

Қыркүйек Кіші топ «Сұңқар»

№1 таңертеңгілік жаттығулар кешені

Жаяу жүру қалыпты, шеңбер бойымен жүгіру.

1. "Қолымызды күнге қыздырайық".

І.Р.: аяқтарыңызды сәл алшақ қойыңыз, қолдарыңызды артқа қойыңыз (белдікте). Қолдарыңызды алға созыңыз, алақандарыңызды жоғары және төмен бұраңыз, "ыстық" деп айтыңыз, артыңызға жасырыңыз. Тұрақты позицияны сақтаңыз. 6 рет қайталаңыз.

2. "Тізедегі шапалақ".

І.Р.: аяқтар бөлек, қолдар белдікте. Алға еңкейіңіз, тізеңізді қағыңыз, "шапалақтаңыз" деңіз, түзетіңіз, төбеге қараңыз, созыңыз. 5 рет қайталаңыз.

3. "Жоғары көтерілу".

І.Р.: өкшеге отыру, қолды белге қою. Тізе бүгіп, қол созыңыз, жоғары қараңыз, І. Р-ге оралыңыз.. Төмен түсіп, "отыр" деп айтыңыз. 5 рет қайталаңыз.

4. "Қоян".

І.Р.: аяғыңызды сәл жайыңыз, қолыңызды төмен түсіріңіз (қолдың орналасуы әр түрлі болуы мүмкін). 8-10 секіру және 8-10 кадам. Секіру оңай, жұмсақ. Тыныс алу ерікті. 3 рет қайталаңыз.

"Күн мен жаңбыр" төмен қозғалмалы ойын

Балалар тәрбиешінің қасында үйір-үйір болып тұрады. "Күн" командасы бойынша балалар жүгіріп шығып, ерікті қимылдар жасайды, "Жаңбыр" командасы бойынша тәрбиешінің қасына жиналады.

№2 таңертеңгілік жаттығулар кешені

Жаяу жүру қалыпты, шеңбер бойымен жүгіру.

1. "Саусақтар ойнайды".

І.Р.: аяғыңызды сәл жайыңыз, қолыңызды белдікке қойыңыз. Қолдарыңызды алға созыңыз, саусақтарыңызды, қолдарыңызды белдікке жылжытыңыз, 4-6-дан кейін қолдарыңыздан түсіріңіз. Дәл солай, қолдар екі жакқа. Тыныс алу ерікті. 4 рет қайталаңыз.

2. "Еңкейіп, бойыңды түзе".

І.Р.: отыру, аяқты алшақ ұстау, қолды артқа ұстау. Алға еңкейіңіз, алға қараңыз, І. р-ге оралыңыз. Ерікті тыныс алу. 5 рет қайталаңыз.

3. "Қысқа және ұзын, аяқтар".

І.Р.: аяғыңызды сәл жайыңыз, қолыңызды белдікке қойыңыз. Отыру — қысқа аяқтар, тұру — ұзын аяқтар. 5 рет қайталаңыз.

4. "Торғайлар".

І.Р.: аяғыңызды сәл жайыңыз, қолыңызды төмен түсіріңіз. 8-10 секіру және 8-10 кадам. Ақырын, оңай секіріңіз. Тыныс алу ерікті. 3 рет қайталаңыз. Жаттығуды аяқтағаннан кейін жаяу жүруді ұзартыңыз.

Төмен қозғалмалы ойын "Дауыс арқылы біл"

Ойын барысы: балалар шеңбер бойымен жүріп, шеңбердің ортасында мәтінді айтады.

Жүргізуші көзін жұмып, балалардың қайсысы оны шақырғанын болжайды.

Ваня сен қазір ормандасың.

Біз сені шақырамыз: "А - у!"

Ал, көзіңді жұм,

Ұялмаңыз,

Сені кім шақырды?

Тезірек біліп ал!

№3 таңертеңгілік жаттығулар кешені

Аяқпен жүру, шеңбер бойымен жүгіру әдеттегідей.

1."Әкем, анам, ағам және мен біргеміз — тату отбасы!"

І. р.: аяқты сәл алшақ, қолды артқа қою; сөз алдында 8 рет шапалақтау:

І.р-ге оралу.. 3 рет қайталаңыз.

2. "Бәріміз бірге еңкейеміз, Дене шынықтырумен айналысамыз!"

І. р.: аяқтар бөлек, қолдар белдікте. Алға еңкейіңіз, алақаныңызды тізеңізге қойыңыз, алға қараңыз. І. р-ге оралу 5 рет қайталаңыз.

3. "Әкем үлкен, мен кішкентаймын. Мен кішкентай болсам да, алыста болсам да."

І. р.: аяғыңызды сәл жайыңыз, қолыңызды белдікке қойыңыз. Еңкейіп, қолдарыңызды төмен түсіріңіз. І. р дегенге қайта келу. 4-5 рет қайталаңыз.

4. "Біз бірге секіреміз, Бұл өте қажет! Кім жоғары секіреді — Ана ма, Миша ма? "

1. р.: аяқтарыңызды сәл алшақ қойыңыз, қолдарыңызды артқа қойыңыз. 6-8 секіруді орындаңыз; қысқа жүру (5-6 секунд). 2 рет қайталаңыз.

Төмен қозғалмалы ойын "Балалардың тәртібі қатаң"

Ойын барысы: балалар залды шашылып-шашылып жүреді. Сигнал бойынша балалар колоннаға жиналады.

Балалардың тәртібі қатаң,

Олар өздерінің барлық орындарын біледі.

Ал, көңілді кернейлендер:

Тра - та - та, тра - та - та!

№4 таңертеңгілік жаттығулар кешені (жалаушалары бар)

Жаяу жүру, саусақпен жүру, шеңбер бойымен жүгіру.

1. "Салют".

І.Р.: аяқтар сәл алшақ, жалаушалар төмен түсірілген. Бүйірлері арқылы жоғары қарай кең көлденең сыпырулар (3-4) және бүйірлері арқылы төмен түсіріңіз, "төмен" деп айтыңыз. 6 рет қайталаңыз.

2. "Еденге таяқпен".

І.Р.: аяқтар иық енінде, жалаушалар артында, ортасынан ұстап, сұқ саусақ таяқшада. Мүмкіндігінше алға еңкейіңіз, еденге таяқпен тигізіңіз, түзетіңіз. Аяғыңызды бүкпеніз. 5 рет қайталаңыз.

3. "Аяқтар бүйірден".

І.Р.: отыру, еденде жалаушалар өкшеде, қолдар артта тіреледі. Бір аяқты жалауша арқылы, содан кейін екінші аяқпен жылжытыңыз. Сондай-ақ, І. р-ге оралыңыз. Сол, дәйекті орындау. Басыңызды төмен түсірмеңіз. 5 рет қайталаңыз. 4

4. "Бұрылыстар".

І.Р.: тізерлеп тұрып, жалаушалар екі жаққа. Оңға (солға) бұрылыңыз, құсбелгілерді қойыңыз. 4 рет қайталаңыз.

5. "Секіру".

І.Р.: аяқтарды сәл жайып, жалаушаларды төмен түсіріңіз. Жалаушаларды алға-артқа сермеп 3-4 серіппе, жалаушаларды сілкіп 10-12 секіру және 8-10 қадам. 3-4 рет қайталаңыз.

6. "Тыныс алу".

І.Р.: дәл солай. Баяу екі жаққа және төменге құсбелгі қойыңыз, "төмен" деп айтыңыз. 4-6 рет қайталаңыз.

Төмен қозғалмалы ойын "Бұл менмін!"

Мұғалім балаларға қимылдарды қалай жасау керектігін көрсетеді, мәтінді мәнерлеп айтады. Балалар қимылдарды ересек адамға еліктеу арқылы орындайды. Бұл көздер. Міне! Міне! (Алдымен сол, содан кейін оң көзді көрсетіңіз.) Бұл құлақ. Міне! Міне! (Алдымен сол жақ құлақтан, содан кейін оң жақтан алынады.) Бұл мұрын! Бұл ауыз! (Ауыз сол қолмен, мұрын оң қолмен көрсетіледі.) Арқасы бар! Міне, іш! (Сол алақанды арқасына, оң алақанды асқазанға қойыңыз.) Бұл қаламдар! Шапалақ, шапалақ! (Екі қолды созыңыз, екі рет шапалақтаңыз.) Бұл аяқтар! Жоғары, жоғары! (Алақандарыңызды жамбастарыңызға қойыңыз, екі рет таптаңыз.) Ой, шаршадың ба! Мандайымызды сүртеміз. (Оң алақанмен маңдайдан жүргізеді.)

№5 таңертеңгілік жаттығулар кешені

"Таңертең және кешке бетіңізді таза жууыңыз керек!"

Дені сау болу үшін,

Таза және әдемі,

Бетіңізді жууыңыз керек

Ақ жұмсақ сабынмен!

Сүлгімен сүртіңіз,

Тарақпен тараңыз,

Таза киім киіңіз

Содан кейін балабақшаға барыңыз!

Шеңбер бойымен, саусақпен жүру, қалыпты жүгіру, саусақпен жүгіру.

1. "Алақандарыңды тазалаңдар"

І. р.: аяғыңызды сәл жайыңыз, қолыңызды белдікке қойыңыз. Бір қол алға, алақанды жоғары қаратыңыз. І. р-ге оралу. Екінші қолмен бірдей. 3 рет қайталаңыз.

2. "Суды шайқайық"

І. р.: аяғыңызды сәл жайыңыз, қолыңызды белдікке қойыңыз. Қолдар жоғары; щеткамен айналымы қозғалыстар — "суды шайқаныз"; қолдар белдікте. Тыныс алу ерікті. 4-5 рет қайталаңыз.

3. "Аяғымызды жуайық"

І. р.: аяқтар бөлек, қолдар артта. Алға еңкейіңіз, тізеңізді екі рет ұрыңыз, "менікі таза" деп айтыңыз. Қолдар артта. Тізеңізді бүкпеңіз. 4-5 рет қайталаңыз.

4. "Біз кереметпіз!"

І. р.: аяғыңызды сәл жайыңыз, қолыңызды төмен түсіріңіз. 8-10 секіру және 8-10 қадам. Секіру оңай, жұмсақ. Тыныс алу ерікті. 2-3 рет қайталаңыз.

Төмен қозғалмалы "Көпіршік" ойыны

Балалар мұғаліммен қол ұстасып, бір-біріне жақын тұрып шағын шеңбер құрады. Мұғалім айтады:

Ісіп кет, көпіршік,

Жоғары және кенірек үрленіз.

Ісіп кет, көпіршік,

Көпіршік сабынды және түрлі-түсті,

Үлкенді үрле,

Осылай қал, жарылып кетпесін.

Ойыншылар артқа шегініп, мұғалім "көпіршік жарылды!" деп айтқанша қол ұстасып тұрады. Балалар "Шапалақ!" деп қолдарын төмен түсіріп, еңкейеді.

2 нұсқа "Көпіршік жарылды" деген сөздерден кейін шеңбердің ортасына қарай жылжытыңыз, әлі де қол ұстасып, "ш-ш-ш" дыбысын айтыңыз — ауа шығады. Содан кейін балалар көпіршікті қайтадан үрлейді — үлкен шеңбер құра отырып, артқа шегінеді.

№6 таңертеңгілік жаттығулар кешені (Жапырақтары бар)

Шеңбер бойымен, саусақпен жүру, қалыпты жүгіру, саусақпен жүгіру.

1. "Жапырақтар ұшады".

І.Р.: аяғыңызды сәл алшақ қойыңыз, жапырақтарды арқаңызға қойыңыз. Жапырақтарды бүйірлерінен алға қарай жылжытыңыз, жапырақтарды шайқаныз, І.Р.-ге оралыңыз, "төмен" деп айтыңыз. 5 рет қайталаңыз.

2. "Жапырақтармен ойнайық".

І.Р.: аяқтар иық енінде, жапырақтары белдікте. Алға иілу, тізеге қарай жапырақтар — дем шығару — І.Р. Сол, И.П. отыру, аяқтар бөлек. Балаларды аяқтарын бүкпеуге үйрету. 5 рет қайталаңыз.

3. "Кезек".

І.Р.: өкшелерде отыру, жапырақтары иықта. Бір жаққа бұрылып, жапырақпен еденге тигізуге тырысыңыз. Дәл солай, басқа жолмен. 4 рет қайталаңыз.

4. "Жапырақтар құлап жатыр".

І.Р.: аяғыңызды сәл алшақ қойыңыз, қолдарыңыздағы жапырақтарды түсіріңіз. Жапырақтары тербелетін бірнеше серіппелер, 10— 12 секіру және орнында жүру. 3 рет қайталаңыз.

Төмен қозғалмалы ойын "Жапырақ тап"

Түгендеу: ағаштан немесе қағаздан жасалған парақ.

Балалар мұғалімнің қасында шашыраңқы тұрады. Мұғалімнің қолында жапырақ бар. Мұғалімнің бұйрығымен балалар көздерін жұмады, бұл кезде мұғалім ойын алаңының ішіне жапырақ жасырады. Мұғалім балаларды барып жапырақ табуға шақырады:

Жапырақ, балалар, сендер табасындар

Маған бір жапырақ әкел!

Балалар ойын алаңын аралап, жапырақ іздейді. Балалардың қайсысы бірінші болып жапырақ тауып, оны мұғалімге әкеледі.

Ескертпе. Ойын басталар алдында балаларға жапырақ іздегенде жүгіру емес, жүру керектігін ескертіңіз.

Таңертеңгілік жаттығулар кешені №7 "Әдемі етік"

Біздің аяғымыз бірге жүреді,

Оларда әдемі етіктер бар!

Етіктер жол бойымен жүреді,

Оларда шашықтарда — сіз де жасай аласыз!

*Жаңбырда етік суланбайды,
Біздің аяғымыз құрғақ болады!*

Шеңбер бойымен, саусақпен жүру, қалыпты жүгіру, саусақпен жүгіру.

1. "Біздің аяғымыз бірге жүреді"

І. р.: аяқтар иық енінде, қолдар төмен түсірілген. Қолдарыңызды бүйірлеріңізден жоғары көтеріңіз, қолдарыңызды шапалақтаңыз. ІР-ге оралу Тыныс алу ерікті. 4-5 рет қайталаңыз.

2. "Әдемі етік"

І. р.: аяқтар бөлек, қолдар белдікте. Еңкейіңіз, етіктің саусақтарын саусақтарыңызбен ұстаңыз (мүмкіндігінше), түзетіңіз. ІР-ге оралу Тыныс алу ерікті. 4 рет қайталаңыз.

3. "Мықты етік"

І. р.: аяқтарыңызды сәл алшақ қойыңыз, қолдарыңызды артқа қойыңыз. Отырыңыз, саусақтарыңыздың ұшымен етіктің саусақтарын түрткіңіз, тұрыңыз, түзетіңіз. ІР-ге оралу Тыныс алу ерікті. 4-5 рет қайталаңыз.

4. "Аяқтар секірді, етіктер шаршады"

І. р.: аяқтар иық енінде, қолдар төмен. Қолдар бүйірден, мұрынмен терең тыныс алу. І. Р.-ге оралыңыз, дем шығарған кезде "шаршадым" деп айтыңыз. 3-4 рет қайталаңыз.

"Тегіс шеңберде" төмен қозғалмалы ойын

Балалар шеңбер құрып, қол ұстасады. Мұғалім балалармен бірге шеңберге тұрады. Мұғалімнің мәтінді оқи бастауымен бір мезгілде балалар дөңгелек билерді солға немесе оңға қарай бастайды.

Бәдемі етік киген овен шеңбері

Біз бірінен соң бірі тегіс жолмен жүреміз.

Біз біртіндеп қадам жасаймыз.

Бір орында тұрыңыз, бірге осылай жасайық!

Мұғалімнің "бір орында тұр" деген сөзінен кейін барлығы тоқтап, бетін шеңбердің ортасына бұрады.

Мәтіннің соңында мұғалім қандай да бір қимыл-қозғалысты, фигураны (еңкейу, еңкейу, секіру, "серіппе" т.б.) көрсетеді.

Ескертпе. Бірнеше сабақтан кейін сіз балалардың кез-келгенін қимыл-қозғалысын, фигурасын көрсетуге шақыра аласыз.

№8 таңертеңгілік жаттығулар кешені (жалаушалары бар)

Шеңбер бойымен, саусақпен жүру, қалыпты жүгіру, саусақпен жүгіру.

1. "Толқындар".

І.Р.: аяқтар сәл алшақ, жалаушалар төмен түсірілген. Алға-артқа сермеу (3-4), төмен. 4 рет қайталаңыз.

2. "Жасырайық".

І.Р.: аяқтар сәл алшақ, жалаушалар екі жаққа. Алға еңкейу, жалаушалар артқа (бүйірге). 5 рет қайталаңыз.

3. "Бірге құсбелгілер".

І.Р.: аяқтар иық енінде, жалаушалар бүйірде. Оңға (солға) бұрылыңыз, кеуде алдындағы жалаушалар бірге, І.р.-ге оралыңыз, демалыңыз. 4 рет қайталаңыз.

4. "Секіру".

І.Р.: аяқтар сәл алшақ, жалаушалар төмен түсірілген. 8-10 секіру және жалаушаны желбіретіп жүру. 3 рет қайталаңыз.

"Тегіс шеңберде" төмен қозғалмалы ойын

Жүргізуші мұғалім. Балалар шеңбер құрып, оның ортасына айналады. Балалар қолдарын біріктіріп, мәтінді айта отырып, оңға немесе солға жүреді:

Тегіс шеңберде

Бірінен соң бірі

Біз біртіндеп жүреміз.

Бір орында тұр,

Бірге, бірге

Жасайық... осылай.

Содан кейін балалар тоқтайды, бетін шеңбердің ортасына бұрады, қолдарын төмен түсіреді.

Жүргізуші қандай да бір қимыл жасайды, балалар оны қайталайды. Жүргізуші қозғалысты жақсы орындаған балалардың арасынан таңдайды.

№9 "Шырша-шырша" таңертеңгілік жаттығулар кешені

Шырша, шырша,

Жасыл инелер,

Алтын шарлар,

Жарқын шамдар.

Аяз ата Жаңа жыл қарсаңында

Ол бізге сыйлықтар әкеледі.

Шыршаға бірге барайық,

Біз өз сыйлықтарымызды табамыз.

Шеңбер бойымен, саусақпен жүру, қалыпты жүгіру, саусақпен жүгіру.

1. "Тікенді инелер"

І. р.: аяқтарыңызды сәл алшақ қойыңыз, қолдарыңызды артқа қойыңыз. Қолдарыңызды алға созыңыз, саусақтарыңызды жылжытыңыз, "тікенді" деп айтыңыз. ІР-ге оралу Тыныс алу ерікті. 5 рет қайталаңыз.

2. "Шырша бізбен амандасады, лаптарын инелерімен бұлғайды"

І. р.: аяқтар бөлек, қолдар төмен. Тербелістер: бір қол алға, екінші қол артқа. 4-6 қимылдан кейін демалыңыз. Қозғалыстардың үлкен амплитудасына дағдыландыру. Тыныс алу ерікті. 3-4 рет қайталаңыз.

3. "Шыршаның астына тығылайық"

І. р.: аяқтарыңызды сәл алшақ қойыңыз, қолдарыңызды артқа қойыңыз. Отырыңыз, басыңызды төмен түсіріңіз, қолыңызды тізеңізге қойыңыз, "жасырыңыз" деп айтыңыз. І. р.-ге оралыңыз, түзелгеніңіз жақсы. Жаттығуды қалыпты қарқынмен орындаңыз. 5 рет қайталаңыз.

5. "Шырша шайырдың иісін сезеді"

І. р.: аяқтар бөлек, қолдар белдікте. Қолдар бүйірден, мұрынмен терең тыныс алу. І. Р.-ге оралыңыз, дем шығарған кезде "а-а-а!" деп айтыңыз. 3-4 рет қайталаңыз.

"Шырша бұтағын табайық" төмен қозғалмалы ойын

Түгендеу: шырша бұтағы..

Мұғалім сабақ басталар алдында шыршаның бұтағын ойын алаңына жасырады. Балаларды оны табуға шақырады, ал мұғалім мұны белгілі бір белгілер бойынша жасауға көмектесе алады. Бұтақты тапқан бала оны мұғалімге әкеледі.

Ойын қайталады.

№10 таңертеңгілік жаттығулар кешені

Колоннада бір-бірлеп жүру, саусақпен жүру, қолды белдікте ұстау. Жеңіл жүгіру. "Аралар" жаттығуы "аралар гүлге отырды" деген сөздермен "жужу-жужу" деп екі жаққа көтерілген қолдармен шеңбер бойымен жүгіру. 2 бағаннан тұратын құрылыс.

1. "Шапалақ"

І.Р. тұру, аяқтар иық енінде, қолдар дене бойымен

С.І. қолды екі жаққа

2. қолды жоғары көтеру

3. қолды екі жаққа

4. І.Р.

2. "Беткейлер"

І.Р. аяқтар иық енінде, қолдар белдікте

С.І. алға еңкейу

2. І.Р.

3. "Бұрылыстар"

І.Р. аяқтар иық енінде, қолдар белдікте

С.І. оңға (солға) бұрылу, қолды екі жаққа созу

2. І.Р.

4. "Аяқтар қайда?"

І.Р. Шалқасынан жатып, қолдар бастың артына түзу

С.І. тікелей оң (сол) аяқты жоғары көтеріңіз

2. І.Р.

5. "Шарлар"

І.Р. аяқтар аяқтың енінде, қолдар белдікте

С.І. орнында екі аяқпен секіру

6. Тыныс алу жаттығулары.

Сөйлеу. Таңертең жалқау болмаңыз,
Жаттығуға барыңыз.

Текшелері бар №11 таңертеңгілік жаттығулар кешені

Колоннада бір-бірілеп жүру, саусақпен жүру, қолды белдікте ұстау. Жеңіл жүгіру. 2 бағаннан тұратын құрылыс.

1. "Текшені жылжытыңыз"

І.Р. О.С. оң қолдағы текше

С.1. саусақтарыңызды көтеріңіз, текшені екінші қолыңызға ауыстырыңыз

2. І.Р.

2. "Тізе қағу"

І.Р. аяқтар иық енінде, қолдар белдікте

С.1. денені алға еңкейту, текшені түзу аяқтың тізесіне соғу,
"қағып-қағып" деп айту

2. І.Р.

3. "Бұрылыстар"

И.П. отыру, аяқты айқастыру, қолды белдікке қою

С.1. оңға (солға) бұрылу

2. І.Р.

4. "Отыру"

І.Р. аяқтың ені бойынша аяқтар, төменде екі қолда текше

1. Отырыңыз, текшені қойыңыз (алыңыз).

2. І.Р.

5. "Айналмалы шың"

І.Р. аяқтың ені бойынша аяқтар

С.1. текшенің айналасында секіру

6. Тыныс алу жаттығулары

Сөйлеу. Таңертең жалқау болмаңыз,

Жаттығуға барыңыз.

№12 таңертеңгілік жаттығулар кешені

Колоннада бір-бірілеп жүру, саусақпен жүру, қолды белдікте ұстау. Жеңіл жүгіру. 2 бағаннан тұратын құрылыс.

1. "Шырша"

І.Р. тұру, аяқтар иық енінде, қолдар дене бойымен

С.1. қолдар бүйірден жоғары

2. І.Р.

2. "Айналаға қарайық"

І.Р. аяқтар иық енінде, қолдар белдікте

С.1. бүйірге, қолды бүйірге бұру

2. І.Р.

3. "Жасыл инелер"

И.П. өкшеде отырып, қолдар төменде

С.1. тізе бүгіп, қолды екі жаққа- жоғары көтеру

2. І.Р.

4. "Жаңғақ"

І.Р. Шалқасынан жатып, қолдар дененің бойымен

С.1. тіздегі бүгілген аяқтарды көтеріңіз, қолдарыңызды олардың айналасына қойыңыз

2. І.Р.

5. "Қайық"

І.Р. асқазанға жатып, қолдар жоғары, аяқтар сәл көтерілген

Q.1. алға-артқа тербелу

2. І.Р.

6. "Тиіндер"

І.Р. аяқтар аяқтың енінде, қолдар белдікте

С.1. орнында екі аяқпен секіру

7. Тыныс алу жаттығулары

Сөйлеу. Таңертең жалқау болмаңыз,

Жаттығуға барыңыз.

Кішкентай доппен №13 таңертеңгілік жаттығулар кешені

Колоннада бір-бірлеп жүру, саусақпен жүру, қолды белдікте ұстау. Жеңіл жүгіру. 2 бағаннан тұратын құрылыс.

1. "Допты ауыстыр"

I.P. О.С. оң қолдағы доп

B.1. қолды екі жаққа көтеру

2. қолды жоғары көтеріп, допты сол қолға беру

3. қолды екі жаққа

4. I.P.

2. "Допты домалату"

I.P. аяқтар иық енінде, доп оң қолда

C.1. алға еңкейіңіз, допты оң (сол) аяқтан солға (оңға) айналдырыңыз.

2. I.P.

3. "Бұрылыстар"

И.П. отыру, аяқты айқастыру, допты оң (сол) қолда

C.1. оңға (солға) бұрылыңыз, қолыңызды бір жаққа қойыңыз

2. I.P.

4. "Балық"

И.П. асқазанға жатып, доп екі қолмен алдыңызда

C.1. иілу, допты алға және жоғары көтеру

2. I.P.

5. "Отыру"

I.P. аяқтың ені бойынша аяқтар, оң (сол) қолдағы доп

1. отырыңыз, допты еденге қойыңыз (алыңыз).

2. I.P.

6. "Секіргіштер"

I.P. аяқтың ені бойынша аяқтар, оң қолдағы доп

C.1. орнында екі аяқпен секіру

7. Тыныс алу жаттығулары

Сөйлеу. Таңертең жалқау болмаңыз,

Жаттығуға барыңыз.

№14 "Матрешкалар" таңертеңгілік жаттығулар кешені

Колоннада бір-бірлеп жүру, саусақпен жүру, қолды белдікте ұстау. Жеңіл жүгіру. Тізені жоғары көтеріп жүгіру. 2 бағаннан тұратын құрылыс.

1. "Матрешкалар билейді"

I.P. аяқтар аяқтың енінде, қолдар төменде

C.1. қолды екі жаққа жайып, иықты жоғары көтеру

2. қолдарыңызды қойып, "О!" деп айтыңыз.

2. "Матрешкалар тағзым етеді"

I.P. аяқтар аяқтың енінде, қолдар төменде

C.1. алға еңкейу, қолды артқа тарту

2. I.P.

3. "Матрешкалар тербеледі"

I.P. аяқтар иық енінде, қолдар белдікте

C.1. оңға (солға) еңкейту

2. I.P.

4. "Матрешкалар бұлақ жасайды"

I.P. аяқтар аяқтың енінде, қолдар белдікте

B.1. жартылай орындық

2. I.P.

5. "Матрешкалар жоғары-төмен"

И.П. өкшеге отыру, қолды белдікте ұстау

B.1. тізе бүгіп, қолды жоғары көтеру, созылу

2. I.P.

6. "Матрешкалар секіреді"

I.P. аяқтар бірге, қолдар белдікте

С.1. орнында екі аяқпен секіру
7. Тыныс алу жаттығулары
Сөйлеу. Таңертең жалқау болмаңыз,
Жаттығуға барыңыз.

Қазан айы Кіші топ Таңғы жаттығу кешені

Кіші топтарға арналған таңғы жаттығулар топтың энергиясын көтеруге, оянуға және жақсы көңіл-күйге жетуге көмектеседі. Міне, кіші топ үшін таңғы жаттығудың қарапайым үлгісі:

Жаттығу кешені: 1.

Жеңіл созылу (5 минут)

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

Жаттығу кешені: 2.

Кардио жаттығулар (5-7 минут)

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

Жаттығу кешені: 3.

Күш жаттығулары (5 минут)

- Отырып тұру: 15-20 рет.
- Планка: 30 секундтан бастап, уақытты біртіндеп ұзарту.
- Шынтақпен итеру: 10-15 рет.

Жаттығу кешені: 4

Релаксация және тыныс алу жаттығулары (3 минут)

- Терең тыныс алу: мұрынмен терең дем алып, ауыз арқылы ақырын шығару.
- Қолдар мен аяқтарды босатып, денені толық босаңсыту.

Жаттығу кешені: 5

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

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

Жаттығу кешені: №6

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

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

Жаттығу кешені: №7

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

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

Жаттығу кешені: №8

Жеңіл жүгіру (5 минут) – бір орында жүгіру немесе бөлме ішінде жүгіру.

- Көлік жүргізу ойыны (5 минут) – бала қолдарымен руль жүргізіп жатқандай жасап, жүреді.
- Көтеріліп-түсу (2 минут) – бала орындыққа отырып, қайтадан тұрып көтеріледі.

Жаттығу кешені: №9

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

Жаттығу кешені: №10

- Би (5 минут) – балаға ұнайтын әуенді қосып, еркін би қимылдарын жасау.
- Кемпірқосақ жасау (2 минут) – бала қолдарын жоғары көтеріп, үлкен доға жасап, кемпірқосақ бейнесін жасайды.
- Допты жоғары лақтыру (3 минут) – бала допты жоғары лақтырып, ұстап алады.

Жаттығу кешені: №11

- Қолдарын айналдыру (3 минут) – қолдарын алға және артқа айналдыру.
- Жеңіл секіру (2 минут) – орнында тұрып, жайлап секіру.
- Тыныс алу жаттығулары (2 минут) – мұрынмен терең тыныс алып, ауызбен шығару.



Таңғы жаттығу кешені

Қараша Кіші топ «Сұңқар» 2жас

Таңертеңгі жаттығу №1

Жапы жаттығулар

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

Таңертеңгі 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.

Таңертеңгі жаттығу №3

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

Таңертеңгі жаттығу №4

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

Таңертеңгі жаттығу №5

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

Таңертеңгі жаттығу №6

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

Балалар қолдарын жайып, жеңіл жүгіріп, көбелек сияқты ұшады.

Таңертеңгі 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)

Таңертеңгі 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)

Таңертеңгі жаттығу №9

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

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.

Таңертеңгі 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)

Таңертеңгі жаттығу 12

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

Таңертеңгі 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)

Таңертеңгі 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.

Таңертеңгі 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)

Таңертеңгі 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-қан тамыр жүйесін нығайтады. (30 секунд)

Таңертеңгі 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)

Таңертеңгі 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 арқаны созып, тыныс алуды жақсартады. (5-6 рет)

Таңертеңгі жаттығу №19

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

Таңертеңгі жаттығу №20

«Теңізде жүзу»

Мақсаты: Қол бұлшық еттерін және жалпы дене координациясын дамыту.

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

Әдіскер: *А.А. Аманжол* *А.А. Аманжол*

**Кіші «Сұңқар» тобы
Таңғы жаттығу Желтоқсан**



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: 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, 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 кешені: 6

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

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

Жаттығу кешені: №7

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

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

Жаттығу кешені: №8

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

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

Жаттығу кешені: №9

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

Жаттығу кешені: №10

- Би (5 минут) – балаға ұнайтын әуенді қосып, еркін би қимылдарын жасау.
- Кемпіркосақ жасау (2 минут) – бала қолдарын жоғары көтеріп, үлкен доға жасап, кемпіркосақ бейнесін жасайды.
- Допты жоғары лақтыру (3 минут) – бала допты жоғары лақтырып, ұстап алады.

Таңғы жаттығу №11

Қозғалыс және дене бітімін нығайту

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

Аяқпен жүгіріп өту: Қысқа қашықтықта екі аяқпен жеңіл жүгіру.

Секіру: Екі аяқпен жерден жоғары секіру, төмен түсіп, оң қолды жоғары көтеру.

Қолды қозғалу: Аяқтың ұшымен жүру кезінде қолды жоғары көтеру.

Таңғы жаттығу №12

Тепе-теңдік сақтау

Арқанмен жүру: Жерге қойылған арқанның үстімен жүру.

Бір аяқпен тұру: Бір аяқпен 10 секунд тұрып, тепе-теңдікті сақтау.

Тепе-теңдікті сақтау: Кішкене заттың үстінде (қорапша немесе кіші орындық) жүру.

Секіру: Екі аяқпен жерге секіріп, тепе-теңдік сақтау

Таңғы жаттығу №13

Қозғалыс және серпінділік

Адымдап жүгіру: Қысқа қашықтықта жылдам адымдап жүгіру.

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

Қолды сермеп қимыл жасау: Қолды алдыға және артқа сермеп, жылдам қимылдар жасау.
Қозғалысты қайталау: Бір орында тұрып, бірнеше рет секіріп, кейін жүгіру.

Таңғы жаттығу №14

Қимыл үйлесімділігі және ырғақ

Қолды соғу: Музыкамен бірге қолды соғу.

Аяқпен ырғақтау: Аяқпен топыраққа ырғақты соғу.

Қимылдарды қайталау: Қолмен аяқтың қозғалысын әр түрлі бағытта қайталау. Қимылды ойын: Балалармен бірге жеңіл би қимылдарын орындау.

Таңғы жаттығу: 15. 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

Таңғы жаттығу: 16

2. Кардио жаттығулар (5-7 минут)

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

Таңғы жаттығу 17. Күш жаттығулары (5 минут)

- Отырып тұру: 15-20 рет.
- Планка: 30 секундтан бастап, уақытты біртіндеп ұзарту.
- Шынтақпен итеру: 10-15 рет.

Таңғы жаттығу: 18. Релаксация және тыныс алу жаттығулары (3 минут)

- Терең тыныс алу: мұрынмен терең дем алып, ауыз арқылы ақырын шығару.
- Қолдар мен аяқтарды босатып, денені толық босаңсыту.

Таңғы жаттығу 19

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

Әдіскер:  А. Камшуряева

Қаңтар айы

Кіші «Сұңқар» тобы

Жаттығу кешені

Жаттығу кешені: 1. Күш жаттығулары (5 минут)

- Отырып тұру: 15-20 рет.
- Планка: 30 секундтан бастап, уақытты біртіндеп ұзарту.
- Шынтақпен итеру: 10-15 рет.

Жаттығу кешені: 2. Релаксация және тыныс алу жаттығулары (3 минут)

- Терең тыныс алу: мұрынмен терең дем алып, ауыз арқылы ақырын шығару.
- Қолдар мен аяқтарды босатып, денені толық босансыту.

Жаттығу кешені: 3. 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: 4

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

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

Жаттығу кешені: №5

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

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

Жаттығу кешені: №6

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

Жаттығу кешені: №7

- 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 кешені: 9. 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: 10

Кардио жаттығулар (5-7 минут)

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

минут).

Жаттығу кешені: 11

Күш жаттығулары (5 минут)

- Отырып тұру: 15-20 рет.
- Планка: 30 секундтан бастап, уақытты біртіндеп ұзарту.
- Шынтақпен итеру: 10-15 рет.

Жаттығу кешені: 12

Релаксация және тыныс алу жаттығулары (3 минут)

- Терең тыныс алу: мұрынмен терең дем алып, ауыз арқылы ақырын шығару.
- Қолдар мен аяқтарды босатып, денені толық босаңсыту.

Жаттығу кешені: 13

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

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.

Тенгерім: 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

1. «Аққала мүсіндейміз»
 - Денені алға иіп, қар алып, жоғары көтеру қимылын қайталау – 3-5 рет.
2. «Боран соғады»
 - Терең дем алып, ауаны үрлеу («жел есті») – 3 рет.
3. «Аққала айналамыз»
 - Белді айналдыру – 3 реттен әр жаққа.
4. «Қар лақтырамыз»
 - Орындарында тұрып, қолдарымен алға созылып «қар лақтыру» – 5 рет.

Таңғы жаттығу №21

1. «Бұғының мүйізі»
 - Қолды жоғары көтеріп, саусақтарды ашу-жабу – 3-5 рет.
2. «Аю қалай жүреді?»
 - Еңбектеу немесе аяқпен баяу қозғалу – 3 рет.
3. «Қар ұшқыны»
 - Саусақтарды ашып, қолды жан-жаққа жайып, айналу – 5 рет.
4. «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.

Әдіскер: *А. Каммураева*