

Ұйқыдан ояну жаттығулары
(Балапан кіші тобы)



Мазмұны

Кіріспе

1. Кешен №1.....	3
2. Кешен №2.....	4
3. Кешен №3.....	5
4. Кешен №4.....	6
5. Кешен №5.....	7
6. Кешен №6.....	8
7. Кешен №7.....	9
8. Кешен №8.....	10
9. Кешен №9.....	11

Бастапқы қалып: арқамен жату

1. Қол бел тұсында

2. Тартылады

Бастапқы қалыпқа келу

«Сызғанақ»

Бастапқы қалып: отырамыз

1. Аяғымыз түзу, қолымызды артымызға қоямыз

2. Қолымызға күш түсіре отырып, аяғымыздың ұшымен тірей отырып, беліңді көтеру.

Бастапқы қалыпқа келу.

«Қайықша»

Бастапқы қалып: ішпен жату

1. Қол жоғарда

2. Дененің жоғарғы және төменгі бөлігін көтеру

Бастапқы қалыпқа келу

«Толқын»

Бастапқы қалып: тіземен тұру, қол белде:

1. Оң аяқтың ұшына отыру, қол солда, бастапқы қалыпқа келу.

2. Сол аяқтың ұшына отыру, қолды оңға бұру.

Бастапқы қалыпқа келу.

«Доп»

Бастапқы қалып: аяқ бірге

1. Допты секірте отырып, екі аяқпен секіру.

Бастапқы қалыпқа келу.

«Өз денемізді тыңдаймыз»

Бастапқы қалып: аяқ бірге денемізді бос ұстау.

1. Тыныштықты сақтай отырып, демімізді тыңдаймыз, анықтаймыз.

Шығуын тыңдаймыз, анықтаймыз.

2. Тыныс алу шығару арқылы денеміздің қай бөлігі қозғалатынын бақылау.

3. Жай тыныс алу.

4. Дыбыс шығарып, тыныс алу.

Бастапқы қалыпқа келу.

Кешен №2

Орманға саяхат

«Тартылу».

1. Бастапқы қалып: арқамен жату.

2. Қол бел тұсында:

3. Тартылу

4. Бастапқы қалыпқа келу.

Орман тұрғыны жазда аспалы бесікте тыныш ұйықтайды (Жаңғақ).

1. Бастапқы қалып: арқамен жату, қол белде

2. Дем алу, аяқ қойып отыру.

3. Қолды аяқ ұшына тигізіп, дем шығару.

4.Бастапқы қалыпқа келу.

«Жасыл инелерімен, міне шырша иілді»

1.Бастапқы қалып: аяқ иық көлемінде, кол төменде, дем алу.

2. Еңкею, дем шығару

3.Бастапқы қалыпқа келу, дем алу

4.Еңкею, дем шығару.

«Биік қарағай бұтақтарымен қозғалады».

1.Бастапқы қалыпқа тұру.

2.ауаны жинаймыз, қолымыз жанымызда.

3.Оңға қарай иілеміз, қолымыз белімізде.

4.Солға иіліп, ауаны шығарамыз.

«Балалардың басында бас киім, тал құлады, бас киім жоғалды»

1.Бастапқы қалып: қолымыз басымызда, аяғымызды көтеріп, ауаны ішімізге жинаймыз, ауаны шығарып, орнымызға отырамыз.

«Алена тұр, жапырақ жасыл, ақ сарафан(Қайың)».

1. Бастапқы қалып: тұрамыз, аяқ иық көлемінде, қолымыз белімізде, қолымызды жоғары көтеріп, аяғымыздың ұшын көтеріп, ауаны шығарамыз, қайтадан бастапқы қалыпқа келеміз.

Кешен №3

Төсекте кім тәтті ұйықтаған

Тұру керек енді оған

Біз енді оны күте алмаймыз

Тездетпесе жаттығуға

Арқанды түзу ұстап алып

Мұрнынмен терең тыныс алып- жаттығуды бастаймыз.

1.Бастапқы қалып: арқалармен жатыңдар, қолымыз белімізде, ауаны жинап, бірнеше секунд ұстап тұрып, еркін тұрамыз, ауаны шығарамыз.

2.Бастапқы қалып: арқамен жатамыз, қолымыз жанымызда, саусағымыз жұдырықтаулы, қолымыз алдымызда. Екі қолымызды қайшылылаймыз, қолымызды жібереміз, ауаны шығарамыз, бастапқы қалыпқа келеміз.

3.Бастапқы қалып: арқамен жатамыз, қолымыз басымызда, сол аяғымызды көтереміз, оң аяғымызды көтереміз, екі аяғымызды тік ұстаймыз, бастапқы қалыпқа келеміз. (Екі аяғымызды бір уақытта түсіреміз.

4.Бастапқы қалып: арқамен жатамыз, қолымыз артымызда, кеудемізді көтереміз, басымызды тік ұстаймыз(3-5 секунд) Қайтадан бастапқы қалыпқа келеміз.

5.Бастапқы қалып: ішпен жатамыз, қолымыз мойнымызда, ал аяғымызды керуетте ұстап тұру керек, қайтадан бастапқы қалыпқа келеміз.

Кешен №4

«Тік ұшақ»

1. Бастапқы қалып: аяқты крестеп отыру, ұшып келе жатқан ұшақты, басты көтермей жоғары қарау.

Ұшып келді тікұшақ

Ұшып кетем мен олмен

2. Бастапқы қалып: оң қолды жанға созу, және сол қолды созу.

Оң қанатты создым қарадым,

Сол қанатты создым қарадым.

3. Бастапқы қалып: кеуденің тұсына қолмен қимылдар жасау.

Мен моторды жүргіздім,

Ұқыпты қарадым.

4. Бастапқы қалып: аяқтың ұшымен тұрып, ұшуға арналған қимылдар жасау.

Жоғары созыламын, ұшамын

Кері қайтқым келмейді.

5. Бастапқы қалып: көзді қатты бес секунд жұмып, ашу.

6. Бастапқы қалып: көзді тез ашып жұму. 1-2 мин.

Кешен №5

«Бұрыштар»

1. Бастапқы қалып: арқамен жатып, қолды аяққа созып, аяқты тіке жоғары көтеру.

2. Бастапқы қалып: арқамен жатып, қолды жоғары көтеру.

Арқадан ішке, іштен арқаға жату.

3. Бастапқы қалып: «Алақандар» ішпен жатып, қол иықта алға сермеу.

4. Бастапқы қалып: «Шлагбаум» Б.қ. ішпен жатып, оң аяқты көтеру.

Содан сол аяқты көтеру.

5. Бастапқы қалып: «Қанқыз» тізерлеп отырып, жоғары тұру.

Қайта отыру, алға еңкею, қол артта созулы.

6. Бастапқы қалып: бір орында жүру.

Кешен №6

1. Бастапқы қалып: арқамен жатып, қол – дене бойында созулы.

Басты көтеріп, аяқ ұшы-өзіне қарай, қолды алға созу, 5-ке дейін санап осы қалыпта қалу; б.қ. келіп, босанысу.

2. Бастапқы қалып: ішпен жатып, қолды алға бүгу, маңдайды қол сыртына саусаққа тигізу.

Баспен денені көтеріп, қол «қанат» 5-ке дейін санап осы қалыпта қалу; б.қ. келу.

3. Бастапқы қалып: ішпен жатып, қолды алға бүгу, маңдайды қол сыртына тигізу. Бөксені төсектен қозғамай, әр аяқты алма-кезек.

4. Бастапқы қалып: арқамен жатып, қол дене бойында созулы.

Қолды жаңға созу-дем алу, қолды кеудеде крестеу-дем шығару.

5. Бастапқы қалып: төсек жаңында тұру.

«Құстар ұшады»: 1-қолды жаңға созу, көтеру; 2-б.қ. келу.

Жәй асықпай орындау.

6. Бастапқы қалып: аяқ иық бойымен сәл ашулы, қол алда бүгулі, шыңтақ төменде. «Қояндар» қос аяқпен жәй секіру (8-10 рет), кідіріс.

7. Бастапқы қалып: тыныстау гимнастикасының жаттығуы «Сиыр мөңірейді», ұзақ дем шығарып «му-у-у-у» дем шығару;

Кешен №7

1.Бастапқы қалып: арқамен жатып, қол – дене бойында созулы.

Иекті кеудеге тигізіп, аяқ ұшын өзіне қарай созу; созылу, макушкамен бір жаққа, өкшемен келесі жаққа. Босанысу б.қ. келу.

2. Бастапқы қалып: ішпен жатып, қолды басқа қою.

Басты көтеру, аяқ ұшы өзіне қарай, 6-ға дейін санап осы қалыпта қалу, иықты төсектен көтермей б.қ. келу.

3. Бастапқы қалып: ішпен жатып, қолды алға бүгу, маңдайды саусақ сыртына тигізу. Баспен денені көтеріп, қол «қанат»; жаңға, белге; б.қ. келу.

4. Бастапқы қалып: ішпен жатып, екі аяқта қатар көтеріп, 5-ке дейін санап осы қалыпта қалу; б.қ. келу.

5. Бастапқы қалып: малдас құрып отырып, қолды тізеге қою.

«Ванька –встанька» екі жаңға теңселу.

6. Бастапқы қалып: аяқ иық бойымен сәл ашулы.

«Алма жинау» қолды алға созу-жоғары көтеру, аяқ ұшымен тұру, созылу («алма жұлу»)-дем алу; еңкейю алға-төмен, қолды төмен салбырату («алманы себетке салу»)-дем шығару.

7. Бастапқы қалып: сол аяқпен тұру, оң аяқ бүгулі, оң қолмен тобықтан ұстаймыз. «Торғай»: 10 рет сол аяқпен секіреміз, осылай оң аяқпен секіреміз.

8.Бастапқы қалып: тыныстау гимнастикасының жаттығуы «Көгершінмен ойнау», ұзақ дем шығарып «гули-гули-гули», тез-«кыш».

Кешен №8

1.Бастапқы қалып: арқамен жатып, қол – белде.

Иекті кеудеге тигізіп, аяқ ұшын өзіне қарай созу; созылу, бөксе сүйектеріне саусақты батыру.

Босанысу б.қ. келу.

2.Бастапқы қалып: арқамен жатып, қол дене бойында .

1-қолды иыққа апарып дем алу; 2-басты көтеріп дем шығару, қолды алға созу; 3-қолды жаңға дем алу; 4-б.қ. келу.

3.Бастапқы қалып: арқамен жатып, қол белде, аяқ созулы.

Аяқты бүгу, жоғары созу, қайта бүгу, төмен түсіру: осылай келесі аяқпен орындау.

4.Бастапқы қалып: ішпен жатып, қолды алға бүгу, маңдайды қол сыртына саусаққа тигізу. Баспен денені көтеріп, қол «қанат»; қолды бас артына қою (алақан желкеде) қол «қанат»; б.қ. кел.

5.Бастапқы қалып: ішпен жатып, қолды алға бүгу, маңдайды қол сыртына саусаққа тигізу. 1- «қанат» жасау, баспен денені көтеру; 2-бір аяқты созып көтеру; 3-аяқты түсіру; б.қ. келу.

Кешен №9

1 Бастапқы қалып: арқамен жатып, қол – дене бойында созулы.

Басты көтеріп, аяқ ұшы-өзіне қарай, қолды алға созу,

5-ке дейін санап осы қалыпта қалу; б.қ. келіп, босанысу.

2 Бастапқы қалып: ішпен жатып, қолды алға бүгу, маңдайды қол сыртына саусаққа тигізу.

Баспен денені көтеріп, қол «қанат» 5-ке дейін санап осы қалыпта қалу; б.қ. келу.

3 Бастапқы қалып: ішпен жатып, қолды алға бүгу, маңдайды қол сыртына тигізу. Бөксені төсектен қозғамай, әр аяқты алма-кезек.

4 Бастапқы қалып: арқамен жатып, қол дене бойында созулы.

Қолды жаңға созу-дем алу, қолды кеудеде крестеу-дем шығару.

5 Бастапқы қалып: төсек жаңында тұру.

«Құстар ұшады»: 1-қолды жаңға созу, көтеру; 2-б.қ. келу.

Жәй асықпай орындау.

6 Бастапқы қалып: Аяқ иық бойымен сәл ашулы, қол алда бүгулі, шыңтақ төменде. «Қояндар» қос аяқпен жәй секіру.

7 Бастапқы қалып: тыныстау гимнастикасының жаттығуы «Сиыр мөңірейді», ұзақ дем шығарып «му-у-у-у» дем шығару;



Мектепке дейінгі ұйымдардағы ортаңғы топ балаларына арналған ұйқыдан ояну жаттығулары.

Кешен №1

- 1.Бастапқы қалып: арқамен жатып, қол – дене бойында созулы. Иекті кеудеге тигізіп, аяқ ұшын өзіне қарай созу; созылу, макушкамен бір жаққа, өкшемен келесі жаққа. Босанысу б.қ. келу.
2. Бастапқы қалып: ішпен жатып, қолды басқа қою. Басты көтеру, аяқ ұшы өзіне қарай, 6-ға дейін санап осы қалыпта қалу, иықты төсектен көтермей б.қ. келу.
3. Бастапқы қалып: ішпен жатып, қолды алға бүгу, маңдайды саусақ сыртына тигізу. Баспен денені көтеріп, қол «қанат»; жаңға, белге; б.қ. келу.
4. Бастапқы қалып: ішпен жатып, екі аяқта қатар көтеріп, 5-ке дейін санап осы қалыпта қалу; б.қ. келу.
5. Бастапқы қалып: малдас құрып отырып, қолды тізеге қою. «Ванька –встанька» екі жаңға теңселу.
6. Бастапқы қалып: аяқ иық бойымен сәл ашулы. «Алма жинау» қолды алға созу-жоғары көтеру, аяқ ұшымен тұру, созылу («алма жұлу»)-дем алу; еңкейю алға-төмен, қолды төмен салбырату («алманы себетке салу»)-дем шығару.
7. Бастапқы қалып: сол аяқпен тұру, оң аяқ бүгулі, оң қолмен тобықтан ұстаймыз. «Торғай»: сол аяқпен секіреміз, осылай оң аяқпен секіреміз.
8. Бастапқы қалып: тыныстау гимнастикасының жаттығуы «Көгершінмен ойнау», ұзақ дем шығарып «гули-гули-гули», тез-«кыш»

Кешен №2

- 1.Бастапқы қалып: арқамен жатып, қол – белде. Иекті кеудеге тигізіп, аяқ ұшын өзіне қарай созу; созылу, бөксе сүйектеріне саусақты батыру. Босанысу б.қ. келу.
2. Бастапқы қалып: арқамен жатып, қол дене бойында .
 - 1-қолды иыққа апарып дем алу;
 - 2-басты көтеріп дем шығару, қолды алға созу;
 - 3-қолды жаңға дем алу; 4-б.қ. келу.
3. Бастапқы қалып: арқамен жатып, қол белде, аяқ созулы. Аяқты бүгу, жоғары созу, қайта бүгу, төмен түсіру: осылай келесі аяқпен орындау.
4. Бастапқы қалып: ішпен жатып, қолды алға бүгу, маңдайды қол сыртына саусаққа тигізу. Баспен денені көтеріп, қол «қанат»; қолды бас артына қою (алақан желкеде) қол «қанат»; б.қ. кел.

5. Бастапқы қалып: ішпен жатып, қолды алға бұгу, маңдайды қол сыртына саусаққа тигізу.

1- «қанат» жасау, баспен денені көтеру;

2-бір аяқты созып көтеру;

3-аяқты түсіру; б.қ. келу.

Кешен №3

1.«Колобок»

Қолымызды жанға жібіреміз.1-3 санап болғанша тізілерімізді бүкіл кеудемізге тигіземіз 4 санап болғанша алғашқы қалыпқа ораламыз.

2. «Саусақтар ойыны»

Арқаға жатып қолымыз түсірулі 1-3 санап болғанша бас пен бір аяқты көтеріміз санап болғанша б.қ.-қа ораламыз.

3. «Аяғымызды созамыз»

1 санап болғанша аяғымызды тізіге бүкіл велосипед жаттығуларын жасаймыз.8 санағанда б.қ-қа ораламыз.

4. « Балық»

Ішімізбен жатамыз бетімізді қолымызбен таянамыз 1-3 санағанда,қолыңыз бен аяғымызды жоғары көтеріміз 4 санағанда б.қ-қа ораламыз алғашқы қалыпқа.

5. «Мысық»

Тізірлеп тұрамыз. 1-2 санағанда арамызды төмен түсіреміз.

3-4 санағанда арқамызды көтеріміз.

6.Аяққа арналған жаттығулар.

Аяғымызды еденге қоямыз.допты кезек-кезек табанымызбен артқа домалатамыз .

7. «Тырна»

Массаж кілемшесіне тұрып қолымызды басымыздың артына қоямыз.

1-7 санағын кезек-кезек тізіге бүгіп көтеріміз.

8 санағанда аяққа ораламыз арқаға өз бетімен дөңгелекті массажор мен массаж жасау 1 минут.

Кешен №4

«Сипау»

Алақанның сырт жағын және ішкі жағын саусақтың басынан білезікке дейін тіке сипалау.

Күн сәулесі

Бізге қарап жылуын береді

Күн де ана сияқты

Біреу ғана болады.

«Г.Виеру»

Ескерту: Балаға алдын ала күнді бес саусақ арқылы көтеруін ұсыну.

Қозғалыс бағыты-саусақ басынан буынға дейін. Екі және үш саусақтың жұдырық төмпеш

1.«Құрт»

Бастапқы қалы: денені тіке ұстап отыру, тізені бүгіп аяқты жинап отыру.

Қолды артқа созынқырау.

Башпайларды жоғары көтеріп жыбырлатып қозғау.

2.«Флюгер»

Бастапқы қалып: тіке тұру аяқтарымызды аздап алшақтатып ұстау, қолымызды алға созамыз, алақандарды бір-біріне беттестіріп ұстаймыз.

«Стрелочка»

1-денемізді 90 градусқа бұрамыз, аяқтарымызды қозғаймыз.

4-5 дейін санағанша тұрамыз да, ақырын бұрынғы қалпымызға ораламыз.

Екінші жаққа қарап бәрін қайталаймыз.

4. «Паравоз»

Тыныс жолдарына арналған жаттығу.

Бастапқы қалып: Қолымызды шынтағымыздан бүгеміз.

Бөлме ішінде, қолдарымызды кезек-кезек бүгіп «чух-чух-чух» деп 20-30 сек . айтамыз.

Кешен № 5

«Ұйқы ашар жаттығулар»

1.Бастапқы қалып: ішімізбен жатамыз, қолымызды белімізге қоямыз, маңдайымызды еденге тірей өкшемізді біріктіріп, башпаймен созылу.

Басты екі жаққа бұру, қолмен белді ұстай қарсы бағытқа бұру.

Демалу.

2.Бастапқы қалып: арқамызбен жатасмыз, аяғымызды тіземізден бүгеміз, аяқтың бастарын кереуетке қоямыз, қолымыз белімізде.

Басымызды көтеріп, қолымызды алға көтеріп, тіземізге қарай тартыламыз.

Біраз осы жағдайда тұрып, бастапқы қалыпқа келеміз .

3.Бастапқы қалып: арқамызбен жатамыз, қолымыз белімізде, аяғымызды тік ұстаймыз.

Велосипед тепкендей аяқтарымызды бүгіп, жазамыз.

Ақырын орындаймыз.

Үзіліс жасап, қайтадан қайталаймыз.

4. Бастапқы қалып: Ішімізбен жатамыз.

Қолымызды алға қарай бүгеміз.

Маңдайымызды саусақтарымыздың сыртына қоямыз.

Басымызды, белімізді жоғары көтеріміз, қолдарымызды алға , артқа созамыз.

Б.қ-қа ораламыз.

5.Бастапқы қалып: бір жанымызға жатамыз.

Астыңғы аяғымызды жартылай бүгеміз.

Астыңғы қолымызды бүгіп, басымыздың астына қоямыз.

Үстіңгі қолымыз кеудеміздің үстінде.

Үстіңгі аяғымызды 45 градусқа көтерілемізде осы күйді 4ке дейін санағанша ұстаймыз, түсіреміз.

Тағыда Зрет орындаймыз.

Келесі жанымызданда дәл осылай қайталаймыз.

6. Бастапқы қалып: кереуеттің жанында тұрамыз.

Аяғымызды кішкене алшақтатамыз, қолымызды түсіреміз.

«Әлпеншек» Аяқтың башпайларынан өкшеге, өкшеден башпайларға ауысамыз. Қолымыз бұл кезде алға-артқа аздап қозғалады.

Үзіліс жасап, тағыда қайталаймыз.

7. Бастапқы қалып: «Ай» Аяғымызды аздап алшақтатып, қолымызды жоғары көтеріміз, алақандарымызды ішке қарай ұстаймыз.

1-денемізді жайлап бір жанымызға қарай бұрамыз, аяғымызды бүкпейміз, қолымыз тік күйінде.

2-Ақырын Б.қ –қа ораламыз.

Екінші жанымызға қарай қайталаймыз.

8. Тыны салу жаттығулары.

«Әтеш» Б.қ: аяғымызды алшақтатып қоямыз, қолымызды санымызға соғып, демімізді шығарып «ку-ка-ре-ку» -деп айтамыз

Кешен №6

1.Бастапқы қалып: кереуетке малдасымызды құрып отырамыз, арқамыз тік, алақанымызды санымызға қоямыз.

Саусақтарымызды бір-біріне біріктіріп, жоғары көтеріміз, біріккен күйде алақанды сыртқа айналдыру және жоғары қарау.

Дем алу.

2.Бастапқы қалып: арқамен жату, қол белде аяқтарды тіке ұстау.

Бір аяқтың тізесін бүгу, созу 45 градусқа; түсіру, келесі аяқпен қайталау.

Аяқты 1-2 дегенше ұстау, 4-5 ке дейін санағанша ұстау. Әр аяққа.

3.Бастапқы қалып: арқамен жату, қолды жоғары созу.

Қолды сермей түрегеліп отыру, қолды белге қою, белді тік ұстау.

Бастапқы қалыпқа оралу.

4.Бастапқы қалып: ішінен жатып,шынтақты екі жаққа жіберіп, қолыңды басқа ұстап қолды жіберіп б.қ.оралу.

5.Бастапқы қалып: арқада жатып қолды жоғары көтеріп тіке отырып қолды белге қойып б.қ.келу.

6.Бастапқы қалып: табаңа отырып қолды төлгенге түсіріп,белінді аяқтап қосып белдерінді алға қарай созу,қайтадан б.қ.келу.

7.Бастапқы қалып: тақтының дәл қасына тұрып, қолды белге, аяқ қосулы, бір аяқты көтеріп бүгесін.

Аяқты тізе бойына 30 секунт ұстау.б.қ.келу

8.Бастапқы қалы: тыныс алу гимнастикасы «Ғарыш кемесінің ұшырылуы».

Ғарыш кемесінің ұшырылуына 10-9-7-6-....-0.
Санауды бір дем шығармау керек, қатты айту керек.
Ұшты деген кезде демді шығару керек.

Кешен №7

1. Бастапқы қалып: арқадан жатып қолды денемен бірге қосып тіке ұстап, жақты денеге тақап, аяқтың басын өзіне қаратып, жоғарыға көтеру.

Сол аяқты көтергенде басты сол аяққа, ал оң аяқты көтергенде басты оң аяққа төмен түсіреді.

2. Бастапқы қалып: арқада жатып жауырынды жерге тигізбей қолыңмен арқанды көтеріп, сол аяқты тіке көтеріп оң аяқты көтеріп сол аяқты көтеріп бір-бірімен қосу, содан соң түсіру.

3. Бастапқы қалып: ішіндей жатып, екі қолыңды бүгіп маңдайды саусаққа түсіру, содан соң басыңды көтеріп, қолды қанат сияқты жасайсың, ал аяғыңды б.қ. келдіру.

4. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолыңды жоғары тіке көтеріп, аяқ тіке бүгіп тұру керек, қолды тез көтеріп қолды белге қойып, түрікше отыру керек.

5. Бастапқы қалып: тіземен тұрып қолыңмен тірелесің бас пен арқа тіке бір бойда болу керек, басыңды төмен түсіріп арқандыда түсіру керек. Бұл жаттығу ашуланған мысық деп аталады, басыңды көтеріп, белің мен аяғыңды түсіру жаттығу мейірімді мысық.

Б.қ.

6. Бастапқы қалып: тік тұрып, аяқты иық бойымен теңестіру, қолды көтеріп құлып сияқты ұстау, аяқпен қолды тік ұстатап тоңға, төмен, солға бүгілу,

Б.қ. келу

7. Бастапқы қалып: аяқ қосулы қолыңды шынтак бойымен ұстап алақанды төмен түсірі, орнында тұрып аяқпен жүгіру.

Тізені алақанға тақап секіру, аяқты алға қарай тартып секіру .

8. Бастапқы қалып: аяқты иық бойымен төмен ұстау, қолыңды жаңға көтеріп дем алсаң, қолыңды шапалақтап демінді шығарасын.

Кешен №8

1. Бастапқы қалып: арқамен жатып, қолыңды жаныңа жіберіп дем аласың, қолыңды кеуде түсіне қосып демінді шығарасың.

2. Бастапқы қалып. іштей жатып, екі қолыңды бүгіп маңдайды саусаққа түсіру, содан соң басыңды көтеріп, қолды қанат сияқты жаясын, басын мен иығыңды көтеріп алтыға дейін санау.

Б.қ. келу.

3. Бастапқы қалып. қолыңды арқаға қойып аяқты тіке ұстап, аяқты бір уақытта бүгіп тіке көтеріп, екі жаққа аяғыңды ашасын, қосасын, бүгесін қайтадан түзу қалпына түсіру.

4. Бастапқы қалып: арқамен жату, қол кеуде тұста.

Тізені қолмен ұстап тербелу алға, артқа, б.қ. келу.

5. Бастапқы қалып: арқамен жату, тізе сәл бугулі, қол жоғарға созулы.

Тізе түсірулі түрікше отыру, қол қанаттар тәрізді түзу отыру 4 ке дейін б.қ. келу.

6. Бастапқы қалып: тіземен отыру, қол жерге тиіулі, бас және арқа-түзу, оң аяқты түзу артқа созу, сол қолды түзу алға созу,

2. созылу б.қ. сол аяқты түзу артқа созу, оң қолды түзу алға созу.

4. созылу

7.Бастапқы қалып: аяқ бірге, қол түсірулі

1. Екі аяқтың ұшын екі жаққа жәймен созу,

2. Өкше екі жаққа,

3. Өкшемен тұру, аяқтың табаны екі жаққа,

4. Кең ашылғанша созылу. Жәй б.қ келу.

8. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол кеуде тұста екі қолды жоғары көтеріп - терең домалу, төмен түсіріп дем шығару «Ух-х-х»

Кешен №9

1.« Марғаулар оянады».

Бастапқы қалып: арқамен жату, қол кеуде тұста.

1. Оң қолды 2. Сол қолды 3. Кеуде тұсты көтеру.

2.« Аяқтарымызды көтереміз»

Бастапқы қалып: арқамен жату қол кеуде тұста.

1. Оң аяқты көтеру, сол аяқты көтеру

3. кезек – кезек түсіру

3.« Марғаулар мышықты іздейді»

Бастапқы қалып: екі бетімен жату.

1. Басты жоғары көтеру, басты оңға, солға бұру.

Б.қ.келу

4.«Марғаулар қолдарын жуады»

Бастапқы қалып: төрт тағандап тұру.

Бас жоғары, арқа түзу, құйрықты былғандату.

5.« Марғаулар қолдарын жуады»

Бастапқы қалып: түрікше отыру.

Қолдарын үйкелеу, қолдары жылынғанша.

6.« Марғаулар жуынады »

Бастапқы қалып: жәйменен кеудеден төмен қарай аяққа дейін үйкелеу.

**Мектепке дейінгі ұйымдардағы ересек топ балаларына
арналған ұйқыдан ояну жаттығулары.**

Кешен №1

«Созылу»

1. Созылайық, созылайық ! (Қолдарды жатқан күйде жоғары көтеру).

Қане, қане оянайық !

Күн атқалы көп болды. (Аяқтарды жатқан күйде көтеру).

Терезені соғуда.

2. Керует тұсында.

Қонжық қорқып кетіп қос аяқпен секірді (Екі аяқпен секіру).

Аю орманда келеді (ырғақпен жүру және жүгіру)

3. Денсаулық жолымен жүру. (төсемелер, аяқтың іздері, ребристік тақта, массажды төсеме, ілгекті төсеме).

4. Қимылды ойын «Қорбаңбай аю».

Әй Қорбаңбай, қорбаңбай неге ұзақ ұйықтайсың?

Әй қорбаңбай, қорбаңбай неге сонша қорылдайсың?

Қорбаңбай аю: Кім мында әндеткен?

Кім менің ұйқымды бұзған?

Қуып жетем, қуып жетем.

Хахха –йога тәсілімен жалпы жетілдіруші жаттығулар.
Қорбаңбай ұйқыдан оянды.

Кешен №2

Көктемгі қонжықтың ұйқыдан оянуы

1.Қыс.Кішкене қонжықтар отырып ұйықтайды, аяқтарын қолдарымен ұстап, иегін тізе тұсына ұстап.

Бастапқы қалып бір қырынан топ болып жату.

2.Көктем келді. Күн көзі жарқырайды.

Қар ериді.

Үңгірде суық, ыңғайсыз.

Қонжықтар бір қырынан, келесі қырына жатады бір қырынан келесі қырына жатады.

Бастапқы қалып қайталайды.

3.Ұйқыдан тұру керек.

Қонжықтар отырып бір-бірінің қолдарын уқалайды, саусақтарын ұйқыдан оятады.

Алақанды уқалау 4-6 рет.

Саусақтарды бір-біріне тигізіп 4-6 рет, саусақтарды созғылау 1-2 рет,

сұқ саусаққа массаж 4-6 рет,

қолды құрғақтай «жуу» 1-2 рет, екі қолдың саусақтарын бір-біріне тигізу.

4.Саусақтарды тұрғызу.

Алдыңдағы қолдарды қалыпқа келтіру.

Мамық терісін сипау шынтаққа дейін, шынтақтан, саусаққа дейін.

Бірінші жәй, теріге тигізбей.

Қонжықтың терісі ұзын қалың.

Бірінші үстіңдегі бөлігін, сосын терең жағын содан соң теріні сипау.

Ал енді қолдарымызбен денемізді қысамыз.

Жұдырығымызбен соғамыз қолдарымыз ояну үшін.

Тигізбей массаж жасау, уқалау сылау-сипау жәй жұдырықпен ұрғылау.

5.Басымызды оятамыз, қолдарымыз бір-бірін жоғалтып алды.

Басымызды екі қолымызбен төменгі жақтан бастап сипаймыз жәй жұдырықпен басымызды ұрғылау.

Шаштарын ұстап тартып көру, қонжықтың жүндері қаттыма екен.

Мұрынды уқалау қасты уқалау орталық тұстан кейін қарай 1-2 саусақпен, қасты уқалау.

6.Көздерімізді оятамыз.

Қонжықтың мойны қозғалмалы емес, тек көздерімізді жаттықтырамыз.

Қонжық бірінші көбелекті көрді оны бақылап отыр.

Көздеріміздің карашығын дем алғанда жоғары қарату, дем шығарғанда төмен қарату.

7. Қонжықтар ұйқыдан тұрып қолдарымен беттерін, мұрының уқалады.

8. Құлақтарымызды оятамыз.

Қонжықтарға құлақ өте маңызды мүше.

Қонжықтар құлақтарын мұқият оятады.

Алақандарын уқалайды. 4-6 рет.

Құлақтарын жоғары төмен тартады. 4-6 рет.

Үлкен нұсқау саусағымызбен құлағымыздың ішін сипалау. 1-2 рет.

Екі саусағымыздан шаңышқы жасап жоғары төмен массаж жасаймыз.

9. Ығымызбен мойнымызды оятамыз.

Бір-біріміздің алақанымызды уқалаймыз.

Мойнымызды сипалаймыз.

Мойнымызды оңға-солға иеміз.

Ығымызды алға-артқа кереміз.

10. Қонжықтар жұмыстанғандай.

Олар өз-өздеріне көңілдері толды.

Саусақтарын бір –бірімен айқастырып кеудеге қарай кереді және оң жақ йыққа сосын кезектестіріп сол жақ йыққа қарай кереді.

Қолдарын жоғары төмен созып дем алады.

Қонжықтар өсіп қалғандай сезінді.

11. Келесі артқы қолдарына оянатын кез келді.

Ыңғайланып отырып алып бір-бірлерінің алақандарын уқалады.

Әр саусағымызды жыбырлатып, созамыз.

Саусақтарымызды созамыз 4-6 рет.

Саусағымыздың ұштарына массаж жасау.

12. Саусақтарымызды оятып табан көлеміндей етіп қалыпқа келтіреміз. Бәшпәйларын сипалау.

Жұдырықтап жәймен соққылау. 2-4 рет.

Бәшпәйдің ұшымен тұрып созылу. 2-4 рет.

Саусақтарымызбен бәшпәйларымызды ұстап ішке сыртқа иілу.

13. Бәшпәйларымызды және артқы қолдарымызды оятамыз.

Аяқтарымызды түзейміз.

Аяқпен жерді тепкілеу. 2-4 рет.

Аяқтарының бұлшық еттерін жұмыстандыру.

Аяқтарын емін еркін ұстау.

Екі алақанды бір-біріне уқалау.

Тізелерін бір-біріне уқалап, сипау арқылы массаж жасау.

14. Артқы аяқтарының жундерін жоғары-төмен сипау. 1-2 рет.

Теріне тигізбей жүнін сипау. 1-2 рет.

Содан соң терінің бетіне тигізіп сипау. 1-2 рет.

Әйтеуір алақандарын кеудесіне тақау.

Бір бағытта аяқтарын топылдатып, қолдарын сәл жұдырықтап секіру.

15. Аяқтарын артқа созу, қолдарын саусақтарын алға созу сосын өкшемен алға жылжу.

Енді аяқтарымен қолдарын кезектестіру.

Ал енді қонжықтар ойнап, жүгіруге дайын.

Қонжықтар ойнайды.

Кешен №3

Балалар екіге бөлінеді, төрт табандап тұрып, бір –біріне бетпе бет қарап тұрады. Арқаларын түйістіреді, жоғарыға жайлап көтеріледі, ысылдайды, арқаларын майыстырады, арт жағымен жайлап қозғалады.

Аяқтарын түзу ұстайды, жаймен жоғары көтеріледі, кім құйрықтарымен жоғары көтеріледі?

Арқаларын майыстырады, құйрықтарын қозғайды.

Өкшелерімен оңға бұрылады, саусақтарын солға бұрады, аяқтарын түзейді, жоғары көтереді, ырылдайды.

Арқаларымен еңкейеді, құйрықтарын қозғайды.

Өкшелерін солға, саусақтарын оңға бұрады, құйрықтарын жоғары көтереді, ырылдайды, еңкейеді, құйрықтарын қозғалтады.

Енді қонжықтардың барлығы оянады.

Оларға өмір сыйлаған ойындарға, жарыстарға, серуендерге, бір сөзбен айтқанда бәріне дайын болады.

Кешен №4

Қонжықтар оянады.

Қонжықтар ояныңдар,

Төсекте керіліңдер.

Жалқаулаңбандар,

Қолдарыңды жоғары көтеріңдер,

Қолдарыңды төмен түсіріңдер.

Керілу.

Бастапқы қалып арқасымен жатады, екі қолдарын денесімен бірге түзу бағытта ұстайды.

Оң (сол) қолдарын кезекпен көтереді, түсіреді. Сонымен қатар, сол және оң аяқтарын да кезекпен көтеріп, түсіреді. Содан кейін аяқ – қолдарын қатар жоғары көтеріп, түсіреді.

Қонжықтар орындарынан аударылып, тағы кім оянғанын қарайды.

Аударылыңдар қонжықтар,

Оңға, солға қараңдар.

Қолдарыңды демалтыңдар,

Бір – бірінмен ойнаңдар.

«Демаламыз».

Б.қ. – аударылады, шынтактарына сүйеніп, алақандарымен жаймен иектерін ұстайды.

Екі аяқтарын көтереді, кезекпен бүгіп, қайтадан түсіреді. 3 – 4 рет қайталау.

Қонжықтар жуынады..

Жуынатын уақыт болды,

Жақсы ойын басталды.

Бастарын өздері уқалау («Басымызды жуамыз»).

Б.қ. – бүгіліп отырады, тәрбиеші тапсырма береді, балалар іс – қимылмен орындайды:

«..Суға қоларыңды тигізіндер... Ой, салқын! Шаштарыңды жайлап сулаңдар, сабындаңдар, түбегейлі дұрыстап жуыңдар. Жоқ, шаштарыңның арт жағын дұрыс жумағансыңдар. Енді, міне жақсы! Сабынның көпіршіктерін кетіріндер. Сашаның самайында көпіршік қалған. Енді, міне таза! Шаштарыңды мұқият сүртіндер. Шаштарыңды тарақпен жақсылап тараңдар. Бірақ қатты тарамаңдар, әйтпесе бас терісін зақымдайсыңдар. Қандай әдемісіңдер!»

Ал, енді сергейтін уақыт болды!

Орманды біз танымай қалдық!

Балалар «салқын» бөлмеге денсаулық жолымен барады.

Майтабанды емдеу жаттығулары – 2 – 3 минут.

Аяқ ұшымен жүреді («Орманға аттанамыз») жай жүріске ауысады: аяқ ұшымен («түлкішек»).

Қараңдар мына түлкіге,

Өзі сондай әдемі!

Өкшемен («Шөпте шық бар, аяқтарыңды сулап алмаңдар»).

Аяқтарыңды сулап алмаңдар,

Аяқпен шықты баспаңдар.

Кенет сырт жақтан айқай естіледі («аю»).

Қонжықтар жарайсыңдар,

Барлығың да күштісіңдер!

Тізені жоғары көтереді («Бұғы»).

Ұзын аяқты бұғы жүгіріп келе жатыр..

Кешен №5

Балалар «Жылы » бөлмеге «денсаулық алашасымен» жүріп кіреді.

«Менің арқам түзу» жаттығуы.

Бастапқы қалып: тік тұру, қол артымызда алақанды айқастыру.

Менің арқам түзу, еңкеюге қорықпаймын.

Қайтадан мен тік тұрам, еңкейіп айналамын.

Бір, екі, үш, төрт, үш, төрт, бір, екі,

Мен денемді тік ұстап жүрем, басымды да тік ұстаймын.

Бір, екі, үш, төрт, үш, төрт, бір, екі

Мен отырып, тұра алам, тағы тұрып, отырам

Майтабандықтың алдын алу.

Бастапқы қалып арнайы алашада жалаң аяқ жүру (салқындатылған түрінде).

Отырған күйде отырғышта орнықты жаттығу. (салқындатылған аяғымызды жылыту)

Аяғымызды созып алға, қолымызбен қысу.

Аяғымызды алға созып носкиге жеткізу.

Аяғымызды алға созып қосу.

Ауада аяғымызбен түрлі геометриялық фигуралар салу. (дөңгелек, үшбұрыш, төртбұрыш) әр жаттығу.

Жауырын жаттығуының алдын алу.

Жаттығу «Сасулька» қолымызбен ілулі тұрған турникке тартылу немесе жарға ілінген жолақ тақтайшыға арқамызды қытып қозғалу.

Аяғымызды қосу, түзу тұру, жаттығу түрлерін көбеуту түсу.

Дауыс арқылы тыныс алу жаттығуы.(Жаңа жыл)

Бастапқы қалып: әр жаттығу орындағанда мұрын арқылы ауа шығарамыз.

Аузымыз жабулы күйде.(сағат 12 рет соғады.) аяғымыз қосулы, қолымыз жоғары, жан-жаққа иілу.

«Бом » деп айту керек 12 рет.

«Әсем шырша»

Тік тұрып қолымызды төсімізге қойып, терең дем алып, демімізді екі қолымызбен жинап, ауаға демімізді «Ах» деп шығарамыз.

Жан-жаққа 4-5 рет қайталау арқылы.

«Жарылғыш»

Бастапқы қалып: жартылай отырып, білекке күш жинап «Хлоп» деп қолымызды созып, алақанымызды соғамыз. 6-7 рет.

«Үрмелі Аяз ата»

Бастапқы қалып: жартылай отырып, қолымызбен ауыз айналасына үрмелі аспап жасаймыз.

«У-у-у-у-у» деп дыбыс шығарамыз.

Балалармен жаттықтырылған жұмыс. Үнемі салқын тиген балалармен.

Ойын: «Қаршықтар сырғанау»

Сапта бірнеше бала қолдарында қағаз салфеткадан жасалған қаршықтар.

Бастапқы қалып: әр бала өз қаршықтарын алдарына тастап, тәрбиешінің белгісінен кейін ауыздарымен қаршықтарын үрлеп белгілі мәжеге жеткізеді.

Барлық жаттығуны аяғына дейін орындаған бала жеңіске жетеді.

Содан кейін судағы емшара.

Мектеп жастағы балаларға.

Төсектегі жаттығу.

Жылжу-жиналу.

Арқамен жатып, кезек-кезек оң қол мен сол қолын көтерілу, сол сияқта аяқпен.

«Демаламыз»

Бастапқы қалып: ішімізбен жатып, қолымызды мықынымызға апарып, аяғымызды тіземізден бүгіп қолымызға апару.

Өз басына массаж жасау. (басымызды жуамыз)

Бастапқы қалып: тәрбиеші белгі береді.

Балалар сол белгіні қайталап, «Душтағы суды қосамыз», қолымызды суға тигіземіз. Ой, ыссы!

Салқын су қосамыз.

Шашымызды сулаймыз.

Жақсылап жан-жағын сулаймыз.

Жоқ, артын тіптен суламағанбыз.

Қазір жақсы су сабынды жақсылап шаямыз.

Орамалды алып, жақсылап сүртеміз.

Тарағымызды алып, шашымызды жақсылап тараймыз.

Жинаймыз, қатты қыспаймыз, себебі терімізге зақым келеді.

Қандай әдемісіңдер!

Кешен №

Май табанның алдын алу .

Тез жүрісті (орманға атанамыз) қалыпты жүріспен алмастыру.

*Табанмен («түлкіше»)

*Өкшемен («дымқыл шөппен аяғымызды ластамаймыз»)

*Аяқтың ішкі жағымен жүру («Аюша»)

*Тізені жоғары көтеріп жүру («Киікше»)

*Жартылай отырып жүру («жалаң аяқ тастармен таяқтармен, жаңғақтармен жүру»)

Дене бітімнің бұзылуының алдын алу.

Сергіту сәті: **«Менің арқам түзу»**

Бастапқы қалып: жіңішке бөдене(таяқ), қолымыз арқамызда саусақтарымыз кілтеулі (беттестіру).

Менін арқам түзу, мен иілуден қорықпаймын (алға қарай иіледі).

Түзеу тұрдық,шалқайдық,бұрыламыз.(мәтінге сәйкес қозғалыс жасайды)

1,2,3,4, - 3,4,1 (жартылай бұрылыс)

Мен арқамды ,тік ұстаймын,басымды тік ұстаймын.(бір орында жүру)

1,2,3,4- 3,4,1(жартылай бұрылу).

Мен отырамын, тұрамын, тағы отырып тұрамын (мәтінге сайкес қозғалыс жасайды).

Әрі бері иілемін.

Ой, менің арқам түп-түзеу (жартылай иелу).

1,2,3,4- 3,4,1(жартылай бұрылу).

Қалыпты «Зародыш» (хотка йога).

Бастапқы қалып: арқамен жатамыз.

Оң аяқты тізеден бүгіп, оны қолыммен қысып ішке жеткізу.

Осы қалыпта 5-6 секунд ұстау, қайта қалыпқа келемз.

Бастапқы қалып: сол аяқты дәл осылай қайталау, 2-аяғымен қалыпты тыны салу, жаймен бұлшықеттерді босату.

Тізені ішке бүгу, басты тізеге жеткізу.

Осы бағытта кідіре тұру, басты түсіру.

Аяқты тік ұстау және босаңсу жаттығуды бірнеше қайталау.

Тыныс алу -дыбыстау жаттығуы.

«Айға ұшу».

Жаттығуды орындау үшін мұрын мен тыныс алып, ауызды жабу.

«Двигательді жіберу»

Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ашып, қолымыз жұдырғын түйіп кеуде тұсында ұстау.

Дем шығару б.қ-дем алу, қолды кеуде тұсында айналдыру (бір қолды екіншісіне айналдыру)

«Р-р-р-р» 4-6 р қайталау.

«Ұшақпен ұшамыз»

Бастапқы қалып: тізіммен тұрып, қолымыз жоғарда қолымызды беттестіріп басымызға қоямыз - дем шығарамыз, б.қ терең тыныс аламыз.

Оң жақтан сол жаққа ауыса отырып, күшті бір аяқтан екінші аяққа жаттығу барысында «у-у-у-у» дейміз.

«Бас киімді киеміз»

Бастапқы қалып: жартылай отыру, (саусақтарымызды беттестіріп) қолымыз басымызда, дем шығарамыз.

Бастапқы қалып: тыныс аламыз қолымызды екі жаққа жібереміз «чик»дейміз.

«Айға қонамыз»

Бастапқы қалып: жіңішке бағана, қолымыз кеудемізде ұстаулы, дем шығарамыз.

Бастапқы қалып: толық отырамыз, қолымыз алға «ух» дейміз «Айкезбе».

Бастапқы қалып: тізерлеп отыру, қолымыз екі жаққа созамыз, саусақтарымызды ашамыз, дем шығарамыз.

Бастапқы қалып: демаламыз, кеудемізді жанымызға бұрамыз «хи-хи» дейміз.

Бастапқы қалып: аяғымыз иық деңгейінде, қолымыз кеуде тұсында, қолымызды жоғары көтеріп, дем аламыз-қолымызды жәймен түсіріп дем шығарамыз «ах» дейміз .

Кереуетте.

"Мысықтар ұйқыдан оянуға"

Шалқадан жатып, қолдарын жанына қояды.

Бірінші оң қолдарын одан кейін сол қолдарын жоғары көтеріп созылады.

"Артқы аяқты созу"

Шалқадан жатып, қолдарын жанына қояды.

Алдымен оң аяқтарын көтеріп созады одан соң сол аяқтарын көтеріп созады. Енді жаймен аяқты кезекпен түсіреді.

"Мамасы мысықты іздейді"

Екбеттеп жатып басын көтеру, басымен оңға, солға бұрылу.

«**Ашулы мысық**».

Төрт аяқтап тұрып көтерілу, арқасын көтеріп, басын төмен "фыр-фыр"

"**Сүйкімді мысық**".

Төрт аяқтап тұрып, басын жоғары көтеріп, арқасын майыстырып, құйрығын қозғау.

"**Кім тез тығылады?**".

Көрпешеммен ойын.

Дыбыс: бір,екі, үш көрпе астынан табыл.

Еденде.

1.Тізені жоғары көтеріп, орынында тұрып жүру.

а)Аяғына қарай созылып, қолын жоғары көтеру.

б) Отыру.

в)Түзелу.

2.Орнында тұрып, жүгіру және секіру.

"Жанданған ойыншықтар"

Кереуетте.

Балалар біз бүгін "Жанданған ойыншықтар" ойынын ойнаймыз.

Бірінші ойыншықтар тыныш, қозғалыссыз орындарында тұрады.

Содан соң олар қозғалып, жан- жағына қарайлай бастайды.

1.Шалқадан жатып, қолдарын жанына қойып, жай ғана бастарын көтеру, көпшікте жатып оңға, солға бұрылу.

2.Одан соң олар созылып, тартыла бастады.

Балалар қолдарын басына көтеріп, тартылып, қолдарын тізеге қойып, айналдырып қозғалыс жасайды.

3."Кәне Ваня тұра ғой".

Шалқадан жатып,тізелерін ұстап, алға, артқа иіледі.

4."Жұмсақ аюлар". Төрт аяқтап созылып тұру,орнында тұрып жүру, аюдың жүрісін салу.

Еденде.

5."Қуыршақтар". Аяқтарын түзу ұстап, өзін- өзі айналып адымдап, қолдарын төмен түсіру.

6." Жүйрік аттар". Орнында жүгіру, тізені жоғары көтеру.

7."Көңілді бақалар". Балалар бақалар сияқты секіреді.

8. Тыныс алу жаттығуы, көздерін ашып, жұмып демалады.

Кешен №9

«Сиқырлы гүлдер» шынықтыру жаттығулары.

Балалар, сіздер жазда көкалдың, алаңқайдың қандай тамаша екенін көріп жүрсіздер.

Себебі ол жерде көптеген әдемі гүлдер өседі.

Олар қалай өседі?

Сіздер соны қазір көрсетесіздер.

Керуетте.

1.«Дәндер».

Арқаларымен жатып, тізелерін кеуделеріне жеткізу, екі қолымен құшақтап, алға артқа, содан соң түзеліп, орнына келу.

2) «Гүл сабағы».

Арқаларымен жатып, қолдың көмегімен отыру, қолды жоғары көтеру, бастапқы қалпына келу.

3) «Бүршіктен-жапыраққа».

Тізерлеп тұру, қолдарын алақандарын жаттықтыру арқылы бүршікті елестету, қимыл арқылы жапырақтардың бүр жаруын көрсету.

4) «Гүл өсті».

Өкшеде отырған қалпынан тізерлеп отыру, қолды жоғары көтеру, бастапқы қалпына келу.

Еденде.

5) «Гүл қауызын ашты».

Қолды жаймен жоғары көтеріп, екі жаққа дөңгелекті жіберген кезде аяқтың ұшымен көтерілу, бастапқы қалпына келу.

6) «Гүлдер желмен тербеледі».

Қолдың саусақтарын қозғау, тербелету.

Орнында тұрып жәй жүгіру, секіру, би қимылдары.

Тыныс алу жаттығуларына, сонымен қатар өлең жолдарын қолдануға болады.

Епті де күшті болам десең...

«Тыныс алу» жаттығулары.

1. Ішке тыныс алу жаттығулары.

Арқа мен жатып бір қолы кеуде де, екінші қолы ішіне қою.

Ауаны ішке тарту: іштің көмегімен қолды кері итеру

Жай дем шығару: іштің тартылуы бастапқы қалыпқа келу.

2. Ішке тыныс алу жаттығуларын үйренгеннен соң баланың ішіне қолдың орнына үрілген шар қойып, жаттығуды жасауға болады.

Ауаны ішке тарту: «бір-екі» дегенде тәрбиеші:

«Біз шарды үре бастадық», - дейді.

Жай деп шығару: «1,2,3,4,5,6,7,8» есептегенде тәрбиеші жәймен

«Біз...әуе шарын... үреміз: қызыл...сары...жасыл.»

Қазіргі кезде ұсынылып отырған тыныс алу жаттығуларының түрлері көптеп кездеседі.

3. Бір деген кезде ауаны ішке тартылады.

Жәй дем шығару: «6,7,8» дегенде орындалады.

4. Ауаны ішке тарту, жәй дем шығару кезінде мұрынның бір жағын, сосын келесі жағын басу арқылы бір нәрсеге үруге болады.

5. Мұрынның ұшын кезекпен-кезек басу.

6. Саусақты ауналдыру арқылы мұрын қуысына жаттығулар жасау.

Жаттығуларды кезең-кезеңмен үйренгеннен соң тыныс алу жаттығуларын түгелдей орындауға көшуге болады.

Тыныс алу жаттығуларының ең көп таралған түрлері өлең жолдарын пайдалану арқылы жүзеге асырылады.