



Ұйқыдан ояну жаттығулары

(Балдырған ортаңғы аралас кіші)тобы

3-4 жас



Қыркүйек айы №1

Мақсаты : Сергек күйге келтіріп , денелерін қызыдырып , қан айналымын қалыптыстыру

Төсекте:

- 1.Бөрене (тікесінен жатып оң, солға аунау)
2. Велесипедшілер (екі аяғын көтеріп , велосипед тепкен қимылды көрсету)
3. Жүру (жалаң аяқпен өту)
4. Жүгіру (массаж алашамен жүру)
5. «Шарды ұру» (тыныс алуын қалыпқа келтіру)

№2

1. Қоңыздар (аяқ қолдарын көтеріп , қимылдату)
2. Қайшылыр (қолдарын қиғаштау)
3. Алашалармен жүру (екі қолдарын жанға созу)
4. Жүгіріп өту
5. Тыныс алу «Сырнайшылар» (қолмен сырнай ұстағанды көрсете , ауыздан үріп шығару)



Қазан айы №3

Мақсаты: Біртіндеп ояна бастаған балалардың төсектегі қимылды жаттығулары арқылы денелерін қыздырып шынықтыру.

1. Шалқадан жатып , екі тізені бүге көтеріп, екі қолмен тізені тук -тук»деп ұру
2. Қолдарымен белден ұстап , аяқтарын кезекпен жоғары көтеру .
3. Орындыққа келгенше мұрынмен демалып , ауызбен шығару.
4. Бұдыр тақтайшамен жай жүру , жүгіру.
5. Демалу сәті.

№4

1. Шалқадан жатып оң, сол қолды жоғары көтеріп , түсіру.
2. Аяқтарын кезекпен көтеріп, айналдыру.
3. Орындыққа отырып , сырнай тартып , дем шығарып демалу.
4. Жалаң аяқ жүріп , жүгіру арқылы майтабандылыққа қарсы күресу.
5. Қолды жаймен көтеріп , мұрынмен демалып , ауыздан дем шығарып , қолды түсіру



Қараша айы №5

Мақсаты: Балалардың белсенділіктерін арттырып, ұйқылырынан сергітіп және көңілдерін көтеру көзделеді.

1. «Қайшы» қолдарын қиғаштау.
2. Екі қолмен белден ұстап, аяқтарын жоғары көтеріп, қайшылап қимылдау.
3. Мұрынмен демалып, ауыздан «М» деп дем шығару.
4. Бұдыр резеңке мен жолақ тақтайшадан жүру, жай жүгіру.
5. Демалу сәті.

№6

1. Екі бетінен жатып, басын көтеріп, алға, оңға, солға қарау.
2. Екі бетінен жатып, аяқтарын тізені бүге, көтеру.
3. Мұрынмен демалып, «Пуф-пуф» деп дем шығару.
4. Жалаң аяқ резеңке мен тақтайшамен жүріп өтіп, жай жүгіру.



Желтоқсан айы №7

Мақсаты: Ояна бастаған балалардың жаттығулар арқылы денелерін қыздырып, шынықтыру.

1. Бір орында адымдау, оңға қарай бір адым жұдырық тую, солға қарай бір адым, алақанды жаю
2. 1-2 басты артқа қарай шалқайту 3-4 алға қарай ию
3. Бұдыр тақтаймен жүру, жүгіру..
4. Массажды резеңкемен жүру.
5. Дем алу сәті «Қаздар» қолдарын созып «Гу-у-у» деп демалу.

№8

1. 1-2 шапалақтау оңға, 3-4 шапалақтау солға, 5-6 қолдарын көтеру шапалақтау, 7-8 қолдарын түсіру шапалақтау.
2. Бір орында секіру, бұрылу.
3. Әр қадамға шапалақтау, бір орында аяқпен топылдату.
4. Ирелек тақтаймен жүру, жүгіру.
5. Демалу сәті қолымызбен алға қарай тербелеп «Чух-чух» деп «поезд» болып демалу.



Қаңтар айы №9

Мақсаты: Қан айналым арттырып , денелерін шынықтыру , сергіту .

1. Шалқадан түзу жатып, оңға , солға аунап қозғалу.
2. Қолдарын жоғары созып, бүгу.
3. Аяқтарымен велосипед тебу.
4. Бұдыр тақтайша мен резеңкеден жүру .
5. Демалу сәті «Ку-ка-ре-ку».

№10

1. Қолдарын алға , бас жаққа көтеріп , шапалақтау .
2. Екі бетінен жатып , аяқтарын көтеріп , түсіру.
3. Екі аяқты қиғаштау.
4. Бұдырлы төсемдерден жүру, жүгіру
5. Демалу сәті «Пуф-пуф» деп , шардың желін шығару , дыбысын салу.



Ақпан айы №11

Мақсаты: Ұйқыдан кейін балалардың денелерін шынықтырып , ұйқылырынан ояту

1. Төсекте жатып аяқты кезекпен көтеру.
2. Орындыққа дейін шаңғы теуіп бару .
3. Орындыққа отырып жоғары төмен қарау.
4. Бұдырлы төсемдерден жүру, жүгіру.
5. Демалу сәті «Р-р-р» деп иттіің дауысымен дем шығару.

№12

- 1.Төсекте тұзу жатып қолдарын жоғары , жаңға түсіру.
2. Орындыққа дейін жылаңша жүру .
3. Ілгекті төсеммен жүріп өту.
4. Бұдыр ағаштан жүру, жүгіру.
5. Демалу сәті «З-з-з» деп масаның дауысымен дем шығару.



Наурыз айы №13

Мақсаты: Балаларды өз денсаулықтарын сақтап , күте білуге үйрету.

1. Төсекте жатып қолдарын қайшылап , қиғаштау.
2. Жерге тұрып аяқты алға кезекпен көтеру.
3. Орындыққа дейін аю болып жүру.
4. Ілгекті төсеммен жүріп өту.
5. Демалу сәті «С-с-с» деп дем шығару

№14

1. Төсекте жатып қоңыз болып қозғалу.
2. Төсекте тұрып , екі қол белде оңға , солға бұрылу.
3. Орындыққа дейін жыланша жүру.
4. Бұдыр тақтаймен жүру, жүгіру
5. Демалу сәті демді мұрынмен алып «Тик –так» деп дем шығару



Сәуір айы №15

Мақсаты: Балаларды біртіндеп оятып қимылды жатыңуларды жасауға дағдыландыру.

1. Шалқадан жатып , екі қолды көтеріп екі жаққа шынтақты бүкпей созып қозғау.
2. Екі бетінен жатып екі аяқты тізені бүгіп көтеру.
3. Төсектеен тұрып , кедерлі алашамен жалаң аяқ жүру.
4. тұзды суда жүру.
5. Демалу сәті демді мұрынмен алып «э-3-3» деп дем шығару

№16

1. Қолды аяқты қайшылап қозғау.
2. Оңға солға бұрылу.
3. Орындыққа дейін жыланша жүру.
4. Баспалдақ ағаштың үстімен жүру , жүгіру.
5. Демалу сәті «шарды ұру» тыныс алуын қалыпқа келтіру.



Мамыр айы №17

Мақсаты: Балалардың денсаулықтарын нығайтып , жаттығулар жасауға деген ынталарын арттыру.

1. Шалқалап жатып , қолдарын жоғары көтеру, екі жаңға созу.
2. Төсекте оңға , солға аунау.
3. Төсектер түсіп қолды алға созып отырып тұру.
4. Дымқыл алашаның үстімен жүру.
5. Демалу сәті «у-у-у» деп желдің гуілдеген дыбысымен дем шығару.

№18

1. Оң, сол жанымен жатып қолдарын жоғары көтеру, екі жаңға созу.
2. Төсектен тұрып екі қол белде , еңкею және шалқаю.
3. орнында тұрып , адымдау , жүгіру.
4. орындыққа барғанша жерден гүл теру қимылын көрсетіп бару.
5. Демалу сәті «ж-ж-ж» деп қоңыз дауысын салып дем шығару.

