

Таңғы жаттығу кешені
«БАЛАУСА» ортаңғы топ

Жаттығу кешені №1

Аяқ сәл алшақ, қол иықта алға, артқа есу.

Қолды алға созып, қайшылау.

Сағаттың тіліндей иіліп оңға бір, сағаттың тіліндей иіліп солға бір

Аяқ сәл алшақ, тізелері түзу, аяқтың ұшына қол тигізу, БҚ қа келу

Жаттығу кешені №2

Қоян секіреді, ат шабады, құс ұшады, аю қорбаңдайды, адам жүреді

Кілемге жатып аяқты көтеру, велосипед тебу, қалыпқа келу.

Жерге жатып, балықша жүзу, қолдарын сермеу, қалыпқа келу.

Аяқтың ұшына көтерілу, демді ішке тартып, қайта шығару

Жаттығу кешені №3

Аяқ бірге, қолдарын алға созу, жоғары көтеру, жанға созу

Қол белде, оңға, солға иілу.

Отырайық жүрелеп,

Гүлді үзіп алайық.

Орнымыздан түрегеп

Басқа гүлге барайық.

Қолдары белде. Оң аяқпен бес рет, сол аяқпен бес рет секіру

Қолдары иықта. Алға, артқа есу.

Кілемге жату, аяқты созу, қайшылау, түсіру.

Саппен жүріп өту.

«Денсаулығым керемет, жаттығуға рахмет»

Жаттығу кешені №4

Шеңберде аяқтың ұшымен өкшелеп жүру.

Қол белде, оңға, солға бқылыстар жасау.

Қолдарын екі жаққа жайғызып, «Көбелек» жаттығуын жасату: ұшады, гүлге қонады, шырынын сорып, қайта ұшады.

Қолдарымен күбідегі қымызды піскендей әрекеттер жасайды.

Оң және сол қолдарын кезек көтеріп, еседі.

Кілемге жатып, аяқты жоғары көтеріп, велосипед тебу.

Аяқ бірге, қолдарын еңкейіп аяқ ұшына тигізу, қайта тіктелу.

Жаттығу кешені №5

«Маған қарай жүгіріңдер» ойыны.Топтасып бір бағытта жүгіреді.

«Торғайлар болып ұшайық»: жан жаққа жеңіл жүгіреді.

Тәрбиешінің көмегімен шеңбер жасап тұрады.

Шеңбер бойында жүру, жеңіл жүгіру, «қоянша» секіру.

Тік тұрып қолды алға созу, тік тұрып қолды жоғары созу

«Құстай қанат самғайық» жаттығуы

Тік тұрып, қолды бүйірге қойып,аяқты алшақ етіп тұрып оңға және солға иілу.

Аяқтың ұшымен шеңбер бойы жеңіл жүру.

Тәрбиешінің артынан жеңіл үйіріліп жүгіру

Жаттығу кешені №6

Сапта тұрып, бірінен кейін бірі тізіліп жүру, жүгіру, аяқ ұшымен жүру.

Шеңбер жасап тұру

Тік тұрып, қолды алға, жоғары, жанға созу,төмен түсіру.

Екі қолды жайып, көбелекке ұқсап ұшу, бір орында ақырын айналу, қону.

Қоянша секіру, аюша қорбандау.

«Балапандар жем шоқыды» жаттығуы: Отыра қалып саусақтарымен еденді тырсылдату

Дем алып, дем шығарып, жай жүріспен шеңбер бойы жүру

Жаттығу кешені №7

Тәрбиешінің артынан шеңбер бойында жүру, жеңіл жүгіру, бірінің артынан бірі тұру.

Қоянша секіру, аюша қорбандау, құсша қанат қағу.

Шеңбер құрып тұру.

Басымен оңға, солға, алға, артқа иілу.

Қолдарын алға, жоғары көтеріп, төмен түсіру.

Аяқ алшақ, екі қолдарымен бүйірлерін таянып алып оңға, солға иілу.

«Денсаулығым керемет, жаттығуға рахмет!»

Жаттығу кешені №8

«Маған қарай жүріңдер» ойыны.Бір бағытта топтасып жүру.

«Торғайлар болып ұшайық»: Әртүрлі бағытта жеңіл жүгіру, қайта жиналу.

Шеңбер құрып тұра қалу.

«Біздің қолымыз қайда?» жаттығуы:Балалар қолдарын артқа жасырып, аяқтарын сәл ашып тұрады. «Қолдарың қайда?» деп сұраған кезде, «Міне,біздің қолымыз!» деп көрсетеді.

«Тик-так» жаттығуы.Сағат тіліндей екі жаққа кезек иілу.

«Күнге қол созамыз».

Тәрбиешінің артынан үйіріліп жүру.

Жаттығу кешені №9

Тәрбиешінің артынан шеңбер бойы жай жүру, аяқ ұшымен жүру.

Қолды алға созу, жоғары созу, жанына түсіру.

Сағаттың тіліндей иіліп оңға бір, сағаттың тіліндей иіліп солға бір.

Баспен оңға,солға, алға, артқа иілу.

«Қарлығаш боп ұшайық»

«Қоянша секірейік»: Бір орында тұрып, екі қолдарын кеуделеріне қойып секіру.

Жай жүру, дем алу.

Жаттығу кешені №10

Психогимнастика: «Күлімдеп амандасайық».

«Саусақтар амандасады»: Екі қолдың саусақтарын біртіндеп түйістіру.

Массаж немесе уқалау:

«Қолымызды жуамыз»: Екі қол бір бірін сипайды.

«Қайырлы күн, көздерім»: Қабақтарын сипайды.

«Оянамыз, көздерім»: Бинокльге қарау.

«Қайырлы таң, қолдарым»: Шапалақтау.

«Қайырлы таң, аяқтарым»: Аяқтарын сипау.

«Оянамыз, аяқтарым»: Бір орында жүру.

Жаттығу кешені №11

«Ысқырғыш»:Бірінен соң бірі сапта тұрып бағыт өзгерте жүру.

«Шапалақ»: Бытырап жүгіру.

Қолдарын алға, артқа тербету.

Оңға бұрылып қолды артқа созу, солға бұрлыпы қолды артқа созу.

Түзу тұрып, аяқты алшақ қойып, қолды шынтақта бұгу: «насоспен» дөңгелекке жел үрлегендей қимылдар жасау.

Арқаға жатып, дене бойымен қолды созу, аяқтарын кеудеге тартып тізеден қолмен шапалақтау, қайта қалыпқа келу.

Бір орында секіру.

Саппен бірінің артынан бірі жай жүріспен жүру, тыныс алу.

Жаттығу кешені №12

Тізбек қатарға тұру.Қолды белде ұстап аяқ ұшымен жүру.

Қолды жанына, жоғары, алға, артқа созу, қалпына келтіру.

Қолдарын желкеге айқастыра ұстап, кеудені еңкейту, көтерілу.

Қолды алға созып отыру, тұрғанда төмен түсіру.

Өкшелерді қосып тұру, отырып тұру.

«Ағаш шабушы» жаттығуы: аяқтары алшақ, екі қолды түйістіріп балтамен ағаш шапқандай әрекеттер жасау.

Шеңбер бойы жай ғана тыныстап жүру.

Жаттығу кешені №13

Тізбекте бір қатармен тұру, жүру, шашырау

Жүру, звеноларға бөліну.

Аяқ алшақ, екі қолды жанынан көтеріп, керілу.

«Маятник» жаттығуы: Кеудені солға, оңға тербелту.

«Ағаш шабушы» жаттығуын қайталау.

Жұптасып қол ұстасып бірінің артынан бірі жүру.

Бір орында немесе жан жаққа шашырап секіру, қайта ортаға жиналу.

«Көбелек» атты тыныс алу жаттығуы.

Жаттығу кешені №14

1. Жүру, жұптасып жүргізу, бір қатарға тұрып жүру, аяқтың ұшымен жүріп келе жатып қолды жоғары күнге қарай созу.

2. «Қол жаттығуы».

Екі аяқты иық деңгейіне қою. Оң қолды көтеріп түсіру. Сол қолды көтеріп түсіру.

3. «Тербелу» жаттығуы.

Еденге отыру. Аяқтар иық кеңдігінде. Екі қолды артқа қойып тербелеміз.

Оң аяқты көтеріп, аяқтың ұшымен түзейміз. Сол аяқты көтеріп, аяқтың ұшын түзейміз.

4. «Алға еңкею».

Саусақтарды айқастыра ұстап, жерде отыру. Алға иіліп, аяқтың ұшына жету.

5. «Секіру» жаттығуы. Оң және сол аяқпен кезек-кезек секіру.

7. Тыныс алу жаттығуы:

«Гүлдерді үрлейміз»

8. Саусақ жаттығуы:

Кел, кел қыздар келіңіздер,

Жүннен киіз басайық.

Алты қырдан асайық,

Ақ текемет басайық.

Жаттығу кешені №15

1. "Түсіріп алма»

Қазақша молдас құрып отыру,Доп қолда.Допты жоғары көтеру,

Қолды бүгіп,бастан асыру.Допты жоғары көтеру

2. "Допты бастан асырып ұстау»

Тізерлеп отыру,доп төменде,допты көтермелеп қолды алдыға созу.Қалыпқа келу.

3. «Құлау»

Аяқ иық кеңдігінде,қол доппен төменде.

1. допты алға созып,оң аяқпен құлау.2..Б-Қ -қа келу.

4 .«Еңкею»

Кілемге отыру, аяқ алшақ,доп ұстаған қолды бүгіп,кеуде тұсында ұстау.

Алға оң(сол) аяққа шалу,қолды түзу ұстау.Қалыпқа келу.

5. «Допты айнала жүгіру»

Түзу тұру, аяқ алшақ, доп еденде.

Белгі бойынша допты айналып,жүгіріп,тізерлеп отырып,алақанмен допты бір ұру.

Әр жаққа қайталау.

6.Тыныс алу жаттығуы:«Гүл»

7.Саусақ жаттығуы: «Көбелек»

Көбелек-ау,көбелек,

Әдемісің керемет.

Алақанға қона ғой,

Өзінде гүл бола ғой

Қазан айы таңғы жаттығу кешені

3 жастағы балаларға арналған таңертеңгілік гимнастика

Бұл жастағы балалардың тілдері дамиды, зейіндері тұрақтанып, есте сақтаулары жетіледі. Алайда олар жеңіл қозып, тез шаршайды. Балалардың қимылы еркін, жеткілікті қалыптаспаған. Балақайлар берілген қимылды дәл орындай алмайды. Бұл жастағы балалардың дене шынықтыру сабақтарына деген жақсы қарым-қатынасын қалыптастыру үшін, таңертеңгі гимнастика ойын формасында өткізіледі: балалар жануарлардың қимылы мен даусына сүйсіне еліктейді, түрлі заттарды бейнелеп көрсетеді (сағат, көбік т.б.) Балаларды жаңа жалпы жетілдіруші жаттығулар ойын кешенімен таныстырар алдында, ересек адам сәйкесінше көркем шығарма, санамақ оқып, суреттер көрсетуге болады. Таңертеңгілік гимнастика ұзақтығы – 5-10 –15 минут
Жаттығулар кешені 2-3 ойын, еліктеу жаттығуларынан тұрады.
Жаттығулардың қайталануы 4 – 5 рет
Гимнастика жүрумен басталып, жәй жүгірумен алмасады. Қол төмен түсірулі, жүгіру ұзақтығы 7 – 10 секунд. Кейде жүгіру бір орында тұрып секірумен алмастырылады: балалар қоян, доп сияқты 6-8 рет секіріп, жүрумен алмастырады. Егер кешенге екі жалпы жетілдіруші жаттығу кірсе, онда олар мынадай ретпен беріледі:

- Иық және қол бұлшық еттеріне арналған
- Аяққа арналған

Егер үш жаттығу алынса, онда төмендегідей ретпен беріледі:

- Иық және қол бұлшық еттеріне арналған
- Кеудеге арналған
- Аяққа арналған

Таңғы жаттығу кешені №1

(Дене қыздыру – 2-3 минут)

Жүру: Балаларды шеңбер бойынша жайлап жүруге шақырыңыз. Қолдарын жоғары көтеріп, "күнге" қол созады, кейін жерге еңкейіп, "гүл тереді".

Жүгіріс: Бірнеше секунд орташа жылдамдықпен шеңбер бойымен жүгіріңіз. Оларды "көбелектер" деп елестетіп, гүлдерді аралап жүргендей қимылдар жасатыңыз.

"Қанат қағу" (Қолға арналған жаттығу)

Бастапқы жағдай: Тұрып, аяқ иық кеңдігінде.

Қимыл: Қолды екі жаққа созып, көбелек сияқты қанат қағу қимылдарын жасау. Қолды алдымен жоғары-төмен қозғалту, содан кейін шеңбер бойынша айналдыру. (10-12 рет қайталау)

Таңғы жаттығу кешені №2

(Дене қыздыру – 2-3 минут)

Жүру: Балаларды шеңбер бойынша жайлап жүруге шақырыңыз. Қолдарын жоғары көтеріп, "күнге" қол созады, кейін жерге еңкейіп, "гүл тереді".

Жүгіріс: Бірнеше секунд орташа жылдамдықпен шеңбер бойымен жүгіріңіз. Оларды "көбелектер" деп елестетіп, гүлдерді аралап жүргендей қимылдар жасатыңыз.

"Тұлпардың шабысын қайтала" (Жоғарғы денеге арналған жаттығу)

Бастапқы жағдай: Тұрып, аяқ иық кеңдігінде

Қимыл: Қолдарды белге қойып, денені оңға және солға бұру. "Тұлпар" шауып келе жатқандай, қимылдарды сенімді және ширақ жасау. (10 рет әр жаққа)

Таңғы жаттығу кешені №3

(Дене қыздыру – 2-3 минут)

Жүру: Балаларды шеңбер бойынша жайлап жүруге шақырыңыз. Қолдарын жоғары көтеріп, "күнге" қол созады, кейін жерге еңкейіп, "гүл тереді".

Жүгіріс: Бірнеше секунд орташа жылдамдықпен шеңбер бойымен жүгіріңіз. Оларды "көбелектер" деп елестетіп, гүлдерді аралап жүргендей қимылдар жасатыңыз.

"Ағашқа қол жеткізу" (Созылу жаттығуы)

Бастапқы жағдай: Тұрып, аяқ иық кеңдігінде

Қимыл: Қолды жоғары созып, ағаштың бұтағына қол жеткізуге тырысып, алдымен оң жаққа, содан соң сол жаққа еңкею. Балалардан "ең биік бұтақты" ұстауды сұраңыз. (10 рет әр жаққа)

Таңғы жаттығу кешені №4

(Дене қыздыру – 2-3 минут)

Жүру: Балаларды шеңбер бойынша жайлап жүруге шақырыңыз. Қолдарын жоғары көтеріп, "күнге" қол созады, кейін жерге еңкейіп, "гүл тереді".

Жүгіріс: Бірнеше секунд орташа жылдамдықпен шеңбер бойымен жүгіріңіз. Оларды "көбелектер" деп елестетіп, гүлдерді аралап жүргендей қимылдар жасатыңыз.

"Қара жорға" (Тізе және аяқтарға арналған жаттығу)

Бастапқы жағдай: Тұрып, аяқ иық кеңдігінде.

Қимыл: Қолды белге қойып, бір тізені кезекпен жоғары көтеріп, шапшаң түрде қимыл жасау. Бұл жаттығуды "Қара жорға" биінің қарапайым қимылдарымен үйлестіруге болады. (8-10 рет әр аяқпен)

Таңғы жаттығу кешені №5

(Дене қыздыру – 2-3 минут)

Жүру: Балаларды шеңбер бойынша жайлап жүруге шақырыңыз. Қолдарын жоғары көтеріп, "күнге" қол созады, кейін жерге еңкейіп, "гүл тереді".

Жүгіріс: Бірнеше секунд орташа жылдамдықпен шеңбер бойымен жүгіріңіз. Оларды "көбелектер" деп елестетіп, гүлдерді аралап жүргендей қимылдар жасатыңыз.

"Құстар секілді ұшамыз" (Иілу жаттығулары)

Бастапқы жағдай: Тұрып, аяқ иық кеңдігінде.

Қимыл: Қолдарды екі жаққа созып, алдыға еңкейіп, аяқтың ұштарына дейін жеткізуге тырысу. Еңкейген сайын, "құс" секілді қанат қағып, қайта тұру. (8-10 рет)

Жаттығу кешені: 6

Секірулер (2-3 минут) – бала өз орнында жеңіл секіріп ойнауы керек.

- **Қол шапалақтау (2 минут)** – орындарында тұрып, жоғары және төмен қол шапалақтау.
- **Шеңбер жасау (2 минут)** – бала қолдарын жайып, денесін шеңбер жасап айналдырады.
- Орындарынан жоғары секіру (10 рет).

Жаттығу кешені: №7

Жүру және тоқтау ойыны (5 минут) – бала бөлменің ішінде жүреді, "Тоқта!" деген сигналды естігенде тоқтайды.

- **Аюша еңбектеу (2 минут)** – бала еденде төрт аяқтап аюша еңбектейді.
- **Допты домалату (5 минут)** – допты алға-артқа домалатып ойнау.

Жаттығу кешені: №8

Қолдарын жоғары көтеріп созылу (2 минут) – бала биікке жетуге тырысып, қолдарын жоғары созады.

- **Қабырғамен жүру (5 минут)** – қабырғаға жақын жүріп, қолмен тірек етіп жүру.
- **Қоянша секіру (3 минут)** – екі аяқпен жерден жоғары секіру.

Жаттығу кешені: №9

- **Қолдармен иықтарға тигізу (2 минут)** – бала қолдарын жоғары көтеріп, иығына тигізеді.
- **Аяқпен жорғалау (5 минут)** – аяқтарын алдыға тартып, жерде жорғалап жүру.
- **Жеңіл секірулер (3 минут)** – бала өз орнында жеңіл секіре алады.

Жаттығу кешені: №10

- Би (5 минут) – балаға ұнайтын әуенді қосып, еркін би қимылдарын жасау.
- Кемпірқосақ жасау (2 минут) – бала қолдарын жоғары көтеріп, үлкен доға жасап, кемпірқосақ бейнесін жасайды.
- Допты жоғары лақтыру (3 минут) – бала допты жоғары лақтырып, ұстап алады.

Таңғы жаттығу кешені №11

"Ағаш болып тұру" (Икемділік пен тепе-теңдікті дамыту)

Қозғалыс түрі: Балалар екі қолдарын жоғары көтеріп, ағаш секілді созылады.

Жаттығу барысы: Балалар "Ағаш" деген команда бойынша аяқтарын сәл алшақ қойып, қолдарын жоғары көтеріп, ағаш болып тұрады. Мұғалім оларға: «Жел соғып тұр!» деп айтқанда, балалар ағаш секілді оңға-солға тербеледі.

Қайталау: 5-6 рет.

Таңғы жаттығу кешені №12

"Құстар ұшып жүр" (Қол бұлшықеттерін дамыту)

Қозғалыс түрі: Балалар қанаттарын жайған құстар секілді қолдарын екі жаққа созып, ұшады.

Жаттығу барысы: Мұғалім "Құстар ұшып жүр!" деп айтқанда, балалар қанаттарын жайып, бөлменің ішінде жайлап жүгіріп, құстар секілді қалықтайды.

Қайталау: 3-4 рет, 20-30 секундтан.

Таңғы жаттығу кешені №13

"Допты лақтыру" (Қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру)

Қозғалыс түрі: Балалар еденге отырған қалыпта екі қолдарымен алдына орналасқан допты көтеріп, жоғары қарай лақтырып қайтадан ұстайды.

Жаттығу барысы: Мұғалім оларға: «Допты жоғары лақтырыңдар!» деп айтқанда, балалар допты көтеріп, лақтырып, қайтадан қолдарымен ұстап алады.

Қайталау: 5-7 рет

Таңғы жаттығу кешені №14

"Аюдың жүрісі" (Арқа мен аяқ бұлшықеттерін дамыту)

Қозғалыс түрі: Балалар қолдары мен аяқтарын еденге тигізіп, аю секілді еңбектейді.

Жаттығу барысы: Мұғалім "Аю болып жүріңдер!" деп айтқанда, балалар төрт тағандап еңбектеп, бөлме ішінде қозғалады.

Қайталау: 2-3 айналым бөлме ішінде.

Таңғы жаттығу кешені№15

"Жайқалған гүлдер" (Дене икемділігі мен тыныс алу жаттығулары)

Қозғалыс түрі: Балалар гүл секілді төмен еңкейіп, қайта көтеріледі.

Жаттығу барысы: Педагог "Гүлдер жайқалып өсіп жатыр" дегенде, балалар аяқтарын сәл алшақ қойып, еңкейіп, бірте-бірте жоғары көтеріліп, қолдарын жоғары созады. Олар терең дем алады, содан кейін қолдарын түсіріп, демді шығарады.

Қайталау: 5-6 рет

Таңғы жаттығу кешені№16

"Секіргіш қояндар" (Қарқынды қозғалыс)

Қозғалыс түрі: Балалар қоян секілді секіреді.

Жаттығу барысы: Педагог «Қояндар секіреді!» деп айтқанда, балалар секіріп, қоян секілді жылдам қозғалады.

Қайталау: 5-7 рет.

Таңғы жаттығу кешені№17

«Тартыламыз» ойыны:

Б.қ.: аяқтың арасы сәл ашық, қол екі жанында

Орындалуы: қолды жоғары көтеру, түсіру.

Қайталануы: 4 рет

2. «Иілеміз» ойыны:

Б.қ.: аяқ иық деңгейінен алшақ, қол төменде

Орындалуы: алға иілу, қолды еденге тигізу, тіктелу

Қайталануы: 4-5 рет

Таңғы жаттығу кешені№18

«Күн» ойыны:

Б.қ.: аяқтың арасы сәл ашық, қол екі жанында, бос, түсірулі.

Орындалуы: қолды жоғары көтеру, тартылу, қолды түсіру.

Қайталануы: 4 рет.

2. «Тук-тук» ойыны:

Б.қ.: аяқ иық деңгейінен алшақ, қол төменде
Орындалуы: алға иілу, алақандарымен тізелерін соғу.
Қайталануы: 4-5 рет.

3. «Жасырынбақ» ойыны:

Б.қ.: аяқтың арасы сәл ашық, қол төменде
Орындалуы: жүрелеп отыру – «балалар тығылды», алақандарды тізеге қою.
Қайталануы: 4-5 рет

Таңғы жаттығу кешені №19

. «Құстар» ойыны:

Б.қ.: аяқтың арасы сәл ашық, қол екі жанында, бос, түсірулі.
Орындалуы: Қолдарды екі жаққа созу, сермеу, түсіру.
Қайталануы: 4 рет

2. «Құстар су ішеді» ойыны:

Б.қ.: аяқ иық деңгейінен алшақ, қол төменде
Орындалуы: алға еңкею, қолды артқа жіберу, тіктелу.
Қайталануы: 4-5 рет

3. «Секең-секең секір» ойыны:

Б.қ.: еркін
Орындалуы: бір орында секіру
Қайталануы: 6-8 рет, жүрумен алмастыру.

Таңғы жаттығу кешені №16

1. «Шапалақта» ойыны:

Б.қ.: аяқтың арасы сәл ашық, қол екі жанында, бос, түсірулі.
Орындалуы: Қолды алға созу, шапалақтау, түсіру.
Қайталануы: 4 рет

2. «Сарымсақ» ойыны:

Б.қ.: аяқ иық деңгейінен алшақ, қол төменде
Орындалуы: алға еңкею, қолды екі жаққа созу, тіктелу.
Қайталануы: 4-5 рет

3. «Серіппелер» ойыны:

Б.қ.: еркін
Орындалуы: бір орында жеңіл жартылай отырып тұру
Қайталануы: 6-8 рет, жүрумен алмастыру



Ортаңғы топ қараша

Таңғы жаттығу кешені №1

«Күнге Жет»

Мақсаты: Балалардың дене икемділігін және созылу қабілетін арттыру.

Өткізу тәсілі: Балалар тік тұрып, қолдарын жоғары созады. «Күнге қол жеткізу» сияқты ойын түрінде балаларды саусақтарының ұшына дейін созылып тұруға ынталандырады. Бұл жаттығу арқаны, қолды және аяқ бұлшық еттерін дамытуға көмектеседі.

Таңғы жаттығу кешені №2

«Аю сияқты жүр»

Мақсаты: Аяқ бұлшық еттерін нығайту және қимыл координациясын дамыту.

Өткізу тәсілі: Балалар «аю сияқты» төрт аяқтап еңкейіп жүреді. Олардың тізелері жерге тимеуі керек. Бұл қозғалыс балалардың аяқ бұлшық еттерін және тепе-теңдігін жаттықтырады.

Таңғы жаттығу кешені №3

«Құстар сияқты ұшу»

Мақсаты: Қол және иық бұлшық еттерін дамыту, қанат қимылдарын орындауға үйрету.

Өткізу тәсілі: Балалар қолдарын екі жаққа жайып, «құс» сияқты жеңіл секіріп, қолдарын қанатша сермейді. Бұл жаттығу балаларға жеңіл қозғалыстарды орындауға және иықтарын бос ұстауға көмектеседі.

Таңғы жаттығу кешені №4

«Секірмелі бақа»

Мақсаты: Баланың аяқ бұлшық еттерін нығайту және секіру қабілетін дамыту.

Өткізу тәсілі: Балалар тізелерін бүгіп, «бақа» сияқты секіреді. Әр секірген сайын олар алға ұмтылып, жаттығуды бірнеше рет қайталайды. Бұл жаттығу аяқ пен бел бұлшық еттерін нығайтады.

Таңғы жаттығу кешені №5

«Теңізде жүзу»

Мақсаты: Қол бұлшық еттерін және жалпы дене координациясын дамыту.

Өткізу тәсілі: Балалар еденге жатып, қолдары мен аяқтарын көтеріп, жүзу қимылдарын жасайды. Бұл жаттығу арқаны, иық және аяқ бұлшық еттерін нығайтуға көмектеседі.

Жаттығу кешені: 6

«Зырылдауық»

Мақсаты: Тепе-теңдік пен дене бақылауын дамыту.

Өткізу тәсілі: Балалар бір орындарында қолдарын екі жаққа созып, айналады. Айнағаннан кейін олар түзу тұруға және тепе-теңдікті сақтауға тырысады.

Жаттығу кешені: №7

«Қоян сияқты секіру»

Мақсаты: Секіру қимылдарын және аяқ бұлшық еттерін дамыту.

Өткізу тәсілі: Балалар бірге қосылып секіреді, «қоян сияқты» кіші секірістермен алға жылжиды. Бұл жаттығу аяқтың иілгіштігі мен координациясын жақсартады.

Жаттығу кешені: №8

«Жаңбыр жауып тұр»

Мақсаты: Баланың қол, иық және бел бұлшық еттерін икемділігін арттыру.

Өткізу тәсілі: Балалар алақандарымен «жаңбыр жауғандай» жеңіл қимылдар жасайды, еденге еңкейіп, алақандарымен еденді жеңіл соғады.

Жаттығу кешені: №9

Поезд»

Мақсаты: Баланың аяқ пен қол координациясын дамыту, жалпы қозғалыс белсенділігін арттыру.

Өткізу тәсілі: Балалар бір-бірінің белінен ұстап, тізбектеліп, «поезд» сияқты қозғалады. Қозғалысты басқару үшін тәрбиеші әртүрлі бағытта жүріп, пойыздың бағытын өзгертеді. Балаларға бұрылып, қадамдарын реттеуге көмектесед

Жаттығу кешені: №10

«Кішкентай роботтар»

Мақсаты: Баланың моторикасын және қозғалыс дәлдігін жақсарту.

Өткізу тәсілі: Балалар «кіші робот» ретінде қолдары мен аяқтарын бұрыштармен бүгіп, қатаң қозғалыс жасайды. Әр қозғалыс нақты және баяу болуы тиіс, бұл жаттығу арқылы олар денелерін жақсырақ сезінуді үйренеді.

Таңғы жаттығу кешені №11

«Мысық пен тышқан»

Мақсаты: Елтілік пен жылдамдықты дамыту.

Өткізу тәсілі: Балалардан біреуі «мысық», ал қалғандары «тышқан» рөлін алады. Мысық тышқандарды ұстап алуға тырысады, ал тышқандар мысықтан қашады. Бұл ойынды шеңбер ішінде ойнаған жөн, қауіпсіз әрі ойын қарқынды болады.

Таңғы жаттығу кешені №12

«Көпірден өту»

Мақсаты: Тепе-теңдікті сақтауды үйрету, аяқ пен дене бұлшық еттерін дамыту.

Өткізу тәсілі: Балаларға еденге жайылған арқан немесе сызық бойымен жүріп өту ұсынылады. Олар тепе-теңдікті сақтап, тура жүріп өтуге тырысады. Бұл ойын балалардың дене бақылауын дамытуға көмектеседі.

Таңғы жаттығу кешені №13

«Жемістерді жинау»

Мақсаты: Шапшаңдық пен назар аудару қабілетін дамыту.

Өткізу тәсілі: Еденде түрлі түсті доптар немесе ойыншықтар «жемістер» ретінде шашылып жатады. Балалар оларды белгілі бір түске немесе түріне сәйкес жинап алады. Бұл ойын арқылы балалар түс пен пішінді тануды үйреніп, назар аудару қабілетін дамытады.

Таңғы жаттығу кешені №14

«Жұмсақ доп»

Мақсаты: Нысанаға бағыттауды және моториканы дамыту.

Өткізу тәсілі: Балаларға жұмсақ доптар беріледі, олар «қар» ретінде болады. Балалар өздерінің «қарларын» белгілі бір қашықтықтағы нысанаға лақтырады. Бұл жаттығу балалардың көз мөлшерін және дәлдік қабілеттерін дамытуға көмектеседі.

Таңғы жаттығу кешені №15

«Тасбақалар»

Мақсаты: Денені бақылауды және тепе-теңдікті нығайту.

Өткізу тәсілі: Балалар еденге жатып, қолдарын басы астына қойып, баяу еңбектеп қозғалады. Олар «тасбақалар» сияқты жүріп, ақырын, бірақ тұрақты қозғалады. Бұл жаттығу арқаны, қол және аяқ бұлшық еттерін нығайтады.

Таңғы жаттығу кешені №16

«Жел мен ағаштар»

Мақсаты: Қимыл-қозғалыс икемділігін, тыныс алу жаттығуларын дамыту.

Өткізу тәсілі: Балалар «ағаштар» рөлін ойнап, қолдарын жоғары көтереді. Тәрбиеші «жел соқты» дегенде балалар екі жаққа ырғалып, баяу «тербеледі». Жаттығу арқылы балалар денелерін сезінуді және тыныс алуды бақылауды үйренеді.

Таңғы жаттығу кешені №17

«Саңырауқұлақтар теру»

Мақсаты: Жылдамдықты және еңкеюді игеру қабілетін дамыту.

Өткізу тәсілі: Еденде түрлі-түсті ойыншықтар (саңырауқұлақ ретінде) қойылады. Балалар оларды тезірек жинап, корзинаға салады. Бұл ойын балалардың шапшаңдық пен ептілігін дамытады.

Таңғы жаттығу кешені №18

«Жұмсақ қардан өту»

Мақсаты: Тепе-теңдікті сақтау, денені бақылау.

Өткізу тәсілі: Еденге төселген жастықтар немесе жұмсақ маталар үстімен жүріп өту қажет. Балалар тепе-теңдікті сақтап, ақырын басып өтеді. Бұл ойын координацияны дамытады.

Таңғы жаттығу кешені №19

«Ұшты-ұшты»

Мақсаты: Зейін мен ептілікті дамыту.

Өткізу тәсілі: Тәрбиеші әртүрлі сөздер айтып, «ұшты» дейді. Егер шын мәнінде ұшатын зат болса (мысалы, құс), балалар қолдарын көтереді. Бұл ойын арқылы балалардың зейіні артады.

Таңғы жаттығу кешені №20

«Өзеннен секіріп өту»

Мақсаты: Аяқтың иілгіштігін және секіру қабілетін дамыту.

Өткізу тәсілі: Балалар еденге қойылған таспалар немесе сызықтарды «өзен» деп елестетіп, олардың үстінен секіріп өтеді. Бұл секіру жаттығуы аяқ пен дене бұлшық еттерін нығайтады.

Таңғы жаттығу Желтоқсан айы



Таңғы жаттығу №1

Қарапайым қимылдар мен икемділікті дамыту

Жүру: Адымдап жүру, аяқтың ұшымен жүру, артқа жүріп көргенін қайталау.

Аяқтарды созу: Қолды белге қойып, екі аяқпен бірдей алға еңкейіп, қолды аяқтың ұшына жеткізу.

Қолды көтеру: Қолды жоғары көтеру, кеңірек ашып, денені оң және солға бұру.

Жеңіл секіру: Орындықтан төмен түсіп, екі аяқпен бірдей секіру.

Таңғы жаттығу №2

Тепе-теңдікті дамыту

Арқанмен жүріп өту: Тепе-теңдік сақтау үшін жерге қойылған арқанның үстімен жүру.

Жеңіл секіру: Бір аяқпен секіріп, жерге келіп, тепе-теңдік сақтау.

Қолды көтеру: Жоғарыға қарау, қолды жоғары көтеріп, денені оң және солға бұру.

Бір орында тұру: Бір аяқпен тұрып, бір минутқа дейін тепе-теңдікті сақтау.

Таңғы жаттығу №3

Қимыл мен ырғақ

Әнмен серіктесу: Музыкамен қимылдарды орындау (қолмен соғу, аяқпен шапалақтау).
Ырғақты жүгіру: Әннің ырғақтарына сай жүгіру.

Қарапайым би қимылдары: Әнмен бірге айналу, қолды жоғары көтеру, төмен түсіру.

Қолды сермеп қозғалту: Әуенмен бірге жеңіл қозғалу, қолды алдыға және артқа сермеп қимыл жасау.

Таңғы жаттығу №4

Жылдамдық пен ептілікті дамыту

Жеңіл жүгіру: 3-5 метр қашықтықты адымдап жүгіру.

Аяқтарды жылдам қозғалту: Аяқтың ұшымен тез жүру, қолды жоғары көтеру.

Аяқпен тепе-теңдікті сақтау: Жерге қойылған белгіге жақындап, аяқты жылдам ауыстырып жүру.

Қосу және бөлу: Бір жерде тұрып, бір аяқпен секіруді екі рет қайталау

Таңғы жаттығу №5

Жеңіл жүгіру: Балалармен бірге топ болып 2-3 метр қашықтықты жүгіру. Қолды көтеру және алға еңкею: Қолды жоғары көтеріп, денені бұрып, алға еңкею.

Секіру: Екі аяқпен жерге секіріп түсу.

Жеңіл би қимылдары: Өнмен бірге топ болып би қимылдарын қайталау.

Жаттығу кешені: 6

«Зырылдауық»

Мақсаты: Тепе-теңдік пен дене бақылауын дамыту.

Өткізу тәсілі: Балалар бір орындарында қолдарын екі жаққа созып, айналады. Айналаннан кейін олар түзу тұруға және тепе-теңдікті сақтауға тырысады.

Жаттығу кешені: №7

«Қоян сияқты секіру»

Мақсаты: Секіру қимылдарын және аяқ бұлшық еттерін дамыту.

Өткізу тәсілі: Балалар бірге қосылып секіреді, «қоян сияқты» кіші секірістермен алға жылжиды. Бұл жаттығу аяқтың илгіштігі мен координациясын жақсартады.

Жаттығу кешені: №8

«Жаңбыр жауып тұр»

Мақсаты: Баланың қол, иық және бел бұлшық еттерін икемділігін арттыру.

Өткізу тәсілі: Балалар алақандарымен «жаңбыр жауғандай» жеңіл қимылдар жасайды, еденге еңкейіп, алақандарымен еденді жеңіл соғады.

Жаттығу кешені: №9 Поезд»

Мақсаты: Баланың аяқ пен қол координациясын дамыту, жалпы қозғалыс белсенділігін арттыру.

Өткізу тәсілі: Балалар бір-бірінің белінен ұстап, тізбектеліп, «поезд» сияқты қозғалады. Қозғалысты басқару үшін тәрбиеші әртүрлі бағытта жүріп, пойыздың бағытын өзгертеді. Балаларға бұрылып, қадамдарын реттеуге көмектесед

Жаттығу кешені: №10

«Кішкентай роботтар»

Мақсаты: Баланың моторикасын және қозғалыс дәлдігін жақсарту.

Өткізу тәсілі: Балалар «кіші робот» ретінде қолдары мен аяқтарын бұрыштармен бүгіп, қатаң қозғалыс жасайды. Әр қозғалыс нақты және баяу болуы тиіс, бұл жаттығу арқылы олар денелерін жақсырақ сезінуді үйренеді.

Таңғы жаттығу №11

Қозғалыс және дене бітімін нығайту

Қадам жасау: Қолды белге қойып, бір қадам алға адымдап, артқа оралу.

Аяқпен жүгіріп өту: Қысқа қашықтықта екі аяқпен жеңіл жүгіру.

Секіру: Екі аяқпен жерден жоғары секіру, төмен түсіп, оң қолды жоғары көтеру.

Қолды қозғалу: Аяқтың ұшымен жүру кезінде қолды жоғары көтеру.

Таңғы жаттығу №12

Тепе-теңдік сақтау

Арқанмен жүру: Жерге қойылған арқанның үстімен жүру.

Бір аяқпен тұру: Бір аяқпен 10 секунд тұрып, тепе-теңдікті сақтау.

Тепе-теңдікті сақтау: Кішкене заттың үстінде (қорапша немесе кіші орындық) жүру.

Секіру: Екі аяқпен жерге секіріп, тепе-теңдік сақтау.

Таңғы жаттығу №13

Қозғалыс және серпінділік

Адымдап жүгіру: Қысқа қашықтықта жылдам адымдап жүгіру.

Секіру: Бір аяқпен алға секіру, кейін екі аяқпен секіру.

Қолды сермеп қимыл жасау: Қолды алдыға және артқа сермеп, жылдам қимылдар жасау.

Қозғалысты қайталау: Бір орында тұрып, бірнеше рет секіріп, кейін жүгіру.

Таңғы жаттығу №14

Қимыл үйлесімділігі және ырғақ

Қолды соғу: Музыкамен бірге қолды соғу.

Аяқпен ырғақтау: Аяқпен топыраққа ырғақты соғу.

Қимылдарды қайталау: Қолмен аяқтың қозғалысын әр түрлі бағытта қайталау. Қимылды ойын: Балалармен бірге жеңіл би қимылдарын орындау.

Таңғы жаттығу №15

Жүгіру: Қысқа қашықтыққа адымдап жүгіру.

Секіру: Екі аяқпен жерден жоғары секіру.

Адымдап өту: Бір қадам алға адымдап, қайта артқа жүгіру.

Құлау және тұру: Жерге отыру және қайта тұру.

Таңғы жаттығу №16

Жүгіру мен жүріс: Жүгіру және баяу жүру кезінде ырғақты ұстап, қадамдарды үйлестіру.

Қолды алға созу: Қолды алға қарай созып, кейін қайта алып келу.

Шеңбер жасап жүгіру: Балалармен бірге шеңбер жасап жүгіру және қолды сілкену.

Би қимылдары: Музыкамен би қимылдарын орындау.

Таңғы жаттығу №17

Бір қадам алға: Бір қадам алға адымдап, артқа жүгіру.

Теңгерім: Арқанның үстінен жүріп, тепе-теңдік сақтап жүру.

Шаршының ішіне қадам жасау: Шаршының ішіне аяқпен қадам басып өту.

Секіру: Екі аяқпен жоғары секіріп, жерге түсу

. Таңғы жаттығу №18

Секіру: Екі аяқпен жерге жоғары секіріп, төмен түсіп, қайта секіру.

Бір орында тұрып секіру: Бір орыннан секіріп, соңында тұрып жаттығу.

Қолды қозғалу: Қолды жоғары көтеріп, аяқпен сермеу.

Денені жылыту: Жеңіл жаттығуларды орындап, денені қыздыру.

Таңғы жаттығу №19

Жүгіру мен жүріс: Жүгіру және баяу жүру кезінде ырғақты ұстап, қадамдарды үйлестіру.

Қолды алға созу: Қолды алға қарай созып, кейін қайта алып келу.

Шеңбер жасап жүгіру: Балалармен бірге шеңбер жасап жүгіру және қолды сілкену.

Би қимылдары: Музыкамен би қимылдарын орындау.

Таңғы жаттығу

Қаңтар Айы



Таңғы жаттығу №1

Балалардың назарын шоғырландыру және жаттығуға қызығушылық ояту.

«Күн шықты» жаттығуы:

Қолды жоғары көтеріп, созылып, алақанды шапалақтау – 3-5 рет.

Басты баяу оңға, солға бұру – 3 реттен.

Таңғы жаттығу №2

«Күн шықты»

Қолды жоғары көтеріп, созылу – 3 рет.

Терең дем алу және шығару.

«Құстар ұшады»

Қолды жан-жаққа созып, баяу жоғары-төмен қозғалту («қанат қағу») – 5 рет.

«Қарды тебеміз»

Бір аяқпен алға және артқа сермеу – әр аяққа 5 реттен.

«Қоян секіреді»

Екі аяқпен жеңіл секіру – 5-7 рет.

Таңғы жаттығу №3

«Аққала мүсіндейміз»

Денені алға иіп, қар алып, жоғары көтеру қимылын қайталау – 3-5 рет.

«Боран соғады»

Терең дем алып, ауаны үрлеу («жел есті») – 3 рет.

«Аққала айналамыз»

Белді айналдыру – 3 реттен әр жаққа.

«Қар лақтырамыз»

Орындарында тұрып, қолдарымен алға созылып «қар лақтыру» – 5 рет.

Жаттығу кешені: 4

«Зырылдауық»

Мақсаты: Тепе-теңдік пен дене бақылауын дамыту.

Өткізу тәсілі: Балалар бір орындарында қолдарын екі жаққа созып, айналады. Айналғаннан кейін олар түзу тұруға және тепе-теңдікті сақтауға тырысады.

Жаттығу кешені: №5

«Жаңбыр жауып тұр»

Мақсаты: Баланың қол, иық және бел бұлшық еттерін икемділігін арттыру.

Өткізу тәсілі: Балалар алақандарымен «жаңбыр жауғандай» жеңіл қимылдар жасайды, еденге еңкейіп, алақандарымен еденді жеңіл соғады.

Жаттығу кешені: №6

Поезд»

Мақсаты: Баланың аяқ пен қол координациясын дамыту, жалпы қозғалыс белсенділігін арттыру.

Өткізу тәсілі: Балалар бір-бірінің белінен ұстап, тізбектеліп, «поезд» сияқты қозғалады. Қозғалысты басқару үшін тәрбиеші әртүрлі бағытта жүріп, пойыздың бағытын өзгертеді. Балаларға бұрылып, қадамдарын реттеуге көмектесед

Жаттығу кешені: №7

«Кішкентай роботтар»

Мақсаты: Баланың моторикасын және қозғалыс дәлдігін жақсарту.

Өткізу тәсілі: Балалар «кіші робот» ретінде қолдары мен аяқтарын бұрыштармен бүгіп, қатаң қозғалыс жасайды. Әр қозғалыс нақты және баяу болуы тиіс, бұл жаттығу арқылы олар денелерін жақсырақ сезінуді үйренеді.

Таңғы жаттығу №8

«Сиқырлы бұлт»

Қолды жоғары көтеріп, баяу түсіру («бұлт төмен түсті») – 5 рет.

«Қар лақтыру»

Бір орында тұрып, оң және сол қолмен кезек-кезек «қар лақтыру» – 5 реттен.

«Қар үстімен жүгірейік»

Орындарында жеңіл жүгіріп, аяқ басу – 5-7 рет.

«Жел тұрды»

Терең дем алып, баяу дем шығару – 3 рет.

Таңғы жаттығу №9

«Күн күлімдейді»

Қолды жоғары созып, күлімсіреп дем алу – 3 рет.

«Аққаланы айналайық»

Денені оңға-солға айналдыру – 3 реттен.

«Шанамен сырғанаймыз»

Алға еңкейіп, қолды қозғалту («шанамен сырғанау қимылдарын жасау») – 5 рет.

«Қар жауды»

Саусақтарды ашып, қолды жоғары көтеріп, баяу төмен түсіру – 5 рет.

Таңғы жаттығу №10

«Қар басқан ағаштар»

Екі қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа баяу сермеу («ағаш бұтақтарын тербетеміз») – 5 рет.

«Боран соқты»

Терең дем алып, баяу дем шығару («желдің дыбысын бейнелеу») – 3 рет.

«Қоянның секіруі»

Екі аяқпен алға қарай жеңіл секіру – 5-7 рет.

«Қарды тазалау»

Денені еңкейтіп, қолды төменге түсіру («қар күрегендей») – 5 рет.

Таңғы жаттығу №11

«Жұлдызды ілу»

Қолды жоғары көтеріп, аяқ ұшымен тұру – 5 рет.

«Шыршаны айналып жүрейік»

Орында тұрып оңға және солға айналу – 3 реттен.

«Шыршаға ойыншық ілеміз»

Еңкейіп, қолды жоғары көтеру қимылдарын қайталау – 5 рет.

«Қарды лақтыру»

Алға және артқа созылып, ауада қимыл жасау – 5 рет.

Таңғы жаттығу №12

«Күн жылынды»

Екі қолды жоғары көтеріп, созылып, алақанды шапалақтау – 3 рет.

«Қар ұшқыны»

Қолды екі жаққа жайып, баяу айналу («қар айналып түсіп жатыр») – 5 рет.

«Түлкінің іздері»

Бір орында аяқпен кезек-кезек алға басу – 5 реттен.

«Аюдың жүрісі»

Қолдарымен жерге сүйеніп, еңбектеу – 3-5 рет.

Таңғы жаттығу №13

Жүгіру: Қысқа қашықтыққа адымдап жүгіру.

Секіру: Екі аяқпен жерден жоғары секіру.

Адымдап өту: Бір қадам алға адымдап, қайта артқа жүгіру.

Құлау және тұру: Жерге отыру және қайта тұру.

Таңғы жаттығу №14

Жүгіру мен жүріс: Жүгіру және баяу жүру кезінде ырғақты ұстап, қадамдарды үйлестіру.

Қолды алға созу: Қолды алға қарай созып, кейін қайта алып келу.

Шеңбер жасап жүгіру: Балалармен бірге шеңбер жасап жүгіру және қолды сілкену.

Би қимылдары: Музыкамен би қимылдарын орындау.

Таңғы жаттығу №15

Бір қадам алға: Бір қадам алға адымдап, артқа жүгіру.

Теңгерім: Арқанның үстінен жүріп, тепе-теңдік сақтап жүру.

Шаршының ішіне қадам жасау: Шаршының ішіне аяқпен қадам басып өту.

Секіру: Екі аяқпен жоғары секіріп, жерге түсу.

Таңғы жаттығу №16

Секіру: Екі аяқпен жерге жоғары секіріп, төмен түсіп, қайта секіру.

Бір орында тұрып секіру: Бір орыннан секіріп, соңында тұрып жаттығу.

Қолды қозғалу: Қолды жоғары көтеріп, аяқпен сермеу.

Денені жылыту: Жеңіл жаттығуларды орындап, денені қыздыру.

Таңғы жаттығу №17

Жүгіру мен жүріс: Жүгіру және баяу жүру кезінде ырғақты ұстап, қадамдарды үйлестіру.

Қолды алға созу: Қолды алға қарай созып, кейін қайта алып келу.

Шеңбер жасап жүгіру: Балалармен бірге шеңбер жасап жүгіру және қолды сілкіу.

Би қимылдары: Музыкамен би қимылдарын орындау.

Таңғы жаттығу №18

Тепе-теңдікті дамыту

Арқанмен жүріп өту: Тепе-теңдік сақтау үшін жерге қойылған арқанның үстімен жүру.

Жеңіл секіру: Бір аяқпен секіріп, жерге келіп, тепе-теңдік сақтау.

Қолды көтеру: Жоғарыға қарау, қолды жоғары көтеріп, денені оң және солға бұру.

Бір орында тұру: Бір аяқпен тұрып, бір минутқа дейін тепе-теңдікті сақтау.

Таңғы жаттығу №19

Қимыл мен ырғақ

Әнмен серіктесу: Музыкамен қимылдарды орындау (қолмен соғу, аяқпен шапалақтау).

Ырғақты жүгіру: Әннің ырғақтарына сай жүгіру.

Қарапайым би қимылдары: Әнмен бірге айналу, қолды жоғары көтеру, төмен түсіру.

Қолды сермеп қозғалту: Әуенмен бірге жеңіл қозғалу, қолды алдыға және артқа сермеп қимыл жасау.

Таңғы жаттығу №20

«Аққала мүсіндейміз»

Денені алға иіп, қар алып, жоғары көтеру қимылын қайталау – 3-5 рет.

«Боран соғады»

Терең дем алып, ауаны үрлеу («жел есті») – 3 рет.

«Аққала айналамыз»

Белді айналдыру – 3 реттен әр жаққа.

«Қар лақтырамыз»

Орындарында тұрып, қолдарымен алға созылып «қар лақтыру» – 5 рет.

Таңғы жаттығу №21

«Бұғының мүйізі»

Қолды жоғары көтеріп, саусақтарды ашу-жабу – 3-5 рет.

«Аю қалай жүреді?»

Еңбектеу немесе аяқпен баяу қозғалу – 3 рет.

«Қар ұшқыны»

Саусақтарды ашып, қолды жан-жаққа жайып, айналу – 5 рет.

«Қар күрейміз»

Екі қолмен күрек ұстап, еңкею және жоғары көтерілу – 5 рет.

Таңғы жаттығу №22

. «Қысқы жел»

Қолды жан-жаққа созып, терең дем алу – 3 рет.

«Ағаштар тербеледі»

Денені оңға-солға еңкейту – 5 рет.

«Қар үстінде із қалдыру»

Бір орында тұрып, аяқтарын алмастыра басу – 5-7 рет.

«Шанамен сырғанаймыз»

Алға еңкейіп, қолдарын жылжыту («шаңғы тебу») – 5 рет.