

**№5 «Аққу» бөбекжай-бақшасы КМҚК-ның  
2021-2022 оқу жылы бойынша МАД №2 «Балдәурен» тобының  
сауықтыру, шынықтыру шаралары. Тәрбиеші Кереева Г.А.**

**№1  
Ояну**

1. 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)  
Ойын «Жаз бен күз» оң жаққа қарап жатып күз дегенде тіземізді құшақтап алу, күзде суық тонамыз , жаз дегенде керілеміз ( 3- 4 рет)  
Өзімізді уқалау. Күзде күн суыды , молдас құрып отырып алақанымызды уқалап жылытамыз, жылы алақанымызбен бетімізді жуамыз ( 3-4рет)
  
2. Майтабанның алдын алу. ( 2 минут)  
Арнай жолдармен жүру, дымқыл жолмен жүру.  
Орындыққа отырып екі аяғымызды алдыға созып башпайларымызды бұғу, босату 4-5 р  
Орындыққа отырып екі аяғымызды алдыға созып өзімізге қарай тарту (4-5 рет)  
Орындыққа отырып екі аяғымызды жерге қойып башпайымызды жоғары көтеру, өкшеміз еденде ( 4-5 рет)
  
3. Арқанын қалпын сақтауға арналған жаттығулар. ( 2 минут)  
Кел балалар тұрайық,  
Қолымызды жоғары созайық.  
Еңкейеміз еденге, арқамызды тік ұстап,  
Бір демалып алайық.
  
4. Салқын сумен қолымызды бетімізді жуамыз
  
5. Демалу жаттығулары  
Жіпке байланған көбелектерді үрлеу ( 4-5 рет)

## №2 Ояну

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. Майтабанның 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)

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

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

4. Салқын сумен қолымызды бетімізді жуамыз.

5. Демалу жаттығулары

Жіпке байланған күзгі жапырақтарды үрлеу ( 4-5 рет)

## №3 Ояну

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

Мысықтар

Мысықтар оң жаққа өарап 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 аяғын сол аяғына қойып табандағы нүктелерге массаж жасау, аяқтарын ауыстыры 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

Мысықтың құйрығы тізеге тұрып қолымызды санымызға қою оңға солға құйрық сияқты тербелу ақырын сосын жылдам.

4. Демалу жаттығулары

Мяууу мяууу мяуууу

Фррр фрррр фрррр

5. Салқын сумен қолымызды бетімізді жуамыз

## №4 Ояну

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

Созылу. Б.қ. арқада жатып қолымызды денеміздің бойымен қойып оң қолымызды сол аяғымызды жоғары көтеріп, түсіреміз. Қол аяғымызды ауыстырып қайталаймыз( 3- 4 рет)  
Төрт аяқтап тұрып шынтаққа тіреліп алақанымызбен иегімізді ұстап оң аяғымызды созу, сол аяғымызды созу, ( 3- 4 рет)

2. Майтабанның алдын алу. ( 2 минут)

Арнай жолдармен жүру, дымқыл жолмен жүру.

Орындыққы отырып арнайы шұлықтарын киіп жүру. Отырып табанымызды сипалау.

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

Ойын Тербеледе ағаштар екі қолымызды жоғары көтеріп оңға солға еңкею.

Жаңбар жауды қолымызды жоғары көтеріп шапалақтау.

Жапырақтар жерге түсті тіземізді бүкпей еденге қолымызды тигізу.

4. Демалу жаттығулары

Жел соқты уууу уууу уууу

Жапырақтар желмен ұшты шшш шшш шшшш

5. Тамақ ауруларын алдын алу

Фито шаймен тамағымызды шаю, ішу.

## №5 Ояну

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

Құлақтарды уқала сондайда.

Суықтан біз қорықпаймыз,

Ия, ия, ия.

Суықтан біз қорықпаймыз,

Қорықпаймыз, ауырмаймыз.

Массажды балалар өз бетімен орындайды.

3. Майтабанның алдын алу. ( 2 минут)

Анайы жолдармен жүру, дымқыл жолмен жүру.

4. Тыныс алу жаттығуы:

Ку - ка - ру, ку - ка - ри – ку, ку - ка - ри - ку.

Табанды шынықтыру массаждары:

1.«Балапандар серуенге шықты» шик - шик - шик.

2. Табанға арналған денсаулық кілемшелерімен жүру.

3. Ілгекті жолмен жүру.

4. Тастардың үстерімен жүру.

5. Кірпі тікенектеріне ұқсас төсеніштермен жүру.

6. Табандар арқылы жүру.

5. Балалар енді беті - қолымызды жылы сумен жуып, сүлгімен сүртпейік.

Балалар кәне жарты шеңберге тұрайық.

Қол ұстасып тұрайық,

Шеңберді біз құрайық.

Көріскенше күн жақсы,

Сау - саламат болайық.

## №6 Ояну

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 .

### **Бағдаршам .**

Бағдаршамда үш көз бар .

Әр кез бағыт көрсетер .

Қызыл көзін ашқанда дәл орнында тұра қал , қызыл көзін жұмып алып ,

Сары көзін ашқанда ,

Жүруге сен асықпа ,

Сары көзін жұмып алып

Жасыл көзін ашқанда

Алақтамай жолға бас

Көзді ашып – жұмғанша өтіп кетер көлікте

2. Еденге жалаңаяқ тұрып.

### **Қазақ үйін құрамыз .**

Дөңгеленіп тұрамыз

(шеңбер болып тұрады)

Керегені құрамыз

(қолдарын бір – бірінің қолымен ұстасады )

Уықтар боп иіліп

(қолдармен биік көтереді)

Шаңыраққа киеліп

(қолдарын биік ұстап, саусақ ұштарын иеді)

Қазақ үйін құрамыз .

(Барлығы қайтадан қолдарын ұстасады)

3. Шынықтыру шарасы.

Әдемі ирек жолдармен

Лақтарша біз ойнақтап

Тастан-тасқа секіріп

Жалаң аяқ жүреміз.

Табанға біз нүктелі

Массаж жасау білеміз.

Арнайы жолдармен жүру.

4. Демалу жаттығулары

Мяууу мяууу мяуууу

Фррр фрррр фрррр

5. Демалу жаттығулары

Жіпке байланған көбелектерді үрлеу ( 4-5 рет)

## №7 Ояну

### 1. Ояну жаттығу.

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. Саусақ жаттығу.

1. Бас бармақ,

2.Балан үйрек

3. Ортан терек

4.Шылдыр шүмек

5.Кішкентай бөбек

### 3. Тыныс алу жаттығу.

Қолға шарды аламыз,

Қатты, қатты үрлейміз.

Уф-ф-ф, Уф-ф-ф...

Қатты үрленген шарым

Жарылып қалды, пах.

Орындыққа отырып, аяқ киімдерімізді шешеміз.

### 4. Табанды шынықтыру массажы

Таяқтарды жылжытып,

Массаж жасау білеміз.

Он аяққа 1-2-3,

Сол аяққа 1-2-3.

### 5. «Денсаулық» жолымен жүру.

Әдемі ирек жолдармен,

Жалаң аяқ жүреміз.

Табанға біз нүктелі,

Массаж жасау білеміз.

## №8 Ояну

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

Мысықтар

Мысықтар оң жаққа Өарап 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 аяғын сол аяғына қойып табандағы нүктелерге массаж жасау, аяқтарын ауыстыры 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

Мысықтың құйрығы тізеге тұрып қолымызды санымызға қою оңға солға құйрық сияқты тербелу ақырын сосын жылдам.

4. Демалу жаттығулары

Мяууу мяууу мяуууу

Фррр фрррр фрррр

5. Салқын сумен қолымызды бетімізді жуамыз

## №9 Ояну

1. Керуеттегі жаттығулар  
Оянайық бәріміз.  
Көздеріңді ашыңдар,  
Кірпіктеріңді көтеріңдер.  
Беттеріңді жеңіл қимылмен сипаңдар,  
Бір - біріңе жымыыңдар,  
Бастарыңды оңға, солға бұрыңдар,  
Ауаны жұтыңдар, содан соң жіберіңдер,  
Іштеріңді тартыңдар,  
Көңіл күй көтерілді,  
Кеуделеріңді алақанмен сипаңдар,  
Жұдырықты қысыңдар,  
Енді біраз ашыңдар,  
Керіліңдер, созылыңдар,  
Енді ояндыңдар, төсектен тұрыңдар.  
6-7 рет

2. 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.  
7-8 рет

3. Шынықтыру шарасы.  
Әдемі ирек жолдармен  
Лақтарша біз ойнақтап  
Тастан-тасқа секіріп  
Жалаң аяқ жүреміз.  
Табанға біз нүктелі  
Массаж жасау білеміз.  
Арнайы жолдармен жүру.

4. Демалуды қалыпқа келтіру  
Демді қалыпқа келтіру.  
Қол ұстасып тұрайық,  
Шеңберді біз құрайық,  
Көріскенше күн жақсы  
Сау саламат болайық!.

5. Салқын сумен қолымызды бетімізді жуамыз

## №10 Ояну

### 1. Керуеттегі жаттығулар

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. 6-7 рет

### 2. Керует жанындағы жаттығулар

"Құстар"

1. "Құстар оянды" - Б.қ.: аяқты сәл алшақ 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 алшақ, қол төменде. Отыру, саусақпен еденді соғу, бастапқы қалыпқа келу.

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

7-8 рет

### 3. Шынықтыру шарасы.

«Денсаулық» жолымен жүру.

Арнайы жолдармен,

Жалаң аяқ жүреміз.

Табанға біз нүктелі,

Массаж жасау білеміз.

### 4. Демалуды қалыпқа келтіру

Бәріміз бірге еңкейейік.

Бірге секірейік.

Бірге созылайық.

Бірге қолымызды созайық.

Бірге еңбектейік.

Бірге тіземізді ұстайық.

Бір орында секіру.

### 5. Салқын сумен қолымызды бетімізді жуамыз

## №9 Ояну

### 1. Керуеттегі жаттығулар

Ояну жаттығу.

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)

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

- «Күн оянады» - арқада жатып. Тізені қолмен құшақтау, 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.

6-7 рет

### 2. Керует жанындағы жаттығулар

«Күннің оянуы»

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

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

Түнге қарай батады- Балалар тізе бүгіп отырады.

Төмен, төмен, төменге - балалар тізе бүгіп отырады, басты төменге – жоғарыға – төменге еңкейеді.

Керемет, керемет - Балалар тұрып алақан соғады.

Күлімдейді күн. Қол белде, оңға-солға бұрылу.

7-8 рет

### 3. Шынықтыру шарасы.

Табанды шынықтыру массажы

Таяқтарды жылжытып,

Массаж жасау білеміз.

Он аяққа 1-2-3,

Сол аяққа 1-2-3.

Массаж жасау білеміз.

Арнайы жолдармен жүру.

### 4. Демалуды қалыпқа келтіру

Тыныс алу жаттығу.

Қолға шарды аламыз,

Қатты, қатты үрлейміз.

Уф-ф-ф, Уф-ф-ф...

Қатты үрленген шарым

Жарылып қалды, пах.

### 5. Салқын сумен қолымызды бетімізді жуамыз

## №10 Ояну

### 1. Керуеттегі жаттығулар

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.

6-7 рет

### 2. 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.

7-8 рет

### 3. Шынықтыру шарасы.

Әдемі ирек жолдармен

Лақтарша біз ойнақтап

Тастан-тасқа секіріп

Жалаң аяқ жүреміз.

Табанға біз нүктелі

Массаж жасау білеміз.

Арнайы жолдармен жүру.

### 4. Демалуды қалыпқа келтіру

Демді қалыпқа келтіру.

Қол ұстасып тұрайық,

Шеңберді біз құрайық,

Көріскенше күн жақсы

Сау саламат болайық!.

### 5. Салқын сумен қолымызды бетімізді жуамыз

## №11 Ояну

### 1. Керуеттегі жаттығулар

Балалар ұйқыдан оянады.

Жалпы денеге арналған жаттығу-балалардың денсаулығын нығайтып, дене, қолдың саусақтарын ашып-жұму бітімін жақсы қалыптастырады.

Ұйқымызды ашайық

Қолымызды созайық

Енді қане бәріміз,

Жаттығуды жасайық.

- Керуетте жатып, аяқ – қолдарын жоғары көтеру кезекпен.

- Керуетте жатып велосипед тебу.

- Қолды алға созып, қайшылап қозғалту.

Төсектен тұру:

Сағаттың тіліндей

Иліп оңға бір.

Сағаттың тіліндей

Иліп солға бір.

6-7 рет

### 2. Керует жанындағы жаттығулар

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 секіру.

7- 8 рет

### 3. Шынықтыру шарасы.

«Денсаулық» жолымен жүру.

Арнайы жолдармен,

Жалаң аяқ жүреміз.

Табанға біз нүктелі,

Массаж жасау білеміз.

### 4. Демалуды қалыпқа келтіру

Тыныс алу жаттығулары.

Денсаулық ол – шыныққан

Барлық денең мүшесі.

Денсаулық ол - тыныққан

Жүйке тамыр жүйесі.

### 5. Салқын сумен қолымызды бетімізді жуамыз

## №12 Ояну

### 1. Керуеттегі жаттығулар

Ояну жаттығу.

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

6-7 рет

### 2. Керует жанындағы жаттығулар

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

7-8 рет

### 3. Шынықтыру шарасы.

«Денсаулық» жолымен жүру.

Арнайы жолдармен,

Жалаң аяқ жүреміз.

Табанға біз нүктелі,

Массаж жасау білеміз.

### 4. Демалуды қалыпқа келтіру

Тыныс алу жаттығулары.

Біз баламыз шыныққан,

Денсаулығы мықты жан.

«Денсаулығым керемет, жаттығуға рахмет!»

### 5. Салқын сумен қолымызды бетімізді жуамыз

## №13 Ояну

### 1. Керуеттегі жаттығулар

- Басты оңға бұру
- Қалыпқа келу
- Басты солға бұру
- Қалыпқа келу
- Сол жаққа қайталау.
- Басты бұру.
- Төсекте отыру, қол белде, басты оңға бұру,
- Қалыпқа келу.
- Қайталау, сол жаққа
- Қалыпқа келу.

6-7 рет

### 2. Керует жанындағы жаттығулар

Б. қ. – аяқты алшақ қойып, қолды төменде,

- қолды алға созамыз.
- қолды жоғары көтереміз.
- бірінші қалыпқа келеміз. (3 - 4 рет)

Б. қ. – аяқты алшақ, қолды белге қойып,

«Сағаттың тілі»

1 - оңға иілеміз

2 - солға иілеміз

Бірнеше рет қайталаймыз

Б. қ. – аяқты алшақ, қолды төмен басымызбен оңға, солға иілу. (4 - 5 рет)

«Қарлығаш» болып ұшамыз

«Қоян» сияқты секіреміз.

Жай жүру, дем алу.

7-8 рет

### 3. Шынықтыру шарасы.

Сәби шақтан бастап біз,

шынығуды сүйеміз.

Ашық күнмен достасып,

жалаңаяқ жүреміз.

Қыста, жазда әр дайым,

айрылмаймыз бәріміз.

Шынықтыру жасап біз,

мықты болып өсеміз.

Әртүрлі жолдармен жүру.

### 4. Демалуды қалыпқа келтіру

Демді қалыпқа келтіру.

Қол ұстасып тұрайық,

Шеңберді біз құрайық,

Көріскенше күн жақсы

Сау саламат болайық!.

1,5 мин

### 5. Салқын сумен қолымызды бетімізді жуамыз

## №14 Ояну

1. Керуеттегі жаттығулар  
Ояну  
Ояну үшін тезірек  
Бойымызды созамыз  
Күнге қарап күлімдеп  
Көзімізді ашамыз.  
Бойды түзе, көтер басты  
Сергіп оян сен енді.  
Көжектерім тұрындар,  
Жаттығуды бастайық  
Шынығайық тұрайық.  
Бір – көтер кәне қолыңды  
Екі – төмен ұста қолыңды  
Үш, төрт – жаныңа соз қолыңды  
Бес дегенде секір көрсет бойыңды.  
Керілеміз, созыламыз, төсектен біз тұрамыз.  
6-7 рет

2. 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.  
7-8 рет

3. Шынықтыру шарасы.  
Көжектер серуенге шықты.  
Бір – екі, бір – екі  
Аяғымыз жүреді  
Ілгектермен, тастармен  
Әдемі ирек жолдармен  
Табанға массаж жасайды.

4. Демалуды қалыпқа келтіру  
Міне, бүгін ойнадық  
Ойнадық та, ойладық.  
Көжектерше жүгіріп,  
Жаттығулар жасадық.  
Бүгін жаттығу жаңаша  
Қалмадық біз оңаша  
Біздің балабақшада  
Күнде осындай тамаша!  
1,5 мин

5. Салқын сумен қолымызды бетімізді жуамыз

## №15 Ояну

1. Керуеттегі жаттығулар  
Оянайық бәріміз.  
Көздеріңді ашыңдар,  
Кірпіктеріңді көтеріңдер.  
Беттеріңді жеңіл қимылмен сипаңдар,  
Бір - біріңе жымыыңдар,  
Бастарыңды оңға, солға бұрыңдар,  
Ауаны жұтыңдар, содан соң жіберіңдер,  
Іштеріңді тартыңдар,  
Көңіл күй көтерілді,  
Кеуделеріңді алақанмен сипаңдар,  
Жұдырықты қысыңдар,  
Енді біраз ашыңдар,  
Керіліңдер, созылыңдар,  
Енді ояндыңдар, төсектен тұрыңдар.  
6-7 рет

2. 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.  
7-8 рет

3. Шынықтыру шарасы.  
Әдемі ирек жолдармен  
Лақтарша біз ойнақтап  
Тастан-тасқа секіріп  
Жалаң аяқ жүреміз.  
Табанға біз нүктелі  
Массаж жасау білеміз.  
Арнайы жолдармен жүру.

4. Демалуды қалыпқа келтіру  
Демді қалыпқа келтіру.  
Қол ұстасып тұрайық,  
Шеңберді біз құрайық,  
Көріскенше күн жақсы  
Сау саламат болайық!.  
1,5 мин

5. Салқын сумен қолымызды бетімізді жуамыз

## №16 Ояну

### 1. Керуеттегі жаттығулар

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, арқаға жатып, қолдары жанында, аяқтарын көтеріп велосипед тебу.

6. Ұйқыдан тұру.

6-7 рет

### 2. Керует жанындағы жаттығулар

"Құстар"

1. "Құстар оянды" - Б.қ.: аяқты сәл алшақ 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 алшақ, қол төменде. Отыру, саусақпен еденді соғу, бастапқы қалыпқа келу.

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

7-8 рет

### 3. Шынықтыру шарасы.

«Денсаулық» жолымен жүру.

Арнайы жолдармен,

Жалаң аяқ жүреміз.

Табанға біз нүктелі,

Массаж жасау білеміз.

### 4. Демалуды қалыпқа келтіру

Бәріміз бірге еңкейейік.

Бірге секірейік.

Бірге созылайық.

Бірге қолымызды созайық.

Бірге еңбектейік.

Бірге тіземізді ұстайық.

Бір орында секіру.

Тыныс алу.

«Денсаулығым керемет, жаттығуға рахмет!»

1,5 мин

### 5. Салқын сумен қолымызды бетімізді жуамыз

## №17 Ояну

### 1. Керуеттегі жаттығулар

Ояну жаттығу.

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)

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

- «Күн оянады» - арқада жатып. Тізені қолмен құшақтау, 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.

7-8 рет

### 2. Керует жанындағы жаттығулар

«Күннің оянуы»

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

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

Түнге қарай батады- Балалар тізе бүгіп отырады.

Төмен, төмен, төменге - балалар тізе бүгіп отырады, басты төменге – жоғарыға – төменге еңкейеді.

Керемет, керемет - Балалар тұрып алақан соғады.

Күлімдейді күн. Қол белде, оңға-солға бұрылу.

7-8 рет

### 3. Шынықтыру шарасы.

Табанды шынықтыру массажы

Таяқтарды жылжытып,

Массаж жасау білеміз.

Он аяққа 1-2-3,

Сол аяққа 1-2-3.

Массаж жасау білеміз.

Арнайы жолдармен жүру.

### 4. Демалуды қалыпқа келтіру

Тыныс алу жаттығу.

Қолға шарды аламыз,

Қатты, қатты үрлейміз.

Уф-ф-ф, Уф-ф-ф...

Қатты үрленген шарым

Жарылып қалды, пах.

1,5 мин

### 5. Салқын сумен қолымызды бетімізді жуамыз

## №18 Ояну

### 1. Керуеттегі жаттығулар

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.

6-7 рет.

### 2. 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.

7-8рет

### 3. Шынықтыру шарасы.

Әдемі ирек жолдармен

Лақтарша біз ойнақтап

Тастан-тасқа секіріп

Жалаң аяқ жүреміз.

Табанға біз нүктелі

Массаж жасау білеміз.

Арнайы жолдармен жүру.

### 4. Демалуды қалыпқа келтіру

Демді қалыпқа келтіру.

Қол ұстасып тұрайық,

Шеңберді біз құрайық,

Көріскенше күн жақсы

Сау саламат болайық!.

1,5 мин

### 5. Салқын сумен қолымызды бетімізді жуамыз

## №19 Ояну

### 1. Керуеттегі жаттығулар

Балалар ұйқыдан оянады.

Жалпы денеге арналған жаттығу-балалардың денсаулығын нығайтып, дене, қолдың саусақтарын ашып-жұму бітімін жақсы қалыптастырады.

Ұйқымызды ашайық

Қолымызды созайық

Енді қане бәріміз,

Жаттығуды жасайық.

- Керуетте жатып, аяқ – қолдарын жоғары көтеру кезекпен.

- Керуетте жатып велосипед тебу.

- Қолды алға созып, қайшылап қозғалту.

Төсектен тұру:

Сағаттың тіліндей

Иліп оңға бір.

Сағаттың тіліндей

Иліп солға бір.

Оң аяқ, сол аяқ

Жаттығу оңай- ақ.

6-7 рет

### 2. Керует жанындағы жаттығулар

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 секіру.

7 - 8 рет

### 3. Шынықтыру шарасы.

«Денсаулық» жолымен жүру.

Арнайы жолдармен,

Жалаң аяқ жүреміз.

Табанға біз нүктелі,

Массаж жасау білеміз.

### 4. Демалуды қалыпқа келтіру

Тыныс алу жаттығулары.

Денсаулық ол – шыныққан

Барлық денең мүшесі.

Денсаулық ол - тыныққан

Жүйке тамыр жүйесі.

«Денсаулығым керемет, жаттығуға рахмет!»

1,5 мин

### 5. Салқын сумен қолымызды бетімізді жуамыз

## №20 Ояну

### 1. Керуеттегі жаттығулар

Ояну жаттығу.

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

6-7рет

### 2. Керует жанындағы жаттығулар

Аяқ бірге, қолды алға созу, жоғары көтеру, жанға созу.

- Қол белде, оңға, солға иілу .
- «Отырайық жүрелеп,  
Гүлді үзіп алайық.  
Орнымыздан түрегеп,  
Басқа гүлге барайық».
- Қолымыз иықта, алға, артқа есу.
- Қол белде оң аяқпен 3рет, сол аяқпен 3 рет, қос аяқтап 3рет секіру.
- Кілемге жатып, аяқты созып, бірге көтеру қалыпқа келу.
- Аяқты алға созып көтеру, қайшылау, түсіру.
- Саппен жүріп өту.

7-8 рет

### 3. Шынықтыру шарасы.

«Денсаулық» жолымен жүру.

Арнайы жолдармен,  
Жалаң аяқ жүреміз.  
Табанға біз нүктелі,  
Массаж жасау білеміз.

### 4. Демалуды қалыпқа келтіру

Тыныс алу жаттығулары.

Біз баламыз шыныққан,  
Денсаулығы мықты жан.

«Денсаулығым керемет, жаттығуға рахмет!»

1,5 мин

### 5. Салқын сумен қолымызды бетімізді жуамыз

## №21 Ояну

1. Керуеттегі жаттығулар  
Қане, балалар,  
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,  
Кеуделеріңді алақанмен сипаңдар,  
Жұдырықты қысыңдар,  
Енді біраз ашыңдар,  
Керіліңдер, созылыңдар,  
Енді ояндыңдар, төсектен тұрыңдар.  
6-7 рет

2. 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.  
7-8 рет

3. Шынықтыру шарасы.  
Әдемі ирек жолдармен  
Лақтарша біз ойнақтап  
Тастан-тасқа секіріп  
Жалаң аяқ жүреміз.  
Табанға біз нүктелі  
Массаж жасау білеміз.  
Арнайы жолдармен жүру.

4. Демалуды қалыпқа келтіру  
Демді қалыпқа келтіру.  
Қол ұстасып тұрайық,  
Шеңберді біз құрайық,  
Көріскенше күн жақсы  
Сау саламат болайық!  
1,5 мин

5. Салқын сумен қолымызды бетімізді жуамыз