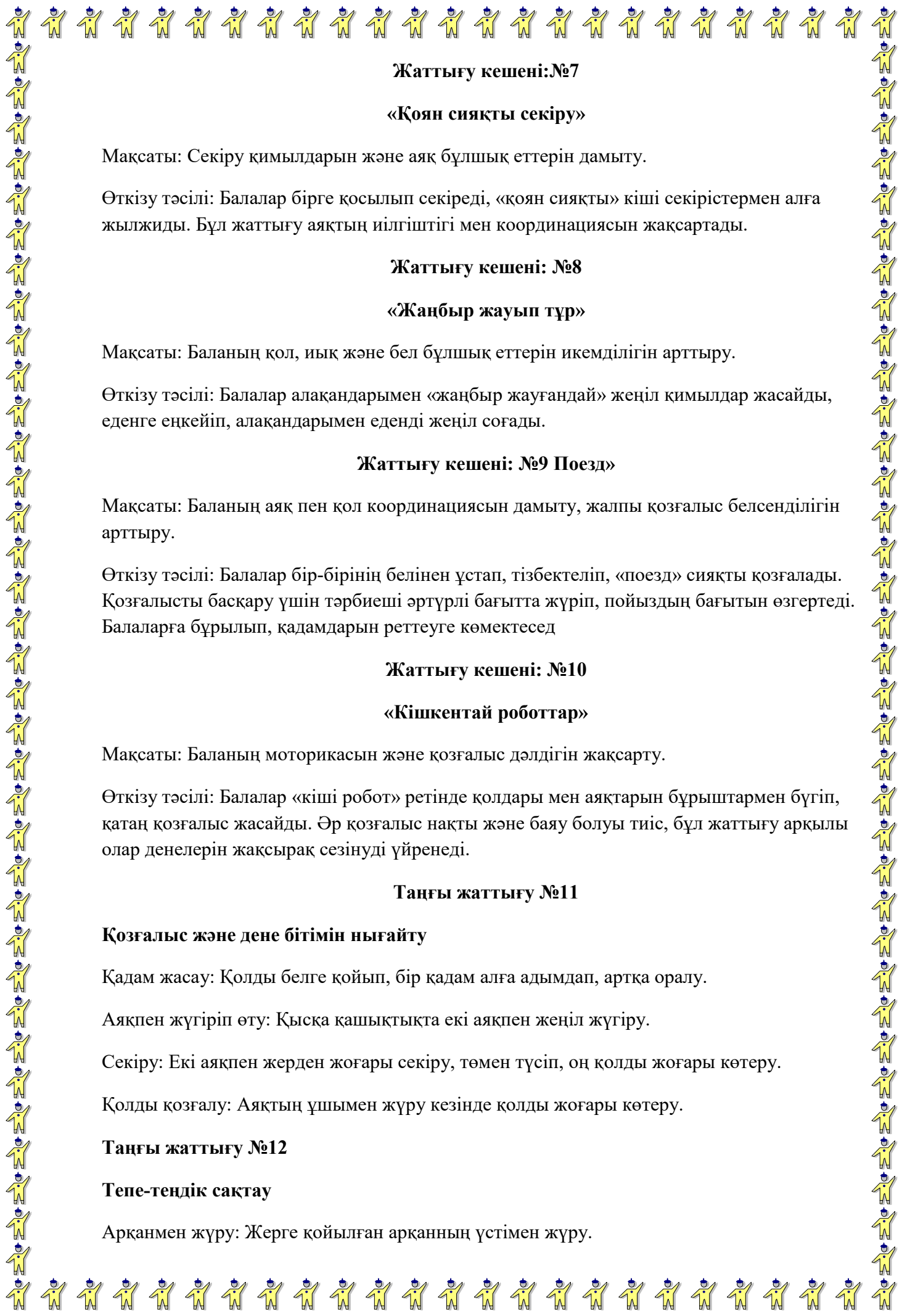
Жаттығу кешені: 6

«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 №11

Қозғалыс және дене бітімін нығайту

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

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 сілкену.

Би қимылдары: Музыкамен би қимылдарын орындау.

Таңғы жаттығу .Қаңтар айы.

Таңғы жаттығу №1

Бастапқы жаттығу:

Тыныс алу: "Қарды үрлейміз" (терең тыныс алып, жайлап шығару) – 3 рет.

Баспен оңға-солға бұрылу (қарды қараймыз) – 4 рет.

Қозғалыс жаттығулары:

"Шанамен сырғанау" (орындарында отырып-секіру) – 6 рет.

"Аққаланы құрау" (еңкейіп, қиялдағы қарды жинау) – 5 рет.

Қол-аяқ қозғалысы:

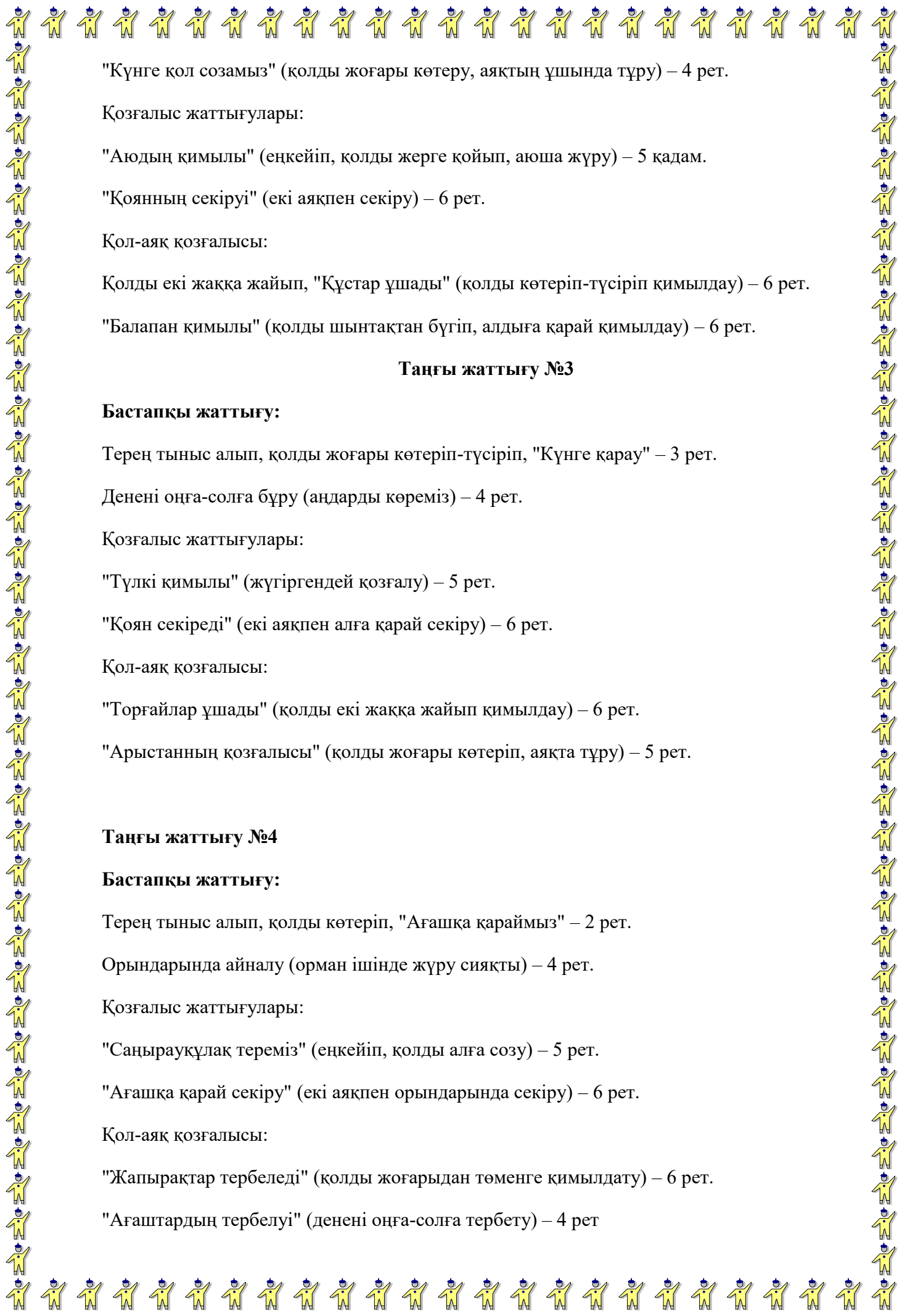
"Қар лақтырамыз" (екі қолмен доп лақтырғандай қозғалыс) – 6 рет.

"Қарды жинау" (еңкейіп, қолды алға созып, жоғары көтеру) – 6 рет.

Таңғы жаттығу №2

Бастапқы жаттығу:

Қолды алға созып, терең тыныс алу (2 рет).



"Күнге қол созамыз" (қолды жоғары көтеру, аяқтың ұшында тұру) – 4 рет.

Қозғалыс жаттығулары:

"Аюдың қимылы" (еңкейіп, қолды жерге қойып, аюша жүру) – 5 қадам.

"Қоянның секіруі" (екі аяқпен секіру) – 6 рет.

Қол-аяқ қозғалысы:

Қолды екі жаққа жайып, "Құстар ұшады" (қолды көтеріп-түсіріп қимылдау) – 6 рет.

"Балапан қимылы" (қолды шынтақтан бүгіп, алдыға қарай қимылдау) – 6 рет.

Таңғы жаттығу №3

Бастапқы жаттығу:

Терең тыныс алып, қолды жоғары көтеріп-түсіріп, "Күнге қарау" – 3 рет.

Денені оңға-солға бұру (аңдарды көреміз) – 4 рет.

Қозғалыс жаттығулары:

"Түлкі қимылы" (жүгіргендей қозғалу) – 5 рет.

"Қоян секіреді" (екі аяқпен алға қарай секіру) – 6 рет.

Қол-аяқ қозғалысы:

"Торғайлар ұшады" (қолды екі жаққа жайып қимылдау) – 6 рет.

"Арыстанның қозғалысы" (қолды жоғары көтеріп, аяқта тұру) – 5 рет.

Таңғы жаттығу №4

Бастапқы жаттығу:

Терең тыныс алып, қолды көтеріп, "Ағашқа қараймыз" – 2 рет.

Орындарында айналу (орман ішінде жүру сияқты) – 4 рет.

Қозғалыс жаттығулары:

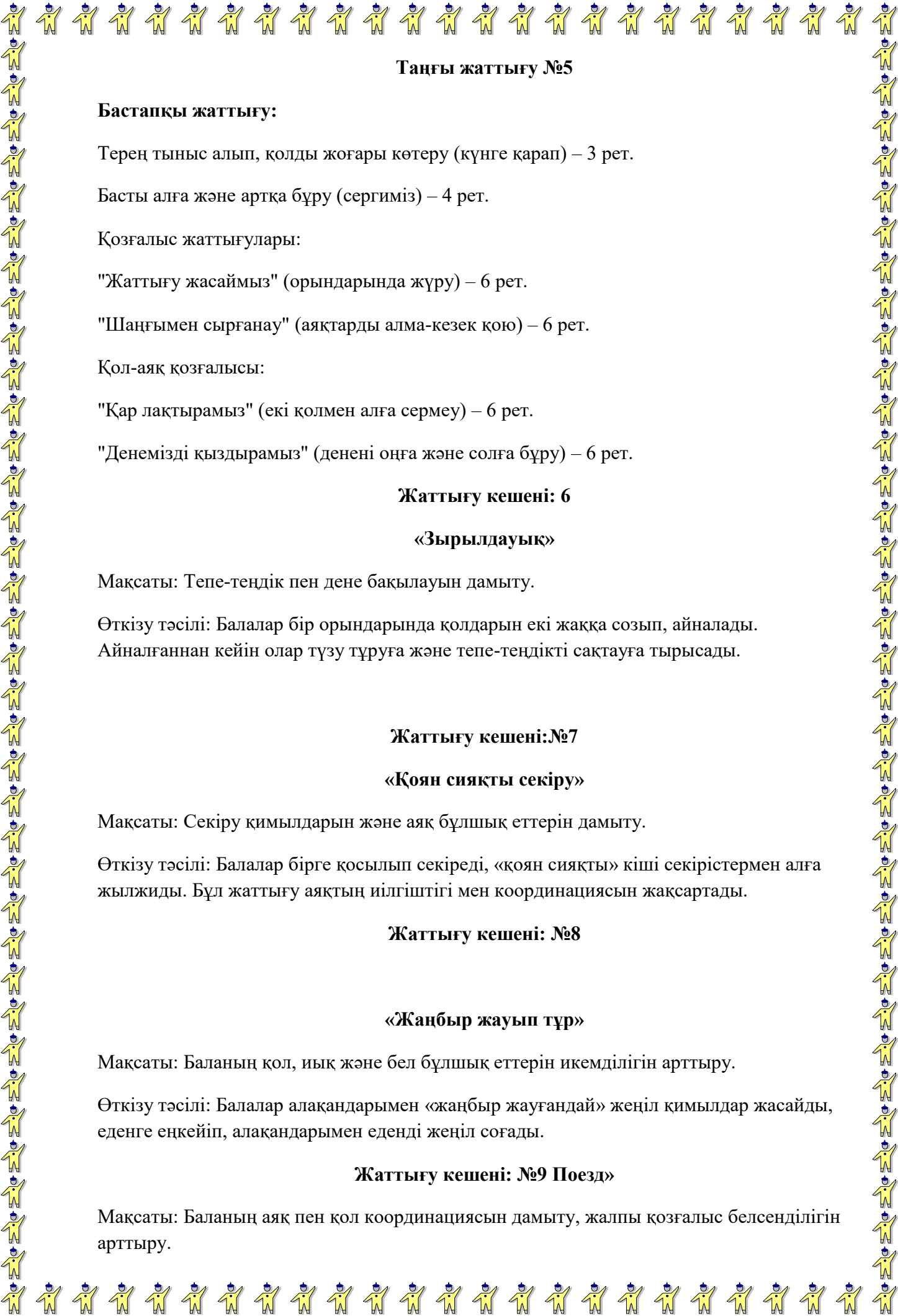
"Саңырауқұлақ тереміз" (еңкейіп, қолды алға созу) – 5 рет.

"Ағашқа қарай секіру" (екі аяқпен орындарында секіру) – 6 рет.

Қол-аяқ қозғалысы:

"Жапырақтар тербеледі" (қолды жоғарыдан төменге қимылдату) – 6 рет.

"Ағаштардың тербелуі" (денені оңға-солға тербету) – 4 рет.



Таңғы жаттығу №5

Бастапқы жаттығу:

Терең тыныс алып, қолды жоғары көтеру (күнге қарап) – 3 рет.

Басты алға және артқа бұру (сергиміз) – 4 рет.

Қозғалыс жаттығулары:

"Жаттығу жасаймыз" (орындарында жүру) – 6 рет.

"Шаңғымен сырғанау" (аяқтарды алма-кезек қою) – 6 рет.

Қол-аяқ қозғалысы:

"Қар лақтырамыз" (екі қолмен алға сермеу) – 6 рет.

"Денемізді қыздырамыз" (денені оңға және солға бұру) – 6 рет.

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

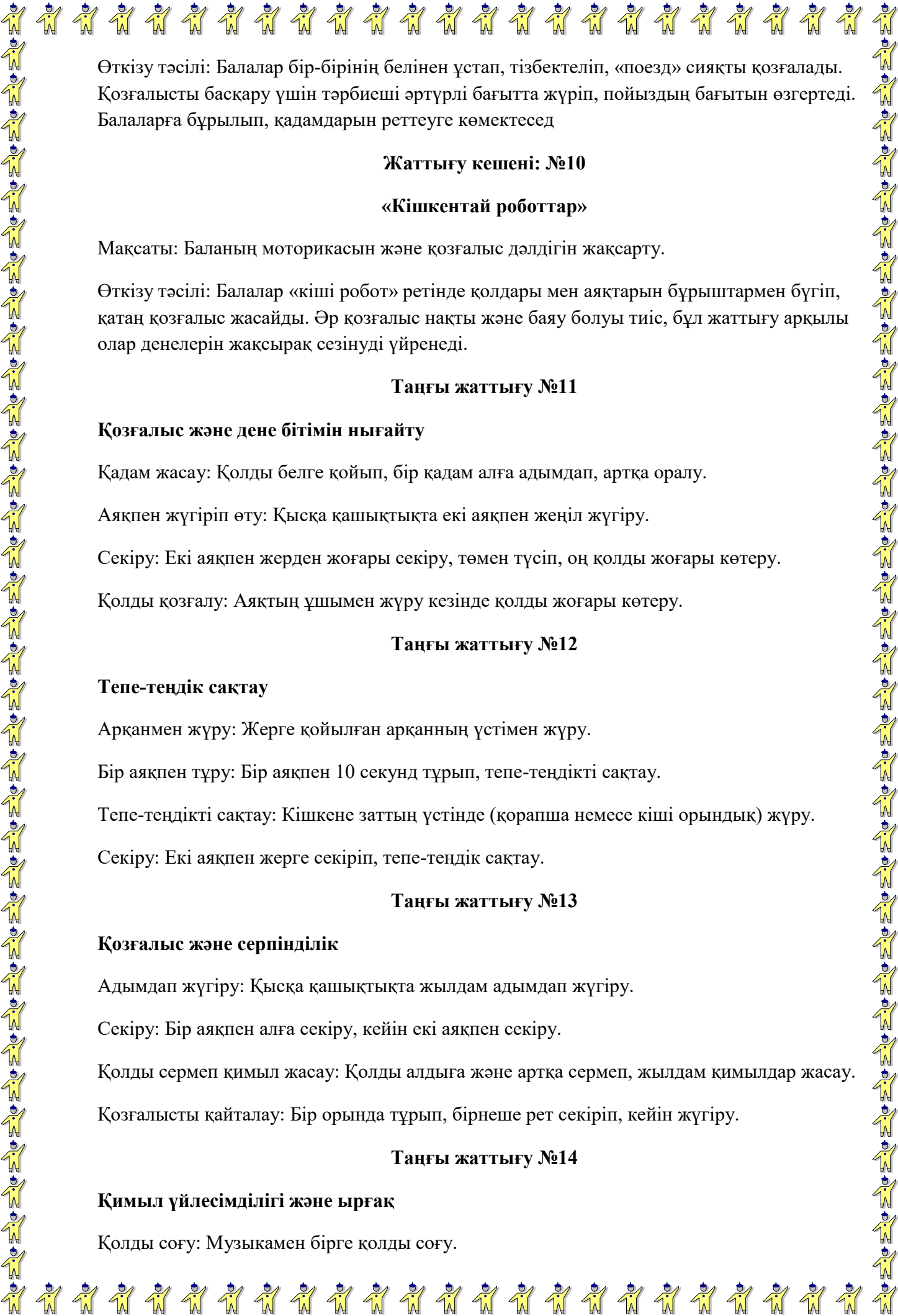
«Жаңбыр жауып тұр»

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 №11

Қозғалыс және дене бітімін нығайту

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

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.

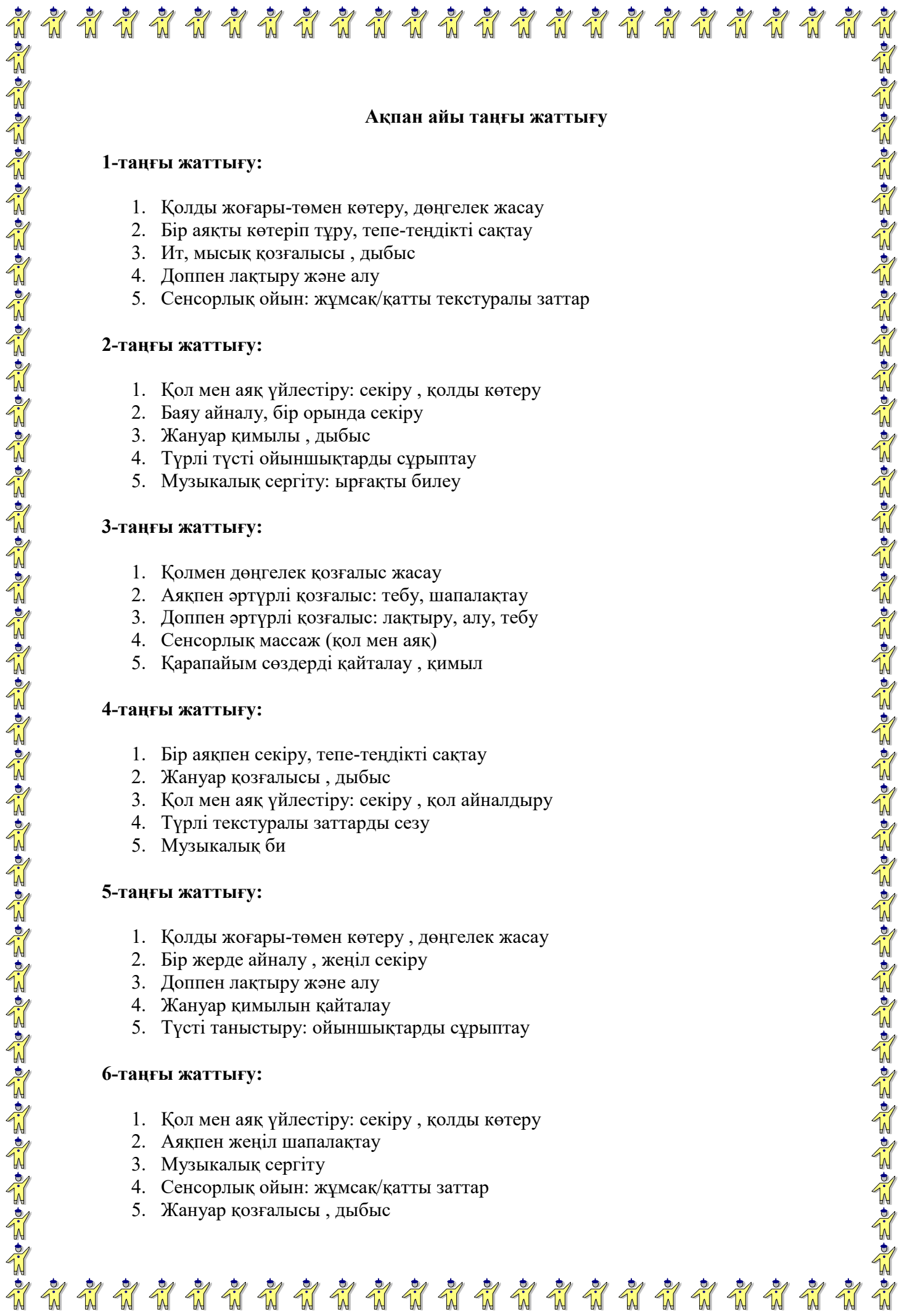
Таңғы жаттығу №19

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 сілкі.

Би қимылдары: Музыкамен би қимылдарын орындау.



Ақпан айы таңғы жаттығу

1-таңғы жаттығу:

1. Қолды жоғары-төмен көтеру, дөңгелек жасау
2. Бір аяқты көтеріп тұру, тепе-теңдікті сақтау
3. Ит, мысық қозғалысы, дыбыс
4. Доппен лақтыру және алу
5. Сенсорлық ойын: жұмсақ/қатты текстуралы заттар

2-таңғы жаттығу:

1. Қол мен аяқ үйлестіру: секіру, қолды көтеру
2. Баяу айналу, бір орында секіру
3. Жануар қимылы, дыбыс
4. Түрлі түсті ойыншықтарды сұрыптау
5. Музыкалық сергіту: ырғақты билеу

3-таңғы жаттығу:

1. Қолмен дөңгелек қозғалыс жасау
2. Аяқпен әртүрлі қозғалыс: тебу, шапалақтау
3. Доппен әртүрлі қозғалыс: лақтыру, алу, тебу
4. Сенсорлық массаж (қол мен аяқ)
5. Қарапайым сөздерді қайталау, қимыл

4-таңғы жаттығу:

1. Бір аяқпен секіру, тепе-теңдікті сақтау
2. Жануар қозғалысы, дыбыс
3. Қол мен аяқ үйлестіру: секіру, қол айналдыру
4. Түрлі текстуралы заттарды сезу
5. Музыкалық би

5-таңғы жаттығу:

1. Қолды жоғары-төмен көтеру, дөңгелек жасау
2. Бір жерде айналу, жеңіл секіру
3. Доппен лақтыру және алу
4. Жануар қимылын қайталау
5. Түсті таныстыру: ойыншықтарды сұрыптау

6-таңғы жаттығу:

1. Қол мен аяқ үйлестіру: секіру, қолды көтеру
2. Аяқпен жеңіл шапалақтау
3. Музыкалық сергіту
4. Сенсорлық ойын: жұмсақ/қатты заттар
5. Жануар қозғалысы, дыбыс

7-таңғы жаттығу:

1. Бір аяқпен тұру, тепе-теңдікті сақтау
2. Қолмен дөңгелек қозғалыс жасау
3. Доппен ойнау: лақтыру, алу, тебу
4. Қарапайым сөздерді қайталау , қимыл
5. Түрлі түсті ойыншықтарды сұрыптау

8-таңғы жаттығу:

1. Аяқ үйлесімі: секіру , аяқпен жеңіл соғу
2. Жануар қимылдарын қайталау , дыбыс
3. Қол мен аяқ үйлестіру: секіру , қол айналдыру
4. Сенсорлық ойын: құм немесе сулы ойыншық
5. Музыкалық би

9-таңғы жаттығу:

1. Қолды жоғары-төмен көтеру
2. Бір жерде айналу , жеңіл секіру
3. Доппен ойнау: лақтыру, алу, тебу
4. Жануар қозғалысы , дыбыс
5. Түсті таныстыру: ойыншықтарды көтеру

10-таңғы жаттығу:

1. Қол мен аяқ үйлестіру
2. Аяқпен әртүрлі қозғалыс
3. Сенсорлық массаж
4. Музыкалық сергіту
5. Қарапайым сөздерді қайталау , қимыл

11-таңғы жаттығу:

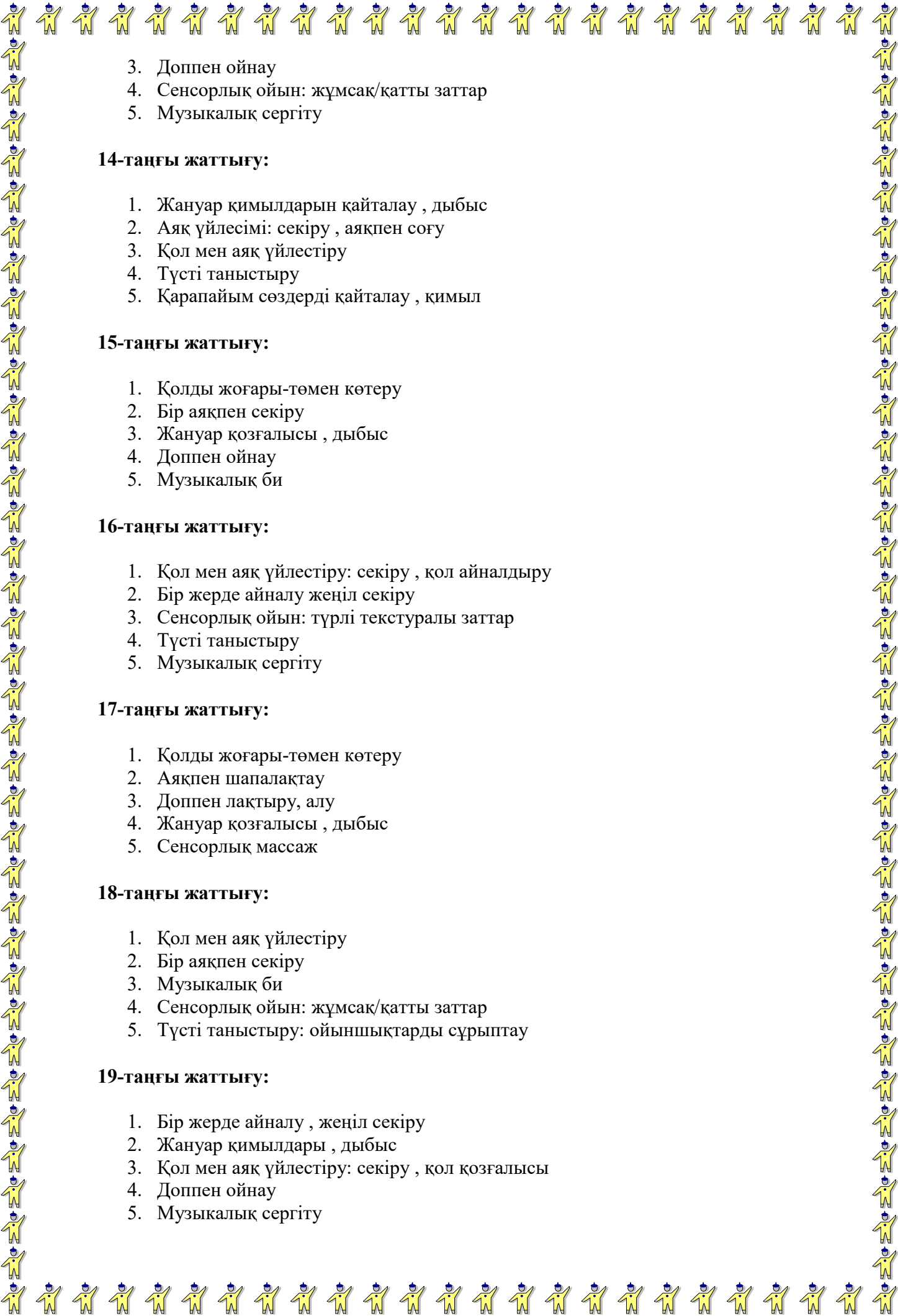
1. Бір аяқпен секіру
2. Жануар қимылдарын қайталау
3. Доппен әртүрлі қозғалыс
4. Түрлі текстуралы заттармен сенсорлық ойын
5. Музыкалық би

12-таңғы жаттығу:

1. Қолды жоғары-төмен көтеру
2. Айналу + жеңіл секіру
3. Жануар қозғалысы, дыбыс
4. Қол мен аяқ үйлестіру: секіру , қол айналдыру
5. Түсті таныстыру: ойыншықтарды сұрыптау

13-таңғы жаттығу:

1. Қолмен дөңгелек қозғалыс жасау
2. Бір жерде айналу

- 
3. Доппен ойнау
 4. Сенсорлық ойын: жұмсақ/қатты заттар
 5. Музыкалық сергіту

14-таңғы жаттығу:

1. Жануар қимылдарын қайталау , дыбыс
2. Аяқ үйлесімі: секіру , аяқпен соғу
3. Қол мен аяқ үйлестіру
4. Түсті таныстыру
5. Қарапайым сөздерді қайталау , қимыл

15-таңғы жаттығу:

1. Қолды жоғары-төмен көтеру
2. Бір аяқпен секіру
3. Жануар қозғалысы , дыбыс
4. Доппен ойнау
5. Музыкалық би

16-таңғы жаттығу:

1. Қол мен аяқ үйлестіру: секіру , қол айналдыру
2. Бір жерде айналу жеңіл секіру
3. Сенсорлық ойын: түрлі текстуралы заттар
4. Түсті таныстыру
5. Музыкалық сергіту

17-таңғы жаттығу:

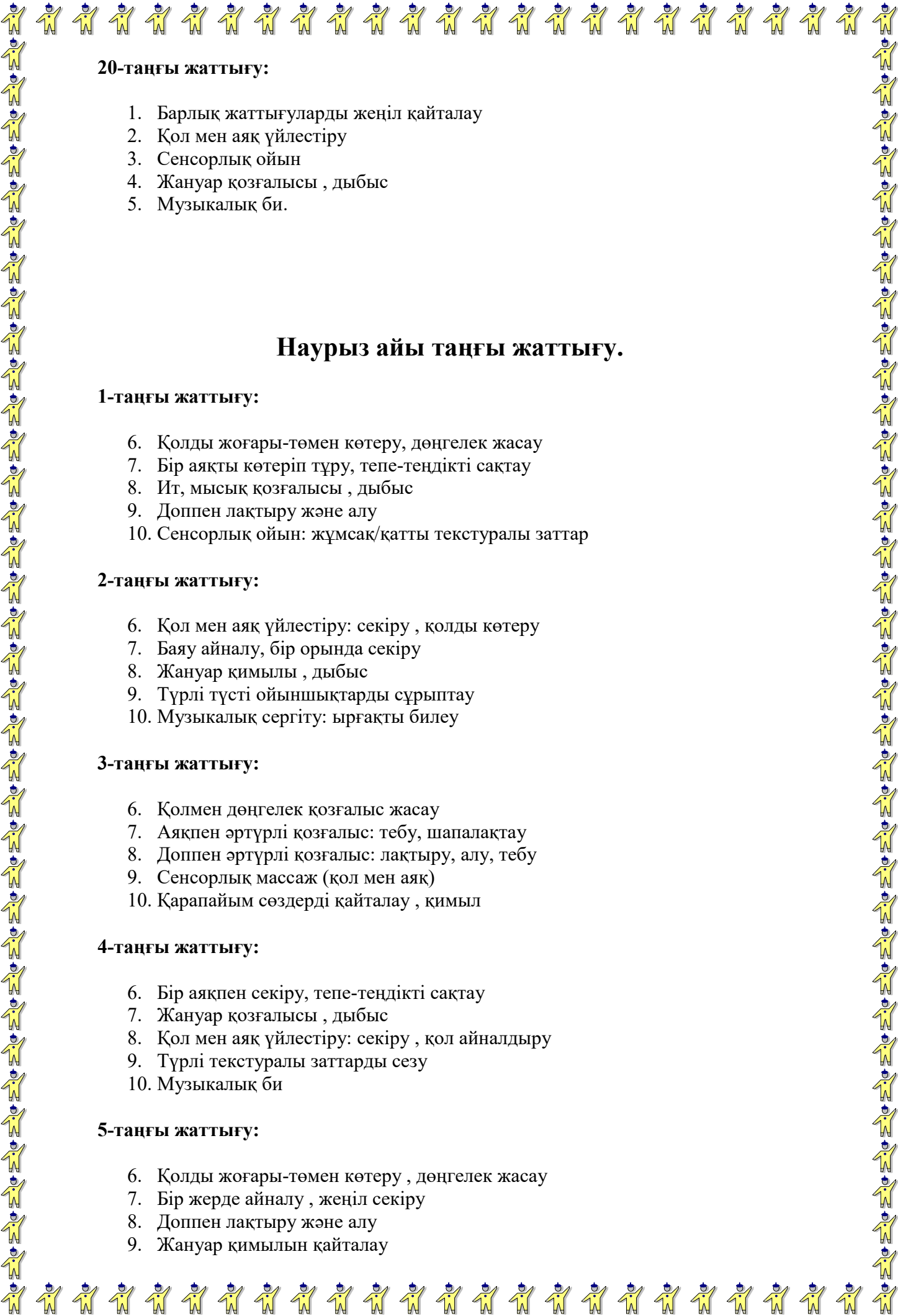
1. Қолды жоғары-төмен көтеру
2. Аяқпен шапалақтау
3. Доппен лақтыру, алу
4. Жануар қозғалысы , дыбыс
5. Сенсорлық массаж

18-таңғы жаттығу:

1. Қол мен аяқ үйлестіру
2. Бір аяқпен секіру
3. Музыкалық би
4. Сенсорлық ойын: жұмсақ/қатты заттар
5. Түсті таныстыру: ойыншықтарды сұрыптау

19-таңғы жаттығу:

1. Бір жерде айналу , жеңіл секіру
2. Жануар қимылдары , дыбыс
3. Қол мен аяқ үйлестіру: секіру , қол қозғалысы
4. Доппен ойнау
5. Музыкалық сергіту



20-таңғы жаттығу:

1. Барлық жаттығуларды жеңіл қайталау
2. Қол мен аяқ үйлестіру
3. Сенсорлық ойын
4. Жануар қозғалысы , дыбыс
5. Музыкалық би.

Наурыз айы таңғы жаттығу.

1-таңғы жаттығу:

6. Қолды жоғары-төмен көтеру, дөңгелек жасау
7. Бір аяқты көтеріп тұру, тепе-теңдікті сақтау
8. Ит, мысық қозғалысы , дыбыс
9. Доппен лақтыру және алу
10. Сенсорлық ойын: жұмсақ/қатты текстуралы заттар

2-таңғы жаттығу:

6. Қол мен аяқ үйлестіру: секіру , қолды көтеру
7. Баяу айналу, бір орында секіру
8. Жануар қимылы , дыбыс
9. Түрлі түсті ойыншықтарды сұрыптау
10. Музыкалық сергіту: ырғақты билеу

3-таңғы жаттығу:

6. Қолмен дөңгелек қозғалыс жасау
7. Аяқпен әртүрлі қозғалыс: тебу, шапалақтау
8. Доппен әртүрлі қозғалыс: лақтыру, алу, тебу
9. Сенсорлық массаж (қол мен аяқ)
10. Қарапайым сөздерді қайталау , қимыл

4-таңғы жаттығу:

6. Бір аяқпен секіру, тепе-теңдікті сақтау
7. Жануар қозғалысы , дыбыс
8. Қол мен аяқ үйлестіру: секіру , қол айналдыру
9. Түрлі текстуралы заттарды сезу
10. Музыкалық би

5-таңғы жаттығу:

6. Қолды жоғары-төмен көтеру , дөңгелек жасау
7. Бір жерде айналу , жеңіл секіру
8. Доппен лақтыру және алу
9. Жануар қимылын қайталау

10. Түсті таныстыру: ойыншықтарды сұрыптау

6-таңғы жаттығу:

6. Қол мен аяқ үйлестіру: секіру , қолды көтеру
7. Аяқпен жеңіл шапалақтау
8. Музыкалық сергіту
9. Сенсорлық ойын: жұмсақ/қатты заттар
10. Жануар қозғалысы , дыбыс

7-таңғы жаттығу:

6. Бір аяқпен тұру, тепе-теңдікті сақтау
7. Қолмен дөңгелек қозғалыс жасау
8. Доппен ойнау: лақтыру, алу, тебу
9. Қарапайым сөздерді қайталау , қимыл
10. Түрлі түсті ойыншықтарды сұрыптау

8-таңғы жаттығу:

6. Аяқ үйлесімі: секіру , аяқпен жеңіл соғу
7. Жануар қимылдарын қайталау , дыбыс
8. Қол мен аяқ үйлестіру: секіру , қол айналдыру
9. Сенсорлық ойын: құм немесе сулы ойыншық
10. Музыкалық би

9-таңғы жаттығу:

6. Қолды жоғары-төмен көтеру
7. Бір жерде айналу , жеңіл секіру
8. Доппен ойнау: лақтыру, алу, тебу
9. Жануар қозғалысы , дыбыс
10. Түсті таныстыру: ойыншықтарды көтеру

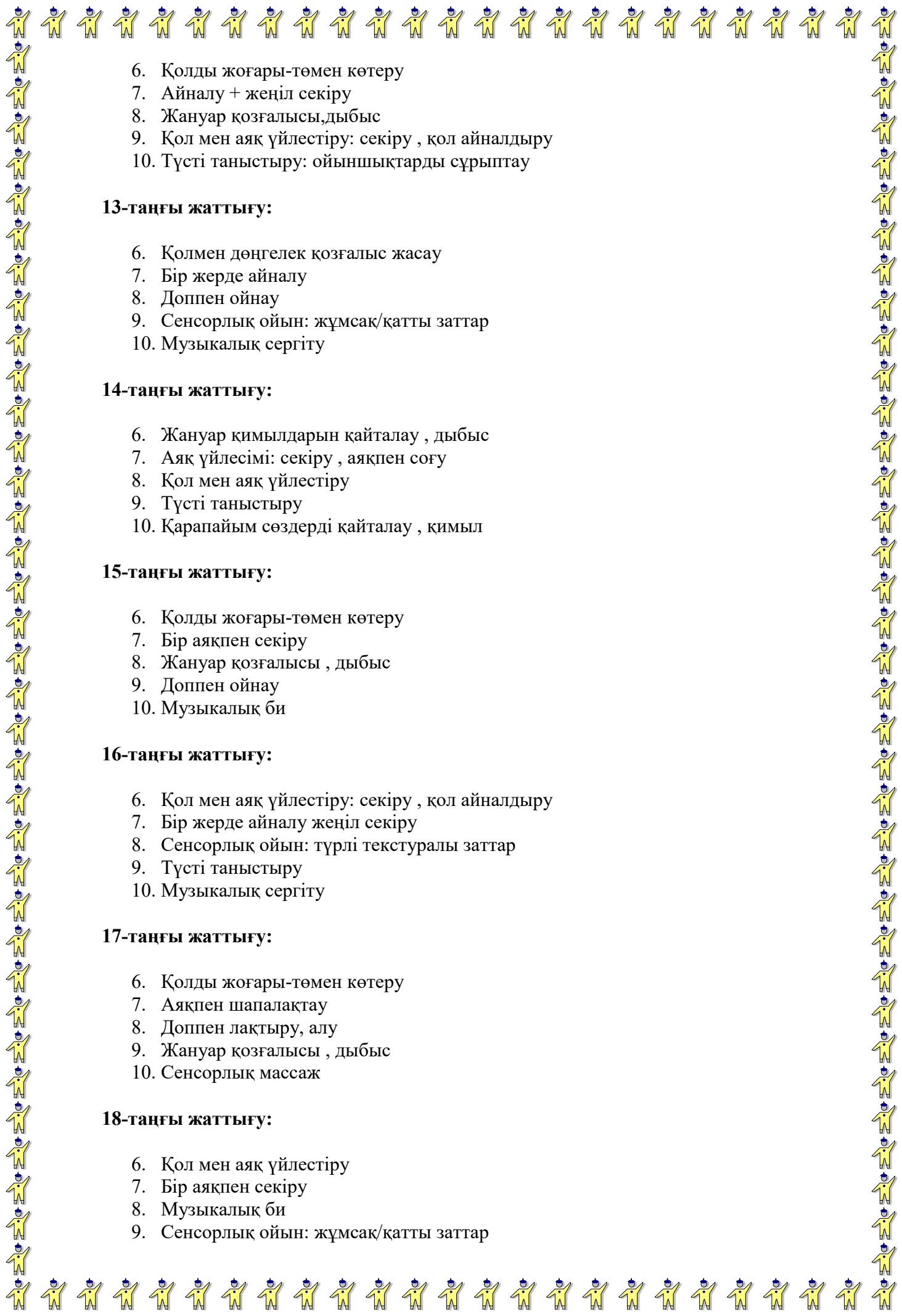
10-таңғы жаттығу:

6. Қол мен аяқ үйлестіру
7. Аяқпен әртүрлі қозғалыс
8. Сенсорлық массаж
9. Музыкалық сергіту
10. Қарапайым сөздерді қайталау , қимыл

11-таңғы жаттығу:

6. Бір аяқпен секіру
7. Жануар қимылдарын қайталау
8. Доппен әртүрлі қозғалыс
9. Түрлі текстуралы заттармен сенсорлық ойын
10. Музыкалық би

12-таңғы жаттығу:

- 
6. Қолды жоғары-төмен көтеру
 7. Айналу + жеңіл секіру
 8. Жануар қозғалысы, дыбыс
 9. Қол мен аяқ үйлестіру: секіру , қол айналдыру
 10. Түсті таныстыру: ойыншықтарды сұрыптау

13-таңғы жаттығу:

6. Қолмен дөңгелек қозғалыс жасау
7. Бір жерде айналу
8. Доппен ойнау
9. Сенсорлық ойын: жұмсақ/қатты заттар
10. Музыкалық сергіту

14-таңғы жаттығу:

6. Жануар қимылдарын қайталау , дыбыс
7. Аяқ үйлесімі: секіру , аяқпен соғу
8. Қол мен аяқ үйлестіру
9. Түсті таныстыру
10. Қарапайым сөздерді қайталау , қимыл

15-таңғы жаттығу:

6. Қолды жоғары-төмен көтеру
7. Бір аяқпен секіру
8. Жануар қозғалысы , дыбыс
9. Доппен ойнау
10. Музыкалық би

16-таңғы жаттығу:

6. Қол мен аяқ үйлестіру: секіру , қол айналдыру
7. Бір жерде айналу жеңіл секіру
8. Сенсорлық ойын: түрлі текстуралы заттар
9. Түсті таныстыру
10. Музыкалық сергіту

17-таңғы жаттығу:

6. Қолды жоғары-төмен көтеру
7. Аяқпен шапалақтау
8. Доппен лақтыру, алу
9. Жануар қозғалысы , дыбыс
10. Сенсорлық массаж

18-таңғы жаттығу:

6. Қол мен аяқ үйлестіру
7. Бір аяқпен секіру
8. Музыкалық би
9. Сенсорлық ойын: жұмсақ/қатты заттар

10. Түсті таныстыру: ойыншықтарды сұрыптау

19-таңғы жаттығу:

6. Бір жерде айналу , жеңіл секіру
7. Жануар қимылдары , дыбыс
8. Қол мен аяқ үйлестіру: секіру , қол қозғалысы
9. Доппен ойнау
10. Музыкалық сергіту

20-таңғы жаттығу:

6. Барлық жаттығуларды жеңіл қайталау
7. Қол мен аяқ үйлестіру
8. Сенсорлық ойын
9. Жануар қозғалысы , дыбыс
10. Музыкалық би.

Сәуір айы таңғы жаттығу картотекасы

Таңертеңгі Жаттығу кешені №1

"Көңілді доп" – Орындарында секіру.

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

"Құстардың қанаты" – Қолды жоғары-төмен қозғалту

Таңертеңгі Жаттығу кешені №2

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

"Түлкі мен тырна" – Бір аяқпен тұруға тырысу.

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

Таңертеңгі Жаттығу кешені №3

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

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

"Секіргіш қоян" – Орындарында секіру.

Таңғы жаттығу №4

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

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

"Бақбақтың түтігі" – Терең тыныс алып, үрлеу.

Таңғы жаттығу кешені №5

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

"Құстардың ұшуы" – Қолды жоғары-төмен қозғалту.

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

Таңғы жаттығу кешені №6

"Бақа секірді" – Отырып, секіру.

"Шөп үстінде жүгіріп" – Бір орында жеңіл жүгіріс.

"Шалшықтан секіру" – Екі аяқпен секіру

Таңғы жаттығу кешені №7

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

"Құмырсқаның жүрісі" – Төмен еңкейіп, аяқпен жылжу.

"Жылдам қасқыр" – Бір орында жүгіру.

Таңғы жаттығу кешені №8

Торғай мен дән" – Жерден дән алып, секіру.

"Көңілді доп" – Орындарында секіру.

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

Таңғы жаттығу кешені №9

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

"Құмырсқалар" – Еңкейіп, баяу қозғалу.

"Шалшықтан секіру" – Екі аяқпен жоғары секіру.

Таңғы жаттығу кешені №10

"Күннің жылуы" – Қолды жоғары көтеріп, айналу.

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

"Көбелектер" – Баяу жеңіл қозғалыстар жасау.

Таңғы жаттығу кешені №11

"Секіргіш бақа" – Отырып, секіру.

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

"Көңілді бұғы" – Алға-артқа секіру.

Таңғы жаттығу кешені №12

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

"Көгершіндер" – Қолды екі жаққа созып, айналу.

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

Таңғы жаттығу кешені №13

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

"Желкенді қайық" – Денені оңға-солға еңкейту.

"Жылдам балапан" – Бір орында жүгіру.

Таңғы жаттығу №14

«Есу»: Қолды алға-артқа шеңбер бойымен айналдыру (ескек есу).

«Толқындар»: Қолды алға созып, жоғары-төмен ирек қимылдар жасау.

«Желкен»: Қолды жоғары түзу созып, оңға-солға баяу теңселу.

Таңғы жаттығу №15

«Дөңгелектер»: Шынтақты бүгіп, қолды екі жақта айналдыру. «Чух-чух-чух!».

«Гудок»: Қолды жоғары көтеріп, төмен қарай сермеп, «Ту-ту-у-у!» деп дауыстау.

«Вагондар»: Бірінің соңынан бірі тұрып, бөлме ішінде «пойыз» болып жүру.

Таңғы жаттығу №16

«Қалташа»: Қолды іш тұсына қойып, кішкентай «қалта» жасау. Басты оңға-солға бұрып, «балапанды» іздеу.

«Биік секіру»: Қос аяқпен алға қарай кішкентай қадамдармен секіру. «Кенгуру секіреді!».

«Демалу»: Жерге отырып, аяқты созып, саусақтармен тізені сипау.

Таңғы жаттығу №17

«Үлкен тау»: Қолды жоғары көтеріп, саусақтарды түйістіріп «үш» жасау. Аяқтың ұшына тұрып, барынша созылу.

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

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

Таңғы жаттығу №18

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

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

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

№19 жаттығу

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

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

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

Жаттығу №20

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

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

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

№11 жаттығу

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

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

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

№12 жаттығу

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

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

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

Мамыр айы.Таңғы жаттығу.

Танертеңгі Жаттығу №1

"Көңілді жануарлар"

Музыка: "Аю отыр партада"

"Аю оянды" – Қолды жоғары көтеріп, созылу.

"Қоян секірді" – Орындарында жоғары секіру.

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

"Үндемес тасбақа" – Баяу еңбектеу.

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

Танертеңгі 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.

Танертеңгі 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

"Аланда серуен"

Музыка: "Балақайлар билейді"

"Күнге созыламыз" – Қолды жоғары көтеріп, созылу.

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

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

"Құстар қанат қағады" – Қолды жайлап сермеу.

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

Таңғы жаттығу кешені №10

"Көңілді орман"

Музыка: "Ормандағы серуен"

"Аюдың оянуы" – Қолды жоғары созып, керілу.

"Қояндар секіреді" – Орындарында жеңіл секіру.

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

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

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

Таңғы жаттығу кешені №11

"Автобуспен саяхат"

Музыка: "Далада жүреміз"

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

"Жолда бұрылу" – Денені оңға, солға бұру.

"Дөңгелектер айналады" – Аяқты кезекпен айналдыру.

"Жолда кедергілерден өтеміз" – Орындарында жоғары секіру.

"Автобус тоқтады" – Терең тыныс алу, демалу.

Таңғы жаттығу кешені №12

"Кемпіркосақ әлемі"

Музыка: "Көңілді түстер"

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

"Желмен тербелеміз" – Денені оңға, солға еңкейту.

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

"Шалшықтан секіреміз" – Жеңіл секіру.

"Кемпіркосақ сызып жатырмыз" – Қолмен доға сызу.

Таңғы жаттығу кешені №13

"Жануарлар биі"

Музыка: "Зоопаркке бардық"

"Арыстан керілді" – Қолды жоғары көтеріп, созылу.

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

"Маймылдар тербеледі" – Қолды жан-жаққа сермеу.

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

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

Таңғы жаттығу кешені №14

"Ғарышқа ұшу"

Музыка: "Ғарышкер боламыз"

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

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

"Жерсеріктерді зерттеу" – Алға еңкейіп, айнала қарау.

"Жұлдыздарға секіру" – Жеңіл жоғары секіру.

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

Таңғы жаттығу кешені №15

"Теңізге саяхат"

Музыка: "Кеме жүреді"

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

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

"Балықтар жүзді" – Қолды шеңбер жасап қозғау.

"Шалшықтан секіру" – Бір орында жеңіл секіру.

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

Таңғы жаттығу кешені №16

"Спортшылар сайысы"

Музыка: **"Көңілді жаттығу"**

"Жүгіреміз" – Бір орында жүгіру.

"Секіргішпен секіру" – Бір орында қос аяқпен секіру.

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

"Кедергілерден өтеміз" – Бір аяқтан екінші аяққа секіру.

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

