



Қыркүйек Кіші топ

№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 қадам. 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 жаққа. 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 қадам. 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? "

І. 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 бүкпеңіз. 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 кадам. 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! Маңдайымызды 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 айналмалы қозғалыстар — "суды шайқаңыз"; 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 кадам. 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 кеңірек үрлеңіз.

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 "Шапалак!" 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 шайқаңыз, 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 парак.

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 табасыңдар

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 шалшықтарда — 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 қайталанады.

№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.1. қолды екі жаққа

2. қолды жоғары көтеру

3. қолды екі жаққа

4. І.Р.

2. "Беткейлер"

І.Р. аяқтар иық енінде, қолдар белдікте

С.1. алға еңкейу

2. І.Р.

3. "Бұрылыстар"

І.Р. аяқтар иық енінде, қолдар белдікте

С.1. оңға (солға) бұрылу, қолды екі жаққа созу

2. І.Р.

4. "Аяқтар қайда?"

І.Р. Шалқасынан жатып, қолдар бастың артына түзу

С.1. тікелей оң (сол) аяқты жоғары көтеріңіз

2. І.Р.

5. "Шарлар"

І.Р. аяқтар аяқтың енінде, қолдар белдікте

С.1. орнында екі аяқпен секіру

6. Тыныс алу жаттығулары.

Сөйлеу. Таңертең жалқау болмаңыз,

Жаттығуға барыңыз.

Текшелері бар №11 таңертеңгілік жаттығулар кешені

Колоннада бір-бірлеп 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-бірлеп 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"

І.Р. О.С. оң қолдағы доп

В.1. қолды екі жаққа көтеру

2. қолды жоғары көтеріп, допты сол қолға беру

3. қолды екі жаққа

4. І.Р.

2. "Допты домалату"

І.Р. аяқтар иық енінде, доп оң қолда

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

2. І.Р.

3. "Бұрылыстар"

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

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

2. І.Р.

4. "Балық"

И.П. асқазанға жатып, доп екі қолмен алдыңызда

С.1. иілу, допты алға және жоғары көтеру

2. І.Р.

5. "Отыру"

І.Р. аяқтың ені бойынша аяқтар, оң (сол) қолдағы доп

1. отырыңыз, допты еденге қойыңыз (алыңыз).

2. І.Р.

6. "Секіргіштер"

І.Р. аяқтың ені бойынша аяқтар, оң қолдағы доп

С.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"

І.Р. аяқтар аяқтың енінде, қолдар төменде

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

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

2. "Матрешкалар тағзым етеді"

І.Р. аяқтар аяқтың енінде, қолдар төменде

С.1. алға еңкейу, қолды артқа тарту

2. І.Р.

3. "Матрешкалар тербеледі"

І.Р. аяқтар иық енінде, қолдар белдікте

С.1. оңға (солға) еңкейту

2. І.Р.

4. "Матрешкалар бұлақ жасайды"

І.Р. аяқтар аяқтың енінде, қолдар белдікте

В.1. жартылай орындық

2. І.Р.

5. "Матрешкалар жоғары-төмен"

И.П. өкшеге отыру, қолды белдікте ұстау

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

2. І.Р.

6. "Матрешкалар секіреді"

І.Р. 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

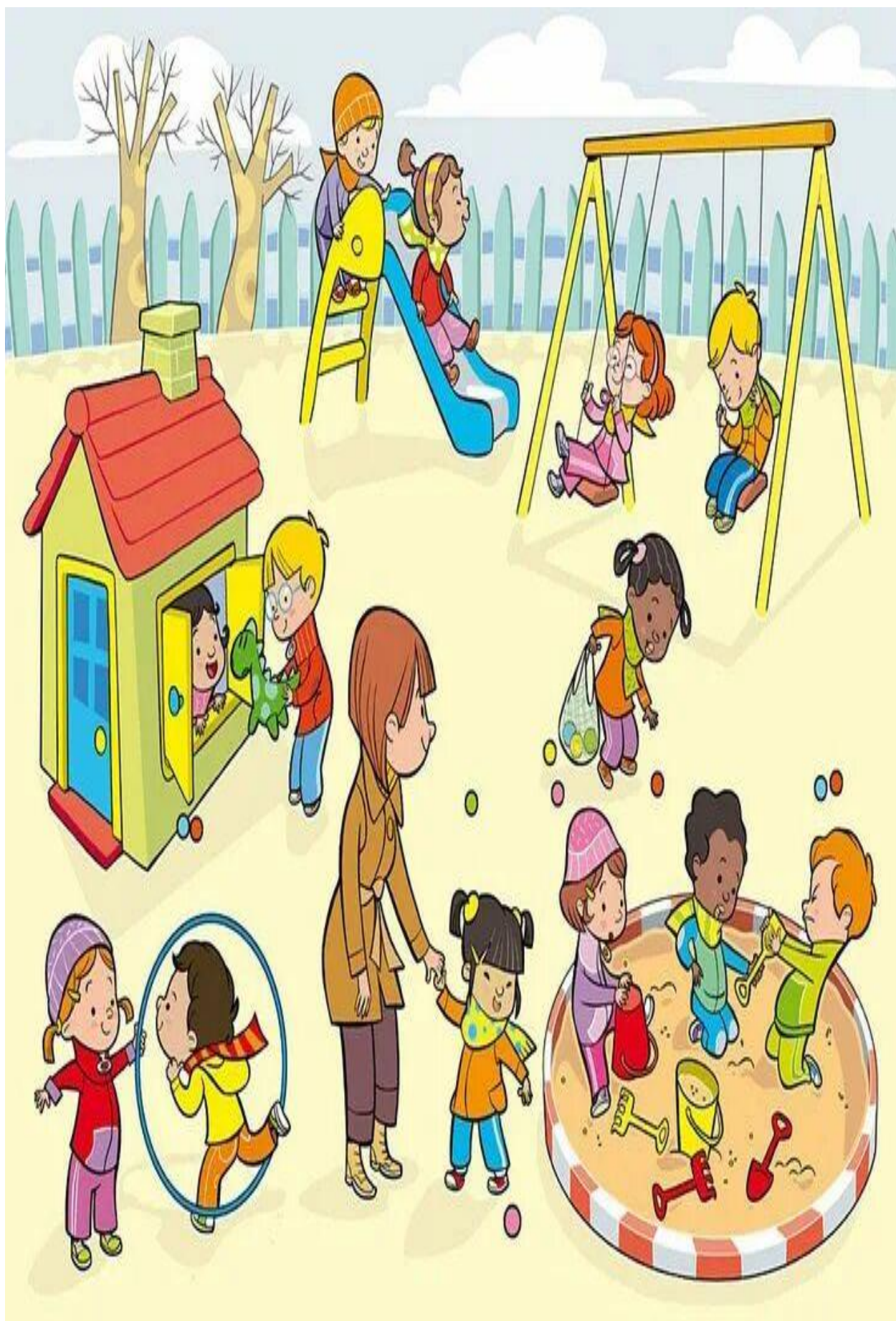
- Қолдармен иықтарға тигізу (2 минут) – бала қолдарын жоғары көтеріп, иығына тигізеді.
- Аяқпен жорғалау (5 минут) – аяқтарын алдыға тартып, жерде жорғалап жүру.
- Жеңіл секірулер (3 минут) – бала өз орнында жеңіл секіре алады.

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.



Қараша кіші топ 2 жа

Серуен картотекасы №1

Табиғаттағы қазынаны іздеу

Ойынның мақсаттары: Табиғатқа назар аудару, заттарды танып білу.

Құралдар: Кішкентай себеттер.

Ойын барысы: Балаларға табиғатта (мысалы, бақшада немесе саябақта) жиналатын табиғи заттарды (жапырақтар, тастар, гүлдер) жинауға тапсырма беріледі. Әр бала өз жинап алған заттарын көрсетіп, олар туралы әңгімелей алады.

Экологиялық мәдениет дағдысын қалыптастыру, қоршаған ортамен таныстыру

Серуен картотекасы №2

Табиғаттағы саусақ жапсырмалары

Ойынның мақсаттары: Жаратылыстану және шығармашылық қабілеттерді дамыту.

Құралдар: Түрлі-түсті қағаз, жапырақтар, желім.

Ойын барысы: Балалар жапырақтардың суретін жасап, оларды түрлі-түсті қағазға жабыстыра алады. Бұл оларға жапырақтардың формалары мен түстерін тануға көмектеседі.

Экологиялық мәдениет дағдысын қалыптастыру, қоршаған ортамен таныстыру

Серуен картотекасы №3

Экологиялық мозаика

Ойынның мақсаттары: Пайдалы және зиянды заттар туралы түсінік беру.

Құралдар: Түрлі материалдар (пластик, қағаз, ағаш, т.б.).

Ойын барысы: Балаларға түрлі-түсті материалдарды беру арқылы экологиялық мозаика жасау ұсынылады. Оларды «пайдалы», «зиянды» заттар ретінде топтастыруы мүмкін.

Экологиялық мәдениет дағдысын қалыптастыру, қоршаған ортамен таныстыру

Серуен картотекасы №4

Сюжетпен ойын: «Біздің бақша»

Ойынның мақсаттары: Табиғатқа деген сүйіспеншілікті қалыптастыру.

Құралдар: Пластикалық көкөністер мен жемістер, топырақ.

Ойын барысы: Балалар өздерінің бақшасын ойнайды. Олар көкөністер мен жемістерді жинап, оларды «сатып», «ешкіге» немесе «қойға» беруге әңгімелейді.

Экологиялық мәдениет дағдысын қалыптастыру, қоршаған ортамен таныстыру

Серуен картотекасы №5

Табиғат қорларына арналған әңгімелер

Ойынның мақсаттары: Экологиялық білімді арттыру.

Құралдар: Кітаптар, суреттер.

Ойын барысы: педагог экологиялық мәселелер мен табиғат қорларын түсіндіретін жағдайларды немесе мысалдар мен суреттерді көрсетіп, балалармен диалог жүргізеді.

Экологиялық мәдениет дағдысын қалыптастыру, қоршаған ортамен таныстыру

Серуен картотекасы №6

"Табиғаттың түсі"

Мақсаты: Табиғаттағы түстерді тану.

- Ойын барысы: Балалар түрлі-түсті карточкалар (жасыл, көгілдір, қоңыр) алады. Тәрбиеші әртүрлі табиғат заттарын (жапырақ, су, топырақ) көрсетеді, балалар қандай карта сәйкес келетінін таңдайды.

Экологиялық мәдениет дағдысын қалыптастыру, қоршаған ортамен таныстыру

Серуен картотекасы №7

"Балықты құтқар"

Мақсаты: Суды қорғау қажеттілігін үйрету.

- Ойын барысы: Балалар су толтырылған ыдыстағы қағаз балықтарды алып шығу керек. Ойын барысында су тазалығы мен балықтардың өмір сүру ортасын қорғау туралы әңгімелеседі.

Экологиялық мәдениет дағдысын қалыптастыру, қоршаған ортамен таныстыру

Серуен картотекасы №8

"Табиғатқа саяхат"

Мақсаты: Табиғатпен танысуды дамыту.

- Ойын барысы: Балалар сыртта серуендеп, табиғаттағы ағаштар, гүлдер мен жануарларды бақылап, жаттығу жүргізеді. Балалар жапырақтарын, гүлдерін жинап, табиғат коллажын жасайды.

Экологиялық мәдениет дағдысын қалыптастыру, қоршаған ортамен таныстыру

Серуен картотекасы №9

"Құрбан бесік"

Мақсаты: Жануарлар мен өсімдіктердің қорғалуы.

- Ойын барысы: Жанұялармен ойын арқылы гуманды ойлау қабілетін дамыту. Балалар жәндіктер, жануарлар, өсімдіктер туралы білімдерін бөліседі. Балалар әртүрлі жәндіктерді қағаздан жасап, олардың өмір сүру ортасын таныстырады.

Экологиялық мәдениет дағдысын қалыптастыру, қоршаған ортамен таныстыру

Серуен картотекасы №10

"Табиғаттың дыбыстары"

Мақсаты: Табиғаттағы элементтерді (өсімдіктер, жануарлар, ауа, су) таныстыру. Таза ауада ойнау арқылы физикалық белсенділігін арттыру

- Ойын барысы:

Балаға табиғаттағы әртүрлі дыбыстарды (құстардың әні, судың сылдырлауы, желдің үні) тыңдатып, оларды ажыратуға үйрету. Одан кейін, балалардан осы дыбыстарды қайталауды сұрау.

Экологиялық мәдениет дағдысын қалыптастыру, қоршаған ортамен таныстыру

Серуен картотекасы 11

"Жапырақ жинау"

Мақсаты: Табиғатты таныстыру және моторика дағдыларын дамыту.

Ойын барысы:

Балабақша ауласында түрлі түсті жапырақтарды жинату. Балаларға жапырақтарды жинау тапсырмасы беру. Жапырақтарды әртүрлі түстері мен формалары бойынша бөлуге шақыру.

Жинаған жапырақтармен түрлі композициялар жасауды ұсыну.

(Таза ауада ойын , Ұсыныс ойын , Экологиялық мәдениет дағдысы)

Серуен картотекасы12

"Күзгі ойыншықтар"

Мақсаты: Күзгі заттарды тану және есте сақтау дағдыларын дамыту.

Ойын барысы: Күзгі жемістер мен көкөністердің (алма, асқабақ, жаңғақ) үлгілерін немесе суреттерін дайындау. Балаларға күзгі ойыншықтарды көрсетіп, олардың аттарын айтқызу.

Содан кейін балалардан оларды анықтап, жинатқызу. Әрбір жеміс немесе көкөніс туралы қысқаша айтып, өз пікірлерін білдіруді ұсыну.

(Экологиялық мәдениет дағдысы, Кішіге көмек беру дағдысын қалыптастыру)

Серуен картотекасы13

"Жануарлардың іздерін іздеу"

Мақсаты: Жануарларды тану және қозғалыс дағдыларын дамыту.

Ойын барысы: Аулада жануарлардың іздерін (тірі жануарлардың немесе жұмсақ ойыншықтардың) жасау..

Ойын:

Балаларға жануарлардың іздерін көрсетіп, олардың қайдан келгенін талқылаңыз.

Балалардан әр жануардың дыбысын шығарып, қозғалысын жасауын сұраңыз.

Ойын соңында іздер бойынша жүру немесе секіру.

- (Саяхат ойын, Экологиялық мәдениет дағдысы)

Серуен картотекасы 14

"Күзгі фотосессия"

Мақсаты: Күздің сұлулығын тану және шығармашылықты дамыту.

Ойын барысы: Күзгі жапырақтар мен гүлдермен безендірілген алаң дайындау.

Балаларды күзгі табиғатта суретке түсіру.

Олар өздерінің сүйікті жапырақтарын, гүлдерін ұстап, ерекше позицияларда тұрғызу..

Суреттерді көріп, күздің сұлулығы туралы талқылау.

(Қоршаған ортамен танысу, Экологиялық мәдениет дағдысы)

Серуен картотекасы 15

"Күзгі квест"

Мақсаты: Күзгі табиғатты зерттеу және командалық жұмыс дағдыларын дамыту.

Ойын барысы:

Ауладағы күзгі элементтерді табу үшін түрлі тапсырмалар дайындау.

Балаларға командаларға бөлініп, тапсырмаларды орындауды тапсыру. (жапырақ, жеміс, гүл табу).

Әр табылған затты көрсету және айту. Ойын соңында жинаған заттарын көрсетіп, талқылау.

(Өңгіме ойын Экологиялық мәдениет дағдысы)

Серуен картотекасы №16

"Кім не көреді?" ойыны

Мақсаты: Балалардың байқағыштығын, түстер мен пішіндерді ажырату қабілетін дамыту.

Ойын барысы: Серуен кезінде балалармен бірге айналаны байқап, қызықты заттарды іздеу
Мысалы, "Қызыл гүлді кім көреді?", "Дөңгелек тастарды кім көреді?", "Құстардың әндерін кім естиді?" деп сұрауға болады.

Экологиялық мәдениет дағдысы: Балаларға табиғатты аялай білуді, өсімдіктер мен жануарларға жанаспай, сақтықпен қарауды үйрету.

(Таза ауада ойын , Ұсыныс ойын , Экологиялық мәдениет дағдысы)

Серуен картотекасы №17

Серуен кешенінің мақсаты:

«Табиғатқа саяхат» ойыны

Мақсаты: Экологиялық мәдениетті қалыптастыру.

Ойынбарысы: Балалармен бірге табиғатқа серуенге шығу.

Жол бойында кездесетін ағаштарды, гүлдерді, жәндіктерді бақылап, олардың аттарын айтып, олардың табиғаттағы рөлін түсіндіру.

Әр бала өзіне ұнаған табиғат элементін таңдап, оған қатысты қысқаша әңгіме айту.

Соңында, балалардан табиғатқа қамқорлық жасау туралы не білетіндерін сұрап, талқылау жүргізу.

(Экологиялық мәдениет дағдысы, Кішіге көмек беру дағдысын қалыптастыру)

Серуен картотекасы №18

Бөлмеде серуен кешенінің мақсаты:

- Балалардың физикалық белсенділігін арттыру.
- Шығармашылық ойлау мен моториканы дамыту.
- Топтық жұмыс дағдыларын қалыптастыру.

Серуен кешенінің барысы:

Кіріспе (5 минут):

- Балаларға серуеннің мақсатын түсіндіру.
- Бөлмедегі қауіпсіздік ережелерімен таныстыру

Қозғалыс ойындары (15 минут):

- "Тосқауылдар жолы":
 - Бөлмеде жастықтар, паралондар немесе ойыншықтармен тосқауылдар жасап, балалар оларды айналып өтуі керек.

- "Кішкентай жүгіріс":

- Балалар белгіленген орындарда жүгіріп, қолдарын көтеріп секіреді.

. Шығармашылық іс-әрекет (15 минут):

- "Жапсырма өнері":

- Түрлі-түсті қағаз, жапсырмалар, пастельдермен жұмыс жасап, балалар өздері қалаған суреттерін жапсырады.

(Саяхат ойын, Экологиялық мәдениет дағдысы)

Серуен картотекасы №19

«Құстарды қорға» ойыны

Мақсаты: Табиғатқа қамқорлық жасау және жануарларды қорғау дағдыларын дамыту.

Ойынбарысы: Балаларға құстар туралы қысқаша ақпарат беру, олардың табиғаттағы рөлі мен маңызын түсіндіру.

Содан кейін, балаларға «құстар» рөлін беріп, оларды «жасанды ұя» жасауға шақыру.

Жерде, бұтақтардан, жапырақтардан және табиғи материалдардан ұя жасау үшін балаларды топтарға бөлу.

Ойын соңында, әр топ өз жасаған ұясын көрсетіп, құстарға қалай көмек көрсетуге болатынын талқылату.

(Қоршаған ортамен танысу, Экологиялық мәдениет дағдысы)

Серуен картотекасы №20

«Табиғаттың достары» ойыны

Мақсаты: Табиғатпен байланыс және достықты нығайту.

Барысы:

Бір бала ортаға шығып, табиғатқа байланысты сөздер (ағаш, гүл, су, т.б.) айтқызу. Басқа балалар сол сөзді естіп, қимылдармен көрсетуі керек.

Ойын жалғасып, әр бала ортаға шығып, өз сөзін айтады.

Осылайша, балалар табиғат элементтері туралы білімдерін бекітеді және бір-бірімен байланыс орнатады.

(Өңгіме ойын Экологиялық мәдениет дағдысы)

Серуен картотекасы №21

Бақшадағы күзгі жұмысты бақылау.

Мақсаты: табиғаттағы маусымдық өзгерістер туралы білімдерін бекіту.

Ересек адамдармен орындалатын қарапайым еңбек тапсырмалары (жүйекшелерді үгінділермен толтыру)

Құмға берілген үлгілердің суретін салу

Құммен мүсіндеу бейнесін

Еңбекке баулу дағдысы, танымдық дағдылар

Мүсіндеу , Сурет салу

Серуен картотекасы №22

Аула сыпырушының жұмысын бақылау.

Мақсаты: сыпырушының жұмысын бақылауды жалғастыру; сөздік қорын байыту арқылы сөйлеу тілінің дамуына үлес қосу; сыпырушының жұмысына деген қызығушылық пен құрметке тәрбиелеу.

Ересек адамдармен орындалатын қарапайым еңбек тапсырмалары (белгілі жерге қоқыс жинау).
Құмға берілген үлгілердің суретін салу

Құммен мүсіндеу бейнесін

Мүсіндеу , сурет салу

Еңбекке баулу дағдысы, танымдық дағдылар, мүсіндеу Топ бөлмесінде Міндеті:Ересектердің сөзін түсінуге, шағын әңгімелерді түсіну , достықтың мағынасын түсіндіру

«Достық жайлы» мультфильм, бейнебаян көру.

(Шығармашылыққа баулу, көркем әдебиет)

Серуен картотекасы №23

Қандай ғажап - ұзын үй!

Онда жолаушылар көп (таңертең)

Міндеттері: сыртқы түрі бойынша көлікті ажырата білуге, автобустың қайда және қай бағытта қозғалатынын атауға үйрету; «аялдама», «жол», «жолаушы», «автобустың алдыңғы, артқы», «жүргізуші», «жол», «тротуар» ұғымдарын беру

Көліктердің суретін түстері бойынша құрастыру

Құрасытру

Серуен картотекасы №24

Ит - біздің ең адал досымыз (кеш)

Міндеттері: үй жануары – ит туралы түсінік беру, сыртқы түрі, мінез-құлық ерекшеліктерін, адам өміріндегі маңызын атап өту, жануарларға деген сүйіспеншілікке тәрбиелеу; итті қолға үйрету, кейбір тұқымдар туралы айту; балаларды үй жануарлары туралы әңгімелеуге шақыру; әртүрлі еңбек түрлеріне оң көзқарастарын қалыптастыру

Иттің бейнесін ұрастырып жапсыру, суретін салу

Сурет салу, мүсіндеу, құрастыру

Серуен картотекасы №25

Жаңбырда қолшатырмен (таңертең)

Міндеттері: табиғат құбылысы – жаңбырмен таныстыру; әртүрлі еңбек түрлеріне оң көзқарастарын қалыптастыру.

Экологиялық мәдениет, еңбекке баулу, Адамгершілік тәрбиесі, сенсорика

Серуен картотекасы №26

Жол (кешке)

Міндеттері: жол белгілерімен – тас жолды таныстыру, Жолда жүру ережелері туралы түсінік беру; жаяу жүргіншілердің мінез-құлық мәдениеті мен ережелерінің негізін қалыптастыру; әртүрлі еңбек түрлеріне оң көзқарастарын қалыптастыру

Дене тәрбиесі, еңбекке баулы, құрастыру, мүсіндеу

Таза ауада ойын

«Ылғалды жолдар» ойын жағдайы

Міндеті: Музыканың интонациясын ажырата білуге үйрету, үндестік сезімін тәрбиелеу; моторлы импровизацияны ынталандыру; қимыл-қозғалыс арқылы өз эмоцияларын білдіруге үйрету.

Материалдар . Қолшатыр, шлейфтер.

Ойынның барысы

Педагог балалардың назарын сыртта күн суытып, жиі жауып тұрғанына аударып, жаңбырдың қандай көңіл-күйде екенін анықтауды сұрайды. Күзгі жаңбыр музыкасы естіледі Балалар музыканың мұңды көңіл-күйін атап өтеді. Педагог балаларға қара өрік таратып, олардан қайғылы жаңбыр болып көрінуін сұрайды. «Қайғылы жаңбыр» қозғалыс импровизациясы сәйкес музыкамен орындалады. Содан кейін мұғалім күн шығып, жаңбырдың «көңілді бола түскенін» айтады. Көңілді жаңбыр музыкасы естіледі (мысалы, «Көңілді ертегі») және балалар музыканың өзгерген сипатына сәйкес қозғалады

Музыка, сөйлемді дамыту, қосқан орта, әлеуметтік эмоционалды дағдыларды дамыту

Серуен картотекасы №27

«Күзгі саябаққа серуен»

Мақсат-міндеттері. Адамдардың саябаққа не үшін келетіні жайында әңгімелесу. Саябақ ішіндегі күзгі өзгерістерге көңіл аудару, бақылау, әңгімелеу.

(қоршаған ортамен танысу, сөйлеуді дамыту, көркем әдебиет)

Серуен картотекасы №28

"Жаңбыр жауғанда" фонемо-ырғақ жаттығуы.

Мақсат-міндеттері. Балаларды сөздердің ырғағына сай қимылдауға баулу; жаңбырға еліктеуге ынталандыру; артикуляцияны жаттықтыру.

(қоршаған ортамен танысу, сөйлеуді дамыту, көркем сөз, дене шынықтыру)

Серуен картотекасы №29

Жапырақтарды бақылау

Мақсаты: Балалардың табиғатты тану қабілетін дамыту, жапырақ түрлерін ажырата білуге үйрету.

Өткізу тәсілі: Тәрбиеші балаларға ағаш жапырақтарын көрсетіп, олардың түстері мен пішіндерін зерттеуді ұсынады. Әр жапырақтың ерекшеліктерін айтып береді.

«Жапырақтардан сурет салу»

Мақсаты: Балалардың шығармашылық қабілетін дамыту, жапырақтар мен табиғи материалдардан сурет құрастыру.

Ойын ережесі: Балалар түрлі-түсті жапырақтарды жинап, олардан ағаш, гүл, үй, жануарлар сияқты бейнелерді жасайды.

(Ұсыныс ойын, Экологиялық мәдениет дағдысы)

Серуен картотекасы №30

Ауа райын бақылау

Мақсаты: Балалардың ауа райы жағдайын түсіну қабілетін дамыту.

Өткізу тәсілі: Тәрбиеші балалармен бірге аспанды, бұлттардың қозғалысын, күннің түсін және желді бақылап, ауа райы туралы әңгіме жүргізеді.

«Жапырақтарды жинау»

Мақсаты: Жинақылық пен ұқыптылыққа үйрету, ұжымдық жұмыс жасауға баулу.

Ойын ережесі: Балаларды екі топқа бөліп, жапырақтарды кім көп жинайтынын жарыстыру.

(Экологиялық мәдениет дағдысы Қоршаған ортамен таныстыру)

Серуен картотекасы №31

Көбелектер мен қоңыздарды бақылау

Мақсаты: Жәндіктердің түр-түрін зерттеп, оларды тану қабілетін дамыту.

Өткізу тәсілі: Тәрбиеші көбелек немесе қоңыз тауып, оның түсін, пішінін және қозғалысын зерттеуді ұсынады.

«Құлаған жапырақтарға секіру»

Мақсаты: Балаларға қозғалыс арқылы күш-қуат беру, секіру дағдыларын дамыту.

Ойын ережесі: Жапырақтар жиналған жерге балалар секіріп, олардың ұшуына қуанып, қозғалыс жасайды.

(Саяхат ойын, Экологиялық мәдениет дағдысы Қоршаған ортамен таныстыру)

Серуен картотекасы №32

Су бетінің өзгерісін бақылау

Мақсаты: Судың қасиеттерін түсіну және оның айналаға әсерін бақылау.

Өткізу тәсілі: Судың бетінде пайда болған толқындарды, күн сәулесінің шағылуын немесе жел әсерінен өзгерістерді бақылау.

«Күзгі бақтағы жасырынбақ»

Мақсаты: Байқағыштық қабілетін дамыту, зейінді шоғырландыру.

Ойын ережесі: Балалар бақтағы түрлі табиғи материалдардың артына жасырынып, бір-бірін іздейді.

(Экологиялық мәдениет дағдысы Қоршаған ортамен таныстыру)

Серуен картотекасы №33

Құмда немесе топырақта бақылау

Мақсаты: Құм немесе топырақтың құрылымын және оған әсер ететін факторларды түсіну.

Өткізу тәсілі: Балаларға құмды қолдарымен ұстап көріп, оның құрылымын зерттеу ұсынылады. Су қосқанда құмның қалай өзгеретініне назар аударылады.

«Күзгі қазына»

Мақсаты: Зейін мен ізденімпаздықты арттыру.

Ойын ережесі: Жапырақ, жаңғақ, бұтақтар сияқты заттарды алдын ала бақшада жасырып қойып, балалардың оларды іздеуіне мүмкіндік беру.

(Өңгіме ойын Экологиялық мәдениет дағдысы Қоршаған ортамен таныстыру)

Серуен картотекасы №34 .

Табиғат бақылауы

- **Мақсаты:** Балаларға табиғатты бақылап, оны түсінуге көмектесу.

- Қалай ойналады: Балаларға ағаштарды, жапырақтарды, құстарды, жануарлардың іздерін көрсетіп, олардың атауларын айтып береміз. Олармен бірге «Қандай жануардың ізі?» деген ойын ойнауға болады. Бұл арқылы балалар табиғат туралы жаңа мәліметтер алады және байқағыштық қабілеттерін дамытады.

«Түстерді тап» ойыны

- Мақсаты: Балалардың түстерді тану қабілеттерін жетілдіру.

- Қалай ойналады: Балаларға белгілі бір түсті нысандарды іздеу тапсырылады (мысалы, «қызыл түсті заттарды тап»). Бұл ойын арқылы олар түстерді ажыратуға және қоршаған ортаны мұқият бақылауға үйренеді.

«Құстарды тыңдайық» ойыны

- Мақсаты: Балаларға табиғаттағы дыбыстарды тыңдап, құстардың дауыстарын ажыратуға үйрету.

- Қалай ойналады: Балалар серуен кезінде құстардың дыбыстарын тыңдап, қай құс екенін анықтауға тырысады. Егер табиғи құстар болмаса, алдын ала дайындалған құстардың дауыстарын пайдаланып, ойын ұйымдастыруға болады. Бұл балалардың есту қабілетін дамытып, жануарлар туралы білімдерін арттырады.

(Ұсыныс ойын ,Экологиялық мәдениет дағдысы)

Сурет салу іс-әрекеті

Серуен картотекасы №35

«Күзгі серуен»

- **Мақсаты:** Балалардың күзгі табиғат туралы түсініктерін кеңейту, жапырақтардың түсін және ағаш түрлерін ажыратуға үйрету.

- Бақылау: Күзгі жапырақтардың түсуін бақылау, ағаштардың атауын айту.

- Қимылды ойын: «Кім көп жапырақ жинайды?». Балалар жердегі түрлі түсті жапырақтарды жинап, оларды санайды.

- Дидактикалық ойын: «Түстерді тап». Балалар әртүрлі түсті жапырақтарды іздеп, түстерін анықтайды.

Таза ауада құстардың бейнесін ермексазбен мүсіндеу

Мүсіндеу

(Экологиялық мәдениет дағдысы. Физикалық іс-әрекетті дамыту)

Серуен картотекасы №36

Ағаштарды бақылау»

- **Мақсаты:** Балалардың ағаш түрлерін тану, олардың ерекшеліктерін түсіну дағдыларын дамыту.

- Бақылау: Өртүрлі ағаштардың пішінін, жапырақтарын және қабығын бақылау.

- Қимылды ойын: «Ағаштың көлеңкесі». Балалар ағаштың көлеңкесін айналып жүгіреді.

- Дидактикалық ойын: «Жапырақты тап». Өртүрлі ағаш жапырақтарын көрсетіп, олардың қандай ағашқа тиесілі екенін анықтау.

«Күн мен түн»

- Мақсаты: Балаларды уақыт пен табиғат құбылыстарымен таныстыру.

- ойын барысы: Жетекші балаларға күндізгі және түнгі уақыттарды көрсетіп, олардың ерекшеліктерін түсіндіреді. Мысалы, күн шыққанда адамдар жұмысқа барады, ал күн батқанда түн болады және бәрі демалады. Сонымен қатар, күн мен түнде не істейтінін әңгімелеп, балалардан өз тәжірбиелерін сұрауға болады.

Қоршаған ортамен таныстыру

(Экологиялық мәдениет дағдысы. Физикалық іс-әрекетті дамыту)

Серуен картотекасы №37

«Күн мен бұлт»

- **Мақсаты:** Ауа райы құбылыстарын түсіндіру, күннің және бұлттың рөлін талқылау.

- Бақылау: Аспанның жағдайын бақылау – ашық па, бұлтты ма, жаңбырлы ма.

- Қимылды ойын: «Күн мен жаңбыр». Тәрбиеші «Күн шықты» дегенде, балалар жүгіріп ойнайды. Ал «Жаңбыр жауды» дегенде, балалар бір орынға тығылады.

- Дидактикалық ойын: «Күннің әсері». Балаларға күн сәулесінің қандай жылу беретінін, ал бұлттың аспанды жасыратынын түсіндіру.

«Гүлдер салып үйренейік»

- Мақсаты: Балаларға қарапайым заттарды салып үйренуге және түстерді қолдануға мүмкіндік беру.

- Қалай ойналады: Жетекші балаларға қарапайым гүлдің суретін салуды үйретеді. Алдымен ортасын салып, содан кейін жапырақшаларын қосады. Әр бала өз гүлін бояйды және оны ерекше етіп көрсетуге тырысады. Бұл балаларға пішіндерді және түстерді дұрыс таңдауға көмектеседі.

(,Экологиялық мәдениет дағдысы) Қоршаған ортамен таныстыру

Серуен картотекасы №38

«Табиғаттың дыбыстары»

- **Мақсаты:** Балалардың табиғаттағы дыбыстарды тыңдап, оларды ажыратуға үйрету.
- **Бақылау:** Құстардың, жәндіктердің дыбыстарын, ағаштардың шуылын тыңдау.
- **Қимылды ойын:** «Дыбыстарды тыңда». Балалар табиғат дыбыстарын тыңдап, қай дыбыс қай жерден шыққанын анықтайды.
- **Дидактикалық ойын:** «Не естисің?». Балаларға дыбыстарды естіртіп, олардың қандай дыбыс екенін табу.

(Өңгіме ойын Экологиялық мәдениет дағдысы)



Таңғы жаттығу кешені
Қараша Кіші топ 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-қантамыр 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.

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

Таңғы жаттығу №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



Ақпан Жаттығу кешені

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

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: № 6

- Қолды жоғары көтеру және айналдыру (2 минут)

Балалар екі қолын жоғары көтеріп, оларды шеңбер жасап айналдырады.

Қолдарын алға және артқа бағытта айналдырады.

-Секіру (3минут)

Балалар екі аяқпен жоғары секіреді.

Оңға, солға, алға және артқа секіріп қозғалады.

Жаттығу кешені: №7

-Қолмен аяқты ұстау (3 минут)

Балалар бір қолмен бір аяғын ұстап, 5-10 секунд бойы тепе-теңдікті сақтайды.

Кейін екінші аяғын ұстап, сол жаттығуды қайталайды.

- Жануарлар қозғалысы (3 минут)

Қоян секіру: Балалар екі аяқпен жоғары секіріп, қоян сияқты алға жылжиды.

Түлкі жүгіру: Балалар қолдарын артқа қойып, аяғын жоғары көтеріп, жеңіл түрде жүгіреді.

Аю жүгіру: Балалар қолдары мен аяғын дұрыс қойып, жайлап қозғалады.

Жаттығу кешені: №8

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

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

- Қабырғамен жүру (2 минут) – қабырғаға жақын жүріп, қолмен тірек етіп жүру.

Жаттығу кешені: №9

- Қоянша секіру (3 минут) – екі аяқпен жерден жоғары секіру.

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

- Аяқпен жорғалау (2 минут) – аяқтарын алдыға тартып, жерде жорғалап жүру.

Жаттығу кешені: №10

-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: №11

-«Қол мен аяқтың үйлесімді қимылы» (3 минут)

Балалар оң қолын жоғары көтеріп, сол аяғын алға қарай көтереді, кейін сол қол мен оң аяқтарын көтереді.

Бұл жаттығу қол мен аяқтың үйлесімді жұмыс жасауын жақсартады.

- Қысқа секірулер (2минут)

Балалар екі аяқпен 5-10 секунд ішінде бір орында қысқа секірулер жасайды.

Секірулерді жеңіл әрі жылдам жасауды тапсырма ретінде қоюға болады.

Жаттығу кешені: №12

-«Шаршаған денені сергіту» (2 минут)

Балалар екі қолын жоғары көтеріп, денені оңға және солға еңкейтіп, денені сергітеді.

Одан кейін қолдарын алға созып, жоғары көтеріп, дененің барлық бөлігін қыздырады.

-«Тізені көтеру» (2 минут)

Балалар бір орындарында тұрып, бір аяқпен тізені жоғары көтереді (сол және оң аяғымен кезек-кезек).

Тізені көтергенде, қолдары да жоғары кетуі мүмкін, бұл жаттығу қозғалыс үйлесімділігін жақсартады.

-Қолмен бас сүйекті айналдыру (минут)

Балалар бір орында тұрып, қолдарын басына қойып, басын солға және оңға айналдырады.

Бұл жаттығу мойын мен иық буындарын жұмсартып, дененің тепе-теңдігін жақсартады.

Жаттығу кешені: №13

-«Қоян секіру» (2 минут)

Балалар екі аяқпен жоғары секіріп, жерден қашықтап қашып жатқан қоян сияқты әрекет жасайды.

Әр секіруде жоғары көтерілуге тырысу керек.

- Тыныс алу жаттығуы (3 минут)

Балалар терең тыныс алып, қолдарын жоғары көтереді.

Сосын тыныс алып, 3 секундқа ұстап, жайлап шығарады.

Бұл жаттығу балалардың тыныс алу жүйесін қалыпқа келтіреді және тыныштықты сақтайды.

Жаттығу кешені: №14

-«Жолды жүгіру» (2 минут)

Балалар бір орында жеңіл жүгіреді.

Бірнеше секунд өткен соң, жаттықтырушы әр түрлі бағыттарға: солға, оңға, алға және артқа жүгіруді бұйырады.

-«Таңертеңгі сергіту» (3 минут)

Балалар қолдарын жоғары көтеріп, денелерін төмен түсіріп, қолдарын жерге тигізуге тырысады.

Осы жаттығуды 3-4 рет қайталап, денені созады.

Жаттығу кешені: №15

-Қол мен аяқты қиыстыру (2 минут)

Балалар бір қолмен сол аяқтарын алға көтеріп ұстайды, кейін оң қолмен оң аяғын көтеріп ұстайды.

Осы жаттығуды бірнеше рет қайталап, тепе-теңдікке көңіл бөлінеді.

-«Желкенді қайық» (2 минут)

Балалар қолдарын екі жаққа ашып, желкеннің әрекетін жасап, бір орында айнала бастайды.

Бұл жаттығу денені сергітіп, балалардың тепе-теңдігін жақсартады.

-Тыныс алу және сергіту (1 минут)

Балалар екі қолын жоғары көтеріп, терең тыныс алып, 3 секунд бойы ұстайды.

Сонан соң демді жайлап шығарады.

Одан кейін барлық денені босатып, жеңіл қозғалыс жасайды.

Жаттығу кешені: №16

-«Тізені жоғары көтеру» (2 минут)

Балалар бір орында тұрып, кезек-кезек тізелерін жоғары көтеріп, оларды қолмен ұстап тұрады.

Бұл жаттығу балалардың аяқ бұлшықеттерін күшейтіп, дене үйлесімділігін жақсартады.

-«Кеңістікке қолды созу» (2 минут)

Балалар аяқтарын кең қойып, қолдарын жоғары көтеріп, алға және артқа қарай созады.

Бұл жаттығу денені созуға көмектеседі, арқа мен иықты созады.

-«Бұралған ағаш» (1 минут)

Балалар аяқтарын иық деңгейінде қойып, қолдарын екі жаққа ашып, денелерін бір жағынан екінші жағына бұрады.

Бұл жаттығу денені жұмсартады және дененің икемділігін арттырады.

Жаттығу кешені: №17

-«Желкенді қайық» (2 минут)

Балалар қолдарын екі жаққа жайып, желкен сияқты шеңбер жасап айналады.

Олар айналған кезде, денелерін сергітіп, дене үйлесімділігін жақсартады.

-«Құстар секіруі» (2 минут)

Балалар қолдарын құстың қанаты сияқты жайып, екі аяқпен жоғары секіреді.

Бұл жаттығу аяқ бұлшықеттерін нығайтады және дене қуатын арттырады.

- Тыныс алу жаттығуы (2 минут)

Балалар терең тыныс алып, қолдарын жоғары көтереді, сосын тыныс алып, 3 секундқа ұстап, жайлап шығарады.

Тыныс алу жаттығуы балалардың тыныс алу жүйесін жақсартады

Жаттығу кешені: №18

-«Қадамдармен жүру» (3 минут)

Балалар бір орында тұрып, екі аяқтарын кезек-кезек алға қойып, солай жеңіл қадам жасайды.

Бұл жаттығу аяқтарды жылдамдатуға және қозғалыс үйлесімділігін жақсартуға көмектеседі.

-«Жерге қол тигізу» (2 минут)

Балалар қолдарын жоғары көтеріп, денені төмен түсіріп, қолдарын жерге тигізуге тырысады. Одан кейін қайтадан қолдарын жоғары көтеріп, жаттығуды қайталайды. Бұл жаттығу денені созуға және икемділікті арттыруға көмектеседі.

Жаттығу кешені: №19

-«**Аяқпен айналдыру**» (1 минут)

Балалар бір аяғымен тұрып, екінші аяғын жоғары көтеріп, оны алдына, артқа, солға және оңға айналдырады.

Бұл жаттығу балалардың икемділігін дамытады және тепе-теңдікті жақсартады.

-«**Тырна секіруі**» (2 минут)

Балалар екі аяқпен жоғары секіріп, әр секіру кезінде қолдарын жоғары көтереді.

Бұл жаттығу балалардың секіру қабілетін арттырып, аяқ бұлшықеттерін нығайтады.

«**Шар секіру**» (2 минут)

Балалар қолдарын алдына қойып, аяқтарын бірге жинап, екі жаққа секіріп отырады.

Бұл жаттығу балалардың координациясын және қозғалыс қабілетін жақсартады.

Жаттығу кешені: №20

-«**Қадамдармен жүру**» (1 минут)

Балалар бір орында тұрып, екі аяқтарын кезек-кезек алға қойып, солай жеңіл қадам жасайды.

Бұл жаттығу аяқтарды жылдамдатуға және қозғалыс үйлесімділігін жақсартуға көмектеседі.

- «**Жерге қол тигізу**» (1 минут)

Балалар қолдарын жоғары көтеріп, денені төмен түсіріп, қолдарын жерге тигізуге тырысады.

Одан кейін қайтадан қолдарын жоғары көтеріп, жаттығуды қайталайды.

Бұл жаттығу денені созуға және икемділікті арттыруға көмектеседі.

- «**Аяқпен айналдыру**» (1 минут)

Балалар бір аяғымен тұрып, екінші аяғын жоғары көтеріп, оны алдына, артқа, солға және оңға айналдырады.

Бұл жаттығу балалардың икемділігін дамытады және тепе-теңдікті жақсартады

Таңертеңгі жаттығу кешені

Наурыз айы

Жаттығу кешені: 1

“Күнге саяхат” (5-7 минут)

Жеңіл созылу (1-2 минут):

“Күн сәулесін көру” (қолды жоғары созу, аяқ ұшына көтерілу)

“Аспанға қарау” (мойынды жоғары көтеру, қолды жоғары созу)

“Күнге қол ұсыну” (қолды алға созу, саусақтарды қозғалту)

Жаттығу кешені: 2

“Орманға саяхат” (7-10 минут)

Жеңіл созылу (2 минут):

“Ағаштар биі” (қолды жоғары созу, аяқ ұшына көтерілу, ағаш болып созылу)

“Саңырауқұлақтар теру” (еңкею, саусақтармен еденге жету)

“Жапырақтардың түсуі” (қолды жанына түсіру, жаймен айналу)

Жаттығу кешені: 3

“Теңіз жағажайы” (7-10 минут)

Жеңіл созылу (2 минут):

“Теңіз толқыны” (қолды жоғары көтеру, толқын жасай отырып, жанына түсіру)

“Құмға сурет салу” (қолмен шеңбер жасау)

“Күнге қыздырыну” (көзді жұму, қолдарды жаю)

Жаттығу кешені: 4

“Ғарышқа саяхат” (7-10 минут)

Жеңіл созылу (2 минут):

“Жұлдыздарға жету” (қолды жоғары созу, аяқ ұшына көтерілу)

“Айға ұшу” (аяқты жоғары көтеру, қолды жоғары созу)

“Ғарышкердің жүзуі” (қолды алға созып, ғарышта жүзуді елестету)

Жаттығу кешені: 5

“Зообаққа саяхат” (7-10 минут)

Жылыну (2 минут):

“Мойынды бұру” (мойынды оңға, солға бұру – “Үкі”)

“Қолды созу” (қолды алға созып, саусақтарды қозғалту – “Маймыл”)

“Аяқты көтеру” (аяқты кезекпен көтеру – “Кенгуру”)

Жаттығу кешені: №6

- Қолмен аяқты ұстау (3 минут)

Балалар бір қолмен бір аяғын ұстап, 5-10 секунд бойы тепе-теңдікті сақтайды.

Кейін екінші аяғын ұстап, сол жаттығуды қайталайды.

- Жануарлар қозғалысы (3 минут)

Қоян секіру: Балалар екі аяқпен жоғары секіріп, қоян сияқты алға жылжиды.

Түлкі жүгіру: Балалар қолдарын артқа қойып, аяғын жоғары көтеріп, жеңіл түрде жүгіреді.

Аю жүгіру: Балалар қолдары мен аяғын дұрыс қойып, жайлап қозғалады.

Жаттығу кешені: №7

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

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

- Қабырғамен жүру (2 минут) – қабырғаға жақын жүріп, қолмен тірек етіп жүру.

Жаттығу кешені: №8

- Қоянша секіру (3 минут) – екі аяқпен жерден жоғары секіру.

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

- Аяқпен жорғалау (2 минут) – аяқтарын алдыға тартып, жерде жорғалап жүру.

Жаттығу кешені: №9

- 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: №10

- 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: №11

- 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: №12

- 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: №13

- 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: №14**«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: №15**«Таңертеңгі 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.

Жаттығу кешені: №16**«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.

Сәуір айы Таңғы жаттығу 2-жас

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.

Таңертеңгі Жаттығу №11

"Күн шықты" – Қолды жоғары көтеріп, созылып, күнге қарап тұру.

"Көбелек" – Қолды екі жаққа созып, көбелектей жеңіл қозғаламыз.

"Балапандар" – Екі қолды кішкентай қанат сияқты қимылдатып, отырып-тұру.

Таңертеңгі Жаттығу кешені №12

"Бәйшешек" – Жерге отырып, ақырын тұрып, гүл сияқты ашылу.

"Қояндар" – Екі аяқпен секіру.

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

Таңертеңгі Жаттығу кешені №13

"Көңілді доп" – Орындарында секіру.

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

"Құстардың қанаты" – Қолды жоғары-төмен қозғалту

Таңертеңгі Жаттығу кешені №14

.

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

"Түлкі мен тырна" – Бір аяқпен тұруға тырысу.

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

Таңертеңгі Жаттығу кешені №15

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

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

"Секіргіш қоян" – Орындарында секіру.

Жаттығу кешені: 16 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: 17. 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: 18. **Күш жаттығулары (5 минут)**

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

Жаттығу кешені: 19 **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: 20 **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: №21

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: №22

"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: №23

"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.

Серуен картотекасы №44

"Кең далаға серуен"

Мақсаты:

Экологиялық білім беру, табиғатты қорғауға үйрету.

Балаларға табиғаттың байлығын көрсету.

Ойын барысы:

Балалар табиғатта серуендеу үшін топтасып шығады. Әр бала белгілі бір табиғи элемент туралы әңгімелеп береді: ағаштар, жапырақтар, гүлдер, т.б.

Балалар түрлі табиғи материалдарды (тастар, жапырақтар, бұтақтар) тауып, оларды қолдануға үйретіледі.

Тәрбиеші табиғаттың осы элементтерінің маңыздылығын түсіндіріп, оларды сақтау қажеттілігі туралы айтады.

Ойын соңында балалар табиғатта кездескен қызықты заттармен бөлісіп, табиғатқа қамқорлық жасау туралы пікірлерін білдіреді.

Экологиялық мәдениет дағдысын қалыптастыру, қоршаған ортамен таныстыру

Серуен картотекасы №45

"Табиғаттағы құпияларды ашу"

Мақсаты:

Балаларға экологиялық мәдениет дағдыларын қалыптастыру.

Қоршаған ортамен таныстыру.

Табиғаттың байлығын сақтаудың маңыздылығын түсіндіру.

Ойын барысы:

Балалар серуенде табиғатқа шығады. Тәрбиеші әр баланы табиғаттың әртүрлі элементтерімен таныстырады (ағаштар, гүлдер, жануарлар, құстар).

Балалар тапсырма бойынша белгілі бір өсімдік түрін немесе жануарды табуға тырысады. Тәрбиеші балалардан әртүрлі табиғи объектілерді табуға және оларды сипаттауға көмектеседі.

Табылған табиғат элементтерінің қоршаған ортаға қандай пайда әкелетінін талқылайды.

Тәрбиеші балаларға табиғатқа зиян келтірмей, оны қалай сақтауға болатыны туралы әңгімелейді.

[Экологиялық мәдениет дағдысын қалыптастыру, қоршаған ортамен таныстыру](#)

Серуен картотекасы №46

"Табиғат зерттеушісі"

Мақсаты:

Экологиялық мәдениет дағдыларын дамыту.

Қоршаған ортаны сақтау туралы білім беру.

Балаларға табиғатқа сүйіспеншілік сезімін қалыптастыру.

Ойын барысы:

Тәрбиеші балаларға түрлі табиғи материалдар (жапырақтар, тастар, гүлдер) береді.

Балалар ұлғайтқыш әйнек немесе қарапайым құралдар арқылы оларды зерттейді. Олар қандай өсімдіктер мен жануарларды көруі мүмкін екенін талқылайды.

Ойын барысында балалар өздеріне таныс емес табиғат элементтері туралы көбірек білетін болады.

Тәрбиеші балаларға әрбір табиғат элементінің экологиялық маңыздылығын түсіндіріп, табиғатқа қамқорлық жасау туралы кеңестер береді.

[Экологиялық мәдениет дағдысын қалыптастыру, қоршаған ортамен таныстыру](#)

Мамыр

Жаттығу кешені: 1

"Қуанышты қимылдар"

Мақсаты: Дене қимылдарын дамыту, бұлшықет күшін арттыру.

Жаттығу барысы:

Қолды жоғары көтеру: Балалар екі қолдарын жоғары көтеріп, денесін созып, бірнеше секунд ұстайды.

Қолды төмен түсіру: Қолдарды төмен түсіріп, денені бос ұстайды.

Басқа бағытта айналу: Балалар айналасында жүріп, әртүрлі бағытқа бұрылып, денені қозғалады.

Қуанышпен қол соғу: Балалар қуанып, бір-біріне қол соғып, күліп жаттығу жасайды.

Жаттығу кешені: №2

"Жануарлар жүрісі"

Жаттығу барысы:

Қабанның жүгіруі: Балалар қолдарын жерге қойып, аяқтарымен жүгіреді, бірақ денесін төмен ұстайды.

Қоян секіруі: Балалар қолдарын денесіне жақын ұстап, алға қарай секіреді.

Мысықтың жүруі: Балалар аяғымен жүреді, бірақ денесін созып, ұсақ қадамдар жасайды.

Арыстанның қадамдары: Балалар үлкен қадамдар жасап, оң және сол аяқтарын бірге жүріп жүріп қозғалады.

Жаттығу кешені: №3

"Табиғаттың элементтері"

Жаттығу барысы:

Желдің соғуы: Балалар қолдарын жоғары көтеріп, баяу айнала отырып, «жел» сияқты қозғалуы керек.

Ағаштың өсуі: Балалар бір орында тұрып, қолдарын жоғары созып, "ағаш сияқты" тік тұрады.

Судың ағысы: Балалар қолдарын екі жаққа созып, баяу қозғалтып, «су ағысы» сияқты қозғалады.

Жаттығу кешені: №4

"Таңғы серуен"

Жаттығу барысы:

Тыныс алу жаттығулары: Балалар терең дем алып, ұзақ уақыт ұстап, кейін баяу шығарады.

Жүру немесе жүгіріп өту: Балалар бір бағытта жүріп немесе жеңіл жүгіреді.

Тыныс алу және қолды жоғары көтеру: Әрбір терең дем алған сайын, қолды жоғары көтеріп, бойды созу.

Жаттығу кешені: 5 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: 6 **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: 7

Күш жаттығулары (5 минут)

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

Жаттығу кешені: 8 **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: 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

«Құмырсқалар мен көбелектер»

- Балалар екі топқа бөлінеді: құмырсқалар мен көбелектер.
- Құмырсқалар жерге еңбектей отырып, белгіленген орынға дейін қозғалады.
- Көбелектер жеңіл қадаммен жүріп, қолдарын кең жайып, ұшып жүргендей болады.
- Ойын барысында балалардың бірігуі, бірге қозғалуына көңіл бөлінеді.

Жаттығу кешені: №11

«Тауға көтерілейік»

- Балалар бір-бірінен біраз қашықтықта тұрып, бір-бірінің қолдарын ұстайды.
- Олар бірге «тауға көтерілу» әрекетін жасайды: аяқтарын жоғары көтеріп, денелерін түзеп, «тау шыңына жетеміз» деп айтып қозғалады.
- Балалар бір уақытта қозғалады, бұл жаттығу көңілді әрі сергітетін болады.

Жаттығу кешені: №12

«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: №13

«Таңертеңгі 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.

Жаттығу кешені: №14

«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: № 15

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: № 16

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: №17

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: №18

- 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: №19

- 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.