

**«№5 «Аққу» бөбекжай-бақшасы» КМҚК-ның
2021-2022оқу жылы бойынша ортаңғы №3 «Қошақан» тобының
сауықтыру, шынықтыру шаралары.
Тәрбиеші:Ихсанова А.А., Исабаева Э.С.**

**Балаларды суық тиюден сақтандырудағы биологиялық белсенді
нүктелерге арналған массажы.**

«Ауырмайық!»

Ауырмасын тамағымыз,
Сылайық біз сипайық,
Ысқылайық мұрынды,
Жөтеліп не түшкіріп,
Суықтап біз қалмайық.

**(Алқандарын мойындарын жоғарыдан төмен қарай жеңіл сипау.
Сұқ саусақтарымен мұрын қанаттарының үстін ысқылау.)**

Күн тимесией көлегейлеп,
Алақанмен маңдайды
Ысқылайық тағы да.

**(Алақандарын «Күннен қорғаныш» сияқты маңдайға тігінен бірге қоя
отырып, соның қозғалыс бағытымен ысқылау)**

Шанышқыша саусақпен
Құлақ түбін, самайды.

**(Сұқ және ортаңғы саусақтарының арасын аша отырып, құлақтың
артқы және алдыңғы нүктелерінің ысқылау.)**

Жасайық күнде осылай,
Ауырмайық досым – ай!

(Алақандарын бір-біріне қойып,ыссу)

Бастың бет бөліміне арналған массаж.

«Ара»

Ла-ла-ла,

Гүлге қонды ара.

(Маңдайдың ортасынансамайға дейін екі қол саусағымен жүргізу) 7-рет

Ул-ул-ул,

Уілдеді жел.

(Көз қиығынан бастап жаққа дейін бетті сипау) 7-рет

Ала—қала-ала,

Қанат қақты ара.

(Жұдырықпен мұрын ұшынан екпінді жүргізу) 7-рет

Ила-ила-ила,

Балды ара жина.

(Қолды маңдайға қапталдан қоя отыр уақалау) 7-рет

Бет бөліміне арналған массаж.

«Кірпі»

Кір-кір-кір

Кірпі көрдім орманнан.

(Саусақпен маңдайды сипап өту 7-рет)

Жа-жа-жа

Жақындадық кірпіге.

(Саусақпенсамайдан жаққа дейін бет бойымен жүргізу 7-рет)

Ша-ша-ша,

Жатыр үлкен шалшық.

(Маңдай тұсты алақанмен жүргізіп уқалау)

Ки-ки-ки,

Етігінді ки кірпі.

(Мұрын ұшын жұдырықпен уқалау)

Қолға арналған массаж.

«Қолғап»

Тоқыды қолғап,
Түлкі әжей
(Тоқуды бейнелеу)
Түлкілердің бәріне,
Алиге түлкіге,
Мәдиге түлкіге,
Томиге түлкіге,
Нуриге түлкіге.
Ал, кәнекей Айлаға
(Кішкене бөбек көрсетеді)
Кіп-кішкентай қолғапша.
(Қолды көрсетіп айту)
Иә-иә қолғапта
(Қолды уқалау)
Енді қолың мінекей
(Қолды шапалақтау)

Арқаға арналған массаж.

«Жаңбыр»

Балалар бірінің артында бірі тұрып «Паравоз» құрайды да төмендегі жаттығуды жасайды.
Жаңбыр, жаңбыр біз енді,
Үйімізге тарайық.
(Алақанмен арқаны шапалақтау)
Зеңбіректен атылғандай
Шатырлайды найзағай
Қуанып бұған құрбақа,
Ойын сауық құрады.
(Жұдырықпен уқалау)
Бұршақ жерге төгіліп,
Бәрі үйге тығылды.
(Саусақ ұшымен соққылау)
Тек інімен шалшықта,
(Арқаны алақанмен сипалау)
Аулайды балық кешкі асқа.
(Балалар 80% дейін кері айналып массажды қайталайды)

**Арқаға арналған массаж.
«Паравозик»**

Ду-ду-ду!

(Балалар бірінің артына бірі тұрады)

Мен келемін, келемін,

Шыңғырады паравоз.

(Жұдырықпен уқалау)

Вагондары тарсылдап,

Тықылдайды айқайлап.

Тақ-тақ-тақ!

Тақ-тақ-тақ!

(Алақанмен шопылдату)

**Аяққа арналған массаж.
«Тауық пен балапан»**

Тауық шешей кішкентай,

Балапанға ұрысты

(Аяқты сипау)

Кімге айтамын!

Тоқтатыңдар шоқуды!

(Тобықты уқалау)

Көп шоқыған аз шоқыр,

(Жоғары қарай соққылау)

Аз шоқыған жәй өседі.

(Төменнен жоғары қарай жұдырақтау)

Жәй өскен аурушаң болады.

(Аяқты алақанмен сипалау)

Аурушаңды басқалар,

Шоқып-шоқып тастайды.

(Тізені уқалау)

**Табан мен бақайларға арналған массаж.
«Аяқтағы бақайлар»**

Алақай сендерді,
Былай-былай қаратып,
(Балалар аяқтарын айналдырады)
Айналдырып оңға бір,
Айналдырып солға бір,
Жүруге мен үйреттем
(Бақайдың бірін өзіне, бірін өзінен кері тарту)
Саусақпеннен қысамын,
Амандасып сендермен.
(Бақайды саусақпен қысу)
Армысыңдар башпайлар,
Ормандағы кішкентай,
Адамдарға ұқсайтын.

**Бас, маңдай, мұрын, көз, құлаққа арналған массаж.
«Қоян шықты қыдырып»**

1,2,3,4,5.
(Балалар бастарын сипайды)
Қоян шықты қыдырып,
(Маңдай сипау 5-рет)
Қоянды атып алам деп,
Аңшы шықты жүгіріп.
(Мұрын үстін екі саусақпен сипау)
Мылтығын ол көздеді,
(Көзін сипау)
Қоянға оқ тимеді.
Жеткізбестен аңшыға,
(Құлақты сипау)
Сұр қоян қашып жүгірді.

**Салқын тиюге қарсы профилактикалық массаж.
«Аққала»**

Бір қолым, екі қолым,

(Алдымен бір қолды созу, соңынан екінші қолды созу)

Аққала соғады.

(Бейнелеу)

Үш-төрт, үш-төрт.

(Алақанмен мойынды сипау)

Жалпितып аузын саламыз,

Көмірден көзін жасаймыз.

Бес дегенде мұрынға,

Сәбізді іздеп табамыз.

(Жұдырықпен мұрын ұшын сипалау)

Алты деп біз қалпақта,

Қисайтып оған кейгіздік,

(Маңдайды уқалау)

Жеті-сегіз, жеті-сегіз,

Енді міне аққала.