

**Мектепалды даярлық «Көгершін» тобына арналған таңғы жаттығулар**

**Қыркүйек айының 1-3 апталары (құралсыз)**

| Іс- әрекет бөлімдері      | Тәрбиешінің іс әрекеті                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Балалардың іс-әрекеті                                                                                      |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ынталандыру, сезімді ояту | Бір-бірінің артынан шеңбер бойымен жүреді, қолдары жоғары, жанға, төмен. Тізелерін артқа қатты бүгіп, жоғарыға көтеріп жүгіру. 4-тізбекке тізіліп тұру.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Балалар бір-бірінің артынан шеңбер бойымен жүреді, жүгіреді. Жалаушыларды алып 4- тізбекке тізіліп тұрады. |
| Ізденістер ұйымдастыру.   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Шапалақ»<br/>Б.қ: Аяқтары алшақ, қолдары төмен.<br/>1-2 Қолдарын доға тәрізді жоғарыға көтеріліп айналдыру, шапалақ ұру.<br/>3-4 Сол жаттығуды аяқтың ұшына тұрып орындау. 6-8 рет қайталау.</li> <li>2. Б.қ: Аяқтары алшақ, қолдары артында<br/>1-2 алға еңкею, аяқтарын бүкпей, қолдарын алға созу, бастарын түзу ұстау.<br/>3-4 қайта оралу.<br/>5-тапсырманы қолдарын жанына созып қайталау 4-брет қайталау</li> <li>3. «Батут»<br/>Б.қ: Аяқтары алшақ, қолдары төмен.<br/>Жартылай отырып, өкшелерін еденнен көтермей, қолдарын алға артқа сілтеу. 4-брет орындағаннан кейін арқаларын тік ұстап қайта 6-рет қайталау.</li> <li>4. Б.қ: Ішімен жату, жұдырықтары иектерінің астында.<br/>1-2 Басын, денелерін көтеру, қолдарын алға-жоғарыға созу.<br/>3-4 қайта оралу<br/>6-8рет қайталау.</li> <li>5. «Тізе астынан шапалақ ұру»<br/>Б.қ: Арқасымен жату, қолдарын бастарының астында.<br/>1-Тізерлеп бүту, бастарын көтеру, тізесінің астынан шапалақ ұру.<br/>Тапсырманы 5 рет қайталау.</li> <li>6. «Табанға дейін созыл»<br/>Б.қ: Тізерлеп тұру, қолдарын жанына созу<br/>1-2 Оңға бұрылу, оң қолымен сол табанына тию. Сол қолы оң иығында. Қайта оралу келесі</li> </ol> | Балалар жаттықтырушының артынан қайталап жаттығуды орындайды.                                              |

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                  |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|                                | <p>қолымен сол тапсырманы қайта орындау. 5 рет орындау.</p> <p>7. «Қолыңды ауыстыр»</p> <p>Б.қ: Тігінен тұру.</p> <p>1-2 Отыру, табандарын көтеру, тізелерін жандарына созыңқырау, бір қолын иығына, екіншісіне жанына созу.</p> <p>3-4 тура солай екінші қолымен қайтару 10 рет қайталау.</p> |                                                  |
| Қорытындылау,өзін-өзі бағалау. | Жылдам жүгіру, тыныс алып жүру.                                                                                                                                                                                                                                                                | Балалар жылдам жүгіріп,жаймен тыныс алып жүреді. |

**Мектепалды даярлық «Болашақ» тобына арналған таңғы жаттығулар**

**Қыркүйек айының 2-4 апталары (құралмен)**

| Іс- әрекет бөлімдері      | Тәрбиешінің іс әрекеті                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Балалардың іс-әрекеті                                                                                    |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ынталандыру, сезімді ояту | Бір-бірінің артынан шеңбер бойымен жүреді, жүгіреді 4-тізбекке тізіліп тұру.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Балалар бір-бірінің артынан шеңбер бойымен жүреді,жүгіреді.Жалаушыларды алып 4- тізбекке тізіліп тұрады. |
| Ізденістер ұйымдастыру.   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Бастарын еңкейту»<br/>Б.к: Тік тұру, қолдары төмен<br/>1-Бастарын оңға –солға еңкейту<br/>Қайта оралу 6 рет қайталау.</li> <li>2. «Жалаушылар жоғарыда»<br/>Б.к: аяқтары алшақ, қолдары төмен.<br/>1-Жалаушыларды жандарымен көтеріп, қарау.<br/>2-қайта оралу<br/>4-6 рет қайталау.</li> <li>3. «Еңкею»<br/>Б.к: Аяқтары алшақ, жалаушыларды ортасынан артында ұстау.<br/>1-Алға қарай еңкейіп жалаумен еденге тию.<br/>2-Қайта оралу 4-6 рет орындау.</li> <li>4. «Бұрылу»<br/>Б.к: Тізерлеп тұру, қол төменде<br/>1-Денелерін бұру, қолдарын жанына созу.<br/>2-қайта оралу<br/>6-8 рет қайталау.</li> <li>5. «Отырып тұру»<br/>Б.к: Тігінен тұру, қолдары төмен.<br/>1-Оң аяғының ұшына алға созу.<br/>2-Б.к: оралу<br/>3-Сол аяғының ұшына алға созу<br/>4-Б.к: оралу<br/>5-Тізерлері алшақ отыру, қолдарын алға созу.<br/>4-6 рет қайталау.</li> <li>6. «Секіру»<br/>Б.к: негізгі тұру, қолдары төмен<br/>1- Орындарында тұрып секіру, аяқтары қолдары алшақ, қайта оралу, 1-8 дейін секіру, орташа қарқынымен 3-4 рет қайталау.</li> </ol> | Балалар жаттықтырушының артынан қайталап жаттығуды орындайды.                                            |

|                                |                                 |                                                  |
|--------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------|
| Қорытындылау,өзін-өзі бағалау. | Жылдам жүгіру, тыныс алып жүру. | Балалар жылдам жүгіріп,жаймен тыныс алып жүреді. |
|--------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------|

Әдіскер: 



## **Қараша МАД «Көгершін» тобы таңғы жаттығу**

### **Таңғы жаттығу кешені №1**

#### **Жалпы шынықтыру жаттығулары**

1. Қолды созу және айналдыру: Қолдарын екі жаққа жайып, алға және артқа айналдырады. (Әр бағытта 10 рет)
  2. Иықтарды айналдыру: Иықтарын көтеріп, артқа және алға айналдырады. (Әр бағытта 5 рет)
  3. "Желмен шайқалған ағаш" жаттығуы: Балалар қолдарын жоғары созып, оңға және солға баяу еңкейеді. (Әр жаққа 5 рет)
- "Қарлығаш" позасы: Бір аяғын көтеріп, қолдарын екі жаққа жайып, тепе-теңдікті ұстап тұрады. (Әр аяқпен 3 рет)

### **Таңғы жаттығу кешені №2**

#### **«Аю сияқты жүр»**

Мақсаты: Аяқ бұлшық еттерін нығайту және қимыл координациясын дамыту.

Өткізу тәсілі: Балалар «аю сияқты» төрт аяқтап еңкейіп жүреді. Олардың тізелері жерге тимеуі керек. Бұл қозғалыс балалардың аяқ бұлшық еттерін және тепе-теңдігін жаттықтырады.

### **Таңғы жаттығу кешені №3**

#### **Көңілді секірулер мен еңбектеулер**

1. Орнында секірулер: Балалар екі аяқпен секіреді. (10 рет)

2. Аяқ ұшымен жүру: Балалар аяқ ұшымен алға және артқа жүреді. (Әр бағытта 1 минут)
3. Тізені бүгіп жүру: Балалар тізелерін бүгіп, төмен еңкейіп жүреді. (1 минут)
4. Орнында секірулер (бір аяқпен): Балалар кезек-кезек бір аяқпен секіреді. (Әр аяқпен 5 рет)

#### **Таңғы жаттығу кешені №4**

##### **Дененің икемділігі мен тепе-теңдігін дамыту**

1. "Жапырақ жинау" жаттығуы: Балалар еңкейіп, "жапырақтарды" жинап алып, жоғары көтереді. (10 рет)
2. "Аспанға жету" жаттығуы: Қолдарын жоғары созып, аяқ ұшымен көтеріліп тұрады. (5-6 рет)
3. "Токта-тұр!" ойыны: Балалар жүреді, тәрбиеші "Токта!" деген кезде қатып қалады. (2 минут)
4. "Қарлығаш" тепе-теңдігі: Балалар бір аяқпен тұрып, қолдарын екі жаққа жайып, денелерін алға еңкейтеді. (Әр аяқпен 3 рет)

#### **Таңғы жаттығу кешені №5**

##### **«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.

#### **Таңертеңгі жаттығу №6**

##### **Жүгіру және қимылды ойындар**

1. Орнында жеңіл жүгіру: Балалар орнында баяу жүгіріп, денелерін жылытады. (1 минут)
2. "Шапшаң қадамдар": Балалар орнында тез-тез қадамдайды. (30 секунд)
3. "Қояндар секіреді": Балалар қос аяқтап секіріп, «қоян» рөлінде болады. (10 рет)
4. "Аюдың жүрісі": Балалар төрт тағандап еңбектейді, «аю» жүрісін көрсетеді. (1 минут)

#### **Жаттығу кешені №7**

##### **«Қоян сияқты секіру»**

Мақсаты: Секіру қимылдарын және аяқ бұлшық еттерін дамыту.

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

#### **Жаттығу кешені №8**

##### **«Жаңбыр жауып тұр»**

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

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

#### **Таңғы Жаттығу кешені: №9**

##### **Поезд»**

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

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

#### **Таңғы Жаттығу кешені: №10**

##### **«Кішкентай роботтар»**

Мақсаты: Баланың моторикасын және қозғалыс дәлдігін жақсарту.

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

#### **Таңғы жаттығу №11**

##### **Секіргішпен жаттығу**

"Жоғары секір" жаттығуы: Балалар секіргішті ұстап, кезек-кезек секіреді. Мұнда олар өздерін еркін сезіну үшін әр секірісте көтеріңкі көңіл күйде болады. (5-6 рет)

"Шеңбер жасап секіру" жаттығуы: Балалар секіргіштің ішінде шеңбер жасап, іште секіреді. Бұл айналмалы қимылдарды үйренуге көмектеседі. (2-3 айналым)

#### **Таңғы жаттығу №12**

##### **Доппен жаттығу.**

"Допты айналдырып көтер" жаттығуы: Балалар допты колына ұстап, баяу көтереді, сосын төмен түсіреді. Бұл жаттығу қол бұлшықеттерін күшейтеді. (5-6 рет)

"Допты еденге ұру" жаттығуы: Балалар допты еденге ұрып, қайта қағып алады. Бұл көз-алақан координациясын дамытуға көмектеседі. (6-8 рет)

#### **Таңғы жаттығу №13**

##### **Құмсалғыш немесе орындықпен жаттығу**

"Жоғары-төмен түс" жаттығуы: Балалар орындықтың үстіне шығып, сосын баяу түседі. Бұл аяқ бұлшықеттерін нығайтады. (3-4 рет)

"Бір аяқпен тепе-теңдік" жаттығуы: Бір аяқпен тұрып, құмсалғышқа қарай қолын созады. Бұл тепе-теңдікті жақсартады. (Әр аяққа 5-6 секунд)

#### **Таңғы жаттығу №14**

##### **Жалау немесе лента қолдану**

"Жалауды жоғары көтер" жаттығуы: Балалар жалауды қолдарына алып, жоғары-төмен көтереді. Бұл қол иықтарын күшейтеді. (6-8 рет)

"Қолды айналдырып ұстау" жаттығуы: Балалар лентаны ұстап, айналдырады. Бұл қимылдар икемділікті арттырады. (3-4 айналым)

#### **Таңғы жаттығу №15**

##### **Обручпен (дөңгелекпен) жаттығу**

"Обруч ішінде жүру" жаттығуы: Балалар обручтің ішіне тұрып, оның шеңбері бойымен айналып жүреді. Бұл қимыл-қозғалыс үйлесімін дамытады. (2 айналым)

"Обручтан секіру" жаттығуы: Балалар обручтің ішіне кіріп, сосын сыртқа секіреді. Бұл аяқ бұлшықеттерін күшейтеді. (5 рет)

#### **Таңғы жаттығу кешені №16**

##### **«Жел мен ағаштар»**

Мақсаты: Қимыл-қозғалыс икемділігін, тыныс алу жаттығуларын дамыту.

Өткізу тәсілі: Балалар «ағаштар» рөлін ойнап, қолдарын жоғары көтереді. Тәрбиеші «жел соқты» дегенде балалар екі жаққа ырғалып, баяу «тербеледі». Жаттығу арқылы балалар денелерін сезінуді және тыныс алуды бақылауды үйренеді.

#### **Таңғы жаттығу кешені №17**

##### **«Саңырауқұлақтар теру»**

Мақсаты: Жылдамдықты және еңкеюді игеру қабілетін дамыту.

Өткізу тәсілі: Еденде түрлі-түсті ойыншықтар (саңырауқұлақ ретінде) қойылады. Балалар оларды тезірек жинап, корзинаға салады. Бұл ойын балалардың шапшаңдық пен ептілігін дамытады.

#### **Таңғы жаттығу кешені №18**

##### **«Жұмсақ қардан өту»**

Мақсаты: Тепе-теңдікті сақтау, денені бақылау.

Өткізу тәсілі: Еденге төселген жастықтар немесе жұмсақ маталар үстімен жүріп өту қажет. Балалар тепе-теңдікті сақтап, ақырын басып өтеді. Бұл ойын координацияны дамытады.

#### **Таңғы жаттығу кешені №19**

##### **«Ұшты-ұшты»**

Мақсаты: Зейін мен ептілікті дамыту.

Өткізу тәсілі: Тәрбиеші әртүрлі сөздер айтып, «ұшты» дейді. Егер шын мәнінде ұшатын зат болса (мысалы, құс), балалар қолдарын көтереді. Бұл ойын арқылы балалардың зейіні артады.

#### **Таңғы жаттығу кешені №20**



### «Өзеннен секіріп өту»

Мақсаты: Аяқтың иілгіштігін және секіру қабілетін дамыту.

Өткізу тәсілі: Балалар еденге қойылған таспалар немесе сызықтарды «өзен» деп елестетіп, олардың үстінен секіріп өтеді. Бұл секіру жаттығуы аяқ пен дене бұлшық еттерін нығайтады.

Әдіскер: 