



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 ұпты» – 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 бұрылулы 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 укалау, үрлеу.

Танертеңгі жаттығу 11

«Қолпатыр аңамыз» – 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 арканы 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.
«Кобелек 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 балапандарын шақырады» – алаканды 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.



Қантар 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, "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 №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.

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.

№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. Тоқтағанда 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. 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 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 сілкіу.
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.



Ақпан айы таңғы жаттығу картотекасы

Жаттығу №1

Қолды жоғары-төмен көтеру (қол бұлшықетін дамыту)
Аяқпен тұрып-отыру (тепе-теңдік)
Доппен жеңіл ойнау (ұсақ моторика, сенсорика)

Жаттығу №2

Қолмен дөңгелек жасау
Бір аяқты көтеріп тұру
Түрлі түсті ойыншықтарды жинау

№3 жаттығу

Ит, мысық қозғалысы мен дыбысы
Қарапайым музыкамен билеу
Жұмсақ доппен лақтыру және алу

Жаттығу №4

Қол мен аяқ үйлестіру (секіру, қол көтеру)
Жеңіл айналу бір орында
Сенсорлық массаж (қол мен аяқ)

Жаттығу №5

Қолды жоғары-төмен көтеру
Аяқпен жеңіл шапалақтау
Құм немесе сулы ойыншықпен ойнау

№6 жаттығу

Жануар қимылын қайталау
Доппен лақтыру, алу
Түсті таныстыру (ойыншықтарды көтеру)

№7 жаттығу

Аяқты бір орында секіру
Қолмен әртүрлі бағытта дөңгелек жасау
Жұмсақ текстуралы заттарды ұстап сезу

№8 жаттығу

Қарапайым сөздерді қайталау + қимыл
Бір орында айналу
Допты әртүрлі тәсілмен қысу

№9 жаттығу

Жануар дыбыстарын қайталау
Қол мен аяқ үйлестіру
Түймелерді немесе кішкентай заттарды жинау

№10 жаттығу

Баяу музыкамен билеу
Аяқпен жеңіл соғу
Сенсорлық массаж

№11 жаттығу

Қолды жоғары-төмен көтеру
Құмалақ қозғалысы (қолмен дөңгелек)
Доппен ойнау

Жаттығу №3

Бір аяқты көтеріп тұру
Қарапайым музыкамен айналу
Түрлі текстуралы заттарды сезу

№12 жаттығу

Қол мен аяқ үйлестіру
Баяу айналу
Допты қысу

№13 жаттығу

Қарапайым сөздерді қайталау , қимыл
Аяқты жерге жеңіл соғу
Сенсорлық массаж

№14 жаттығу

Жануар қозғалысын қайталау
Бір орында секіру
Құм немесе сулы ойыншықпен ойнау

Таңғы жаттығу №16

Қолды жоғары-төмен көтеру
Доппен лақтыру және алу
Түрлі текстуралы заттарды сезу

Таңғы жаттығу №17

Қолды жоғары-төмен көтеру
Доппен лақтыру және алу
Түрлі текстуралы заттарды сезу

Таңғы жаттығу №18

Жануар қозғалысын қайталау (мысық, ит, құс)
Доппен лақтыру және алу (ұсақ және ірі моторика)
Түсті таныстыру: ойыншықтарды көру және қолмен ұстап алу

Таңғы жаттығу №19

Қарапайым музыкамен айналу, билеу (ырғақ сезімі)
Қол мен аяқ үйлестіру (секіру қол көтеру)
Жұмсақ массаж немесе сенсорлық ойын (қол мен аяқ)

Таңғы жаттығу №20

Бір орында айналу + жеңіл секіру
Жануар дыбысын шығарып, қимыл жасау
Құм немесе сулы ойыншықпен ойнау (сенсорика, ұсақ моторика)



Наурыз айы таңғы жаттығу картотекасы

Жаттығу кешені: 1

"Отырып, тұрып, еңкею"

Балалар тік тұрып, бірден отырып, қайтадан тұрғызылады.

Тұрып болған соң, балалар еңкейіп, қолдарын жерге тигізеді.

Еңкейіп болғаннан кейін, қайтадан түзу қалыпқа келіп, денесін тік ұстайды.

Әр отырудан кейін, денені жоғары қарай созып, екі қолын жоғары көтереді.

Осы қимылдарды 5 минут бойы қайталап, әрбір қимылды бірқалыпты түрде орындау.

Жаттығу кешені: 2

«Құстар ұшып жүр»

Балалар қолдарын қанат сияқты жайып, алдымен алға бірнеше қадам жасап, содан кейін артқа қайтады.

Қолдарын жоғары көтеріп, қанат сияқты жайып, әр қадам сайын ұшып жүргендей сезімде болады.

Орындарында тұрып, екі аяғымен жоғары секіріп, қайта жерге түседі.

Қолдарын жоғары көтеріп, қанаттар сияқты қозғалады, әрі жүгіріп, түрлі бағыттарда қозғалады.

Жаттығу кешені: 3

"Мойынды бұру, иық айналдыру"

Балалар тік тұрып, мойындарын оңға қарай бұрады, сосын солға бұрады. Әрқайсысы 5-6 рет қайталанады.

Алдымен басын алға қарай төмен түсіріп, сосын артқа қарай бүгіп, бірнеше рет қайталайды.

Келесі кезекте, иықтарын айналдыра қозғалып, оңға және солға қарай 5-6 рет айналдыру.

Иықтарымен айналдыруды әдейі баяу жасай отырып, дене бұлшықеттерін босату.

Барлық қимылдарды біртіндеп үйлестіріп, бірнеше рет қайталау.

Жаттығу кешені: 4

"Отырып, тұрып, еңкею"

Балалар тік тұрып, бірден отырып, қайтадан тұрғызылады.

Тұрып болған соң, балалар еңкейіп, қолдарын жерге тигізеді.

Еңкейіп болғаннан кейін, қайтадан түзу қалыпқа келіп, денесін тік ұстайды.

Әр отырудан кейін, денені жоғары қарай созып, екі қолын жоғары көтереді.
Осы қимылдарды 5 минут бойы қайталап, әрбір қимылды бірқалыпты түрде орындау.

Жаттығу кешені: 5

"Құйрық тербету, тізелермен қозғалу"

Балалар тік тұрып, аяқтарын ашып, денесін оңға және солға тербетеді.
Тербету кезінде қолдарын жоғары немесе алға қарай созып, денесін айналдырады.
Одан кейін, балалар тізелерін бүгіп, төмен отырып, қайтадан жоғары көтеріледі.
Әр рет жоғары көтерілгенде, қолдарын тік ұстап, денесін созады.
Барлық қимылдарды 5 минут ішінде үйлестіре отырып қайталау.

Жаттығу кешені: №6

"Секіру, айналу және тыныс алу"

Балалар екі аяғымен жоғары секіріп, әр секіруде аяқтарын ашып, кейін біріктіреді.
Секіргеннен кейін балалар орындарында айнала бастайды, оңға және солға қарай айналады.
Айналу кезінде қолдарын жоғары көтеріп, денесін түзу ұстайды.
Әр айналудан кейін, бір рет секіріп, орындарын ауыстырады.
Бұл жаттығуды 5 минут бойы қайталап, тыныс алу мен қимылдарды үйлестіреді.

Жаттығу кешені: №7

"Қояндар сияқты секіру"

Балалар тік тұрып, қолдарын алдына созып, төмен отырып, екі аяғымен алға қарай секіреді.
Әр секіруден кейін қайта тік тұрып, денесін түзетеді.
Балалар әрбір секіруден кейін қолдарын жоғары көтеріп, қайта төмен түсіреді.
Қолдарын алға созып, келесі секіруге дайындалады.
Осы қимылды бірнеше рет қайталағаннан кейін, балалар қозғалысты жылдамдатуға немесе баяулата алады.

Жаттығу кешені: №8

"Бұғылар сияқты қозғал"

Балалар тік тұрып, аяқтарын біршама ашып, төмен еңкейіп, қолдарын жерге тигізеді.
Содан кейін балалар төрт аяғымен еңкейіп, баяу бұғылар сияқты алға жылжиды.
Төрт аяқтап жүргенде балалардың басын жоғары көтеріп, алға қарай қозғалуы керек.
Одан кейін еңкейіп, қайтадан бастапқы қалыпқа келіп, қолдарын жоғары көтеріп тұрады.

Жаттығу кешені: №9

"Жолмен жүру"

Балалар тік тұрып, аяқтарын иық енімен қойып, алға қарай жүреді.
Содан кейін қадамдарын біршама артқа қарай жасайды.
Жолмен жүріп келе жатқанда, қолдарын алға және жоғары көтеріп, теңгерімді сақтайды.
Кейін жүріп келе жатып, екі аяғымен қатар секіріп, алға жылжиды.
Жаттығуды жылдамдықты өзгертіп, әр қадамды әртүрлі бағытта жасайды.

Жаттығу кешені: №10

"Тас секіру"

Балалар орындарында тұрып, аяқтарын бірге қойып, жоғары секіреді.
Әр секіруден кейін бір аяқпен жерге түсіп, кейін екінші аяқпен секіреді.
Балалар әр уақытта екі аяғымен жерге түскенде, бір аяқпен тұрып, тепе-теңдікті сақтайды.
Секіргенде қолдарын жоғары көтеріп, кейін қайтадан төмен түсіреді.
Бұл жаттығуды бірнеше рет қайталап, баланың белсенділігі мен ептілігін арттырады.

№11 жаттығу

Қолды жоғары-төмен көтеру
Құмалақ қозғалысы (қолмен дөңгелек)
Доппен ойнау

Жаттығу №3

Бір аяқты көтеріп тұру
Қарапайым музыкамен айналу
Түрлі текстуралы заттарды сезу

№12 жаттығу

Қол мен аяқ үйлестіру
Баяу айналу
Допты қысу

№13 жаттығу

Қарапайым сөздерді қайталау , қимыл
Аяқты жерге жеңіл соғу
Сенсорлық массаж

№14 жаттығу

Жануар қозғалысын қайталау
Бір орында секіру
Құм немесе сулы ойыншықпен ойнау

Таңғы жаттығу №16

Қолды жоғары-төмен көтеру
Доппен лақтыру және алу
Түрлі текстуралы заттарды сезу

Таңғы жаттығу №17

Қолды жоғары-төмен көтеру
Доппен лақтыру және алу
Түрлі текстуралы заттарды сезу

Таңғы жаттығу №18

Жануар қозғалысын қайталау (мысық, ит, құс)
Доппен лақтыру және алу (ұсақ және ірі моторика)
Түсті таныстыру: ойыншықтарды көру және қолмен ұстап алу

Таңғы жаттығу №19

Қарапайым музыкамен айналу, билеу (ырғақ сезімі)
Қол мен аяқ үйлестіру (секіру қол көтеру)
Жұмсақ массаж немесе сенсорлық ойын (қол мен аяқ)

Таңғы жаттығу №20

Бір орында айналу , жеңіл секіру

Жануар дыбысын шығарып, қимыл жасау

Құм немесе сулы ойыншықпен ойнау (сенсорика, ұсақ моторика)

№21 жаттығу

Қолды жоғары-төмен көтеру

Құмалақ қозғалысы (қолмен дөңгелек)

Доппен ойнау

Жаттығу №22

Бір аяқты көтеріп тұру

Қарапайым музыкамен айналу

Түрлі текстуралы заттарды сезу



Сәуір айы таңғы жаттығу картотекасы

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

Жаттығу 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.

Жаттығу 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.

Жаттығу кешені: №4

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

Жаттығу 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.

Жаттығу 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-так»: 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 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.

№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 «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.

«Құлыншақ» тобы



Мамыр 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. (Тепе-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-бип!» 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. (Ептілікке).

«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. Соңында терең 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 терең 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).

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

«Тоқта!»: 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, терең 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, терең дем алып, «пфу-у» деп шығару. (3 рет).

Жаттығу кешені: №12

«Қонжық оянды»: Қолды жоғары көтеріп, керіліп-созылу, жан-жаққа қарау. (5 рет).

«Аю полпандайды»: Қолды алға созып, аяқты нық басып, оңға-солға теңселіп жүру. (4 рет).

«Бөшкедегі бал»: Отырып, аяқты құшақтап, «домалақ» болу, қайта жазылу. (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

«Жаңғақ іздеу»: Басты оңға, солға, жоғары, төмен бұрып «жаңғақ іздеу». (5 рет).

«Бұтақтан бұтаққа»: Қолды белге қойып, бір орында оңға-солға кішкене секірулер жасау. (6 рет).

«Жаңғақты 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 иыққа 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, иықты 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 сілкену. (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 жаққа есу қимылдарын жасау. (5 рет).
«Мамық түлету»: Қолды кеудеге қойып, терең дем алу, шығарғанда қолды сілкену. (3 рет).