



Таңғы жаттығу кешені

Қыркүйек ортаңғы топ 3жас

Танертенгі жаттығу №1

Жапы жаттығулар

Жерге созылған жіпті немесе лентаны қойып, бала сол жіп бойымен тізесін бүкпей жүріп өтуге тырысады. Бұл жаттығу кимылдық үйлесімділік пен тұрақтылықты дамытады

Танертенгі жаттығу №2

Бала қолдарын жоғары көтеріп, «Күнге сәлем!» деп айтады. Қолды жоғары көтеріп, кішкене созылып, содан соң қолдарын төмен түсіреді. Жаттығуды 3-4 рет қайталауға болады.

Танертенгі жаттығу №3

Балалар аяқтарын аздап ашып, қолдарын жоғары көтеріп, «ағаш секілді тік тұруға» тырысады. Жел сокқан кезде, денелерін оңға, солға жайлап қисайтады. Бұл жаттығуды 3 рет қайталайды.

Танертенгі жаттығу №4

Бала тізесін бүгіп, алақандарын алдына қояды да, қоян секілді жеңіл секіреді. Секіруді 4-5 рет қайталау жеткілікті.

Танертенгі жаттығу №5

Балалар жеңіл терең тыныс алып, мұрынмен дем алады және ауыз арқылы жайлап шығарады. Оларға «жел сияқты жұмсақ тыныс алуды» елестетуді ұсыну.

Танертенгі жаттығу №6

Балалар күс сияқты қолдарын жаяды, оңға-солға жайлап қағады. Бұл жаттығуды 4-5 рет қайталау ұсынылады

Балалар қолдарын жайып, жеңіл жүгіріп, көбелек сияқты ұшады.

Танертенгі жаттығу №7

Жаттығуды бастамас бұрын балалармен бірге амандасу, жаттығудың көңілді өтетіні туралы айту.

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

Танертенгі жаттығу №8

Қолды көтеру мен түсіру: Балаларға қолдарын жоғары көтеріп, төмен түсіруді көрсету. Бұл жаттығу иық және қол бұлшықеттерін нығайтуға көмектеседі. (3-4 рет қайталау)

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

Танертенгі жаттығу №9

Орнында жүру: Балалармен бірге қолдарын кимылдатып, орнында жүріп көріңіздер. Қадамдарды жеңіл және ырғақты жасау. (1 минут)

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

Танертенгі жаттығу №10

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

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

Танертенгі жаттығу №11

"Көбелек" жаттығуы: Балалар орындарында отырып, аяқтарын "көбелек" сияқты қимылдатады. Екі табанды біріктіріп, тізелерін жоғары-төмен қозғалтады. Бұл жамбас және аяқ бұлшықеттерін созуға көмектеседі. (10 рет қайталау)

"Поезд" жаттығуы: Балалар қолдарын алға созып, қатарласа "поезд" тәрізді жүріп өтеді. Қолдарын айналдырып, өздерін поезд сияқты елестетеді. Бұл жаттығу тепе-теңдікті сақтауға көмектеседі. (1 минут)

Танертенгі жаттығу 12

"Жапырақ" жаттығуы: Балалар еденге отырады, қолдарын жайып, желмен ұшып бара жатқан жапырақтар сияқты денелерін оңға, солға, алдыға еңкейтеді. Бұл жаттығу арканы созып, денені икемділікке үйретеді. (Әр бағытқа 3-4 рет)

Танертенгі жаттығу №13

"Шарды үрлеу" жаттығуы: Балаларға үлкен шарды үрлеп жатқандай терең тыныс алуды және ауаны шығару кезінде қолдарын жайлап төмен түсіруді көрсетіңіз. Бұл жаттығу тыныс алуды жақсартуға көмектеседі. (3-4 рет)

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

Танертеңгі жаттығу №14

"Тауықтар" жаттығуы: Балалар тізелерін қолмен ұстаған күйі, оңға және солға секіреді. Бұл тепе-теңдікті және үйлестіруді дамытады. (Әр бағытқа 3 рет)

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

Танертеңгі жаттығу №15

"Қарлығаш" жаттығуы: Балалар бір аяғымен тұрып, екінші аяғын артқа созып, қолдарын екі жаққа жайып, теңдікті сақтап тұрады. Аяқтарын алмастырып орындауға болады. Бұл жаттығу тепе-теңдікті сақтауға және дене бақылауын дамытуға көмектеседі. (Әр аяқпен 2-3 рет)

Танертеңгі жаттығу №16

"Шаршаған аю" жаттығуы: Балалар екі қолын еденге қойып, екі аяқпен ептеп жүріп өтеді. Бұл дененің созылуына және белдің икемділігін арттыруға көмектеседі. (1 минут)

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

Танертеңгі жаттығу №17

"Көңілді әткеншек" жаттығуы: Балалар қолдарын белге қойып, оң және сол жаққа кезек-кезек еңкейеді. Бұл белдің икемділігін және қимылдардың үйлесімділігін арттырады. (Әр жаққа 5 рет)

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

Танертеңгі жаттығу №18"

Аюдың қадамдары" жаттығуы: Балалар қолдарын жерге қойып, аяқтарымен қатар жүріп "аюдың дамдары" сияқты еппен алға-артқа қозғалады. Бұл аяқ және қол бұлшықеттерін нығайтуға көмектеседі. (1 минут)

"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 №19

"Шеңбер жасау" жаттығуы: Балалар шеңбер жасап тұрады, өздері бір-бірімен амандасып, күлімдейді. Бұл топтағы бірлікті нығайтады және балалардың эмоционалдық көңіл-күйін жақсартады.

Танертеңгі жаттығу №20

«Тенізде жүзу»

Максаты: Қол бүлшык еттерін және жалпы дене координациясын дамыту.

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



Қазан айы таңғы жаттығу картотекасы

Таңертеңгі жаттығу №2

«Жапырақтар түсуде» – қолды жоғары көтеріп, 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 көтеріп, оңға-солға шайқалу.

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

«Тауық балапандарын шақырады» – алаканды 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, нықпен 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 көтеріп, қол шапалақтау жаттығуын жасау

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

Танертеңгі жаттығу №10

«Жапырақ тереміз» – отырып, қиялдағы жапырақты алу.
«Саусақтар жылы» – алақанды уқалау, үрлеу.

Танертеңгі жаттығу №11

«Қолшатыр ашамыз» – қолды жоғарыда дөңселтіп ұстау.
«Жанбырдан қашамыз» – жеңіл жүгіру.

Танертеңгі жаттығу №12

Қоян секіру" жаттығуы: Балалар екі қолдарын алдыға қойып, екі аяқпен қосылып секіреді. Бұл жаттығу аяқ бұлшықеттерін 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-қан тамыр жүйесін нығайтады. (30 секунд)

Танертеңгі 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)

Танертеңгі жаттығу №17"

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

Танертеңгі жаттығу №18

«Жел күшейді» – қолды жан-жаққа жайып, алға-артқа теңселеу.
«Құстар ұшып шықты» – қолды сермеп, секіріп жүру.

Танертеңгі жаттығу №19

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

Танертеңгі жаттығу №20

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

Танертеңгі жаттығу №21

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

Танертеңгі жаттығу №22

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



Қараша айы таңғы жаттығу картотекасы

Таңертеңгі жаттығу №2

«Жапырақтар түсуде» – қолды жоғары көтеріп, 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 көтеріп, 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 көтеріп, қол шапалақтау жаттығуын жасау

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

Танертеңгі жаттығу №10

«Жапырақ тереміз» – отырып, қиялдағы жапырақты алу.
«Саусақтар жылы» – алақанды уқалау, үрлеу.

Танертеңгі жаттығу 11

«Қолпатыр 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 бұлшықеттерін 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-кантамыр жүйесін нығайтады. (30 секунд)

Танертеңгі 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)

Танертеңгі жаттығу №17"

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

Танертеңгі жаттығу №18

«Жел күшейді» – қолды жан-жаққа жайып, алға-артқа теңселеу.
«Құстар ұшып шықты» – қолды сермеп, секіріп жүру.

Танертеңгі жаттығу №19

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

Танертеңгі жаттығу №20

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

Танертеңгі жаттығу №21

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

Танертеңгі жаттығу №22

«Аю жүрісі» – тізені бүгін, 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

Жаттығу №1

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 секіру

Жаттығу №2

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 №3

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 №4

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 №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 лактыру (3 минут) – бала допты жоғары лактырып, ұстап алады.

№6 жаттығу

Балалар бір-бірінің қолдарынан ұстап, шеңберді кеңейтіп және тарылтып жүреді.

№7 жаттығу

Балалар шағын топ болып бір-бірінің соңынан тізіліп, «жыланша» жүреді. Белгіде тоқтап, иықтарын айналдырады.

№8 жаттығу

Балалар қолдарын алдына созып, шеңбер бойымен жүреді. Токтағанда қолдарын екі жаққа созып «қанат» қимылын жасайды.

№9 жаттығу

Балалар оң иықпен, кейін сол иықпен шеңбер бойымен жүреді.

№10 жаттығу

Балалар орындарында тұрып, аяқтың ұшымен жүреді, содан кейін өкшемен жүруге ауысады.

№11 жаттығу

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

№12 жаттығу

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

№13 жаттығу

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

№14 жаттығу

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

Таңғы жаттығу №15

Қысқа қашықтыққа адымдап жүгіру.

Екі аяқпен жерден жоғары секіру.

Бір қадам алға адымдап, қайта артқа жүгіру.

Таңғы жаттығу №16

Жүгіру және баяу жүру кезінде ырғақты ұстап, қадамдарды үйлестіру.

Қолды алға қарай созып, кейін қайта алып келу.

Балалармен бірге шеңбер жасап жүгіру және қолды сілкіу.

Музыкамен би қимылдарын орындау.

Таңғы жаттығу №17

Бір қадам алға адымдап, артқа жүгіру.
: Арканның 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.

Таңғы жаттығу

Қаңтар Айы



Таңғы жаттығу №1

Балалардың назарын шоғырландыру және жаттығуға қызығушылық ояту.

«Күн шықты» жаттығуы:

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

Басты баяу оңға, солға бұру – 3 реттен.

Таңғы жаттығу №2

«Күн шықты»

Қолды жоғары көтеріп, созылу – 3 рет.

Терең дем алу және шығару.

«Құстар ұшады»

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

«Қарды тебеміз»

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

«Қоян секіреді»

Екі аяқпен жеңіл секіру – 5-7 рет.

Таңғы жаттығу №3

«Аққала мүсіндейміз»

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

«Боран соғады»

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

«Аққала айналамыз»

Белді айналдыру – 3 реттен әр жаққа.

«Қар лақтырамыз»

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

Жаттығу кешені: 4

«Зырылдауық»

Мақсаты: Тепе-теңдік пен дене бақылауын дамыту.

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

Жаттығу кешені: №5

«Жаңбыр жауып тұр»

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

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

Жаттығу кешені: №6

Поезд»

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

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

Жаттығу кешені: №7

«Кішкентай роботтар»

Мақсаты: Баланың моторикасын және қозғалыс дәлдігін жақсарту.

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

Таңғы жаттығу №8

«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 тербетеміз») – 5 рет.

«Боран соқты»

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

«Қоянның секіруі»

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

«Қарды тазалау»

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

Таңғы жаттығу №11

«Жұлдызды ілу»

Қолды жоғары көтеріп, аяқ ұшымен тұру – 5 рет.

«Шыршаны айналып жүрейік»

Орында тұрып оңға және солға айналу – 3 реттен.

«Шыршаға ойыншық ілеміз»

Еңкейіп, қолды жоғары көтеру қимылдарын қайталау – 5 рет.

«Қарды лақтыру»

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

Таңғы жаттығу №12

«Күн жылынды»

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

«Қар ұшқыны»

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

«Түлкінің іздері»

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

«Аюдың жүрісі»

Қолдарымен жерге сүйеніп, еңбектеу – 3-5 рет.

Таңғы жаттығу №13

Жүгіру: Қысқа қашықтыққа адымдап жүгіру.

Секіру: Екі аяқпен жерден жоғары секіру.

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

Құлау және тұру: Жерге отыру және қайта тұру.

Таңғы жаттығу №14

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

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

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

Би қимылдары: Музыкамен би қимылдарын орындау.

Таңғы жаттығу №15

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

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

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

Секіру: Екі аяқпен жоғары секіріп, жерге түсу.

Таңғы жаттығу №16

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

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

Қолды қозғалу: Қолды жоғары көтеріп, аяқпен сермеу.

Денені жылыту: Жеңіл жаттығуларды орындап, денені қыздыру.

Таңғы жаттығу №17

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

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

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

Би қимылдары: Музыкамен би қимылдарын орындау.

Таңғы жаттығу №18

Тепе-теңдікті дамыту

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

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

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

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

Таңғы жаттығу №19

Қимыл мен ырғақ

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

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

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

Таңғы жаттығу №20

«Аққала мүсіндейміз»

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

«Боран соғады»

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

«Аққала айналамыз»

Белді айналдыру – 3 реттен әр жаққа.

«Қар лақтырамыз»

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

Таңғы жаттығу №21

«Бұғының мүйізі»

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

«Аю қалай жүреді?»

Еңбектеу немесе аяқпен баяу қозғалу – 3 рет.

«Қар ұшқыны»

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

«Қар күрейміз»

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

Таңғы жаттығу №22

. «Қысқы жел»

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

«Ағаштар тербеледі»

Денені оңға-солға еңкейту – 5 рет.

«Қар үстінде із қалдыру»

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

«Шанамен сырғанаймыз»

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



Ақпан айына ортаңғы топ Таңғы жаттығуы

1--Таңғы жаттығу:

1. Қолды жоғары-төмен көтеру, дөңгелек жасау
2. Аяқпен секіру, тұрып-отыру
3. Доппен лақтыру және алу
4. Түрлі текстуралы заттарды ұстап сезу

2--Таңғы жаттығу:

1. Қол мен аяқ үйлестіру (секіру , қолды көтеру)
2. Жануар қозғалысын қайталау (ит, мысық, құс)
3. Түрлі түсті ойыншықтарды сұрыптау
4. Музыкалық сергіту: ырғақты билеу

3--Таңғы жаттығу:

1. Баяу айналу бір орында
2. Аяқпен әртүрлі қозғалыс (тебу, шапалақтау)
3. Сенсорлық массаж (қол мен аяқ)
4. Доппен лақтыру, алу, қысу

4--Таңғы жаттығу:

1. Қолмен дөңгелек қозғалыс жасау
2. Бір аяқпен тұру, тепе-теңдікті сақтау
3. Жұмсақ немесе қатты доппен ойнау
4. Түрлі текстуралы заттарды сезу

5--Таңғы жаттығу:

1. Жануар кимылын қайталау , дыбысын шығару
2. Доппен лақтыру, жинау
3. Түсті таныстыру: ойыншықтарды таңдау
4. Қол мен аяқ үйлестіру: секіру , қол айналдыру

6--Таңғы жаттығу:

1. Аяқ үйлесімі: бір орында секіру , аяқпен жеңіл соғу
2. Қол қозғалысы: жоғары-төмен, алға-артқа
3. Сенсорлық ойын: құм, сулы немесе текстуралы заттар
4. Музыкалық би

7--Таңғы жаттығу:

1. Жануар қозғалысы , дыбыс
2. Бірнеше кимылды қатар орындау: қол + аяқ
3. Доппен ойнау: лақтыру, алу, тебу
4. Түсті таныстыру: ойыншықтарды көтеру

8--Таңғы жаттығу:

1. Қарапайым сөздерді қайталау , кимыл
2. Айналу, бір орынға секіру
3. Сенсорлық заттармен ойнау
4. Қол бұлшықеттерін дамыту: допты қысу

9--Таңғы жаттығу:

1. Аяқ үйлесімі: бір бағытқа қадам, секіру
2. Музыкалық сергіту
3. Қол мен аяқ үйлестіру: алға, артқа, жоғары қозғалыс
4. Жануар қозғалысы , дыбыс

10--Таңғы жаттығу:

1. Бір аяқпен тұру, тепе-теңдік
2. Қолмен дөңгелек қозғалыс
3. Сенсорлық ойын: жұмсақ / қатты заттар
4. Доппен әртүрлі қозғалыс: лақтыру, тебу, алу

11--Таңғы жаттығу:

1. Қол мен аяқ үйлестіру: секіру , қолды көтеру
2. Жануар кимылдарын қайталау
3. Түсті таныстыру: ойыншықтарды сұрыптау
4. Сенсорлық массаж

12--Таңғы жаттығу:

1. Бір орында айналу , жеңіл секіру
2. Доппен ойнау
3. Музыкалық ырғақты қимылдар
4. Қол бұлшықеттерін дамыту

13--Таңғы жаттығу:

1. Жануар қозғалысы , дыбыс
2. Аяқпен қимыл үйлестіру: шапалақтау, тебу
3. Сенсорлық ойын: түрлі текстуралы заттар
4. Қарапайым сөздерді қайталау , қимыл

14--Таңғы жаттығу:

1. Қолды жоғары-төмен көтеру , дөңгелек жасау
2. Бір аяқпен секіру
3. Доппен лақтыру, алу
4. Музыкалық би

15--Таңғы жаттығу:

1. Қол мен аяқ үйлестіру: секіру , қолды айналдыру
2. Жануар қимылы , дыбыс
3. Сенсорлық массаж
4. Түсті таныстыру

16--Таңғы жаттығу:

1. Айналу және жеңіл секіру
2. Доппен ойнау
3. Музыкалық сергіту, ырғақты қимылдар
4. Қол бұлшықеттерін дамыту

17--Таңғы жаттығу:

1. Жануар қозғалысы , дыбыс
2. Аяқ үйлесімі: шапалақтау, секіру
3. Сенсорлық ойын: құм, сулы немесе текстуралы заттар
4. Қол мен аяқ үйлестіру: секіру , қол қозғалысы

18--Таңғы жаттығу:

1. Қолды жоғары-төмен көтеру
2. Бір аяқпен секіру
3. Доппен лақтыру, алу
4. Музыкалық би

19--Таңғы жаттығу:

1. Қол мен аяқ үйлестіру: секіру , қолды айналдыру
2. Жануар дыбысы , қозғалыс
3. Сенсорлық ойын
4. Түсті таныстыру: ойыншықтарды сұрыптау

20--Таңғы жаттығу:

1. Барлық жаттығуларды жеңіл қайталау
2. Доппен ойнау
3. Музыкалық сергіту
4. Сенсорлық ойындар: түрлі текстуралы заттар



Наурыз айы таңғы жаттығу картотекасы

Жаттығу №1

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 секіру

Жаттығу №2

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 №3

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 №4

Қолдармен ныктарға тигізу (2 минут) – бала қолдарын жоғары көтеріп, нығына тигізеді.

Аяқпен жорғалау (5 минут) – аяқтарын алдыға тартып, жерде жорғалап жүру.

Жеңіл секірулер (3 минут) – бала өз орнында жеңіл секіре алады.

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 кешені: №6

- Жеңіл секірулер (3 минут) – бала өз орнында жеңіл секіре алады.
- Колдарын жоғары көтеріп созылу (2 минут) – бала биікке жетуге тырысып, колдарын жоғары созады.
- Қабырғамен жүру (2 минут) – қабырғаға жақын жүріп, колмен тірек етіп жүру.

Жаттығу кешені: №7

- Қоянша секіру (3 минут) – екі аяқпен жерден жоғары секіру.
- Колдармен ныктарға тигізу (2 минут) – бала колдарын жоғары көтеріп, нығына тигізеді.
- Аяқпен жорғалау (2 минут) – аяқтарын алдыға тартып, жерде жорғалап жүру.

Жаттығу кешені: №8

-Жеңіл жүгіру және аяқтармен айналдыру (

- Балалар бір орында жеңіл жүгіреді, сол кезде аяқтарын бір-бірінен кезекпен айналдырады.
Балалар жеңіл жүгіру арқылы қыздырылып, аяқ буындары жұмыс істейді.
- Допты жоғары лақтыру (3 минут) – бала допты жоғары лақтырып, ұстап алады.

Жаттығу кешені: №9

- Секірулер (2-3 минут) – бала өз орнында жеңіл секіріп ойнауы керек.
- Кол шапалақтау (2 минут) – орындарында тұрып, жоғары және төмен кол шапалақтау.
 - Шеңбер жасау (2 минут) – бала колдарын жайып, денесін шеңбер жасап айналдырады.
 - Орындарынан жоғары секіру (10 рет).

Жаттығу кешені: №10

- 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: №11

«Жел мен ағаш»

- Балалар тұрып, бір-бірімен айнала қозғала отырып, «жел» сияқты желпіліп қозғалады.
Қызыл түсті «ағаш» белгісі пайда болған кезде балалар дереу тыныш тұрып, ағаш сияқты тұруы керек.
Бұл ойын баланың зейінін жетілдіреді әрі көңіл-күйді көтереді.

Жаттығу кешені: №12

«Танертеңгі созылу» жаттығуы

Жаттығу барысы:

- Балалар орындықта немесе тұрып колдарын жоғары көтереді.
Колдарын жоғары созып, денелерін тарту үшін бірнеше секунд ұстайды.
Содан кейін, колдарын төмен түсіріп, тыныс алу арқылы денелерін босатады.
Бұл жаттығуды бірнеше рет қайталау.

Жаттығу кешені: №13

«Аяқтарды айналдыру» жаттығуы

Жаттығу барысы:

- Балалар бір аяқпен тұрып, екінші аяқтарын жоғары көтеріп, шеңбер жасап айналдырады.
Одан кейін аяқтарын ауыстырып, екінші аяқпен сол жаттығуды орындайды.
Әр аяқ үшін 5-6 рет айналдыру.

Жаттығу кешені: №14

«Жел мен ағаш»

Балалар тұрып, бір-бірімен айнала қозғала отырып, «жел» сияқты желілігімен қозғалады. Қызыл түсті «ағаш» белгісі пайда болған кезде балалар дирижер тапшырымымен тұрып, жел сияқты тұрған керек.

Бұл ойын баланың зейінін жетілдіреді әрі көңіл-күйді көтереді.

Жаттығу кешені: №15

«Танертенгі созылу» жаттығуы

Жаттығу барысы:

Балалар орындықта немесе тұрып қолдарын жоғары көтереді.

Қолдарын жоғары созып, денелерін тарту үшін бірнеше секунд ұстайды.

Содан кейін, қолдарын төмен түсіріп, тыныс алу арқылы денелерін босатады.

Бұл жаттығуды бірнеше рет қайталау.

Таңғы жаттығу №16

Қысқа қаншықтыққа адымдап жүгіру.

Екі аяқпен жерден жоғары секіру.

Бір қадам алға адымдап, қайта артқа жүгіру.

Таңғы жаттығу №17

Жүгіру және баяу жүру кезінде ырғақты ұстап, қадамдарды үйлестіру.

Қолды алға қарай созып, кейін қайта алып келу.

Балалармен бірге шеңбер жасап жүгіру және қолды сілкіту.

Музыкамен би қимылдарын орындау.

Таңғы жаттығу №18

Бір қадам алға адымдап, артқа жүгіру.

: Арканын үстінен жүріп, теңе-теңдік сақтап жүру.

Шаршының ішіне аяқпен қадам басып оту.

Таңғы жаттығу №19

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

Бір орыннан секіріп, соңында тұрып жаттығу.

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

Таңғы жаттығу №20

Жүгіру және баяу жүру кезінде ырғақты ұстап, қадамдарды үйлестіру.

: Қолды алға қарай созып, кейін қайта алып келу.

Балалармен бірге шеңбер жасап жүгіру және қолды сілкіту.

Музыкамен би қимылдарын орындау.

№21 жаттығу

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

Таңғы жаттығу №22

«Аққала мүсіндейміз»

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



Сәуір айы таңғы жаттығу картотекасы

Жаттығу №1

«Талпын, балақай»: Тік тұрып, қолды жоғары созу, аяқтың ұшымен көтеріліп, қайта түсу. (Бойды жазу).

«Сағат»: Қолды белге қойып, басты оңға және солға қисайту. «Тик-так» деп дыбыстау.

«Доп секіреді»: Екі аяқпен бір орнында жеңіл секіру. (Ептілікке).

«Тыныс алу»: Қолды жайлап жоғары көтеріп (мұрынмен дем алу), төмен түсіру (ауызбен шығару).

Жаттығу №2

«Құстар ұшады»: Тік тұрып, қолды жан-жаққа жайып, жоғары-төмен сермеу. «Шик-шик» деп дыбыстау.

«Аю полпандайды»: Аяқты алшақ қойып, қолды алға созып, оңға-солға теңселу.

«Қоян секіреді»: Қолды кеудеге қойып (құлақ жасап), екі аяқпен алға қарай кішкене секірулер жасау.

«Жел тербеледі»: Қолды жоғары көтеріп, денені оңға және солға жайлап иілу. (Теңе-теңдік).

Жаттығу №3

«Дөңгелектер айналады»: Тік тұрып, қолды шынтақтан бүгіп, кеуде тұсында «дөңгелек» құсап айналдыру. (Қол бұлшықетіне).

«Сигнал береміз»: Қолды алға созып, саусақтарды жұдырыққа түйіп, қайта жазу. «Би-би!» деп дыбыстау. (Саусақ моторикасына).

«Машина бұрылады»: Қолды алға созып («руль» ұстап), денені оңға және солға бұру. (Бел омыртқасына).

«Гаражға тоқтаймыз»: Бір орнында жүгіру, тәрбиеші «Токта!» дегенде тізе бүгіп отыра қалу.

Жаттығу кешені: №4

«Күнге созыламыз»: Қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұрып, «жылы шуақты алайық» деп талпыну. (Бойды өсіруге).

«Су құямыз»: Аяқты алшақ қойып, алға қарай еңкейіп, қолды төмен сермеу (лейкамен су құйғандай). (Арқа бұлшықетіне).

«Дән жинаймыз»: Тізені бүгіп отырып, жерден бірдеңе алғандай болып, қайта тұру. (Аяқ бұлшықетіне).

«Алақай, демаламыз!»: Қолды жан-жаққа жайып, терең тыныс алу (мұрынмен), дем шығару (ауызбен). (Тыныс алу жаттығуы).

Жаттығу кешені: №5

«Гүлдер ашылады»: Тік тұрып, қолды кеуде тұсында біріктіру. Музыкамен қолды жайлап жоғары көтеріп, жан-жаққа жаю (гүл ашылғандай). (Иық белдеуіне).

«Көбелек ұшады»: Қолды иыққа қойып, шынтақты алға-артқа қозғалту. Сосын қолды жайып, бөлме ішінде жеңіл аяқ ұшымен жүгіру. (Еңтілікке).

«Бақшаны тазалаймыз»: Аяқты алшақ қойып, қолды белге ұстау. Алға қарай еңкейіп, саусақ ұшымен аяқтың басына тигізу. (Иілгіштікке).

«Жылы жаңбыр»: Бір орнында тұрып, саусақтармен «тық-тық-тық» деп тізеге ұру. Сонында терен дем алып, «пфу-у-у» деп дем шығару. (Денені босаңсыту).

Жаттығу кешені: №6

«Күнге созылу»: Тік тұрып, қолды жоғары көтеру, аяқтың ұшымен тұрып, «жылуды алайық» деп талпыну. (4 рет).

«Жапырақтар тербеледі»: Қолды жоғары көтеріп, денені оңға және солға жайлап иілу. (4 рет).

«Гүл бүршігі»: Тізе бүгіп отыру, қолмен тізені құшақтау. «Гүл ашылды!» дегенде түрегеліп, қолды жан-жаққа жаю. (4 рет).

«Алақай!»: Бір орнында жеңіл секіру және соңында мұрынмен терен дем алып, ауызбен шығару. (3 рет).

Жаттығу кешені: №7

«Қоян құлағы»: Қолды бастың үстіне қойып, саусақтарды қимылдату. Басты оңға-солға бұру. (5 рет).

«Сәбіз іздейміз»: Аяқты алшақ қойып, алға еңкейіп, қолмен еденге тигізу, қайта түзелу. (4 рет).

«Ұзынқұлақ секіреді»: Қолды кеудеге қойып, екі аяқпен алға қарай кішкене секірулер жасау. (5-6 рет).

«Қоян тыныстайды»: Мұрынмен қысқа-қысқа дем алып, «пыс-пыс» деп дыбыстау. (3 рет).

Жаттығу кешені: №8

«Қанат қағу»: Тік тұрып, қолды жан-жаққа жайып, жоғары-төмен сермеу. (5 рет).

«Құстар су ішеді»: Қолды артқа ұстап, алға қарай еңкейіп, басты көтеру (құсша су ішу). (4 рет).

«Ұяға қону»: Тізе бүгіп отырып, «шиқ-шиқ» деп дыбыстау, қайта тұру. (4 рет).

«Құстар ұшты»: Бөлме ішінде қолды жайып, жеңіл жүгіру (20 секунд) және тоқтап дем алу.

Жаттығу кешені: №9

«Жарық жанады»: Қолды кезекпен жоғары көтеру (оң қол, сол қол). (5 рет).

«Машина бұрылады»: Қолды алға созып (руль), денені оңға және солға бұру. (4 рет).

«Дөнгелектер»: Отырып, аяқты алға созып, аяқтың басын өзіне қарай тарту және созу. (5 рет).

«Токта!»: Жүгіріп келе жатып, тәрбиеші «Қызыл!» дегенде бірден тоқтау. (3 рет).

Жаттығу кешені: №10

«Бойымызды жазамыз»: Қолды жоғары көтеріп, қатты созылу, саусақтарды ойнату. (5 рет).

«Дене бұру»: Қолды белге қойып, денені оңға және солға бұру. (4 рет).

«Көңілді доптар»: Бір орнында екі аяқпен жоғары секіру. (6-7 рет).

«Тыныштық»: Қолды жайлап көтеріп, терен дем алу және «у-у-у» деп дем шығару. (3 рет).

Жаттығу кешені: №11

«Қанат қағу»: Тік тұрып, шынтақты бүгіп, қолды жоғары-төмен жылдам қозғалту. «Ж-ж-ж» деп дыбыстау. (5 рет).

«Гүлге қону»: Аяқты алшақ қойып, алға қарай еңкейіп, саусақ ұшымен еденге («гүлге») тигізу. (4 рет).

«Бал жинау»: Тізе бүгіп отырып, «бал ішкендей» қолды ауызға апару, қайта тұру. (4 рет).

«Аралар ұшты»: Бөлме ішінде жеңіл жүгіру және тоқтап, терен дем алып, «пфу-у» деп шығару. (3 рет).

Жаттығу кешені: №12

- «Қонжық оянды»: Қолды жоғары көтеріп, керіліп-созылу, жан-жаққа қарау. (5 рет).
- «Аю полпаңдайды»: Қолды алға созып, аяқты нық басып, оңға-солға тенселіп жүру. (4 рет).
- «Бөшкедегі бал»: Отырып, аяқты құшақтап, «домалақ» болу, қайта жайылу. (4 рет).
- «Қонжық демалады»: Қолды белге қойып, мұрынмен дем алып, ауызбен баяу шығару. (3 рет).

Жаттығу кешені: №13

- «Желкенді көтеру»: Қолды жоғары созып, саусақтарды біріктіру. Аяқтың ұшымен тұру. (5 рет).
- «Толқында тербелу»: Қолды жанға жайып, денені оңға және солға қаттырақ иілу. (4 рет).
- «Зәкір тастау»: Тізені бүгіп отырып, қолды еденге тигізу («зәкір»), қайта жылдам тұру. (5 рет).
- «Пароход гудогі»: Қолды ауызға тақап, «Ту-у-у!» деп ұзақ дем шығару. (3 рет).

Таңғы жаттығу №14

- «Жанғақ іздеу»: Басты оңға, солға, жоғары, төмен бұрып «жанғақ іздеу». (5 рет).
- «Бұтақтан бұтаққа»: Қолды белге қойып, бір орында оңға-солға кішкене секірулер жасау. (6 рет).
- «Жанғақты тығу»: Еңкейіп, қолды аяқтың арасына апару, қайта түзеліп «алақай» деу. (4 рет).
- «Тиін тынысы»: Мұрынмен терең дем алып, қолды жоғары көтеру, дем шығарғанда қолды төмен түсіру. (3 рет).

Таңғы жаттығу №15

- «Күшті қолдар»: Қолды ныққа қойып, шеңбер жасап айналдыру. (5 рет).
- «Шыныққан дене»: Қолды алға созып, денені оңға және солға бұру. (4 рет).
- «Жүйрік аяқтар»: Тізені биік көтеріп, бір орында нық басып жүру. (20 секунд).
- «Жеңімпаздар»: Қолды жоғары көтеріп, терең дем алып, «біз мықтымыз!» деп айқайлау. (3 рет).

Таңғы жаттығу №16

- «Биікке секіруге дайындық»: Тік тұрып, қолды белге қою. Аяқтың ұшымен жоғары көтеріліп, қайта түсу. (5 рет).
- «Шөп арасында»: Қолды тізеге қойып, жартылай отыру (пружинка), қайта түзелу. (5 рет).
- «Ұзын секіріс»: Екі аяқпен алға қарай кішкене 3-4 рет секіру. (4 рет).
- «Шегіртке демалады»: Қолды жоғары көтеріп, терең дем алу, төмен түсіріп «пфу-у» деп шығару. (3 рет).

Таңғы жаттығу №17

- «Ұзын тұмсық»: Қолды алға созып, саусақтарды айқастыру. Қолды жоғары-төмен жайлап қозғалту. (5 рет).
- «Үлкен құлақтар»: Қолды құлақтың қасына апарып, денені оңға және солға бұру. (4 рет).
- «Ауыр қадамдар»: Тізені биік көтеріп, орнында нық-нық басып жүру. (20 секунд).
- «Піл су бүркеді»: Мұрынмен дем алып, ауызбен «ф-ф-ф» деп қаттырақ үру. (3 рет).

Таңғы жаттығу №18

- «Майысқан мойын»: Қолды белге қойып, басты оңға, солға, алға, артқа жайлап қисайту. (4 рет).
- «Қанат жаю»: Қолды жан-жаққа жайып, нықты айналдыру (кішкене шеңберлер). (5 рет).
- «Көлде жүзу»: Қолды алға созып, екі жаққа есу қимылдарын жасау. (5 рет).
- «Мамық түлету»: Қолды кеудеге қойып, терең дем алу, шығарғанда қолды сілкіу. (3 рет).

№19 жаттығу

- «Жүк тасу»: Қолды иыққа қойып, тік тұру. Аяқтың ұшымен бір орында айналу. (4 рет).

«Илеуге кіру»: Тізе бүгіп отыру, басты тізеге тигізу («тығылу»), қайта түзелу. (5 рет).
«Құмырсқалар жолы»: Бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен (дыбыссыз) жүру. (20 секунд).
«Шаршағанды басу»: Қолды еркін тастап, денені оңға-солға теңселту. (3 рет).

Таңғы жаттығу №20

«Бұлттар жиналды»: Қолды жоғары көтеріп, шапалақ ұру. (5 рет).
«Тамшылар тырсылы»: Еңкейіп, саусақтармен тізеге немесе еденге «тық-тық-тық» деп ұру. (5 рет).
«Шалшықтан аттау»: Қолды белге қойып, алға қарай үлкен қадаммен (аттап) жүру. (6 рет).
«Күн шықты!»: Қолды жоғары көтеріп, жайлап дем алу және күлімсіреу. (3 рет).

№21 жаттығу

«Биікке секіруге дайындық»: Тік тұрып, қолды белге қою. Аяқтың ұшымен жоғары көтеріліп, қайта түсу. (5 рет).
«Шөп арасында»: Қолды тізеге қойып, жартылай отыру (пружинка), қайта түзелу. (5 рет).
«Ұзын секіріс»: Екі аяқпен алға қарай кішкене 3-4 рет секіру. (4 рет).
«Шегіртке демалады»: Қолды жоғары көтеріп, терең дем алу, төмен түсіріп «пфу-у» деп шығару. (3 рет).

№22 жаттығу

«Майысқан мойын»: Қолды белге қойып, басты оңға, солға, алға, артқа жайлап қисайту. (4 рет).
«Қанат жаю»: Қолды жан-жаққа жайып, иықты айналдыру (кішкене шеңберлер). (5 рет).
«Көлде жүзу»: Қолды алға созып, екі жакка есу қимылдарын жасау. (5 рет).
«Мамық түлету»: Қолды кеудеге қойып, терең дем алу, шығарғанда қолды сілкіу. (3 рет).



Мамыр айы тацгы жаттыгу картотекасы

Жаттыгу кешені: 1 «Қанат қагу»: Қолды екі жаққа жайып, жоғары-төмен сермеу.
«Дән шоқу»: Тізені бүгіп жүрелеп отыру, саусақпен жерді «ток-ток» деп түрту.
«Торғайлар секіреді»: Бір орнында қос аяқпен жеңіл секіру.

Жаттыгу кешені: 2

Күнге созылу»: Қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшына тұру. «Күн қандай биік!».
«Күн сәулесі»: Қолды алға созып, саусақтарды тез-тез ашып-жұму (шамдар сияқты).
«Шуақ шашамыз»: Қолды белге қойып, оңға және солға бұрылу.

Жаттыгу кешені: 3

«Аю жүрісі»: Аяқты алшақ қойып, екі жаққа теңселіп, ақырын жүру. «Майпаң-майпаң».
«Аю бал жейді»: Еңкейіп, қолды ауызға апару, сосын бойды түзеп «Рақмет» деу.
«Аю демалады»: Жерге отырып, аяқты алға созып, саусақтарды қимылдату.

Жаттыгу кешені: №4

«Ұзын құлақ»: Қолды басына қойып, саусақтармен құлақ жасап, басты иіп қозғалту.
«Қоян тығылды»: Жүрелеп отырып, бетгі қолмен жабу. «Қоян қайда?».
«Секіргіш қоян»: Алға қарай кішкентай адымдармен секіру.

Жаттыгу кешені: №5

Қозғалтқышты қосу»: Кеуде тұсында қолды айналдыру. «Бр-р-р!».
«Қанаттар»: Қолды екі жаққа түзу ұстап, «У-у-у» деп бөлме ішінде жүгіру.
«Ұшақ қонды»: Жайлап тізе бүгіп отыру.

Жаттыгу кешені: №6

«Үлкен доп»: Қолмен ауада үлкен шеңбер жасау.
«Доп секіреді»: Жоғары секіріп, алақанмен тізені шапалақтау.
«Доп домалайды»: Өз осінен бір айналу және қолды шапалақтау.

Жаттығу кешені: №7

Тик-таяқ: Қолды белге қойып, басты оңға және солға ию.

«Тілдері»: Қолды алға созып, оңға-солға тербелу (маятник сияқты).

«Биік соғу»: Қолды жоғары көтеріп, шапалақ ұру.

Жаттығу кешені: №8

«Мысық керіледі»: Қолды алға созып, арқаны иіп керілу. «Мияу!».

«Тышқан тығылды»: Жүрелеп отырып, кішкентай болып жиырылу.

«Мысық жүгіреді»: Аяқтың ұшымен дыбыссыз жүгіру.

№9 жаттығу

«Бақаның көзі»: Саусақтардан шеңбер жасап, көзге апару.

«Бақ-бақ»: Жүрелеп отырып, екі қолды жерге тіреп, алға қарай азғантай секіру.

«Су шашырату»: Тұрып, қолды жан-жаққа сермеп, «сілку».

Жаттығу №10

«Биікпіз»: Қолды барынша жоғары созу.

«Кішкентаймыз»: Барынша төмен отыру.

«Күштіміз»: Қолды бүгіп, бұлшықеттерді көрсету. (Соңында «Алақай!» деп қол шапалақтау).

№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.

№13 жаттығу

Пілдің құлағы»: Қолды жайып, басты оңға-солға баяу теңселту.

«Тұмсық»: Бір қолды мұрынға апарып, екінші қолды алға созып, «пілдің тұмсығымен» су шашуды бейнелеу.

«Ауыр адымдар»: Аяқты нық басып, баяу жүру. «Топ-топ-топ».

Таңғы жаттығу №14

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

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

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

Таңғы жаттығу №15

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

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

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

Таңғы жаттығу №16

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

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

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

Таңғы жаттығу №17

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

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

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

Таңғы жаттығу №18

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

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

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

№19 жаттығу

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

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

«Тығылыспак»: 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.