***№38 ЖОББМЛ КММ "Қарлығаш-2" ІІ-кіші топ***

***Таңғы жаттығулар кешені.***

 ***«Қарлығаш-2» ІІ-кіші топ***

 ***Тәрбиеші: Турдугулова Д.Ш.***

***2020-2021 жыл***

**3-4 жастағы балаларға арналған таңертеңгілік гимнастика**

Бұл жастағы балалардың тілдері дамиды,  зейіндері тұрақтанып, есте сақтаулары жетіледі. Алайда олар  жеңіл  қозып, тез шаршайды. Балалардың  қимылы  еркін,жеткілікті қалыптаспаған. Балақайлар  берілген

қимылды дәл  орындай алмайды. Бұл жастағы балалардың дене шынықтыру сабақтарына деген жақсы қарым-қатынасын қалыптастыру үшін,  таңертеңгі гимнастика ойын  формасында  өткізіледі: балалар   жануарлардың  қимылы мен даусына сүйсіне еліктейді, түрлі заттарды бейнелеп көрсетеді (сағат,  көбік т.б.)

Балаларды жаңа жалпы жетілдіруші жаттығулар ойын кешенімен таныстырар алдында , ересек адам  сәйкесінше  көркем шығарма, санамақ оқып, суреттер көрсетуге болады.

Таңертеңгілік гимнастика ұзақтығы – 5-10 –15 минут

Жаттығулар кешені  2-3 ойын, еліктеу жаттығуларынан тұрады. Жаттығулардың  қайталануы  4 – 5 рет

Гимнастика  жүрумен басталып, жәй жүгірумен алмасады. Қол төмен түсірулі , жүгіру ұзақтығы 7 – 10 секунд.  Кейде жүгіру  бір орында  тұрып секірумен

 алмастырылады: балалар қоян, доп сияқты  6-8 рет секіріп, жүрумен алмастырады. Егер кешенге екі жалпы жетілдіруші жаттығу  кірсе, онда олар мынадай ретпен беріледі:

* Иық және қол бұлшық еттеріне арналған
* Аяққа арналған

Егер үш жаттығу алынса, онда төмендегідей ретпен беріледі:

* Иық және қол бұлшық еттеріне арналған
* Кеудеге арналған
* Аяққа арналған

**Иық белдеуі бұлшық еттеріне арналған жаттығулар**

* Қолды алға, жоғары екі жанына көтеру;
* Қолды алға-артқа тербелту
* Қолды арқасына апару

Жылдың екінші жартысынан бастап енгізіледі:

* Шынтақтан қолды  бүгу
* Кеуде алдында қол шапалақтау

**Қолға арналған бастапқы қалыптар:**

* Қол төменде
* Жылдың екінші жартысынан бастап – кеуде алдында шынтақты бүгу

**Кеудеге арналған жаттығулар**

* Тек қана алға еңкею,өйткені жанына бұрылу, иілу 3-4 жастағы балалардың қиын болады.

**Кеудеге арналған бастапқы қалыптар:**

* Еденде, орындықта аяқтарын созып отыру

**Аяққа арналған жаттығулар**

* Бір орында екі аяқпен секіру
* Отырып тұру

**Аяққа арналған бастапқы қалып**:

* Табан параллель «жол сияқты», иық деңгейінде

**Ересектердің басшылық  жасауы**

Ересек адам жаттығуды жәй темпте, сөзбен түсіндіре отырып көрсетеді. Балалардың игеруіне қарай жаттығу темпі мен амплитудасы өсіп отырады. Ересек адам  басынан аяғына дейін жаттығуларды балалармен бірге орындайды..Түсіндіру мен  нұсқаулар жаттығуды орындау процесінде беріледі. Гимнастиканың кіріспе және қорытынды бөліктерінде , егер бала жаттығуларды толық меңгерген болса, бубен қолдануға болады.

**3-4 жастағы балаларға арналған жалпы жетілдіруші жаттығулар кешендері**

**№1 кешен**

1. **«Тартыламыз» ойыны:**

Б.қ.: аяқтың арасы сәл ашық, қол екі жанында

Орындалуы: қолды жоғары көтеру, түсіру.

Қайталануы: 4 рет

1. **«Иілеміз» ойыны:**

Б.қ.: аяқ иық деңгейінен алшақ, қол  төменде

Орындалуы: алға иілу, қолды еденге тигізу, тіктелу

Қайталануы: 4-5 рет

1. **«Секір» ойыны:**

Б.қ.: еркін тұру

Орындалуы: бір орында секіру

Қайталануы: 6-8 рет, жүрумен алмастыру.

**№2 кешен**

1. **«Күн» ойыны:**

Б.қ.: аяқтың арасы  сәл ашық, қол екі жанында,бос, түсірулі.

Орындалуы: қолды жоғары көтеру, тартылу, қолды түсіру.

Қайталануы: 4 рет.

1. **«Тук-тук» ойыны:**

Б.қ.: аяқ иық деңгейінен алшақ, қол  төменде

Орындалуы: алға иілу, алақандарымен  тізелерін соғу.

Қайталануы: 4-5 рет.

1. **«Жасырынбақ» ойыны:**

 Б.қ.: аяқтың арасы сәл ашық, қол төменде

Орындалуы: жүрелеп отыру – «балалар тығылды», алақандарды тізеге қою.

Қайталануы: 4-5 рет.

**№3 кешен**

 1. **«Сағаттар» ойыны:**

Б.қ.: Б.қ.: аяқтың арасы  сәл ашық, қол екі жанында,бос, түсірулі.

Орындалуы: Қолды алға-артқа сермеу – «тақ-тұқ»

Қайталануы: 4 рет

1. **«Терезе» ойыны:**

Б.қ.: Аяқ параллель, қол төменде

Орындалуы: Алға еңкею, тізеге қолын тигізу, басын бұрып оңға-солға қарау «терезеге қараймыз», тіктелу.

Қайталануы: 4-5 рет

1. **«Доп» ойыны:**

 Б.қ.: еркін

Орындалуы: бір орында секіру

Қайталануы: 6-8 рет, жүрумен алмастыру.

**№4 кешен**

1**. «Құстар» ойыны:**

Б.қ.:  аяқтың арасы  сәл ашық, қол екі жанында,бос, түсірулі.

Орындалуы: Қолдарды екі жаққа созу, сермеу, түсіру.

Қайталануы: 4 рет

1. **«Құстар су ішеді» ойыны:**

Б.қ.: аяқ иық деңгейінен алшақ, қол  төменде

Орындалуы: алға еңкею, қолды артқа жіберу, тіктелу.

Қайталануы: 4-5 рет

1. **«Секең-секең секір» ойыны:**

Б.қ.: еркін

Орындалуы: бір орында секіру

Қайталануы: 6-8 рет, жүрумен алмастыру.

**№5 кешен**

1. **«Шапалақта» ойыны:**

Б.қ.:  аяқтың арасы  сәл ашық, қол екі жанында,бос, түсірулі.

Орындалуы:Қолды алға созу, шапалақтау, түсіру.

Қайталануы: 4 рет

1. **«Сарымсақ» ойыны:**

Б.қ.: аяқ иық деңгейінен алшақ, қол  төменде

Орындалуы: алға еңкею, қолды екі жаққа созу, тіктелу.

Қайталануы: 4-5 рет

1. **«Серіппелер» ойыны:**

Б.қ.: еркін

Орындалуы: бір орында жеңіл жартылай отырып тұру

Қайталануы: 6-8 рет, жүрумен алмастыру.

**№6 кешен**

1. **«Поезд келеді» ойыны:**

Б.қ.:  аяқтың арасы  сәл ашық, қол екі жанында,бос, түсірулі.

Орындалуы: шынтақтан қолды бүгу, жазу «дөңгелектер айналуда»

Қайталануы: 4 рет

1. **«Дөңгелекті жөндейміз» ойыны:**

Б.қ.:  аяқтың арасы  сәл ашық, қол екі жанында,бос, түсірулі.

Орындалуы: алға еңкею, тізені  шапалақтау, «дөңгелекті жөндейміз», тіктелу.

Қайталануы: 4-5 рет

1. **«Қырдан қырға шығамыз» ойыны:**

Б.қ.: еркін

Орындалуы: жартылай отыру «поезд қырдан қырға шығып келе жатыр»

Қайталануы: 6-8 рет, жүрумен алмастыру.

**№7 кешен**

«Көлбең-көлбең, көлеңкем»

1. Көлбең-көлбең, көлеңкем.

Көлбеңдеген көлеңкем.
Аю қалай жүреді?

Кім көрсете біледі?
Аю былай,жүреді оны бәрі біледі.
Біт қатармен жүру, аяқтың екі шетіне басып,аю сияқты
қорбаңдап жүру. (1 мин)
а) Көлбең-көлбең, көлеңкем.

Көлбеңдеген көлеңкем.
Түлкі қалай жүреді? Кім көрсете біледі?
Түлкі былай,жүреді оны бәрі біледі.
Біт қатармен жүру,түлкі сияқты бұлаңдап жүру (1 мин)
б)Көлбең-көлбең, көлеңкем.

Көлбеңдеген көлеңкем.
Қоян қалай жүреді? Кім көрсете біледі?
Қоян былай,жүреді оны бәрі біледі.
Біт қатармен жүру,қоян сияқты секіру. (1 мин)

2. Б.қ: тұрып аяқ арасы ашық иықпен 1- оң қолды көтеру, 2-сол қолды көтеру, 3- оң қолды жоғары көтеру, 4- сол қолды, 5- оң қолды жанға созу, 6-сол сияқты сол қолды, 7-төмен түсіру оң қолды, 8- сол қолды төмен түсіру. 6-8 рет.

3.Иілеміз оңға,иілеміз солға. Отырамыз,тұрамыз.Құс болып қанат қағамыз. (3-4) рет.

4. «Доптар» Б.қ: Еркін тұру.Орнымызда секіру.
Тыныс алу жаттығулары.
«Қаздар»
Б.қ: Аяғымыз алшақ,қолымыз белімізде.
Орындалуы: Алдыға қарай еңкейеміз,дыбыс шығару «ш-ш-ш»,түзу тұрамыз.
Демімізді алып,аузымыздан шығарамыз.

**№8 кешен.**

**Таңғы жаттығу жиынтығы:**
**«Доппен жаттығу» :**
1. Бір қатармен жүру,аяқ ұшымен, өкшемен,аяқты көтеріп жүру, жүгіру. (2 мин.)
2. Бір қатардан екі қатарға тұру.
3. Доппен жаттығу.
1. Б.қ қолда доп :1 – алдыға созу , 2 – жоғары көтеру, 3 – алдыға созу , 4 – б.қ –қа келу. 6 рет.
2. Б.қ 1 - доп оң қолда екі рет алдыға айналдыру, 2 – доп сол қолда алдыға айналдыру.3 – артқа айналдыру алдымен оң қолмен,артынан сол қолмен. 4-6 рет.
3. Б.қ аяқ арасы ашық иықпен, оң қолда доп сол аяққа жеткізу допты,сол қолдағы допты оң аяққа жеткізу. 6 рет.
4.Б.қ аяқ бірге,отырып тұру. 10 рет.
5.Б. доп кеуде тұсында 1-адым алдыға, 2-тізе бүгу, 3 – артқа, 4-тізе бүгу. 6 рет.
6.Б.қ доп кеуде тұсында.Бір орында түрып секіру аяқты алдыға –артқа жібере отырып. 10 рет.
**Тыныс алу жаттығулары:**
«Қаздар»
Б.қ: Аяғымыз алшақ,қолымыз белімізде.
Орындалуы: Алдыға қарай еңкейеміз,дыбыс шығару «ш-ш-ш»,түзу тұрамыз.
Демімізді алып,аузымыздан шығарамыз.

**№9 кешен.**

 **Таңғы жаттығу жиынтығы**
**«Жалаушамен жаттығу»**
1. Бір қатармен жүру,аяқ ұшымен, өкшемен,аяқты көтеріп жүру, жүгіру. (2 мин.)
2. Бір қатардан екі қатарға тұру.
3. Жалаушамен жаттығу.
1. Б.қ қолда жалауша:1 – алдыға созу , 2 – жоғары көтеру, 3 – алдыға созу , 4 – б.қ –қа келу. 6 рет.
2.Б.қ 1 - жалауша оң қолда, екі рет алдыға айналдыру, 2 – жалауша сол қолда, алдыға айналдыру.3 – артқа айналдыру алдымен оң қолмен,артынан сол қолмен. 4-6 рет.
3. Б.қ аяқ арасы ашық иықпен оң қолда жалау сол аяққа жеткізу жалауды, сол қолдағы жалауды оң аяққа жеткізу. 6 рет.
4.Б.қ аяқ бірге,отырып тұру. 10 рет.
5.Б.қ жалау кеуде тұсында 1-адым алдыға, 2-тізе бүгу, 3 – артқа, 4-тізе бүгу. 6 рет.
6.Б.қ жалау кеуде түсында.Бір орында түрып секіру аяқты алдыға –артқа жібере отырып. 10 рет.

**Тыныс алу жаттығулары:
«Қаздар»**
Б.қ: Аяғымыз алшақ,қолымыз белімізде.
Орындалуы: Алдыға қарай еңкейеміз,дыбыс шығару «ш-ш-ш»,түзу тұрамыз.
Демімізді алып,аузымыздан шығарамыз.
«Ағаш жарамыз»
Аяқ алшақ, екі қолды алдыға сермеп, «уф-уф-уф» дыбыс шығару.

**№10 кешен.**

**Таңғы жаттығу жиынтығы:**
**«Ағаштарды жел қозғайды»**
**1.**Тәрбиешінің белгісін тыңдап, саппен шеңбер бойымен жүреді.
Жүруді жеңіл жүгірумен алмастыру.
а) аю болып жүру.
ә) түлкі болып жүру.
б) қоян болып секіру.
Ойын: «Көлбең,көлбең көлеңкем»
Балалар ойындағы айтылған жануарлардың жүрісін салады.
**2.«Сағат тілімен»**
1. Б.қ: Тұрып, аяқ иық бойымен. Оңға, солға иілу
2. Б.қ: тұрып, қол иықта қолды алдыға және артқа айналдыру.
**3.** Б.қ: қол белде, аяқ иық бойымен,отырып, тұру.
**4. Ойын: «Ағаштарды жел қозғайды».**
Жел соғады бетіме Ағаштарда желпуде Жел тына қалған сәтте. Ағаштар биік көрінеді.
Балалар тәрбиешінің артынан қайталап қимылдарды көрсетеді.
**3.Тыныс алу жаттығулары:**
а) «Шар үрлеу»
ә) «Ауаны мұрынмен тартып, аузымен шығару».

**№11 кешен.**

**Таңғы жаттығу жиынтығы:**
**«Буратино керілді»**
**1**.Тәрбиешінің белгісін тыңдап, саппен шеңбер бойымен жүреді.
Жүруді жеңіл жүгірумен алмастыру.
а) аяқтың ұшымен жүру.
ә) өкшемен жүру.
б) аяқтың сыртымен жүру.
в)аяқтың ішімен жүру.
г)қоян болып секіру.
**2.«Сағат тілімен».**
1. Б.қ: Тұрып, аяқ иық бойымен. Мойнымызбен «сағат тілімен» оңға, солға иілу
2. Б.қ: тұрып, қол иықта қолды алдыға және артқа айналдыру.
**3**. Б.қ: қол белде, аяқ иық бойымен,иілеміз оңға,иілеміз солға.
4**. «Буратино керілді» ойыны:**
Буратино керілді Буратино созылды. Жан-жағына қарады. Кілтін таба алмады. Кілтін іздемеші болып. Жоғары ол созылды.
Балалар тәрбиешінің артынан қайталап қимылдарды көрсетеді.
**3.Тыныс алу жаттығулары:**
а) «шар үрлеу» «уф-уф-уф» дыбыс шығару.
ә) «Ауаны мұрынымен тартып, аузымен шығару»
«Сылдыр-сылдыр, сылдырмақ».

**№12 кешен.**

**1**. Тәрбиешінің белгісін тыңдап, саппен шеңбер бойымен жүреді.
Жүруді жеңіл жүгірумен алмастыру.
а) аяқтың ұшымен жүру.
ә) өкшемен жүру.
б) аяқтың сыртымен жүру.
в)аяқтың ішімен жүру.
г)қоян болып секіру.
**2**.Б.қ: аяғымыз түзу,қолымызда сылдырмақ,дене бойымен төмен.
Орындалуы: Қолымызды жоғары көтереміз,сылдырмақты сылдырлатып,төмен түсіреміз.Қолымызды түсірер кезде «сылдыр-сылдыр»дейміз.
**3.«Көршіңе көрсет»** **ойыны:**
Б.қ: Аяғымыз алшақ, қолымыз сылдырмақпен кеуде тұсында.
Орындалуы: Жанымызға бұрылып,қолымыз түзу, сылдырмақты сылдырлатып, «сылдыр-сылдыр» деп бастапқы қалыпқа оралу.
Қайталау: 3-рет әр жаққа.
**4.«Шарлар» ойыны:**
Б.қ: Арқаға жатып, сылдырмақ жоғары жақта.
Орындалуы: Қолымызды ішімізге әкеліп, тіземізді бүгу «шар сияқты домалақ боламыз» б.қ оралу.
**Тыныс алу жаттығулары:**
**«Қаздар» ойыны:**
Б.қ: Аяғымыз алшақ,қолымыз белімізде.
Орындалуы: Алдыға қарай еңкейеміз,дыбыс шығару «ш-ш-ш»,түзу тұрамыз.
Демімізді алып,аузымыздан шығарамыз.
**«Ағаш жарамыз»  ойыны:**
Аяқ алшақ, екі қолды алдыға сермеп, «уф-уф-уф» дыбыс шығару.
«Кубикпенен жаттығу».

**№13 кешен.**

**1.**Тәрбиешінің белгісін тыңдап, саппен шеңбер бойымен жүреді.
Жүруді жеңіл жүгірумен алмастыру.
а) аяқтың ұшымен жүру.
ә) өкшемен жүру.
б) аяқтың сыртымен жүру.
в)аяқтың ішімен жүру.
г)қоян болып секіру.
**2.** Б.қ: Тұрып, аяқ иық бойымен. Мойнымызбен «сағат тілімен» оңға, солға иілу
Б.қ: тұрып, қол иықта қолды алдыға және артқа айналдыру.
Б.қ: қол белде, аяқ иық бойымен,иілеміз оңға,иілеміз солға.
**3.** Б.қ 1 - кубик оң қолда екі рет алдыға айналдыру, 2 –кубик сол қолда алдыға айналдыру.3 – артқа айналдыру алдымен оң қолмен,артынан сол қолмен. 4-6 рет.
Б.қ аяқ арасы ашық иықпен. оң қолда кубик сол аяққа жеткізу. сол қолдағы кубикті оң аяққа жеткізу. 6 рет.
Б.қ аяқ бірге,отырып тұру. 10 рет.
Б.қ кубик кеуде тұсында 1-адым алдыға, 2-тізе бүгу, 3 – артқа, 4-тізе бүгу. 6 рет.
Б.қ кубик кеуде түсында.Бір орында түрып секіру аяқты алдыға –артқа жібере отырып.
10 рет.
**3.Тыныс алу жаттығулары:**
а) «шар үрлеу» «уф-уф-уф» дыбыс шығару.
ә) «Ауаны мұрынымен тартып, аузымен шығару.
«Тышқан шықты інінен»  ойыны.

**№14 кешен.**

**1.**Тәрбиешінің белгісін тыңдап, саппен шеңбер бойымен жүреді.
Жүруді жеңіл жүгірумен алмастыру.
а) аяқтың ұшымен жүру.
ә) өкшемен жүру.
б) аяқтың сыртымен жүру.
в)аяқтың ішімен жүру.
г)қоян болып секіру.

**2.«Сағат тілімен» ойыны:**
1. Б.Қ: Тұрып, аяқ иық бойымен. Мойнымызбен «сағат тілімен» оңға, солға иілу
2. Б.Қ: тұрып, қол иықта қолды алдыға және артқа айналдыру.

**3**. Б.Қ: қол белде, аяқ иық бойымен,иілеміз оңға,иілеміз солға.

**4. «Тышқан шықты інінен» ойыны:**
Тышқан шықты інінен Сағат неше көрейін деп Бауын тартып қалып еді. Дүңгірледі барлық жер Қорыққаны соншама. Жүгірді ол ініне
Балалар тәрбиешінің артынан қайталап қимылдарды көрсетеді.

**5.Тыныс алу жаттығулары:**
а) «шар үрлеу» «уф-уф-уф» дыбыс шығару.
ә) «Ауаны мұрынмен тартып,аузымен шығару»

**№15 кешен.**

**1.**Тәрбиешінің белгісін тыңдап, саппен шеңбер бойымен жүреді.
Жүруді жеңіл жүгірумен алмастыру.
а) аяқтың ұшымен жүру.
ә) өкшемен жүру.
б) аяқтың сыртымен жүру.
в)аяқтың ішімен жүру.
г)қоян болып секіру.

**2.«Сағат тілімен» ойыны:**
1. Б.Қ: Тұрып, аяқ иық бойымен. Мойнымызбен «сағат тілімен» оңға, солға иілу.
2. Б.Қ: тұрып, қол иықта қолды алдыға және артқа айналдыру.
3. Б.Қ: қол белде, аяқ иық бойымен,иілеміз оңға,иілеміз солға.

**4. «Балық жүзіп ойнауда» ойыны:**
Жып-жылы тұнық суда,

Балық жүзіп ойнауда.

Бірде керіледі, бірде жиырылады.

Бірде жылы құмға тығылады.
Балалар тәрбиешінің артынан қайталап қимылдарды көрсетеді.

**5.Тыныс алу жаттығулары:**а) «шар үрлеу» «уф-уф-уф» дыбыс шығару.
ә) «Ауаны мұрынмен тартып,аузымен шығару»

**№16 кешен.**

**1.**Тәрбиешінің белгісін тыңдап, саппен шеңбер бойымен жүреді.
Жүруді жеңіл жүгірумен алмастыру.

а) аяқтың ұшымен жүру.
ә) өкшемен жүру.
б) аяқтың сыртымен жүру.
в)аяқтың ішімен жүру.
г)қоян болып секіру.

**2. «Торғай қанат қағады» ойыны:**
1. Б.Қ: Тұрып, аяқ иық бойымен. Мойнымызбен «торғай тары шоқығандай» оңға, солға иілу
2. Б.Қ: тұрып, қол иықта қолды алдыға және артқа айналдыру.

**3**. Б.Қ: қол белде, аяқ иық бойымен,иілеміз оңға,иілеміз солға,отырамыз-тұрамыз құс болып қанат қағамыз.

**4. «Торғай-торғай тоқылдақ»** **ойыны:**
Торғай-торғай тоқылдақ.

Жерден бидай шоқып алып,

Бөтекесі бүлкілдеп.

Отыр талда шықылдап.
Балалар тәрбиешінің артынан қайталап қимылдарды көрсетеді.

**5.Тыныс алу жаттығулары:**
а) «шар үрлеу», «уф-уф-уф» дыбыс шығару.
ә) «Ауаны мұрынымен тартып,аузымен шығару»
б) «Торғайдың қанатына үрлейік» ауаны тартып, ауаны шығару.

**№17 кешен.**

**1.**Тәрбиешінің белгісін тыңдап, саппен шеңбер бойымен жүреді.
Жүруді жеңіл жүгірумен алмастыру.
а) аяқтың ұшымен жүру.
ә) өкшемен жүру.
б) аяқтың сыртымен жүру.
в)аяқтың ішімен жүру.
г)қоян болып секіру.

**2. «Созыламыз»** **ойыны:**
Б.қ: Аяғымыз алшақ, қолымыз төмен дене бойымен тұр. Орындалуы: Қолымызды жоғары көтереміз, төмен түсіреміз.
Қайталау: 5-6 рет

**3. «Қаздар»** **ойыны:**
Б.қ: Аяғымыз алшақ, қолымыз төмен. Орындалуы: Алдыға қарай еңкейеміз, дыбыс шығару «ш-ш-ш», түзу тұрамыз.

**4. «Құстар»** **ойыны:**
Б.қ: Аяғымыз алшақ, қолымыз төмен. Орындалуы: Жүрелеп отыру, қол саусақтарымен, «еденді тарсылдатып құстың жем жегенін көрсету», «чик, чик, чик,» айту.

**5. Тыныс алу жаттығулары:**
а) «шар үрлеу» «уф-уф-уф» дыбыс шығару.
ә) «Ауаны мұрынмен тартып,аузымен шығару»
б) «Торғайдың қанатына үрлейік» ауаны тартып, ауаны шығару.

**№18 кешен.**

**1**.Тәрбиешінің белгісін тыңдап, саппен шеңбер бойымен жүреді.
Жүруді жеңіл жүгірумен алмастыру.
а) аяқтың ұшымен жүру.
ә) өкшемен жүру.
б) аяқтың сыртымен жүру.
в)аяқтың ішімен жүру.
г)қоян болып секіру.

**2. «Аяқтарымыз жүреді**» **ойыны:**
Б.қ: Аяғымыз алшақ, қолымыз төмен дене бойымен тұр. Орындалуы: Тіземізді жоғары көтеріп жүру, қолымызды сермеу. Қайталау: 5-6 рет

**3. «Шапалақ»** **ойыны:**
Б.қ: Аяғымыз алшақ, қолымыз төмен дене бойымен тұр. Орындалуы: Қолымызды алдыға созамыз, алақанымызды жоғары қаратып ұстаймыз; «Міне» деп айтып; қолымызды төмен түсіреміз.

**4. «Тіземіз қайда?»** **ойыны:**
Б.қ: Аяғымыз алшақ, қолымыз артта. Орындалуы: Алдыға қарай еңкейеміз, қолымызды тіземізге қоямыз. (аяқты түзу ұстауға үйрету); «»тарс» деп айтып, түзу тұру.

**5. Тыныс алу жаттығулары:**
а) «шар үрлеу» «уф-уф-уф» дыбыс шығару.
ә) «Ауаны мұрынмен тартып,аузымен шығару»
б) «Торғайдың қанатына үрлейік» ауаны тартып, ауаны шығару.

**№19 кешен.**

**1.**Тәрбиешінің белгісін тыңдап, саппен шеңбер бойымен жүреді.
Жүруді жеңіл жүгірумен алмастыру.
а) аяқтың ұшымен жүру.
ә) өкшемен жүру.
б) аяқтың сыртымен жүру.
в)аяқтың ішімен жүру.
г)қоян болып секіру.

**2. «Ағаштарды жел қозғайды» ойыны:**
Б.қ: Аяғымыз алшақ, қолымыз төмен дене бойымен тұр. Орындалуы: Қолымыз жоғары, екі жаққа тербетілу. Қайталау: 5-6 рет

**3. «Саңырауқұлақ жинаймыз» ойыны:**
Б.қ: Аяғымыз алшақ, қолымыз белімізде. Орындалуы: Жүрелеп отыру; саңырауқұлақ жинағандай бейнелеу; түзелу.

**4. «Жапырақтар»** **ойыны:**
Орындалуы: Арқамызда жатып, қолымыз еркін. Аунау.

**5. «Доптар»** **ойыны:**
Б.қ; Еркін тұру. Орнымызда секіру.

**6. Тыныс алу жаттығулары:**
а) «шар үрлеу» «уф-уф-уф» дыбыс шығару.
ә) «Ауаны мұрынмен тартып,аузымен шығару»
б) «Торғайдың қанатына үрлейік» ауаны тартып, ауаны шығару.

**№20 кешен.**

**1.**Тәрбиешінің белгісін тыңдап, саппен шеңбер бойымен жүреді.
Жүруді жеңіл жүгірумен алмастыру.
а) аяқтың ұшымен жүру.
ә) өкшемен жүру.
б) аяқтың сыртымен жүру.
в)аяқтың ішімен жүру.
г)қоян болып секіру.

**2. «Ағаштарды жел қозғайды»** **ойыны:**
Б.қ: Аяғымыз алшақ, қолымыз төмен дене бойымен тұр. Орындалуы: Қолымыз жоғары, екі жаққа тербетілу. Қайталау: 5-6 рет

**3. «Сылдырмақтар» ойыны:**
Б.қ: Аяғымыз түзу, қолымызда сылдырмақ дене бойымен бірге төмен. Орындалуы: Қолымызды жоғары көтереміз, сылдырмақты сылдырлатып төмен түсіреміз. Қолымызды түсірер кезде (Сылдыр-сылдыр) дейміз.

**4. «Көршіңе көрсет»** **ойыны:**
Б.қ: Аяғымыз түзу, қолымызда сылдырмақ кеуде тұсында.
Орындалуы: Жанымызға бұрылу, қолымыз түзу; сылдырмақты сылдырлатып, (сылдыр-сылдыр) деп бастапқы қалыпқа келу. Осылай келесі жаққа бұрылу.

**5. «Шарлар»** **ойыны:**
Б.қ; Арқаға жатып, сылдырмақ жоғары жақта.
Орындалуы: Қолымызды ішімізге әкеліп, тіземізді бүгу (шар сияқты домалақ боламыз) б,қ. оралу.

**6. Тыныс алу жаттығулары:**
а) «шар үрлеу» «уф-уф-уф» дыбыс шығару.
ә) «Ауаны мұрынмен тартып,аузымен шығару»
б) «Торғайдың қанатына үрлейік» ауаны тартып, ауаны шығару.

**№21 кешен.**

 **1.**Тәрбиешінің белгісін тыңдап, саппен шеңбер бойымен жүреді.
Жүруді жеңіл жүгірумен алмастыру.
а) аяқтың ұшымен жүру.
ә) өкшемен жүру.
б) аяқтың сыртымен жүру.
в)аяқтың ішімен жүру.
г)қоян болып секіру.

**2. «Ағаштарды жел қозғайды»** **ойыны:**
Б.қ: Аяғымыз алшақ, қолымыз төмен дене бойымен тұр. Орындалуы: Қолымыз жоғары, екі жаққа тербетілу. Қайталау: 5-6 рет

**3. «Сылдырмақтар»** **ойыны:**
Б.қ: Аяғымыз түзу, қолымызда сылдырмақ дене бойымен бірге төмен. Орындалуы: Қолымызды жоғары көтереміз, сылдырмақты сылдырлатып төмен түсіреміз. Қолымызды түсірер кезде (Сылдыр-сылдыр) дейміз.

**4. «Көршіңе көрсет»** **ойыны:**
Б.қ: Аяғымыз түзу, қолымызда сылдырмақ кеуде тұсында.
Орындалуы: Жанымызға бұрылу, қолымыз түзу; сылдырмақты сылдырлатып, (сылдыр-сылдыр) деп бастапқы қалыпқа келу. Осылай келесі жаққа бұрылу.

**5. «Сылдырлашы сылдырмақтар**» **ойыны:**
Б.қ; Тұрамыз, сылдырмақ төмен.
Орындалуы: 6-8 рет сылдырмақты сылдырлатып секіру.

**6. Тыныс алу жаттығулары:**
а) «шар үрлеу» «уф-уф-уф» дыбыс шығару.
ә) «Ауаны мұрынмен тартып,аузымен шығару»
б) «Торғайдың қанатына үрлейік» ауаны тартып, ауаны шығару.

**№22 кешен.**

**1.**Тәрбиешінің белгісін тыңдап, саппен шеңбер бойымен жүреді.
Жүруді жеңіл жүгірумен алмастыру.
а) аяқтың ұшымен жүру.
ә) өкшемен жүру.
б) аяқтың сыртымен жүру.
в)аяқтың ішімен жүру.
г)қоян болып секіру.

**2. «Аяқтарымыз жүреді» ойыны:**Б.қ: Аяғымыз алшақ, қолымыз төмен дене бойымен тұр. Орындалуы: Тіземізді жоғары көтеріп жүру, қолымызды сермеу. Қайталау: 5-6 рет

**3. «Қанат» ойыны:**
Б.қ: Аяғымыз алшақ, қолымыз төмен дене бойымен тұр. Орындалуы: Еңкейіп, қолымызды созып «қанат» қолымызды екі жаққа жайамыз, түзелу.

**4. «Қоңыздар ұшады»** **ойыны:**
Б.қ: Аяғымыз түзу, қолымыз төмен.

Орындалуы: Қолымызды жоғары көтеріп, қоңыздар ұшады «ж-ж-ж».

**5. Тыныс алу жаттығулары:**
а) «шар үрлеу» «уф-уф-уф» дыбыс шығару.
ә) «Ауаны мұрынмен тартып,аузымен шығару»
б) «Торғайдың қанатына үрлейік» ауаны тартып, ауаны шығару.

**№23 кешен.**

**1**.Тәрбиешінің белгісін тыңдап, саппен шеңбер бойымен жүреді.
Жүруді жеңіл жүгірумен алмастыру.
а) аяқтың ұшымен жүру.
ә) өкшемен жүру.
б) аяқтың сыртымен жүру.
в)аяқтың ішімен жүру.
г)қоян болып секіру.

**2. «Сағат тілімен» ойыны:**
1. Б.Қ: Тұрып, аяқ иық бойымен. Мойнымызбен «сағат тілімен» оңға, солға иілу
2. Б.Қ: тұрып, қол иықта қолды алдыға және артқа айналдыру.
3. Б.Қ: қол белде, аяқ иық бойымен,иілеміз оңға,иілеміз солға.

**3. «Қанат» ойыны:**
Б.қ: Аяғымыз алшақ, қолымыз төмен дене бойымен тұр. Орындалуы: Еңкейіп, қолымызды созып «қанат» қолымызды екі жаққа жайамыз, түзелу.

**4. « Шегіртке» ойыны:**
Б.қ; Аяғымыз түзу,қолымыз төмен.
Орындалуы: 8-10 рет секіру, жүріспен алмастыру.

**5. Тыныс алу жаттығулары:**
а) «шар үрлеу» «уф-уф-уф» дыбыс шығару.
ә) «Ауаны мұрынмен тартып,аузымен шығару»

**№24 кешен.**

**1.** Тәрбиешінің белгісін тыңдап, саппен шеңбер бойымен жүреді.
Жүруді жеңіл жүгірумен алмастыру.
а) аяқтың ұшымен жүру.
ә) өкшемен жүру.
б) аяқтың сыртымен жүру.
в)аяқтың ішімен жүру.
г)қоян болып секіру.

**2. «Ағаштарды жел қозғайды» ойыны:**
Б.қ: Аяғымыз алшақ, қолымыз төмен дене бойымен тұр. Орындалуы: Қолымыз жоғары, екі жаққа тербетілу. Қайталау: 5-6 рет

**3**. «Саңырауқұлақ жинаймыз»
Б.қ: Аяғымыз алшақ, қолымыз белімізде. Орындалуы: Жүрелеп отыру; саңырауқұлақ жинағандай бейнелеу; түзелу.

**4. «Жапырақтар» ойыны:**
Орындалуы: Арқамызда жатып, қолымыз еркін. Аунау.

**5. «Доптар» ойыны:**
Б.қ; Еркін тұру. Орнымызда секіру.

**6. Тыныс алу жаттығулары:**
а) «шар үрлеу» «уф-уф-уф» дыбыс шығару.
ә) «Ауаны мұрынмен тартып,аузымен шығару»
б) «Торғайдың қанатына үрлейік» ауаны тартып, ауаны шығару.