

**№33 «Көркемай» бөбекжай-бақшасы КМҚК-ның  
2021-2022 оқу жылы бойынша кіші №2 «Айгөлек» тобының сауықтыру,  
шынықтыру шаралары. Тәрбиеші: Нұрсұлтанова А**

**Қыркүйек 1-2 апта.**

**Кешен №1 «Кемпір қосақ сал»**

- Көзімізді ашамыз-жұмамыз  
Оңға-солға қараймыз

Мұрынымыздың ұшына қараймыз

- Кемпір қосақ сал.

Бір қалыпта, арқасымен жату, аяқтарын бірге, қолдары аяғының бойымен тік тұрады. Жауырынды тік ұстап созылу.

Оң аяқты көтеріп ауада жарты шеңбер жасау.

(2-3 рет)

Қандай ғажап керемет,

Әсем есік ашылды.

Түрлі –түсті бояулар,

Аспанда жайылып шашылды.

- Денсаулық жолымен жүру
- Орындықта отырып арнайы доптарды аяқтарымен оңға-солға домалату  
(3-4 рет)

**Қыркүйек 3-4 апта.**

**Кешен №2 «Мысығым»**

- Мысығым көзін ашады  
Созылады

Көзін ашып-жұмады

Оянады

- Мысығым жатады, кілемге жатып денелерін созылады, аяқты созу.  
"Мысығым ашуланып жатыр" - аяқты созып отыру, қолды артына тіреп қою.

Аяқты тізе бүгу, «ф-ф» деген дыбыспен оларды кеудеге жақын қою.

- Мысықтар созылып аяқтың ұшымен жүреді  
«Денсаулық» жолымен жүру.

Әдемі ирек жолдармен,

Жалаң аяқ жүреміз.

Табаңға біз нүктелі,

Массаж жасау білеміз

### **Қазан 1-2 апта.**

#### **Кешен №3 «Жылан»**

- Көзімізді ашайық  
Бойымызды жазайық  
Қолмен көзді ұқалап  
Созылып бір алайық. (1мин)
- «Жылан» ішпен жатады, қолымызды созамыз.  
Басымызды жоғары көтереміз, оңға-солға бұрып дыбыс шығарамыз «Ш... Ш... Ш... » (3-4 рет) .  
Ішке арналған жаттығу. Ішпен жату, балалар қолдарын сағат тілі арқылы іштерін сипалау . (3-4)
- Қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен,  
өкшемен жүру
- Денсаулық жолымен жүру.  
Әдемі ирек жолдармен,  
Жалаң аяқ жүреміз.

### **Қазан 3-4 апта.**

#### **Кешен № 4 «Шапалақ»**

- Қайырлы таң, көздерім!  
(қастарын, көздерін сипау)  
Қайырлы таң, құлақтарым!  
(құлақтарын сипау)  
Қайырлы таң, беттеріміз! (беттерін сипау)  
Қайырлы таң, қолдарымыз! (қолдарын сипау)  
Қайырлы таң, аяқтарымыз! (аяқтарын сипау)
- «Денсаулық» жолымен жүру.  
Әдемі ирек жолдармен,  
Жалаң аяқ жүреміз.  
Табанға біз нүктелі,  
Массаж жасау білеміз.
- Шапалақ  
Балалар шеңберге тұрып қолдарын созады.  
Тәрбиеші 3 деген кезде, барлықтары бір уақытта  
қолдарымен шапалақ соғуға тиісті.  
Шапалақты тыңда  
Балалар шеңбермен жүреді.  
Тәрбиеші алақаның соққанда  
балалар бір аяқпен,  
екі рет шапалақтағанда  
қолдарын екі жаққа созып,  
үш рет шапалақтағанда  
жүруін жалғастырады

### **Қараша 1-2 апта.**

#### **Кешен № 5 «Саяхат»**

Балалар ұйқыдан оянады.

Бойымызды жазайық,

Қолымызды созайық.

Жаттығулар жасайық.

Ұйқымызды ашайық.

➤ Ояну жаттығуы.

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)

➤ Қолды жоғары көтереміз, велосипетке отырамыз

Аяғымызды қозғаймыз. Жүрусімізді ақырыннан бастап жылдамдатамыз.

Жүрусімізді ақырындатамыз.

➤ Денсаулық жолымен жүреміз

### **Қараша 3-4 апта.**

#### **Кешен № 6 “Жаз бен күз”**

➤ Б.қ. Арқада жатып қолымыз жанымызда

Арқада жатып қолымызды жоғары көтеріп басымыздан асырып төсекке түсіреміз.

Көзімізді ашамыз

Б.қ. Келеміз

Көзімізді жұмамыз

➤ Ойын

Оң жаққа қарап жатып “Күз” дегенде тіземізді құшақтап алу (күзде тонамыз),

“Жаз” дегенде керілеміз

(жазда ыстықтаймыз)

(3-4 рет)

➤ Денсаулық жолымен жүру

➤ Орындықта отырып таяқшаны аяқпен жылжыту (3-4 рет)

**Желтоқсан 1-2 апта.**  
**Кешен № 7 “Қолтырауын”**

- Ояну жаттығулары  
Оянамыз көздерім  
Оянамыз құлақтарым  
Оянамыз ауызым  
Оянамыз мұрыным
- Балалар төсекте жатып, бастарын оңға, солға бұрады.  
Төсекте жатып, қолды екі жаққа созу, жұдырықтап жұму.  
Қолтырауын болып, бір қырынан төсек үстінде  
аяқ - қолды созу.
- Балалар төсекте отырып, бір - біріне қарап сәлемдесу.  
Төсектен түседі, денсаулық жолмен жүреді.
- Денсаулық жолымен жүру  
Шеңбермен жүру

**Желтоқсан**  
**3-4 апта.**

**Кешен № 8 “Жылы алақан”**

- Алақанымызды уқалап жылытамыз  
Жылы алақанымызбен бетімізді жуамыз  
Оң қолымызбен сол қолымызды уқалаймыз  
Сол қолымызбен оң қолымызды уқалаймыз  
Жылы алақынымызбен аяқтарымызды уқалаймыз
- Қолды екі жаққа созамыз,  
Өзімізді құшақтаймыз (2 рет).  
Екі аяқты жоғары көтереміз,  
Аяқтың ұшын қолымызбен ұстаймыз  
(2-3 рет)
- Денсаулық жолымен жүреміз
- Орындыққа отырып табанымызды уқалаймыз  
(әр аяқты 2 реттен)

**Қаңтар 1-2 апта**  
**Кешен № 9 “Оянамыз бәріміз”**

- Оянамыз көздерім  
Оянамыз қолдарым  
Оянамыз аяқтар
  - Денсаулық жолымен жүру
  - Дымқыл жолмен жүру
  - Орындыққа отырып, екі аяқты алдыға созып, башпайларымызды бүгү-  
босату (4-5 рет)
- Орындыққа отырып, екі аяқты жерге қойып, башпайымызды жоғары көтеру  
(4-5 рет)

**Қаңтар 3-4 апта**  
**Кешен № 10 “Мысықтар”**

- Мысығым көзін ашады  
Созылады  
Көзін ашып-жұмады  
Оянады
- Мысықтар оң жаққа қарап ұйықтап жатыр  
Ұйқы сұрап мияулап жатыр: “Мяу-мяу”  
Көзін ашып, арқаға жатып, тырналанып жатыр  
Төрт аяқтап тұрып, мойынын жоғары созып мияулайды: “Мяу-мяу”
- Денсаулық жолымен жүру
- Мысықтар сияқты аяқтың ұшымен жүру  
Төрт аяқтап жүру  
Тұрып, терең тыныс алып, демді шығару

**Ақпан 1-2 апта**  
**Кешен № 11 “Орманға саяхат”**

- Көзімізді ашып-жұмамыз  
Көз алдымызға орманды елестетеміз  
Терең тыныс алып орманның иісін сеземіз  
Демімізді шығарамыз
- Созылу: арқамен жатып қолды жанға қойып созылу  
“Жаңғақ”: арқамен жатып, қолды дене бойына қойып демалу. Аяқты алдыға созып, қолды аяқтың ұшына тигізіп, дем шығару
- “Шырша”: түрегеп тұрып, аяқ иықтың бойымен, қол төменде. Демалу-дем шығару.
- “Қарағай” қолды жанға қойып дем шығару, денені солға-оңға бұрып, демалып-дем шығару.
- “Қайын”: қол-аяқты дененің бойымен қойып демалу, аяқтың ұшына тұрып, қолды көтеріп дем шығару

**Ақпан 3-4 апта**  
**Кешен № 12 “Мысықтың жүрісі”**

- Мысығым көзін ашады  
Созылады  
Көзін ашып-жұмады  
Оянады
  - Денсаулық жолымен жүру
  - Мысық сияқты аяқтың ұшымен шеңбермен жүру  
Екі аяқпен секіру  
Орнымызға қарай жүру
- Орындықта отырып оң аяқты сол аяққа қойып, табандағы нүктелерге массаж жасау
- Аяқтарын ауыстырып қайталау (3-4 рет)

**Наурыз 1-2 апта**  
**Кешен № 13 “Оянайық бәріміз”**

➤ Ояну жаттығу

Қайырлы таң, көздерім! (қастарын, көздерін сипайды)

Қайырлы таң, құлақтарым! (құлақтарын сипайды)

Қайырлы таң, беттеріміз! (беттерін сипайды)

Қайырлы таң, қолдарымыз! (қолдарын сипайды)

Қайырлы таң, аяқтарымыз! (аяқтарын сипайды)

➤ Саусақ жаттығулары

1. Бас бармақ 2. Балан үйрек 3. Орган терек 4. Шылдыр шүмек 5. Кішкентай бөбек

➤ Тыныс алу жаттығулары

Қолға шарды аламыз, қатты, қатты үрлейміз.

Уф-ф-ф, уф-ф-ф...

Қатты үрленген шарым, жарылып қалды, пах!

➤ Денсаулық жолымен жүру

Әдемі ирек жолдармен,

Жалан аяқ жүреміз.

Табанға біз нүктелі,

Массаж жасау білеміз.

**Наурыз 3-4 апта**  
**Кешен № 16 “Балапандар”**

➤ Көзімізді ашайық,

Бойымызды жазайық.

Қолымызды созайық,

Жаттығулар жасайық.

➤ Жалпы жетілдіру жаттығуы:

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

2. Балалар төсекте жатып, қолды екі жаққа созу, жұдырықтап 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 - ру, ку - ка - ри – ку, ку - ка - ри - ку.

Табанды шынықтыру массаждары:

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

2. Табанға арналған денсаулық кілемшелерімен жүру.

4. Түймелердің үстерімен жүру.

5. Кірпі тікенектеріне ұқсас төсеніштермен жүру.

6. Табандар арқылы жүру.

**Сәуір 1-2 апта**  
**Кешен № 17 «Орман оқиғалары»**

➤ «Орман оқиғалары»

1. «Апандағы аю» - С.қ.: Арқаларында жатып, қолдары дене бойында. Екі жаққа домалау.
2. «Сұр қояндар» - С. қ.: арқаларында жатып, шапшаңдап, кезекпен аяқтарын көтереді.
3. «Қорқақ қояндар» - С. қ.: отырып, аяқтарын түзу қою, қолдарын төмен түсіру. Тізе бүгіп, қолдарымен құшақтайды – «тығылдық»; сол қалыпқа келу.
4. «Таңырқаушы қарғалар» - С. қ.: тізе бүгіп отырады. Тізеге тұрып, қолдарын жайып, былғау, «қар-қар» деп айту.
5. «Бұтақтағы тиіндер» - С. қ.: кереуеттің жанында тұрып, қолды белге қояды. Серіппемен (с пружинкой) бұрылыстар орындайды.
6. «Мейірбанды бұғылар» - С. қ.: тұрып. Тізені биікке көтеріп, бір орында жүреді.  
Денсаулық жолымен жүру

**Сәуір 3-4 апта**  
**Кешен № 15 “Күн”**

➤ «Күн»

1. «Күн оянады» - С. қ.: арқада жатып. Шынтаққа көтерілу, басты оңға – солға бұру.
  2. «Күн оянады» - С. қ.: арқада жатып. Тізені қолмен құшақтау, оңға солға бұралу.
  3. «Күншуақты жаттығу» - с. қ.: арқада жатып. Алдымен қолды, содан соң аяқты жоғары – төмен көтереді.
  4. «Күн көтеріледі» - С. қ.: іште жатып, қолдары шынтағынан бүгілген. Аяқты төсектен көтермей, түзу қолдарына көтерілу.
  5. «Мен – үлкен күнмін» - С. қ.: төсек жанында тұрып. Қолдарын айналдырып көтеру, керілу, өкшеге тұру.
- «Денсаулық» жолымен жүру.
- Орындықта отырып арнайы доптарды аяқпен оңға-солға жүргізу (3-4 рет)



**Мамыр 1-2 апта**  
**Кешен № 19 “Көңілді гимнастика”**

- Көзімізді ашайық  
Бойымызды жазайық  
Қолмен көзді ұқалап  
Созылып бір алайық. (1мин)
  - «Көңілді гимнастика»
1. «Созыламыз» - Б. қ.: арқасында жатып. Қол жоғары, созыламыз, «Ух!» деп айтамыз.
  2. «Өрмекші» - С.қ.: арқаларында жатып, қол мен аяқ жан-жағында. Кезекпен қол мен аяқты бүгу.
  3. «Бауырсақ» С.қ.: арқада жатып, қолдар жан-жағында. Тізені бүгіп кеудеге тарту, сол қалыпқа келу.
  4. «Балық» С.қ.: іште жатып, қол иек астында. Басты сәл көтеру, қол мен аяқты қозғалту.  
Денсаулық жолымен жүру

**Мамыр 3-4 апта**  
**Кешен № 19 “Жаңбыр”**

- Көзімізді ашайық ,  
Бойымызды жазайық.  
Қолмен көзді ұқалап  
Созылып бір алайық.
- Денсаулық жолымен жүру
- Шеңберде бір-бірлеріне арқаларымен тұрады  
Жаңбыр жауды (арқаларына саусақтарының ұшымен ақырындап соғады)  
Жаңбыр қатты жауды (арқаларына саусақтарының ұшымен қаттырақ соғады)  
Жел соқты (алақандарымен сипайды)  
Күн шықты (алақандарымен жоғары қарай сипайды)
- Аяғымызды балшықтан тазалаймыз  
(орындарында тұрып аяқтарын қағады)  
Аяғымызды сүртеміз (сүрту қимылдарын жасайды)