

Таңғы жаттығу кешені

(Ересек топ)

« Балапан »

Тәрбиеші:Омарова А

Таирханова Р

2025-2026

Ересек топ

Таңғы жаттығу

Қыркүйек

Таңғы жаттығу кешені №1

"Тұлпардың шабысын қайтала" (Жоғарғы денеге арналған жаттығу)

Бастапқы жағдай: Тұрып, аяқ иық кеңдігінде

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

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 жакқа, содан соң сол жакқа еңкею. Балалардан "ең биік бұтақты" ұстауды сұраңыз. (10 рет әр жакқа)

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 аякпен)

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

Бастапқы жағдай: Тұрып, аяқ иық кеңдігінде.

Қимыл: Қолдарды екі жакқа созып, алдыға еңкейіп, аяқтың ұштарына дейін жеткізуге тырысу. Еңкейген сайын, "құс" секілді канат 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.

- **Шенбер жасау (2 минут)** – бала қолдарын жайып, денесін шенбер жасап айналдырады.

- Орындарынан жоғары секіру (10 рет).

Жаттығу кешені: №6

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

- **Аюша еңбектеу (2 минут)** – бала еденде төрт аяқтап аюша еңбектейді.

- **Допты домалату (5 минут)** – допты алға-артқа домалатып ойнау.

Жаттығу кешені: №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 аякпен жерден жоғары секіру.

Жаттығу кешені: №8

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

- Аяқпен жорғалау (5 минут) – аяқтарын алдына 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. «Нілеміз» 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 шынтакты бүгіп итерулер (1-2 минут).



Қазан айы таңғы жаттығу картотекасы

Танертеңгі жаттығу №2

«Жапырақтар түсуде» – қолды жоғары көтеріп, саусақтарды жыбырлатып төмен түсіру.
«Жел соқты» – оңға-солға жайлап еңкею.

Танертеңгі жаттығу №3

«Құстар ұшты» – қолды жайып, жеңіл жүгіру.
«Алма тереміз» – қолды жоғары созып, қиялдағы алманы алу.
«Себетке саламыз» – отырған күйде қолды төменге созу.

Танертеңгі жаттығу №4

«Жаңбыр тамшылары» – саусақпен тықылдатып, қолды жоғарыдан төмен түсіру.
«Қоян секіреді» – екі аяқпен қатар секіру.

Танертеңгі жаттығу №6

«Ағаш шайқалды» – қолды жоғары көтеріп, оңға-солға шайқалу.
«Құстар тізбегі» – балалар қол ұстасып, шеңбер бойымен жүру.
«Тауық балапандарын шақырады» – алақанды шапалақтау.

Танертеңгі жаттығу №7

Тыныс алу жаттығулары: Терең тыныс алып, ауаны шығару. Балаларға мұрны арқылы дем алуды, ауыз арқылы дем шығаруды үйрету. (2-3 рет қайталау)

Танертеңгі жаттығу №8

Бұрылу қозғалысы: Балалармен бірге оңға және солға бұрылуды көрсету. Мұнда қолдарды белге қояды, иықпен бұрылу жасалады. (2 рет әр бағытқа қайталау)

Танертеңгі жаттығу №9

Секіру: Балаларға бірге секіруді көрсетіңіздер. Бұл кезде қос аяқпен орнында секіру (5-6 рет).

Танертеңгі жаттығу №10

Қолды шапалақтау: Балалар қолдарын жоғары көтеріп, қол шапалақтау жаттығуын жасау

Жаттығуды аяқтау: Терең тыныс алып, жеңіл демалыспен жаттығуды аяқтау.

Танертенгі жаттығу №10

«Жапырақ тереміз» – отырып, қиялдағы жапырақты алу.

«Сұсақтар жылы» – алаканды укалау, үрлеу.

Танертенгі жаттығу №11

«Қолшатыр ашамыз» – қолды жоғарыда дөңгелетіп ұстау.

«Жаңбырдан қашамыз» – жеңіл жүгіру.

Танертенгі жаттығу №12

Қоян секіру" жаттығуы: Балалар екі қолдарын алдыға қойып, екі аяқпен қосылып секіреді. Бұл жаттығу аяқ бұлшықеттерін нығайтады. (5-6 рет)

Танертенгі жаттығу №13

Қолды сілкіп тастау: Жаттығуды жеңілдету үшін қолдарын серпітіп, сілкіп алады. Бұл қан айналымын жақсартады және балаларды сергітеді.

Танертенгі жаттығу №14

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

«Сәбіз қазамыз» – отырып, қиялдағы сәбізді тарту.

«Алмұрт тереміз» – қолды жоғары созу.

Танертенгі жаттығу №15

"Балға шапшаң қадамдар" жаттығуы: Балалар орнында тұрып, шапшаң қадамдармен жоғары және төмен қозғалады. Бұл жаттығу жүрек-қантамыр жүйесін нығайтады. (30 секунд)

Танертенгі жаттығу №16

"Гүл теру" жаттығуы: Балалар еденнен "гүлдерді" теріп алып, жоғары көтеріп, қайта қойып жүргендей қимылдар жасайды. Бұл қол және белдің созылуын қамтамасыз етеді. (1 минут)

Танертенгі жаттығу №17"

"Аспанға қол созу" жаттығуы: Балалар қолдарын жоғары көтеріп, аспанға қол жеткізгісі келгендей көтеріледі. Бұл жаттығу арканы созып, тыныс алуды жақсартады. (5-6 рет)

Танертенгі жаттығу №18

«Жел күшейді» – қолды жан-жаққа жайып, алға-артқа теңселу.

«Құстар ұшып шықты» – қолды сермеп, секіріп жүру.

Танертенгі жаттығу №19

«Жапырақ астында отырдық» – отырып, қолды тізгін қолы.

«Көбелек ұшты» – қолды қанатша қағу.

«Жапырақ жинаймыз» – еңкейіп, қиялдағы жапырақты алу.

Таңертеңгі жаттығу №20

Таңғы шық» – қолды жоғары көтерін, жайлап төмен түсіру.
«Қоян секірді» – қатарынан секіру.

Таңертеңгі жаттығу №21

«Ағаш шайқалды» – қолды жоғары көтерін, оңға-солға шайқалу.
«Құстар тізбегі» – балалар қол ұстасып, шеңбер бойымен жүру.
«Тауық балапандарын шақырады» – алақанды шапалақтау.

Таңертеңгі жаттығу №22

«Аю жүрісі» – тізені бүгіп, ауыр жүріспен жүру.
«Сәбіз қазамыз» – отырып, қиялдағы сәбізді тарту.
«Алмұрт тереміз» – қолды жоғары созу.

Таңертеңгі жаттығу №23

«Жапырақ астында отырдық» – отырып, қолды тізеге қою.
«Көбелек ұшты» – қолды қанатна қағу.
«Жапырақ жинаймыз» – еңкейіп, қиялдағы жапырақты алу

Таңертеңгі жаттығу №24

«Құстар ұшты» – қолды жайып, жеңіл жүгіру.
«Алма тереміз» – қолды жоғары созып, қиялдағы алманы алу.
«Сәбетке саламыз» – отырған күйде қолды төменге созу.



Қараша айы таңғы жаттығу картотекасы

Таңертеңгі жаттығу №2

«Жапырақтар түсуде» – қолды жоғары көтерін, саусақтарды жыбырлатып төмен түсіру.
«Жел соқты» – оңға-солға жайлап еңкею.

Таңертеңгі жаттығу №3

Құстар ұшты» – қолды жайып, жеңіл жүгіру.
«Алма тереміз» – қолды жоғары созып, қиялдағы алманы алу.
«Себетке саламыз» – отырған күйде қолды төменге созу.

Таңертеңгі жаттығу №4

Жаңбыр тамшылары» – саусақпен тықылдатып, қолды жоғарыдан төмен түсіру.
«Қоян секіреді» – екі аяқпен қатар секіру.

Таңертеңгі жаттығу №6

Ағаш шайқалды» – қолды жоғары көтерін, оңға-солға шайқалу.
«Құстар тізбегі» – балалар қол ұстасып, шеңбер бойымен жүру.
«Тауық балапандарын шақырады» – алақанды шапалақтау.

Таңертеңгі жаттығу №7

Тыныс алу жаттығулары: Терең тыныс алып, ауаны шығару. Балаларға мұрны арқылы дем алуды, ауыз арқылы дем шығаруды үйрету. (2-3 рет қайталау)

Таңертеңгі жаттығу №8

Бұрылу қозғалысы: Балалармен бірге оңға және солға бұрылуды көрсету. Мұнда қолдарды белге қояды, иықпен бұрылу жасалады. (2 рет әр бағытқа қайталау)

Таңертеңгі жаттығу №9

Секіру: Балаларға бірге секіруді көрсетіңіздер. Бұл кезде қос аяқпен орнында секіру (5-6 рет).

Таңертеңгі жаттығу №10

Қолды шапалақтау: Балалар қолдарын жоғары көтерін, қол шапалақтау жаттығуын жасау

Жаттығуды аяқтау: Терең тыныс алып, жеңіл демалыспен жаттығуды аяқтау.

Танертеңгі жаттығу №10

«Жанырақ тереміз» – отырып, қиялдағы жанырақты алу.

«Саусақтар жылы» – алақанды уқалау, үрлеу.

Танертеңгі жаттығу №11

«Қолшатыр апамыз» – қолды жоғарыда дөңгелентіп ұстау.

«Жаңбырдан қашамыз» – жеңіл жүгіру.

Танертеңгі жаттығу №12

Қоян секіру" жаттығуы: Балалар екі қолдарын алдыға қойып, екі аяқпен қосылып секіреді. Бұл жаттығу аяқ бүлшықеттерін нығайтады. (5-6 рет)

Танертеңгі жаттығу №13

Қолды сілкіп тастау: Жаттығуды жеңілдету үшін қолдарын серпітіп, сілкіп алады. Бұл қан айналымын жақсартады және балаларды сергітеді.

Танертеңгі жаттығу №14

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

«Сәбіз қазамыз» – отырып, қиялдағы сәбізді тарту.

«Алмұрт тереміз» – қолды жоғары созу.

Танертеңгі жаттығу №15

"Балға шапшаң қадамдар" жаттығуы: Балалар орнында тұрып, шапшаң қадамдармен жоғары және төмен қозғалады. Бұл жаттығу жүрек-қантамыр жүйесін нығайтады. (30 секунд)

Танертеңгі жаттығу №16

"Гүл теру" жаттығуы: Балалар еденнен "гүлдерді" теріп алып, жоғары көтеріп, қайта қойып жүрісіндей қимылдар жасайды. Бұл қол және белдің созылуын қамтамасыз етеді. (1 минут)

Танертеңгі жаттығу №17"

"Аспанға қол созу" жаттығуы: Балалар қолдарын жоғары көтеріп, аспанға қол жеткізгісі келгендей көтеріледі. Бұл жаттығу арканы созып, тыныс алуды жақсартады. (5-6 рет)

Танертеңгі жаттығу №18

«Жел күшейді» – қолды жан-жаққа жайып, алға-артқа теңселу.

«Құстар ұшып шықты» – қолды сермен, секіріп жүру.

Танертеңгі жаттығу №19

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

«Кобелек ұшты» – қолды қанатша қағу.

«Жанырақ жинаймыз» – еңкейіп, қиялдағы жанырақты алу.

Танертеңгі жаттығу №20

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

«Қоян секірді» – қатарынан секіру.

Танертеңгі жаттығу №21

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

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

«Тауық балапандарын шақырады» – алақанды шапалақтау.

Танертеңгі жаттығу №22

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

«Сәбіз қазамыз» – отырып, қиялдағы сәбізді тарту.

«Алмұрт тереміз» – қолды жоғары созу.

Танертеңгі жаттығу №23

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

«Көбелек ұшты» – қолды қанатша қағу.

«Жапырақ жинаймыз» – еңкейіп, қиялдағы жапырақты алу

Танертеңгі жаттығу №24

«Құстар ұшты» – қолды жайып, жеңіл жүгіру.

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

«Себетке саламыз» – отырған күйде қолды төменге созу.



Желтоқсан айы таңғы жаттығу картотекасы

Таңғы жаттығу №1

Қарапайым қимылдар мен икемділікті дамыту

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

Аяқтарды созу: Колды белге қойып, екі аяқпен бірдей алға еңкейіп, колды аяқтың ұшына жеткізу.

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

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

Таңғы жаттығу №2

Тепе-теңдікті дамыту

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

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

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

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

Таңғы жаттығу №3

Қимыл мен ырғақ

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

Ырғақты жүгіру: Әннің ырғақтарына сай жүгіру.

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

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

Таңғы жаттығу №4

Жылдамдық пен ептілікті дамыту

Жеңіл жүгіру: 3-5 метр қашықтықты адымдап жүгіру.

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

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

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

Таңғы жаттығу №5

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

Секіру: Екі аяқпен жерге секіріп түсу.

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

Жаттығу №5

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

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

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

Жаттығу 6

«Зырылдауық»

Мақсаты: Тепе-теңдік пен дене бақылауын дамыту.

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

Жаттығу №7

«Қоян сияқты секіру»

Мақсаты: Секіру қимылдарын және аяқ бұлшық еттерін дамыту.

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

Жаттығу №8

«Жанбыр жауып тұр»

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

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

Жаттығу №9 Поезд»

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

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

Жаттығу №10

«Кішкентай роботтар»

Мақсаты: Баланың моторикасын және қозғалыс дәлдігін жақсарту.

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

№11 жаттығу

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

№12 жаттығу

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

№13 жаттығу

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

№14 жаттығу

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

Таңғы жаттығу №15

Қысқа қашықтыққа адымдап жүгіру.

Екі аяқпен жерден жоғары секіру.

Бір қадам алға адымдап, қайта артқа жүгіру.

Таңғы жаттығу №16

Жүгіру және баяу жүру кезінде ырғақты ұстап, қадамдарды үйлестіру.

Қолды алға қарай созып, кейін қайта алып келу.

Балалармен бірге шеңбер жасап жүгіру және қолды сілкену.

Музыкамен би қимылдарын орындау.

Таңғы жаттығу №17

Бір қадам алға адымдап, артқа жүгіру.

: Арқанның үстінен жүріп, тепе-теңдік сақтап жүру.

Шаршының ішіне аяқпен қадам басып өту.

Таңғы жаттығу №18

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

Бір орыннан секіріп, соңында тұрып жаттығу.

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

Таңғы жаттығу №19

Жүгіру және баяу жүру кезінде ырғақты ұстап, қадамдарды үйлестіру.

: Қолды алға қарай созып, кейін қайта алып келу.

Балалармен бірге шеңбер жасап жүгіру және қолды сілкену.

Музыкамен би қимылдарын орындау.

№20 жаттығу

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

Таңғы жаттығу №21

1. «Аққала мүсіндейміз»

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

Таңғы жаттығу №22

«Қысқы жел»

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

«Ағаштар тербеледі»

Денені оңға-солға еңкейту – 5 рет.

«Қар үстінде із қалдыру»

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

Таңғы жаттығу №23

1. **«Бұғының мүйізі»**

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

2. **«Аю қалай жүреді?»**

Еңбектеу немесе аяқпен баяу қозғалу – 3 рет.



Қаңтар айы таңғы жаттығу картотекасы

Таңғы жаттығу №1

Қарапайым қимылдар мен икемділікті дамыту

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

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

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

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

Таңғы жаттығу №2

Тепе-теңдікті дамыту

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

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

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

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

Таңғы жаттығу №3

Қимыл мен ырғақ

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

Ырғақты жүгіру: Әннің ырғақтарына сай жүгіру.

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

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

Таңғы жаттығу №4

Жылдамдық пен ептілікті дамыту

Жеңіл жүгіру: 3-5 метр қашықтықты адымдап жүгіру.

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

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

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

Таңғы жаттығу №5

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

Секіру: Екі аяқпен жерге секіріп түсу.

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

Жаттығу №5

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

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.

Жаттығу 6

«Зырылдауық»

Мақсаты: Тепе-теңдік пен дене бақылауын дамыту.

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

Жаттығу №7

«Қоян сияқты секіру»

Мақсаты: Секіру қимылдарын және аяқ бұлшық еттерін дамыту.

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

Жаттығу №8

«Жанбыр жауып тұр»

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

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

Жаттығу №9 Поезд»

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

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

Жаттығу №10

«Кішкентай роботтар»

Мақсаты: Баланың моторикасын және қозғалыс дәлдігін жақсарту.

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

№11 жаттығу

Балалар бір-бірінің иығынан ұстап, кінкентай топпен жүреді. Белгіде тоқтап, алға-ыястарынан еңкейтіп созылады.

№12 жаттығу

Балалар колдарын беліне қойып, тұту сызық бойымен жүріп өтеді. Белгіде колдарын жоғары көтеріп, алақандарын біріктіреді.

№13 жаттығу

Балалар жұптасып, бір-бірінің колдарынан ұстап, шеңбер ішінде жүреді. Тоқтағанда арқаларын түйістіріп, отырып тұрады.

№14 жаттығу

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

Таңғы жаттығу №15

Қысқа қашықтыққа адымдап жүгіру.

Екі аяқпен жерден жоғары секіру.

Бір қадам алға адымдап, қайта артқа жүгіру.

Таңғы жаттығу №16

Жүгіру және баяу жүру кезінде ырғақты ұстап, қадамдарды үйлестіру.

Қолды алға қарай созып, кейін қайта алып келу.

Балалармен бірге шеңбер жасап жүгіру және қолды сілкіу.

Музыкамен би қимылдарын орындау.

Таңғы жаттығу №17

Бір қадам алға адымдап, артқа жүгіру.

: Арқанның үстінен жүріп, тепе-теңдік сақтап жүру.

Шаршының ішіне аяқпен қадам басып өту.

Таңғы жаттығу №18

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

Бір орыннан секіріп, соңында тұрып жаттығу.

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

Таңғы жаттығу №19

Жүгіру және баяу жүру кезінде ырғақты ұстап, қадамдарды үйлестіру.

: Қолды алға қарай созып, кейін қайта алып келу.

Балалармен бірге шеңбер жасап жүгіру және қолды сілкіу.

Музыкамен би қимылдарын орындау.

№20 жаттығу

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

Таңғы жаттығу №21

1. «Аққала мүсіндеймі»

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

Таңғы жаттығу №22

«Қысқы жел»

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

«Ағаштар тербеледі»

Денені оңға-солға еңкейту – 5 рет.

«Қар үстінде із қалдыру»

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

Таңғы жаттығу №23

1. **«Бұғының мүйізі»**

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

2. **«Аю қалай жүреді?»**

Еңбектеу немесе аяқпен баяу қозғалу – 3 рет.



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/катты 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 картотекасы

Жаттығу №1

Жүруді секірумен алмастыру

Қолды екі жаққа созып, тепе-теңдікті сақтау

Қапшықтардан аттап өту

Қарапайым ырғақты қимылдарды музыкамен орындау

Жаттығу №2

Шашырап жүгіру

Құрсаудан еңбектеу

Тұрған орнынан секіру

Допты екі қолмен лақтыру

Жаттығу №3

Белгілі бір жол бойынша жүру

Қолды алға созып, саусақтарды ашу-жұму

Аяқпен шағын қапшықтарды итеру

Қимылды ойын: «Мысық-пысық секіру»

Жаттығу №4

Арқан астынан еңбектеу

Қолдың білектерін айналдыру

Екі аяқты айкастырып тұру

Доппен кедергілер арқылы лақтыру

Жаттығу №5

Қарапайым «серуен» жүгіру ойыны

Қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру

Қолды арқасына қою, бүгу-жазу

Қимылды музыкамен үйлестіру

Жаттығу кешені: №6

Тепе-теңдікті сақтау: 1 аяқта тұру

Қарапайым «жыланша жүру»

Доппен секіру және қағып алу

Қимылды ойын: «Қоян-қаракат секіру»

Жаттығу кешені: №7

Құрсаулармен «туннель» арқылы жүру

Қолды сермен, айналдыру

Аяқпен жіпті жинау

Қарапайым ыргакты билер

Жаттығу кешені: №8

Шашырап жүгіру

Қолды алға, артқа созу

Қимылды ойын: «Құс ұшатын»

Тұрған орнынан секіру

Жаттығу кешені: №9

Арқан арқылы «шатырға» өрмелеу

Допты қаппаға лақтыру

Екі аяқты алға еңкею

Қарапайым ырғақты қимылдар

Жаттығу кешені: №10

Құрсаулар арқылы еңбектеу

Қолдың білектерін сермеп айналдыру

Допты екі қолмен лақтыру

«Мысық-қоян» қимылды ойын

Жаттығу кешені: №11

Шашырап жүгіру

Қолды жоғары көтеру

Тұрған орнынан секіру

Қимылды музыкамен үйлестіру

Жаттығу кешені: №12

Қапшықтан аттап өту

Қолды алға созу, саусақтарды ашу-жұму

Қарапайым «жыланша жүру»

Доппен кедергілер арқылы лақтыру

Жаттығу кешені: №13

Құрсаудан еңбектеу

Екі аяқты айқастырып тұру

Қимылды ойын: «Қоян-секіру»

Қолды сермеп, айналдыру

Жаттығу кешені: №14

Тепе-теңдікті сақтау

Қарапайым серуен жүгіру

Тұрған орнынан секіру

Қарапайым ыргакты билер

Жаттығу кешені: №15

Құрсаулар арқылы еңбектеу

Қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру

Қимылды ойын: «Құс ұшады»

Доппен секіру және қағып алу

Таңғы жаттығу №16

Құрсаулардан «туннель» арқылы жүру – тепе-теңдікті сақтайды

Қолды алға, артқа созу – дене бұлшықеттерін қыздырады

Қимылды ойын: «Мысық-пысық жүгіру» – жылдамдықты дамытады

Допты жоғары лақтыру және қағып алу – саусақ пен көз үйлесімін жетілдіреді

Таңғы жаттығу №17

Арқан астынан еңбектеу – кішкентай бұлшықеттерді шынықтырады

Қол білектерін сермеп, айналдыру – икемділікті дамытады

«Қоян секіру» ойыны – аяқ бұлшықеттерін күшейтеді

Қимылды музыкамен үйлестіру – ырғақ сезімін дамытады

Таңғы жаттығу №18

Қапшықтан аттап өту – тепе-теңдікті жетілдіреді

Екі аяқты алға еңкею – аяқ пен арқаны нығайтады

Қарапайым «жыланша жүру» – қозғалыс үйлесімін жақсартады

Доппен кедергілер арқылы лақтыру – ептілікті дамытады

Таңғы жаттығу №19

Шашырап жүгіру – жылдамдықты арттырады

Қолды жоғары көтеру, төмен түсіру – қол бұлшықеттерін нығайтады

«Құс ұшады» қимылды ойын – қиял мен қозғалысты үйлестіреді

Тұрған орнынан секіру – аяқ бұлшықеттерін шынықтырады

Таңғы жаттығу №20

Құрсаулар арқылы еңбектеу – кішкентай бұлшықеттерді шынықтырады

Қолды сермеп, айналдыру – қол икемділігін дамытады

Допты екі қолмен лақтыру – көз бен қол үйлесімін жетілдіреді

Қимылды ойын: «Аю қорбандап жүреді» – эмоционалды қозғалысты дамытады

№21 жаттығу

Тепе-теңдікті сақтау: 1 аяқта тұру – баланс пен концентрацияны дамытады

Қарапайым серуен жүгіру – жүрек-қан тамырларын шынықтырады

Қимылды ойын: «Мысық жүреді, мияулайды» – дыбыспен қималысты үйлестіреді

Дөппен секіру және қағып алу – ептілікті жетілдіреді

Таңғы жаттығу №22

Құрсаулардан туннель арқылы жүру – дене бұлшықеттерін дамытады

Қолды алға, артқа созу – кол мен арканы қыздырады

«Қоян секіру» – аяқ бұлшықеттерін нығайтады

Қимылды музыкамен үйлестіру – ырғақ сезімін қалыптастырады



Сәуір айы таңғы жаттығу картотекасы

Танертеңгі Жаттығу кешені №1

"Көңілді доп" – Орындарында секіру.

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

"Құстардың қанаты" – Қолды жоғары-төмен қозғалту

Танертеңгі 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.

Танертеңгі 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

"Жанбыр 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 дән" – Орындарында секіру.
"Гүлдей ашылу" – Қолды жоғары көтеріп, ақырын созылу.

Таңғы жаттығу кешені №9

"Арыстанның ақырғаны" – Терен 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 жанғақ теру" – Еңкейіп, қолды жоғары көтеру.
"Көгершіндер" – Қолды екі жакқа созып, айналу.
"Су шашу" – Қолды айналдырып, су шашу қимылын жасау.

Таңғы жаттығу кешені №13

"Қуанышты күн" – Қолды екі жакқа 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 жакта 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 нық деңгейінде ұстап, жоғары-төмен баяу қағу. «Көбелек ұшты».

«Үлге 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 кайда?» 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 айкастырып, 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 айының жаттығу кешені

Танертенгі 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.

Танертенгі 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.

Танертенгі 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.

Танертенгі Жаттығу кешені №4

"Жаңбырдан кейін"

Музыка: "Жаңбыр жауды"

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

"Жаңбыр тамшылары" –

Саусақтармен тырсылдатып, қолды төмен түсіру.

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

"Шалшықтан секіру" – Бір орында жеңіл секіру.

"Күн шықты" – Қолды жоғары көтеріп, айналу.

Танертенгі Жаттығу кешені №5

"Жолға шықтық"

Музыка: "Далада жүреміз"

"Машина айдау" – Қолды дөңгелек ұстап тұрғандай айналдыру.

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

"Серуендеу" – Қолды жанға созып, баяу жүру.

"Желмен жарысу" – Жеңіл жүгіріс.

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

Таңғы жаттығу кешені №6

"Теңізге саяхат"

Музыка: "Кеме жүріп келеді"

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

"Толқындар тербеледі" – Оңға, солға ыргалу.

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

"Шалшықтан секіру" – Бір орында секіру.

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

Таңғы жаттығу кешені №7

"Ғарышқа ұшу"

Музыка: "Ғарышкер боламыз"

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

"Жерсерік айналады" – Белді айналдыра бұру.

"Айда секіру" – Жайлап секіру, баяу қозғалу.

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

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

Таңғы жаттығу кешені №8

"Көңілді пойыз"

Музыка: "Шу-шу, паровоз!"

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

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

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

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

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

Таңғы жаттығу кешені №9

"Алаңда серуен"

Музыка: "Балақайлар билейді"

"Күнге созыламыз" – Қолды жоғары көтеріп, созылу.

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

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

"Құстар қанат қағады" – Қолды жайлап сермеу.

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

Таңғы жаттығу кешені №10

"Көңілді орман"

Музыка: "Ормандағы серуен"

"Аюдың оянуы" – Қолды жоғары созып, керілу.

"Қояндар секіреді" – Орындарында жеңіл секіру.

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

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

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

Таңғы жаттығу кешені №11

"Автобуспен саяхат"

Музыка: "Далада жүреміз"

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

"Жолда бұрылу" – Денені оңға, солға бұру.

"Дөңгелектер айналады" – Аяқты кезекпен айналдыру.

"Жолда кедергілерден өтеміз" – Орындарында жоғары секіру.

"Автобус тоқтады" – Терең тыныс алу, демалу.

Таңғы жаттығу кешені №12

"Кемпіркосақ әлемі"

Музыка: "Көңілді түстер"

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

"Желмен тербелеміз" – Денені оңға, солға еңкейту.

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

"Шалшықтан секіреміз" – Жеңіл секіру.

"Кемпіркосақ сызып жатырмыз" – Қолмен доға сызу.

Таңғы жаттығу кешені №13

"Жануарлар биі"

Музыка: "Зоопаркке бардық"

"Арыстан керілді" – Қолды жоғары көтеріп, созылу.

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

"Маймылдар тербеледі" – Қолды жан-жаққа сермеу.

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

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

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 карау.

"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.