

**№5 «Аққу» бөбекжай-бақшасы КМҚК-ның
2020-2021оқу жылы бойынша кіші «Құлыншақ» тобының сауықтыру,
шынықтыру шаралары. Тәрбиеші Рискалиева Ф.Ж.**

№1

1. Ояну

Қандай ғажап керемет,

Әем есік ашылды.

Түрлі - түсті бояулар,

аспанда жайылып шашылды

Ұйқым шайдай ашылды

-қол белде: басты оңға, солға, алға, бұру.

-кезекпен оң қолды және сол қолды кезекпен көтеру.

-оң жаққа және сол жаққа бұрылу.

- қолды аяқ ұшына жеткізу, бастапқы қалыпқа келу.

2. Гимнастикалық жолдан жүру

Табанды шынықтыру массажи

таяқтарды жылжытып,

массаж жасау білеміз.

Он аяққа 1-2-3, сол аяққа 1-2-3.

Массаж жасау білеміз.

Арнайы жолдармен жүреміз.

3.тыныс алу жаттығулары

Қолға шарды аламыз,

қатты, қатты үрлейміз.

Уф-ф-ф, уф-ф-ф...

Қатты үрленген шарларды

Кейде жарып аламыз.

«Шар жарылды»

4. Жуыну жолдары

Сылдырлайды мөлдір су,

Мөлдір суға қолың жу.

Жуынсаң сен әрдайым,

Аппақ бетің маңдайың.

№2.

1. Ояну

Балапандар тұрайық

Көзімізді ашайық

Жан-жаққа біз қарайық

Бір күлімдеп алайық.

- Керуеетте жатып, аяқ – қолдарын жоғары көтеру кезекпен.

- Керуеетте жатып велосипед тебу.

- Қолды алға созып, қайшылап қозғалту.

2. Гимнастикалық жолдан жүру

Алашадан жүрейік,

Жүрісті біз түзейік.

Шымыр болып шынығып,

Тез-тез басып өтейік

3. Тыныс алу жаттығулары

Шарларды мен сүйемін,

Онымен ойнап жүремін.

Қызыл, жасыл шарларды

Үрлеуді мен білемін.

«Шар үрлеу»

4. Жуыну жолдары

Салқын суды сүйеміз,

Шымыр болар денеміз.

Сумен күнде жуынып,

Ұзақ өмір сүреміз.

№ 3

1. Ояну

Көзіміздізді ашайық

Бойымызды жазайық

Қолмен көзді ұқалап

Созылып бір алайық.

«саусақтар амандасады.» массаж жасаймыз –«қолды жуамыз».

- «қайырлы күн, көздерім!» қабақты сипаймыз.

«оянамыз, құлақтар!» - құлақты сипаймыз,

- «қайырлы таң, қолым!» - алақанды сипаймыз.

- «оянамыз, қолымыз!» - шапалақтаймыз.

- «қайырлы таң, аяғым!» - аяқты сипау.

- «оянамыз, аяғым!» - қаз - қаз басамыз.

2.Гимнастикалық жолдан жүру

Тырысамыз, тырысамыз,
Денсаулықты нығайтамыз.
Аяқ, қол мықты болып
Май табаннан арыламыз.

3.Тыныс алу жаттығулары

Ұзын құлақ сұр қоян,
Ести қалып сыбырды.
Өсіп тұрған сәбізді,
Алайын деп жұлқыды.
«сәбізді иіскеу»

4.Жуыну жолдары

Суым, суым, суым-ай,
Бетімді менің жудың-ай.
Алмадай бетім қызарды,
Таза болдым шіркін-ай.

№4

1. Ояну

Көзіміз ашылды
Ұйқымыз басылды
Дем алдық ұйықтадық
Шаттанып ойнайық.
Бір – көтер кәне қолыңды
Екі – төмен ұста қолыңды
Үш, төрт – жаныңа соз қолыңды
Бес дегенде секір көрсет бойыңды.
Керілеміз, созыламыз, төсектен біз тұрамыз.

2.Гимнастикалық жолдан жүру

Әдемі жүреміз,
Шынықсын өкшеміз.
Түзіліп тұрайық,
Шаттанып ойнайық.
«губка жолмен жүріп өту»

3.Тыныс алу жаттығулары

Аю жүрді орманда,
Қорбаң, қорбаң, қорбаңда.
Көріп қалып жидекті,
Жұлып алып иіскеді.

«жидек искеу»

4.Жуыну жолдары

Таза суды сүйеміз,
Жуынамыз күнде біз.
Мұрын қолға су беріп,
Тазарады бетіміз.

№5

1. Ояну

Оянайық балалар
Маған тезірек қарандар
Шапалақты ұрайық
Орнымыздан тұрайық.

"құстар оянды" - қолдарды жан-жаққа созу, былғау – «құстар қанат қағып жатыр».

2. «құстар достарын іздеп жатыр» - оң жаққа, сол жаққа бұрылу, «шип-шип» деп айту.

3. "құстар көңілденіп жатыр" –қолды шапалақтау

2. Гимнастикалық жолдан жүру

Мықты бала боламыз
Шынығамыз күнде біз
Жаттығуды жасаймыз
Сау болсын деп денеміз
Бүдір жолмен жүреміз

3. Тыныс алу жаттығуы

Алыстан мен көрдім
Жақындып мен келдім.

Өсіп тұрған әдемі,
Гүлді алам деп едім.

«гүлдерді иіскейік»

4.Жуыну жолдары

Шынықсын деп денеміз,
Мөлдір суды сүйеміз.
Сапқа бірге тұрамыз,
Бет-қолымызды жуамыз.

№6

1. Ояну

Балалар тұрайық

Көзімізді ашайық

Қолымызды созып

Шынығып бір алайық.

- арқамен жатып қолды екі жаққа созу, жұдырықтарын жұму, қолдарын алға созып айқастыру, демалу.

- арқамен жатып қолдарын бастарына қойып кезекпен сол аяқтарын, он аяқтарын көтеру, екеуін бірге ұстап, жайлап түсіру.

- арқамен жатып шынтақтарын тіреп иілу, кеуделерін жоғары көтеру, басты тік ұстау

2. Гимнастикалық жолдан жүру

Журеміз күнде біз,

Сауықшыл ізіміз.

Шынығып табаным,

Желаяқ боламын.

«Ирек жолдар»

3. Тыныс алу жаттығулары

Орманға мен бардым

Кірпіні мен көрдім

Шақылдап келіп ем

Дем алды кенеттен.

УФ-деді 4-5 рет қайталау

4. Жуыну жолдары

Салқын суда жуынсам,

Денімді мен нығайтам.

Мықты болып өсемін,

Қиындықтан төземін.

№7

1. Ояну

Балапандар тұрайық

Көзімізді ашайық

Жан-жаққа біз қарайық

Бір күлімдеп алайық.

«Күннің оянуы»

- «Міне күн де оянады»- балалар тізе бүгіп отыр, қол төменде.

- Биік, биік, биікке - қолдарын жоғары қарай көтереді.

- Түнге қарай батады- Балалар тізе бүгіп отырады.

Басты төменге – жоғарыға – төменге еңкейеді.

«Күлімдейді күн» керемет, керемет - алақан соғады.

2. Гимнастикалық жолдан жүру

Алашадан жүрейік,

Жүрісті біз түзейік.

Шымыр болып шынығып

Тез-тез басып өсейік.

3. Тыныс алу жаттығулары

Шарларды мен сүйемін,

Ойнап ылғи жүремін.

Қызыл, жасыл, шарларды,

Үрлеуді де мен білемін.

«Шар үрлеу»

4. Жуыну жолдары

Салқын суды сүйеміз,

Шымыр болар денеміз.

Сумен күнде жуынып,

Ұзақ өмір сүреміз.

№8

1. Ояту

Ұйқыдан біз тұрамыз

Көзімізді ашамыз

Жан-жағымызға қарайық

Төсектен біз тарайық

-қол белде: басты оңға, солға, алға, бұру.

-кезекпен оң қолды және сол қолды кезекпен көтеру.

-оң жаққа және сол жаққа бұрылу.

- қолды аяқ ұшына жеткізу, бастапқы қалыпқа келу

2. Гимнастикалық жолдан жүру

Мықты болсын аяғым

Мықты болсын бақайым

Шынықтырып аяқты

Жаттығуды жасаймын.

3. Тыныс алу жаттығулары

Көбелекті көрдім мен

Қызықтап жүрдім мен

Көбелек ұшып барады

Балдар оған қарады

«Көбелекті ұшырамыз»

4. Жуыну жолдары

Таза суды сүйемін

Тап-таза болып жүремін

Мұрын, ауыз қолымды

Күнде жуып жүремін.

№9

1. Ояту

Ұйқыдан біз тұрайық

Көзімізді ашайық

Анда- мында созылып

Тарқасайық, тұрайық

-Кереуетте жатып, аяқ – қолдарын жоғары көтеру кезекпен.

- Кереуетте жатып велосипед тебу.

- Қолды алға созып, қайшылап қозғалту.

2. Гимнастикалық жолдан жүру

Мықты болсын аяғым

Мықты болсын бақайым

Шынықтырып аяқты

Жаттығуды жасаймын.

3.Тыныс алу жаттығулары

Бақаны көрдім деп
Достарым шақырды
Ашуланып бақа
Бақ-бақ етіп бақырды .
«Дем жұтып шығару»

4.Жуыну жолдары

Таза суды сүйемін
Тап-таза болып жүремін
Мұрын, ауыз қолымды
Күнде жуып жүремін.

№10

1.Ояну

Көзімізді ашайық
Бойымызды жазайық
Терезеге қарап
Күн жылуын алайық.
Қайырлы таң, көздерім! (балалар қастарын, көздер сипайды)
Қайырлы таң, құлақтарым! (құлақтарын сипау)
Қайырлы таң, беттеріміз! (беттерін сипау)
Қайырлы таң, қолдарымыз! (қолдарын сипау)
Қайырлы таң, аяқтарымыз! (аяқтарын сипау)

2.Гимнастикалық жолдан жүру

Жүрейік біз жүрейік,
Аяқты біз емдейік.
Аяқ қолым мықты болып
Көпірлерден өтейік.

3.Тыныс алу жаттығулары

Араша ызылдап,
Гүлдерге біз қонамыз.
Гүлдің иісін аламыз,
Таза ауаны жұтамыз.

4.Жуыну жолдары

Салқын суды сүйеміз,
Тазарады бетіміз.
Жуынамыз күнде біз
Әп-әдемі боламыз.

№11

1. Ояну

Көзімізді ашайық

Аунап, қунап алайық ,

Самал жел бізге желпісін,

Ұйқымызды ашайық

-« Самал жел» - шалқадан жатып, қолдары дене бойында. Бастарын сәл көтеріп, жел соққан бейнені көрсету

-«Желдің желпуі» - іште жатып, қолдары дене бойында, қолдарын екі жаққа созу.

-«Жел бұлттарды айдайды» - тізені құшақтап жату. аяқты құшақтап денемен адына-артына тербелу.

2. Гимнастикалық жолдан жүру

Сәби шақтан бастап біз, шынығуды сүйеміз.

Ұйқымыздан тұрған соң, жалаңаяқ жүреміз.

Қыста, жазда әрдайым, шынығамыз қашпаймыз

Шынықтырып денені мықты болып өсеміз.

Бүдірлі тақтай үстімен жүру.

3. Тыныс алу жаттығулары

Шарларды мен сүйемін,

Онымен ойнап жүремін.

Қызыл, жасыл шарларды,

Үрлеуді мен білемін.

«Шар үрлеу»

4. Жуыну жолдары

Су – тіршілік негізі,

Онсыз өмір сүрмейсің

Гигиена егізі,

Су деп және білгейсің.

№ 12

1. Ояну

Күнге қарап күлімдеп

Көзімізді ашамыз

Бойды түзе, көтер басты

Сергіп ұйқы ашамыз

"Құстар оянды" - қолдарды жан-жаққа созу, былғау – «құстар қанат қағып жатыр».

2. «Құстар достарын іздеп жатыр» - Оң жаққа, сол жаққа бұрылу, «шип-шип»

деп айту.

3. "Құстар көңілденіп жатыр" –қолды шапала

2.Гимнастикалық жолдан жүру

Әдемі ирек жолдармен

Лақтарша біз ойнақтап

Тастан-тасқа секіріп

Жалаң аяқ жүреміз.

Табанға біз нүктелі

Массаж жасау білеміз.

«Ирек жолдар»

3.Тыныс алу жаттығулары

Шарларды мен сүйемін

Ойнап ылғи жүремін

Қызыл, жасыл, шарларды

Үрлеуді де мен білемін.

«Шар үрлеу»

4.Жуыну жолдары

Су – табиғат байлығы

Өзен – көлден көресің

Тазаланып күнде сен

Суға түсіп жүресің

№ 13

1.Ояну

Ұйқымызды ашайық

Қолымызды созайық

Енді қане бәріміз,

Жаттығуды жасайық.

-Күн шықты, гүлдер жайлап ашылып өсіп келеді (қолдарын созады). Кенеттен баяу жел соға бастады, гүлдер желмен жан - жаққа шайқалады (қолдарын жанға созу, сермеу)

-аспанға бұлт төніп, жаңбыр жауа бастайды, гүлдер тоңып, бүрісіп жабылады (қолдарын тізелерінің үстіне қойып бүрісіп отырады).

- күннің көзі күлімдеп шыға бастады, гүлдер , құлпырып, жайнап ашыла бастайды (балалар қолдарын жоғары созып бұлғау)

2.Гимнастикалық жолдан жүру

Әдемі жүреміз

Шынықсын өкшеміз

Түзіліп тұрайық

Шаттанып ойнайық

«Губка жолмен жүріп өту»

3.Тыныс алу жаттығулары

Гүл араға бал берер,
Гүл далаға сән берер
Жұлып алып искесен
Хош иісті гүл берер
«Гүл искеу»

4.Жуыну жолдары

Суым, суым, суым-ай
Бетімді менің жудың-ай
Алмадай бетім қызарды
Таза болдым шіркін-ай.

№14

1. Ояну

Балапандар тұрайық
Көзімізді ашайық
Жан-жаққа біз қарайық
Бір күлімдеп алайық.
Төсекте жатып жасайтын жаттығулар (2-3 минут)
Созылу.

Б.қ. арқада жатып қолымызды жоғары көтеріп басымыздан асырап төсекке түсіреміз, көзімізді ашып жұмамыз (2- 4 рет)

2.Гимнастикалық жолдан жүру

Алашадан жүрейік
Жүрісті біз түзейік
Шымыр болып шынығып
Тез-тез басып өсейік

3.Тыныс алу жаттығулары

Қолға шарды аламыз,
Қатты, қатты үрлейміз.
Уф-ф-ф, Уф-ф-ф...
Қатты үрленген шарларды
Кейде жарып аламыз
«Шар жарылды»

4.Жуыну жолдары

Сылдырлайды мөлдір су
Мөлдір суға қолың жу
Жуынсаң сен әрдайым
Аппақ бетің маңдайың

№15

1. Ояну

Ұйқымызды ашайық
Қолымызды созайық
Енді қане бәріміз,
Жаттығуды жасайық.

-Күн шықты, гүлдер жайлап ашылып өсіп келеді (қолдарын созады). Кенеттен баяу жел соға бастады, гүлдер желмен жан - жаққа шайқалады (қолдарын жанға созу, сермеу)

-аспанға бұлт төніп, жаңбыр жауа бастайды, гүлдер тоңып, бүрісіп жабылады (қолдарын тізелерінің үстіне қойып бүрісіп отырады).

- күннің көзі күлімдеп шыға бастады, гүлдер , құлпырып, жайнап ашыла бастайды (балалар қолдарын жоғары созып бұлғау)

2. Гимнастикалық жолдан жүру

Әдемі жүреміз,
Шынықсын өкшеміз.
Шаттанып ойнайық,
«Губка жолмен жүріп өту»

3. Тыныс алу жаттығулары

Гүл араға бал берер,
Гүл далаға сән берер
Жұлып алып искесең
Хош иісті гүл берер
«Гүл искеу»

4. Жуыну жолдары

Суым, суым, суым-ай
Бетімді менің жудың-ай
Алмадай бетім қызарды
Таза болдым шіркін-ай.

№16

1. Ояну

Ұйқымызды ашайық
Қолымызды созайық
Енді қане бәріміз,
Жаттығуды жасайық.

-Күн шықты, гүлдер жайлап ашылып өсіп келеді (қолдарын созады). Кенеттен баяу жел соға бастады, гүлдер желмен жан - жаққа шайқалады (қолдарын жанға созу, сермеу)

-аспанға бұлт төніп, жаңбыр жауа бастайды, гүлдер тоңып, бүрісіп жабылады (қолдарын тізелерінің үстіне қойып бүрісіп отырады).

- күннің көзі күлімдеп шыға бастады, гүлдер , құлпырып, жайнап ашыла бастайды (балалар қолдарын жоғары созып бұлғау)

2.Гимнастикалық жолдан жүру

Әдемі жүреміз

Шынықсын өкшеміз

Түзіліп тұрайық

Шаттанып ойнайық

«Губка жолмен жүріп өту»

3. Тыныс алу жаттығулары

Гүл араға бал берер,

Гүл далаға сән берер

Жұлып алып искесен

Хош иісті гүл берер

«Гүл иіскеу»

4.Жуыну жолдары

Суым, суым, суым-ай

Бетімді менің жудың-ай

Алмадай бетім қызарды

Таза болдым шіркін-ай.

№17

1.Ояну

Ұйқымызды ашайық

Қолымызды созайық

Енді қане бәріміз,

Жаттығуды жасайық.

-Күн шықты, гүлдер жайлап ашылып өсіп келеді (қолдарын созады). Кенеттен баяу жел соға бастады, гүлдер желмен жан - жаққа шайқалады (қолдарын жанға созу, сермеу)

-аспанға бұлт төніп, жаңбыр жауа бастайды, гүлдер тоңып, бүрісіп жабылады (қолдарын тізелерінің үстіне қойып бүрісіп отырады).

- күннің көзі күлімдеп шыға бастады, гүлдер , құлпырып, жайнап ашыла бастайды (балалар қолдарын жоғары созып бұлғау)

2. Гимнастикалық жолдан жүру

Әдемі жүреміз

Шынықсын өкшеміз

Түзіліп тұрайық

Шаттанып ойнайық

«Губка жолмен жүріп өту»

3. Тыныс алу жаттығулары

Гүл араға бал берер,
Гүл далаға сән берер
Жұлып алып искесең
Хош иісті гүл берер
«Гүл иіскеу»

4. Жуыну жолдары

Суым, суым, суым-ай
Бетімді менің жудың-ай
Алмадай бетім қызарды
Таза болдым шіркін-ай.

№18

1.Ояну

Ұйқымызды ашайық
Қолымызды созайық
Енді қане бәріміз,
Жаттығуды жасайық.

-Күн шықты, гүлдер жайлап ашылып өсіп келеді (қолдарын созады). Кенеттен баяу жел соға бастады, гүлдер желмен жан - жаққа шайқалады (қолдарын жанға созу, сермеу)

-аспанға бұлт төніп, жаңбыр жауа бастайды, гүлдер тоңып, бүрісіп жабылады (қолдарын тізелерінің үстіне қойып бүрісіп отырады).

- күннің көзі күлімдеп шыға бастады, гүлдер , құлпырып, жайнап ашыла бастайды (балалар қолдарын жоғары созып бұлғау)

2. Гимнастикалық жолдан жүру

Әдемі жүреміз
Шынықсын өкшеміз
Түзіліп тұрайық
Шаттанып ойнайық
«Губка жолмен жүріп өту»

3.Тыныс алу жаттығулары

Гүл араға бал берер,
Гүл далаға сән берер
Жұлып алып искесең
Хош иісті гүл берер
«Гүл иіскеу»

4.Жуыну жолдары

Суым, суым, суым-ай,

Бетімді менің жудың-ай.
Алмадай бетім қызарды,
Таза болдым шіркін-ай.

№19

1.Ояну

Бойымызды жазайық,
Қолымызды созайық.
Жаттығулар жасайық.
Ұйқымызды ашайық.
Қайырлы күн, көздерім! (балалар қастарын, көздер сипайды)
Қайырлы күн, құлақтарым!(құлақтарын сипау)
Қайырлы күн, беттеріміз! (беттерін сипау)
Қайырлы күн, қолдарымыз! (қолдарын сипау)
Қайырлы күн, аяқтарымыз! (аяқтарын сипау)

2. Гимнастикалық жолдан жүру

Әдемі жүреміз
Шынықсын өкшеміз
Түзіліп тұрайық
Шаттанып ойнайық
«Губка жолмен жүріп өту»

3. Тыныс алу жаттығулары

Гүл араға бал берер,
Гүл далаға сән берер
Жұлып алып искесең
Хош иісті гүл берер
«Гүл иіскеу»

4.Жуыну жолдары

Суым, суым, суым-ай
Бетімді менің жудың-ай
Алмадай бетім қызарды
Таза болдым шіркін-ай.

№20

1.Ояну

Бойымызды жазайық,
Қолымызды созайық.
Жаттығулар жасайық.
Ұйқымызды ашайық.

Қайырлы күн, көздерім! (балалар қастарын, көздер сипайды)

Қайырлы күн, құлақтарым!(құлақтарын сипау)

Қайырлы күн, беттеріміз! (беттерін сипау)

Қайырлы күн, қолдарымыз! (қолдарын сипау)

Қайырлы күн, аяқтарымыз! (аяқтарын сипау)

2. Гмнастикалық жолдан жүру

Әдемі жүреміз

Шынықсын өкшеміз

Түзіліп тұрайық

Шаттанып ойнайық

«Губка жолмен жүріп өту»

3.Тыныс алу жаттығулары

Гүл араға бал берер,

Гүл далаға сән берер

Жұлып алып искесең

Хош иісті гүл берер

«Гүл иәскеу»

4.Жуыну жолдары

Суым, суым, суым-ай,

Бетімді менің жудың-ай.

Алмадай бетім қызарды,

Таза болдым шіркін-ай.

№ 21

1.Ояну

Көздеріңді ашыңдар,

Кірпіктеріңді көтеріңдер.

Беттеріңді жеңіл қимылмен сипаңдар,

Бір - біріңе жымыыңдар,

Бастарыңды оңға, солға бұрылыңдар,

Ауаны жұтыңдар, содан соң жіберіңдер,

Іштеріңді тартыңдар,

Көңіл күй көтерілді.

2.Гимнастикалық жолдан жүру

Табанды шынықтыру массажы

Таяқтарды жылжытып,

Массаж жасау білеміз.

Он аяққа 1-2-3, Сол аяққа 1-2-3.

Массаж жасау білеміз.

Арнайы жолдармен жүреміз.

3.Тыныс алу жаттығулары

Қолға шарды аламыз,

Қатты, қатты үрлейміз.

Уф-ф-ф, Уф-ф-ф...

Қатты үрленген шарларды

Кейде жарып аламыз

«Шар жарылды»

4.Жуыну жолдары

Сылдырлайды мөлдір су,

Мөлдір суға қолың жу.

Жуынсаң сен әрдайым,

Аппақ бетің маңдайың.