



Ұйқыдан ояну кешені  
4-5жастағы балаларға арналған

Нүктелі массаж.

Суық тиюге және тұмауға қарсы жаттығулар жасау арқылы балалардың денсаулығын нығайту, дене сымбатын жетілдіру, қимыл - қозғалыс дағдыларын дамыту.

А) Тамағымыз ауырмау үшін, қолымызбен тамағымызды жоғары - төмен уқалаймыз

Б) Түшкіріп, тұмауратпау үшін, нұсқаушы саусағымызбен танауымыздың екі жағын кезектеп үйкейміз.

В) Қолымызды маңдайымызға қойып уқалаймыз.

Г) Құлағымызда ауырмау үшін, нұсқаушы және ортаңғы саусағымызбен құлағымызды алдынан және артынан уқалаймыз.

Керемет балалар, бізге ешқандай суық тию кедергі болмайды (алақанын уқалау)



Төсек үсті жаттығулары.

Ұйқы ашар жаттығуларын жасауға қызығушылығын арттыру, қимылдық іскерліктерін жақсартуға тырысу, оларды дұрыс және дәл орындай білуге үйрету. Балалардың жалпы физиологиялық жетілуін жақсарту, қимыл қозғалыс арқылы биологиялық қажеттілігін қанағаттандыру, жағымды эмоцияналды көңіл күй ортасын жасау.

1. Велосипед жаттығуы. Қол мен аяқты жоғары көтеріп, аяқты кезекпен сермеу.
2. Қайық жаттығуы. Ішпен жату, қолдар иектің астында. Жоғары тартылып, еңкею, тербелу.
3. Ауыр тастар көтеру. Алақанды жұмып, қолды жартылай көтеріп - түсіру
4. Шаңғы жаттығуы. 2 аяқты тізеге бүгіп, кезекпен созып - жинау. Табанды төсек үстіне үйкеу.
5. Ашулы мысық. Тіземен тұрып, белді бүкірейтіп, басты төмен түсіру.
6. Мейірімді мысық. Белді бүгіп, басты жоғары көтеру.



Шапалақ.

Балалар шеңберге тұрып қолдарын созады. Тәрбиеші 3 деген кезде, барлықтары бір уақытта қолдарымен шапалақ соғуға тиісті.

Балалар сендердің көңіл - күйлерің қандай?

Сендер көңіл - күйлеріміз жақсы дедіңдер. Енді осы жақсы көңіл - күйлеріңді көрсетіңіздерші.

Көңілді болғанда не істейміз?

Ренжігенде...

Қорыққанда...

Қуанғанда...

Таң қалғанда...

Шапалақты тыңда

Балалар шеңбермен жүреді. Жүргізуші алақанын соққанда балалар бір аяқпен, екі рет шапалақтағанда қолдарын екі жаққа созып, үш рет шапалақтағанда жүруін жалғастырады.



1. Балалар төсөктө, арқаға жатып, қолын жанына созу, демдерін бірнеше секунд іште ұстап, еркін шығару.
2. Балалар төсөктө, арқаға жатып қолды екі жаққа созу, жұдырықтарын жұму, қолдарын алға созып айқастыру, демалу.
3. Балалар төсөктө, арқаға жатып қолдарын бастарына қойып кезекпен сол аяқтарын, он аяқтарын көтеру, екеуін бірге ұстап, жайлап түсіру.
4. Балалар төсөктө, арқаға жатып шынтақтарын тіреп иілу, кеуделерін жоғары көтеру, басты тік ұстау 3 - 5 секунд
5. Балалар төсөктө, ішке жатып, қолдарын иыққа қою, аяқтары еденде.
6. Балалар төсөктө, ішке жатып қолдарын иыққа қою, иілу, шынтақтарын тіреп, мойындарын созу.



1. Шеңберде аяқтың ұшымен, өкшемен жүріп өту.
2. Қол белде, оңға, солға бұрылыстар жасау (3 - 4рет).
3. Қолымызды екі жаққа жайып, көбелек болып ұшамыз, гүлге қонамыз, шырын сорып, қайта ұшамыз.
4. Қолымызды қимылдатып, күбідегі қымызды піскендей боламыз, қалыпқа келеміз (3 - 4рет).
5. Оң қолды, сол қолды жоғары көтеріп, есеміз (3 - 4рет).
6. Кілемге жатып, аяқты жоғары көтеріп, велосипед тебеміз.
7. Аяқ бірге, аяқтың ұшына қолымызды тигіземіз, қалыпқа келеміз (3 - 4рет).



1. Ойын. «Маған қарай жүріңдер» - топтасып бір бағытта жүргізу.
2. «Торғайлар болып ұшайық» - жан – жаққа жүгіру (жеңіл жүгіру).
3. Тәрбиешінің көмегімен шеңбер құрып тұрамыз.
4. Шеңбер бойында жүру, жеңіл жүгіру, «қоянша» жүгіру.
5. Тік тұрып, қолды жоғары көтеру. (3 - 4 рет)
6. Тік тұрып, қолды алға созу. (3 - 4 рет)
7. Торғай болып қанат қағып ұшамыз.
8. Тік тұрып, аяқты алшақ қойып, бүйірді таянып, оңға – солға иілу. (3 - 4 рет)
9. Аяқтың ұшымен жеңіл жүру.
10. Тәрбиешінің артынан үйіріліп жүру.



1. Тәрбиешінің артынан шеңбер бойында жүру, жеңіл жүгіру, бірінің артынан бірі тұру.
2. Қоянша секіру, аю сияқты қорбаңдау, құсша ұшу.
3. Шеңбер құрып тұру, тәрбиешінің көмегімен.
4. Басымен оңға, солға иілу.
5. Қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру.
6. Бүйірді таянып, оңға, солға иілу.
7. Психогимнастикалар.



Кедір - бұдыр жолдармен жүріп отыр.

Табанға массаж - өте тиімді пайдалы денені шынықтырудың түрі. Бұл табан бөлігіндегі активті нүктелерге қалыптасу үшін керек, майтабанның алдын алу үшін пайдалы.

Құмды, тасты, сулы жерлермен жүріп өту. Әр түрлі кедергілері бар кілемшелерді басып жүру.



Балалар ұйқыдан оянады.

- Балалар төсекте, арқаға жатып, қолын жанына созу, демдерін бірнеше секунд іште ұстап, еркін шығару.
- Балалар төсекте, арқаға жатып қолды екі жаққа созу, жұдырықтарын жұму, қолдарын алға созып айқастыру, демалу.
- Балалар төсекте, арқаға жатып қолдарын бастарына қойып кезекпен сол аяқтарын, он аяқтарын көтеру, екеуін бірге ұстап, жайлап түсіру.
- Балалар төсекте, арқаға жатып шынтақтарын тіреп иілу, кеуделерін жоғары көтеру, басты тік ұстау 3 - 5 секунд.
- Балалар төсекте, ішке жатып, қолдарын жанына қою, аяқтарын көтеріп, велосипед тебу.



1. Балалар төсекте жатып, бастарын оңға, солға бұрады.
2. Балалар төсекте жатып, қолды екі жаққа созу, жұдырықтап жұму.
3. Балалар төсекте жатып, велосипед тебу.
4. Қолтырауын болып, бір қырынан төсек үстінде аяқ - қолды созу.
5. Балалар төсекте отырып, бір - біріне қарап сәлемдесу.



1. Б.қ.: аяқты сәл алшақ қою. Қолдарды жан-жаққа созу, былғау .
  2. Б.қ.: тұрып, қол белде, аяқ сәл алшақ. Оң жаққа, сол жаққа бұрылу.
  3. Б.қ.: тұрып, аяқ сәл алшақ, қол төменде. Отыру, саусақпен еденді соғу, бастапқы қалыпқа келу.
  4. Б.қ.: тұрып, аяқ сәл алшақ, қол түсірілген.
- Жүріспен кезектесіп, бір орында секір



Көзімізді ашайық  
Аунап, қунап алайық,  
Ұйқымызды ашайық  
«Самал жел» - іште жатып, қолдары дене бойында. Бастарын сәл көтеріп,  
жел соққанын келістіру:  
«Ф-ф-ф».  
«Желдің желпуі» - іште жатып, қолдары дене бойында, қолдарын екі  
жаққа созу.  
«Жел бұлттарды айдайды» - тізені құшақтап жату. Аяқты құшақтап  
денемен адына-артына тербелу.



1. Төсек үсті жаттығулар мен өзін - өзі массаж
2. Ойын түріндегі массаждар
3. Әр түрлі массажды құралдарды пайдалану арқылы жаттығу жасау
4. Табанға арналған кілемшелер үстімен жүру
5. Шынықтыру - сауықтыру
6. Музыкалы - ырғақты жаттығулар



Керует жанындағы жаттығулар

Бойымызды жазайық.

Қолымызды созайық

Жаттығулар жасайық,

Ұйқымызды ашайық.

- Б. қ. қол белде: басты оңға, солға, алға, артқа бұру.

- Б. қ. кезекпен оң қолды және сол қолды кезекпен көтеру.

- Б. қ. оң жаққа және сол жаққа бұрылу.

- Б. қ.: қолды аяқ ұшына жеткізу, бастапқы қалыпқа келу.

Бір орында жүру, ұйқы бөлмеден аяқ ұшымен шығады.



1. Аяқ бірге, қолды алға созу, жоғары көтеру, жанға созу (3 - 4 рет).
2. Қол белде, оңға, солға иілу (3 - 4 рет).
3. «Отырайық жүрелеп,  
Гүлді үзіп алайық.  
Орнымыздан түрегеп,  
Басқа гүлге барайық».
4. Қолымыз иықта, алға, артқа есу (3 - 4 рет).
5. Қол белде оң аяқпен 3 рет, сол аяқпен 3 рет, қос аяқтап 3 рет секіру.
6. Кілемге жатып, аяқты созып, бірге көтеру қалыпқа келу (3 - 4 рет).
7. Аяқты алға созып көтеру, қайшылау, түсіру.



1. Тізбекте бір қатармен тұру, жүру, шашырап жүгіру.
2. Жүру, звеноға бөліну.
3. Б. қ.: қолды жанына түсіріп тұру, аяқ арасын сәл ашып тұру, қолды жанынан жоғары көтеру, керілу.
4. Б. қ.: аяқ арасын сәл ашып, қолды түсіріп тұру, «маятник» кеудені кезектестіріп солға, оңға иілу, әр жанға.
5. Б. қ.: аяқ арасын алшақ ашып тұру, қолдың саусақтарын айқастырып, бастан жоғары ұстау. «Ағаш жару»- жылдан алға еңкею, қолды алға, төмен, б. қ. келу.
6. Б. қ.: еденде тізеңе бүгіп отыру, қолды артқа тіреп отыру, аяқты алға созу, жоғары көтеру, түсіріп алға созу, б. қ. келу.
7. Бір орында тұрып немесе шашырап секіру.



1. Тізбекте қатарымен тұру және жүру. Аяқ ұшымен жүру, қолды белге ұстау.
2. Жеңіл аяқ ұшымен жүгіру.
3. Б. қ.: қолды белге ұстау, аяқ арасын алшақ ашып тұру, қолды жанға созу, жоғары көтеру, аяқ ұшымен тұру, қолды жанда ұстау.
4. Б. қ.: қолды желкеде саусақты айқастырып ұстап, аяқ арасын алшақ, ашып тұру, кеудені еңкейіп, қолды аяқ ұшына тигізу.
5. Б. қ.: өкшені қосып аяқ ұшын ашып, қолды белге қойып тұру. Қолды алға созып отыру, тұру.
6. Б. қ.: аяқ ұшын ашып, өкшені қосып қолды белде ұстап тұру. Оң аяқты алға созып, аяқ ұшын қою жанға, артқа созу, б. қ. келу.
7. Б. қ.: өкшені қосып аяқ ұшын ашып тұру, қолды төмен түсіріп тұру, оң аяқты жанға, қолды жанға ұстау, оң қолды төмен түсіру, сол қолды жоғары көтеру, екі қолды да жанға ұстау, оң аяқты қосып, б. қ. келу.

