

Мектепалды даярлық «Күншуақ» тобына арналған таңғы жаттығулар

Қыркүйек айының 1-3 апталары (кұралсыз)

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.	1. «Шапалақ» Б.қ: Аяқтары алшақ, қолдары төмен. 1-2 Қолдарын доға тәрізді жоғарыға көтеріліп айналдыру, шапалақ ұру. 3-4 Сол жаттығуды аяқтың ұшына тұрып орындау. 6-8 рет қайталау. 2. Б.қ: Аяқтары алшақ, қолдары артында 1-2 алға еңкею, аяқтарын бүкпей, қолдарын алға созу, бастарын түзу ұстау. 3-4 қайта оралу. 5-тапсырманы қолдарын жанына созып қайталау 4-6рет қайталау 3. «Батут» Б.қ: Аяқтары алшақ, қолдары төмен. Жартылай отырып, өкшелерін еденнен көтермей, қолдарын алға артқа сілтеу. 4-6рет орындағаннан кейін арқаларын тік ұстап қайта 6-рет қайталау. 4. Б.қ: Ішімен жату, жұдырықтары иектерінің астында. 1-2 Басын, денелерін көтеру, қолдарын алға-жоғарыға созу. 3-4 қайта оралу 6-8рет қайталау. 5. «Тізе астынан шапалақ ұру» Б.қ: Арқасымен жату, қолдарын бастарының астында. 1-Тізерлеп бұту, бастарын көтеру, тізесінің астынан шапалақ ұру. Тапсырманы 5 рет қайталау. 6. «Табанға дейін созыл» Б.қ: Тізерлеп тұру, қолдарын жанына созу 1-2 Оңға бұрылу, оң қолымен сол табанына тию. Сол қолы оң иығында. Қайта оралу келесі	Балалар жаттықтырушының артынан қайталап жаттығуды орындайды.

	қолымен сол тапсырманы қайта орындау. 5 рет орындау. 7. «Қолыңды ауыстыр» Б.қ: Тігінен тұру. 1-2 Отыру, табандарын көтеру, тізелерін жандарына созыңқырау, бір қолын иығына, екіншісіне жанына созу. 3-4 тура солай екінші қолымен қайтару 10 рет қайталау.	
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 (күралмен)

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.	1. «Бастарын еңкейту» Б.к: Тік тұру, қолдары төмен 1-Бастарын оңға –солға еңкейту Қайта оралу 6 рет қайталау. 2. «Жалаушылар жоғарыда» Б.к: аяқтары алшақ, қолдары төмен. 1-Жалаушыларды жандарымен көтеріп, қарау. 2-қайта оралу 4-6 рет қайталау. 3. «Еңкею» Б.к: Аяқтары алшақ, жалаушыларды ортасынан артында ұстау. 1-Алға қарай еңкейіп жалаумен еденге тию. 2-Қайта оралу 4-6 реторындау. 4. «Бұрылу» Б.к: Тізерлеп тұру, қол төменде 1-Денелерін бұру, қолдарын жанына созу. 2-қайта оралу 6-8 рет қайталау. 5. «Отырып тұру» Б.к: Тігінен тұру, қолдары төмен. 1-Оң аяғының ұшына алға созу. 2-Б.к: оралу 3-Сол аяғының ұшына алға созу 4-Б.к: оралу 5-Тізерлері алшақ отыру, қолдарын алға созу. 4-6 рет қайталау. 6. «Секіру» Б.к: негізгі тұру, қолдары төмен 1- Орындарында тұрып секіру, аяқтары қолдары алшақ, қайта оралу, 1-8 дейіп секіру, орташа қарқынымен 3-4 рет қайталау.	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 «Күншуақ» 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 қолына 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:

