

**№5 «Аққу» бөбекжай-бақшасы КМҚК-ның  
2020-2021 оқу жылы бойынша ересек «Ақжелкен» тобының  
сауықтыру, шынықтыру шаралары. Тәрбиеші: Бекмуханова Г.Е.**

**Картотека №1**

1. Аяқ сәл алшақ, қолымыз иықта, алға, артқа есу (3 - 4 рет)
2. Қолды алға созып, қайшылап қозғалту  
(3 - 4 рет)
3. «Сағаттың тіліндей  
Иіліп оңға бір.  
Сағаттың тіліндей  
Иіліп солға бір».
4. Аяқ сәл ашық, тіземіз түзу, аяқтың ұшына қолымызды тигізу, қалыпқа келу (3 - 4 рет).
5. Қоян - секіреді; ат - шабады; құс - ұшады; аю - қорбандайды; адам - жүреді.
6. Кілемге жатып, аяқты көтеріп, велосипед тебу, қалыпқа келу (3 - 4 рет).
7. Жерде жатып, балықша жүзу, екі қолды сермеу, қалыпқа келу (3 - 4 рет).
8. Аяқтың ұшымен көтерілу, демді жұтып шығару (3 - 4 рет).

**Картотека №2**

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 3рет, сол аяқпен 3 рет, қос аяқтап 3рет секіру.
6. Кілемге жатып, аяқты созып, бірге көтеру қалыпқа келу (3 - 4рет).
7. Аяқты алға созып көтеру, қайшылау, түсіру.
8. Саппен жүріп өту.  
«Денсаулығым керемет, Жаттығуға рахмет!»

### **Картотека №3**

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, күбіндегі 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).

### **Картотека №4**

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.

### **Картотека №5**

1. Сапта тұрып, бірінен кейін бірі тізіліп жүру, жүгіру, аяқтың ұшымен жүру.
2. Шеңбер жасап тұру.
3. Тік тұрып, қолды алға жоғары, жаңға созу, төмен түсіру. (3 - 4 рет)
4. Екі қолды жайып, көбелекке ұқсап ұшу, бір орында тұрып жайлап айналу, қону.(3 - 4 рет)
5. Қоянша секіру, аю сияқты қорбандау.
6. Балапандар жем шұқыды, саусақтарымен еденді соғу. (3 - 4 рет)
7. Дем алып, дем шығарып, жәй жүріспен кету.

### **Картотека №6**

1. Тәрбиешінің артынан шеңбер бойында жүру, жеңіл жүгіру, бірінің артынан бірі тұру.
2. Қоянша секіру, аю сияқты қорбандау, 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.

### **Картотека №7**

1. Ойын. «Маған қарай жүріңдер.» - бір бағытта топтасып жүру.
2. «Торғайлар болып ұшайық» - әртүрлі бағытта жеңіл жүгіру.
3. Тәрбиешінің көмегімен шеңбер құрып тұрамыз.
4. Қалыпты жағдай – тік тұрып, аяқты алшақ қойып, қолды артымызда ұстап.  
Тәрбиеші: «Біздің қолымыз қайда?», балалар қолды алға қарай созады «Міне біздің қолымыз!»
5. Қалыпты жағдай - аяқты алшақ, қолды белге. «Тик - так» - сағаттың тіліндей оңға, солға иілу.
6. Қалыпты жағдай – аяқты алшақ қою, қол төменде, екі қолды жоғары көтеру «Күнге қол созамыз».
7. Аяқтың ұшымен жеңіл жүгіру.
8. Тәрбиешінің артынан үйіріліп жүру.

### **Картотека №8**

1. Тәрбиешінің артынан шеңбер бойында жай жүру, аяқтың ұшымен жүру.
2. Б. қ. – аяқты алшақ қойып, қолды төменде,  
1 - қолды алға созамыз.  
2 - қолды жоғары көтеріміз.  
3 - бірінші қалыпқа келеміз. (3 - 4 рет)
3. Б. қ. – аяқты алшақ, қолды белге қойып,  
«Сағаттың тілі»  
1 - оңға иілеміз  
2 - солға иілеміз  
Бірнеше рет қайталаймыз.(5 - 6 рет)
4. Б. қ. – аяқты алшақ, қолды төмен басымызбен оңға, солға иілу. (4 - 5 рет)
5. «Қарлығаш» болып ұшамыз
6. «Қоян» сияқты секіреміз.
7. Жай жүру, дем алу.

## **Картотека №9**

Психогимнастика.

Мақсаты: Балалардың психо - эмоционалдық көңіл – күйлерін тудыру жаттығуды пайдалана.

1. «Саусақтар амандасады.» массаж жасаймыз –«қолды жуамыз».
2. «Қайырлы күн, көздерім!» Қабақты сипаймыз.  
«Оянамыз көздерім!»- бинокльге қараймыз.
3. «Қайырлы таң құлақ!» - құлақты сипаймыз,  
«Оянамыз, құлақтар!» - алақанды тосамыз.
4. «Қайырлы таң, қолым!» - алақанды сипаймыз.  
«Оянамыз, қолымыз!» - шапалақтаймыз.
5. «Қайырлы таң, аяғым!» - аяқты сипау.  
«Оянамыз, аяғым!» - қаз - қаз басамыз.

## **Картотека №10**

1. «Сықырғыш» - Бірінен сон бірі сапқа тұрып бағытты өзгертіп жүру.  
«Шапалақ» - Бытырап жүгіру.
2. Сапта аяқтың ұшымен, өкшемен жүру.
3. Түзу тұрып, аяқты сәл алшақ қою. Қолдарды артқа - алға тербеп, жан - жақтан көтеру, оған қарап, ақырындап орнына түсіру. (6 - 7 рет қайталау)
4. Түзу тұрып, аяқты сәл алшақ қою. Оңға бұрылып, қолды артқа созу, оған қарап, бұрынғы қалыпқа қайта келу. Соны сол қолмен қайталау. (2 - 3 рет қайталау)
5. Түзу тұрып, аяқты сәл алшақ қою. Қолды алдыға созып, шынтақты бүгеді,  
«насос» ұстағандай тұру. Машинаның дөңгелегін ауаға толтырғандай алға, төменге еңкею, өз қалпына келу.(5 - 6 рет қайталау)
6. Арқаға жатып, *дене* бойымен қолды созу. Аяқты кеудеге тартып, тізеден қолмен шапалақтау, өз қалпына қайта келу.(5 - 6 рет қайталау )
7. Түзу тұрып, қолды белге қою. Бір орында тұрып, секіру. (4 - 5 рет қайталау)
8. Сапта тұрып бірінен соң бағытты өзгертіп жүру.

### **Картотека №11**

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.
8. Б. қ.: өкшені қосып аяқ ұшын ашып тұру, қолды төмен түсіріп тұру, секіріп аяқ арасын ашу, қолды жанға ұстау секіріп аяқ арасын қосу.

### **Картотека №12**

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.
8. Жұптасып жүру.

### **Картотека №13**

1. Төсекте жатып жасайтын жаттығулар (2-3 минут)  
Созылу, Б. қ. арқада жатып қолымызды денеміздің бойымен қойып иегімізді кеудемізге тигіземіз, аяқтың ұшын өзімізге қарай тартамыз (2-4 рет)  
Ішімізден жатып басымызды аяғымызды жоғары көтеру (2-4 рет)  
Ойын «Жаз бен күз» оң жаққа қарап жатып күз дегенде тіземізді құшақтап алу, күзде суық тоңамыз, жаз дегенде керілеміз. (3-4 рет)
2. Майтабанның алдын алу. (2 минут)

Жалаңаяқ бір бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүру, өкшемен жүру, табанның ішкі жағымен жүру, сыртымен жүру.

Орындықта отырып аяғымызды оңға солға тербету. (3-4 рет)

3. Арқанын қалпын сақтауға арналған жаттығулар (2 минут)

Қолымызды жоғары көтеріп оңға қарай, солға қарай жоғары созыламыз еденге тигіземіз (3-4 рет)

Жіпке байланған күзгі жапырақтарды үрлеу. (4-5 рет)

### **Картотека №14**

1. Созылу, Б.қ. арқада жатып қолымызды денеміздің бойымен қойып оң қолымызды сол аяғымызды жоғары көтеріп, түсіреміз. Қол аяғымызды ауыстырып қайталаймыз (3-4 рет)

2. Белсенді нүктелерге массаж жасау. Тымау ауруларын алдын алу. «Ауырма» «Нүктелі массаж». Тамақ қатты ауырмасын, жөтелмейік, түшкірмейік.

Батылырақ уқала мұрын тұсын, маңдайды да уқалауға ерінбейік. Алақанды маңдайға. Саусақтарды айырлап. Құлақтарды уқала. Суықтан біз қорықпаймыз. Ия, ия, ия. Суықтан біз

қорықпаймыз. Қорықпаймыз, ауырмаймыз. Массажды балалар өз бетімен орындайды.

3. Майтабанның алдын алу. (2 минут) Арнайы жолдармен жүру, дымқыл жолмен жүру.

4. Демалу жаттығулары.

Жел соқты уууу уууу уууу Жапырақтар желмен ұшты шшшш шшшш шшшш

### **Картотека №15**

1. Төсекте жатып жасайтын жаттығулар (2-3 минут)

Төсекте жатқан орнында көрпені аяғымен серпіп тастап оңға, солға домалау.

Отырған жерде көзімізді ашып-жұмып көзімізге жаттығулар жасау.

2. Еденде жалаңаяқ тұрып.

Қазақ үйін құрамыз.

Дөңгеленіп тұрамыз (шеңбер болып тұрамыз)

Керегені құрамыз (қолдарын бір-бірінің қолымен ұстасады)

Уықтар боп иіліп (қолдарын биік көтереді)

Шаңыраққа киіліп (қолдарын биік ұстап, саусақ ұштарын иеді)

Қазақ үйін құрамыз (барлығы қайтадан қолдарын ұстасады)

## **Картотека №16**

1. Төсекте жатып жасайтын жаттығулар (2-3 минут)

Мысықтар оң жаққа қарап ұйықтап жатыр

Ұйқы сұрап мияулап жатыр

Көздерін жұмып мяу мяу мяу.

Көзімізді ашып арқаға жатып тырнағымен тырналанып жату.

Төрт аяқтап тұрып мойынымызды жоғары созып мияулаймыз мяу, мяу, мяу.

Отырып башпайларымызды уқалаймыз, аяғымызды сипаймыз.

2. Майтабанның алдын алу (2 минут)

Мысық сияқты аяқтың ұшымен шеңбермен жүру, екі аяқпен секіру, жүру орнымызға қарай жүгіру.

Орындықта отырып оң аяғымен сол аяғына қойып табандағы нүктелерге массаж жасау, аяқтарын ауыстыра табандағы нүктелерге массаж жасау.

(3-4 рет)

3. Арқанын қалпын сақтауға арналған жаттығулар. (2 минут)

Ашулы мысық тізеге тұрып қолымызды санымызға қою басымызды төмен қаратып арқамызды жоғары көтеру. (10 сек)

Мейрімді мысық тізеге тұрып қолымызды санымызға қою басымызды жоғары созу, белімізді созу. (10 сек)

4. Демалу жаттығулары.

Мяууу, мяууу, мяууу

Фрррр, фрррррр, фррррр.

## **Картотека №17**

Керуеттегі жаттығулар.

Балалар ұйқыдан оянады. Балалар төсекте арқамен 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, оң аяқтарын көтеру, екеуін бірге ұстап, жайлап түсіру.

Балалар төсекте, арқаға жатып шынтактарын тіреп иілу, кеуделерін жоғары көтеру, басты тік ұстау 3-5 секунд.

Балалар төсекте, ішке жатып, қолдарын жанына қою, аяқтарын көтеріп, велосипед тебу.

## **Картотека №18**

Ояну жаттығу. Қайырлы таң,көздерім! (балалар қастарын,көздерін сипайды)

Қайырлы таң,құлақтарым! (құлақтарын сипау)

Қайырлы таң,беттеріміз! (беттерін сипау)

Қайырлы таң,қолдарымыз! (қолдарын сипау)

Қайырлы таң,аяқтарымыз! (аяқтарын сипау)

«Күн оянады»-арқада жатып. Шынтақпен көтерілу,басты оңға-солға бұру.

«Күн оянады»-арқада жатып.Тізені қолмен құшақтап,оңға солға бұралу..

«Күншуақты жаттығу»-арқада жатып. Алдымен қолды,содан соң аяқты жоғары-төмен көтереді.

«Күн көтеріледі»- іште жатып,қолдары шынтағынан бүгілген.Аяқты төсектен көтермей,түзу қолдарына көтерілу..

«Мен- үлкен күнмін» - төсек жанында тұрып.Қолдарын айналдырып көтеру,керілу,өкшеге тұру.

## **Картотека №19**

«Құстар»

1.«Құстар оянды» -Б.қ: аяқты сәл ашық қою. Қолдарды жан-жаққа созу,былғау – «құстар қанат қағып жатыр».

2. «Құстар достарын шақырып жатыр» - Б.қ: тұрып,қол белде,аяқ сәл алшақ.Оң жаққа,сол жаққа бұрылу. «Шиқ - шиқ» деп айту.

3. «Құстар жем шұқып жатыр» - Б.қ: тұрып,аяқ сәл ашық,қол төменде. Отыру,саусақпен еденді соғу,бастапқы қалыпқа келу.

4. «Құстар көңілденіп жатыр» - Б.қ: тұрып,аяқ сәл ашық,қол түсірілген. Жүріспен кезектесіп,бір орында секіру.

## **Картотека№20**

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,жұдырықтап жұму,қолдарын алға созып,айқастыру,демалу.

Балалар төсекте,арқаға жатып қолдарын, бастарын қойып кезекпен сол аяқтарын.оң аяқтарын көтеру, екеуін бірге ұстап,жайлап түсіру..

Балалар төсекте,арқаға жатып шынтақтарымен тіреп иілу,кеуделерін жоғары көтеру, басты тік ұстау (3-5 секунд)

Балалар төсекте,ішке жатып,қолдарын жанына қою,аяқтарын көтеріп,велосипед тебу.

## **Картотека№21**

1. Төсекте жатып жасайтын жаттығулар (2-3 минут)

Мысықтар оң жаққа қарап ұйықтап жатыр

Ұйқы сұрап мияулап жатыр

Көздерін жұмып мяу мяу мяу.

Көзімізді ашып арқаға жатып тырнағымен тырналанып жатыр.

Төрт аяқтап тұрып мойынымызды жоғары созып мияулаймыз мяу,мяу,мяу.

Отырып башпайларымызды уқалаймыз,аяғымызды сипаймыз.

2. Майтабанның алдын алу (2минут)

Мысық сияқты аяқтың ұшымен шеңбермен жүру, екі аяқпен секіру,жүру орнымызға қарай жүгіру.

Орындықта отырып оң аяғымен сол аяғына қойып табандағы нүктелерге массаж жасау,аяқтарын ауыстыра табандағы нүктелерге массаж жасау.

(3-4 рет)

3. Демалу жаттығулары.

Мяууу,мяууу,мяууу

Фрррр,фрррррр,фррррр.

4. Салқын сумен қолымызды бетімізді жуамыз.

## **Картотека№22**

Жалпы жетілдіру жаттығуы:

1.Балалар төсекте жатып, бастарын оңға,солға бұрады.

2. Балалар төсекте,ішке жатып,қолдары екі жаққа созу,жұдырықпен 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.

Тәрбиеші: Балалар кәне шеңбер құрайық. Тыныс алу жаттығуы: Ку-ка-ре-ку-ка-ри-ку-ку-ка-ри-ку.

Табанды шынықтыру массаждары.

1. «Балапандар серуенге шықты» шик-шиқ-шиқ.
2. Табанға арналған денсаулық кілемшелерімен жүру.
3. Ілгекті жолмен жүру.