

**№5 «Аққу» бөбекжай-бақшасы КМҚК-ның
2020-2021 оқу жылы бойынша ортаңғы «Тұлпар» тобының
сауықтыру, шынықтыру шаралары. Тәрбиеші Зулхарова А.Б.**

Картотека№1

- 1.Төсекте жатып жасайтын жаттығулар (2-3 минут)
Созылу.Б.қ арқада жатып қолымызды жоғары көтеріп басымыздан асырып төсекке түсіреміз,көзімізді ашып жұмамыз. (2-4рет)
Ойын «Жаз бен күз»оң жаққа қарап жатып күз дегенде тіземізді құшақтап алу,күзде суық тонамыз,жаз дегенде керілеміз.
(3-4 рет)
- 2.Өзімізді уқалау.Күзде күн суыды,молдас құрып отырып алақанымызды уқалап жылытамыз,жылы алақанымызбен бетімізді жуамыз. (3-4 рет)
3. Майтабанның алдын алу.(2минут)
Арнайы жолдармен жүру,дымқыл жолмен жүру.

Картотека№2

- 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 жатып күз дегенде тіземізді құшақтап алу,күзде суық тоңамыз,жаз дегенде керілеміз. (3-4 рет)
2. Майтабанның алдын алу. (2минут)
Жалаңаяқ бір бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүру,өкшемен жүру, табанның ішкі жағымен жүру,сыртымен жүру.
Арнайы жолдармен жүру.
Орындықта отырып аяғымызды оңға солға тербету.(3-4 рет)
- 3.Арқанын қалпын сақтауға арналған жаттығулар. (2минут)
Қолымызды жоғары көтеріп оңға қарай,солға қарай жоғары созыламыз еденге тигіземіз (3-4рет)
Жіпке байланған күзгі жапырақтарды үрлеу. (4-5рет)

Картотека№3

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

Көзімізді ашып арқаға жатып тырнағымен тырналанып жату.

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

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 р

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

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№4

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

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

Төрт аяқтап тұрып шынтаққа тіреліп алақанымызбен иегімізді ұстап оң аяғымызды созу,сол аяғымызды созу. (3-4 рет)

2. Майтабанның алдын алу. (2минут)

Арнайы жолдармен жүру,дымқыл жолмен жүру.

Орындыққа отырып арнайы шұлықтарын киіп жүру. Отырып табанымызды сипалау.

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

Ойын. Тербеледі ағаштар (екі қолымызды жоғары оңға солға еңкею.)

Жаңбыр жауды (қолымызды жоғары көтеріп шапалақтау.)

Жапырақтар жерге түсті (тіземізді бүкпей еденге қолымызды тигізу).

4. Демалу жаттығулары.

Жел соқты уууу уууу уууу

Жапырақтар желмен ұшты шшшш шшшш шшшш

Картотека№5

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. (2минут)

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 (2минут)

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

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

Картотека№6

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. (2минут)

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 (2минут)

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

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

Картотека№7

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№8

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№9

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

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№10

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 №11

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 №12

«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. «Шик - шик» 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№13

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№14

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 (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. Демалу жаттығулары.

Мяууу, мяууу, мяууу

Фрррр, фрррррр, фррррр.

4. Салқын сумен қолымызды бетімізді жуамыз.

Картотека№15

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.

Картотека№16

Балалар ұйқыдан оянады. Бойымызды жазайық. Қолымызды созайық.

Жаттығулар жасайық. Ұйқымызды ашайық.

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

Қайырлы күн, құлақтарым! (құлақтарын сипау)

Қайырлы күн, беттеріміз! (беттерін сипау)

Қайырлы күн, қолдарымыз! (қолдарын сипау)

Қайырлы күн, аяқтарымыз! (аяқтарын сипау)

«Денсаулық» жолымен жүру. Әдемі ирек жолдармен, жалаң аяқ жүреміз..

Табанға біз нүктелі, массаж жасау білеміз.

Картотека№17

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

Ішімізден жатып басымызды аяғымызды жоғары көтеру (2-4 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.

Картотека№18

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)

Ішімізде жатып басымызды аяғымызды жоғары көтеру. (2-4 рет)

Ойын «Жаз бен күз» оң жаққа қарап жатып күз дегенде тіземізді құшақтап алу, күзде суық тонамыз, жаз дегенде керілеміз (3-4 рет)

2. Майтабаннан алдын алу. (2 минут)

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

Арнайы жолдармен жүру.

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