**Ертеңгілік жаттығулар**

«Ертеңгілік жаттығудың бала өміріндегі орны»  
Мектеп жасына дейінгі баланы дене жағынан тәрбиелеу ерекше орын алады. Мықты денсаулықтың, дененің дұрыс жетілуінің, жоғары жұмыс қабілетінің негізі нақ осы мектеп жасына дейінгі балалық шақта қаланады. Балабақшада дене жаттығулары мынандай түрлерге бөлінеді: таңертеңгі жаттығу, қимылды ойындар, спорттық жаттығулар, қарапайым туризм. Таңертеңгілік жаттығу балаларды ақыл – ой адамгершілік, еңбек және эстетикалық жағынан тәрбиелеу жұмысын жүзеге асыруға, олардың сергек, шат көңілді және күні бойы белсенді болуларына ықпал етуі тиіс. Таңертеңгі жаттығу балаларды сауықтыру мен тәрбиелеудегі бағалы құрал болып табылады.   
  
Таңертеңгі жаттығумен жүйелі айналысушыларда ұйқышылдық жоғалады, эмоционалдық өрлеу басталады, ең қабілеттілігі артады, балаларды тәртіптендіреді. Сөйтіп таңертеңгі жаттығу жасау алдында мүлде ерекше міндеттер қойылмайды, атап айтқанда: бала организмін «ояту», оны әрекетшіл қалыпқа келтіру, жан - жақтылыққа, бірақ бұлшық ет жүйесіне жайлап ықпал ететіндей, организмнің жүрек, тынысы және басқа функцияларының қызметін белсендіру, ішкі органдар мен сезім органдарының жұмысын стимулдау, тұлғаның дұрыс, жүрістің жақсы қалыптасуына ықпал ету, табанның қисайып кетпеуін болдырмау. Егер балалар күн сайын таңертең дене жаттығуын жасауға дағдыланса және мүдделі болса, ертеңгілік жаттығу сонысымен құнды. Осындай пайдалы әдет адамда өмір бойында сақталады. Таңертеңгі жаттығу балалар бақшасында күнді ұйымдасқан түрде бастауға мүмкіндік береді, күн кестесін дәл орындауға ықпал етеді. Бір уақыттың ішінде бірге жүргізілген бірқалыпты қимыл қызметінде жүгіріп, секіріп, үлгеріп, алып ұшқан балалар тынышталады, ал белсенділігі төмендері белсенділенеді.   
  
Мұның бәрі балалардың барлығының да көңіл күйін бірдей етеді, сергітеді, оларды келесі сабаққа даярлайды. Сөйтіп таңертеңгілік жаттығуды бірден ұйқыдан кейін емес, біршама уақыт өткен соң жасағанда оның тәрбиелік маңызы кеңейеді. Ол күн кестесінің бөлінбес ұйымдастырушы сәті болады, балаларды белгілі бір тәртіпке, жинақылыққа үйретеді. Таңертеңгі жаттығу жылдың жылы мезгілдерінде алаңда, ал суық кездерде залда өткізіледі. Белгілі бір тәртіппен іріктелінген дене жаттығуларының үйлесуі комплекс деп аталады. Бір ғана комплекстің өзі 2 апта бойы қайталанады. Егер комплекстің жекелеген жаттығулары тым қарапайым болса, балаларды қызықтырмаса немесе жалықтырса онда ол тәрбиешінің қалауына қарай күрделеніңкіруі мүмкін.   
  
Ұлттық тәлім – тәрбие беруде түрлі жаңашыл әдістерді қолдануға болады. Соның бір түрі – ұлттық сипаттағы, сондай – ақ салт – дәстүр элементтерін жаттығуға кірістіруге болады. Ұршық иіру, жүн сабау, киіз басу жаттығуларын жасауға болады. Мектепке дейінгі жастағы таңертеңгілік жаттығуды «сезім, зейін, ерік, сұлулық, мәдениеті мінез – құлықтың бүкіл мәдениеті» деп есептеуімізге болады. Қорыта айтқанда балалар бақшасындағы таңертеңгілік жаттығулардың ерекшелігі – балаларды дұрыс қимылдауға үйрету. Бұл жағдайда балаларда кеңістіктегі орнын бағдарлай білуі, қимылды айқын, дәл, тәрбиеші ұсынған екпінде, ырғақта, бағытта орындауы, әр баланың, қимылы бүкіл ұжымның қозғалысымен үйлесуі пісіп – жетіледі. Таңертеңгілік жаттығудың ұйымдастырушылық және тәртіптеушілік үлкен маңызы бар.  
  
КАРТОЧКА № 1  
1. Аяқ сәл алшақ, қолымыз иықта, алға, артқа есу (3 - 4 рет)  
2. Қолды алға созып, қайшылап қозғалту  
(3 - 4 рет)  
3. «Сағаттың тіліндей  
Иіліп оңға бір.  
Сағаттың тіліндей  
Иіліп солға бір».  
4. Аяқ сәл ашық, тіземіз түзу, аяқтың ұшына қолымызды тигізу, қалыпқа келу (3 - 4 рет).  
5. Қоян - секіреді; ат - шабады; құс - ұшады; аю - қорбаңдайды; адам - жүреді.  
6. Кілемге жатып, аяқты көтеріп, велосипед тебу, қалыпқа келу (3 - 4 рет).  
7. Жерде жатып, балықша жүзу, екі қолды сермеу, қалыпқа келу (3 - 4 рет).  
8. Аяқтың ұшымен көтерілу, демді жұтып  
шығару (3 - 4 рет).  
  
КАРТОЧКА № 2  
1. Аяқ бірге, қолды алға созу, жоғары көтеру, жанға созу (3 - 4 рет).  
2. Қол белде, оңға, солға иілу (3 - 4 рет).  
3. «Отырайық жүрелеп,  
Гүлді үзіп алайық.  
Орнымыздан түрегеп,  
Басқа гүлге барайық».  
4. Қолымыз иықта, алға, артқа есу (3 - 4 рет).  
5. Қол белде оң аяқпен 3рет, сол аяқпен 3 рет, қос аяқтап 3рет секіру.  
6. Кілемге жатып, аяқты созып, бірге көтеру қалыпқа келу (3 - 4рет).  
7. Аяқты алға созып көтеру, қайшылау, түсіру.  
8. Саппен жүріп өту.  
«Денсаулығым керемет, Жаттығуға рахмет!»  
  
КАРТОЧКА №3  
1. Шеңберде аяқтың ұшымен, өкшемен жүріп өту.  
2. Қол белде, оңға, солға бұрылыстар жасау (3 - 4рет).  
3. Қолымызды екі жаққа жайып, көбелек болып ұшамыз, гүлге қонамыз, шырын сорып, қайта ұшамыз.  
4. Қолымызды қимылдатып, күбідегі қымызды піскендей боламыз, қалыпқа келеміз (3 - 4рет).  
5. Оң қолды, сол қолды жоғары көтеріп, есеміз (3 - 4рет).  
6. Кілемге жатып, аяқты жоғары көтеріп, велосипед тебеміз.  
7. Аяқ бірге, аяқтың ұшына қолымызды тигіземіз, қалыпқа келеміз (3 - 4рет).  
  
Карточка № 4  
1. Ойын. «Маған қарай жүріңдер» - топтасып бір бағытта жүргізу.  
2. «Торғайлар болып ұшайық» - жан – жаққа жүгіру (жеңіл жүгіру).  
3. Тәрбиешінің көмегімен шеңбер құрып тұрамыз.  
4. Шеңбер бойында жүру, жеңіл жүгіру, «қоянша» жүгіру.  
5. Тік тұрып, қолды жоғары көтеру. (3 - 4 рет)  
6. Тік тұрып, қолды алға созу. (3 - 4 рет)  
7. Торғай болып қанат қағып ұшамыз.  
8. Тік тұрып, аяқты алшақ қойып, бүйірді таянып, оңға – солға иілу. (3 - 4 рет)  
9. Аяқтың ұшымен жеңіл жүру.  
10. Тәрбиешінің артынан үйіріліп жүру.  
  
Карточка № 5  
1. Сапта тұрып, бірінен кейін бірі тізіліп жүру, жүгіру, аяқтың ұшымен жүру.  
2. Шеңбер жасап тұру.  
3. Тік тұрып, қолды алға жоғары, жаңға созу, төмен түсіру. (3 - 4 рет)  
4. Екі қолды жайып, көбелекке ұқсап ұшу, бір орында тұрып жайлап айналу, қону.(3 - 4 рет)  
5. Қоянша секіру, аю сияқты қорбаңдау.  
6. Балапандар жем шұқыды, саусақтарымен еденді соғу. (3 - 4 рет)  
7. Дем алып, дем шығарып, жәй жүріспен кету.  
  
Карточка № 6  
1. Тәрбиешінің артынан шеңбер бойында жүру, жеңіл жүгіру, бірінің артынан бірі тұру.  
2. Қоянша секіру, аю сияқты қорбаңдау, құсша ұшу.  
3. Шеңбер құрып тұру, тәрбиешінің көмегімен.  
4. Басымен оңға, солға иілу.  
5. Қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру.  
6. Бүйірді таянып, оңға, солға иілу.  
7. Психогимнастикалар.  
  
Карточка № 7  
1. Ойын. «Маған қарай жүріңдер.» - бір бағытта топтасып жүру.  
2. «Торғайлар болып ұшайық» - әртүрлі бағытта жеңіл жүгіру.  
3. Тәрбиешінің көмегімен шеңбер құрып тұрамыз.  
4. Қалыпты жағдай – тік тұрып, аяқты алшақ қойып, қолды артымызда ұстап.  
Тәрбиеші: «Біздің қолымыз қайда?», балалар қолды алға қарай созады «Міне біздің қолымыз!»  
5. Қалыпты жағдай - аяқты алшақ, қолды белге. «Тик - так» - сағаттың тіліндей оңға, солға иілу.  
6. Қалыпты жағдай – аяқты алшақ қою, қол төменде, екі қолды жоғары көтеру «Күнге қол созамыз».  
7. Аяқтың ұшымен жеңіл жүгіру.  
8. Тәрбиешінің артынан үйіріліп жүру.  
  
Карточка № 8  
1. Тәрбиешінің артынан шеңбер бойында жай жүру, аяқтың ұшымен жүру.  
2. Б. қ. – аяқты алшақ қойып, қолды төменде,  
1 - қолды алға созамыз.  
2 - қолды жоғары көтереміз.  
3 - бірінші қалыпқа келеміз. (3 - 4 рет)  
3. Б. қ. – аяқты алшақ, қолды белге қойып,  
«Сағаттың тілі»  
1 - оңға иілеміз  
2 - солға иілеміз  
Бірнеше рет қайталаймыз.(5 - 6 рет)  
4. Б. қ. – аяқты алшақ, қолды төмен басымызбен оңға, солға иілу. (4 - 5 рет)  
5. «Қарлығаш» болып ұшамыз  
6. «Қоян» сияқты секіреміз.  
7. Жай жүру, дем алу.  
  
Карточка № 9  
Психогимнастика.  
Мақсаты: Балалардың психо - эмоционалдық көңіл – күйлерін тудыру жаттығуды пайдалана.  
1. «Саусақтар амандасады.» массаж жасаймыз –«қолды жуамыз».  
2. «Қайырлы күн, көздерім!» Қабақты сипаймыз.  
«Оянамыз көздерім!»- бинокльге қараймыз.  
3. «Қайырлы таң құлақ!» - құлақты сипаймыз,  
«Оянамыз, құлақтар!» - алақанды тосамыз.  
  
4. «Қайырлы таң, қолым!» - алақанды сипаймыз.  
«Оянамыз, қолымыз!» - шапалақтаймыз.  
5. «Қайырлы таң, аяғым!» - аяқты сипау.  
«Оянамыз, аяғым!» - қаз - қаз басамыз.  
Карточка № 10  
1. «Сықырғыш» - Бiрiнен сон бiрі сапқа тұрып бағытты өзгертiп жүру. «Шапалақ» - Бытырап жүгiру.  
2. Сапта аяқтың ұшымен, өкшемен жүру.  
З. Тұзу тұрып, аяқты сәл алшақ қою. Қолдарды артқа - алға тербеп, жан - жақтан көтеру, оған қарап, ақырындап орнына түсiру. (6 - 7 рет қайталау)  
4. Түзу тұрып, аяқты сәл алшақ қою. Оңға бұрылып, қолды артқа созу, оған қарап, бұрынғы қалыпқа қайта келу. Соны сол қолмен қайталау.  
(2 - З рет қайталау)  
5. Түзу тұрып, аяқты сәл алшақ қою. Қолды алдыға созып, шынтақты бүгеді,  
«насос» ұстағандай түру. Машинаның дөңгелегiн ауаға толтырғандай алға, төменге еңкею, өз қалпына келу.(5 - б рет қайталау)  
6. Аркаға жатып, дене бойымен қолды созу. Аяқты кеудеге тартып, тiзеден қолмен шапалақтау, өз қалпына қайта келу.(5 - б рет қайталау )  
7. Түзу тұрып, қолды белге қою. Бiр орында тұрып, секіру. (4 - 5 рет қайталау)  
8. Сапта тұрып бiрiнен соң бағытты өзгертiп жүру.  
Карточка№11  
1. Тізбекте қатарымен тұру және жүру. Аяқ ұшымен жүру, қолды белге ұстау.  
2. Жеңіл аяқ ұшымен жүгіру.  
3. Б. қ.: қолды белге ұстау, аяқ арасын алшақ ашып тұру, қолды жанға созу, жоғары көтеру, аяқ ұшымен тұру, қолды жанда ұстау.  
4. Б. қ.: қолды желкеде саусақты айқастырып ұстап, аяқ арасын алшақ, ашып тұру, кеудені еңкейіп, қолды аяқ ұшына тигізу.  
5. Б. қ.: өкшені қосып аяқ ұшын ашып, қолды белге қойып тұру. Қолды алға созып отыру, тұру.  
6. Б. қ.: аяқ ұшын ашып, өкшені қосып қолды белде ұстап тұру. Оң аяқты алға созып, аяқ ұшын қою жанға, артқа созу, б. қ. келу.  
7. Б. қ.: өкшені қосып аяқ ұшын ашып тұру, қолды төмен түсіріп тұру, оң аяқты жанға, қолды жанға ұстау, оң қолды төмен түсіру, сол қолды жоғары көтеру, екі қолды да жанға ұстау, оң аяқты қосып, б. қ. келу.  
8. Б. қ.: өкшені қосып аяқ ұшын ашып тұру, қолды төмен түсіріп тұру, секіріп аяқ арасын ашу, қолды жанға ұстау секіріп аяқ арасын қосу.  
Карточка№12  
1. Тізбекте бір қатармен тұру, жүру, шашырап жүгіру.  
2. Жүру, звеноға бөліну.  
3. Б. қ.: қолды жанына түсіріп тұру, аяқ арасын сәл ашып тұру, қолды жанынан жоғары көтеру, керілу.  
4. Б. қ.: аяқ арасын сәл ашып, қолды түсіріп тұру, «маятник» кеудені кезектестіріп солға, оңға иілу, әр жанға.  
5. Б. қ.: аяқ арасын алшақ ашып тұру, қолдың саусақтарын айқастырып, бастан жоғары ұстау. «Ағаш жару»- жылдан алға еңкею, қолды алға, төмен, б. қ. келу.  
6. Б. қ.: еденде тізеңе бүгіп отыру, қолды артқа тіреп отыру, аяқты алға созу, жоғары көтеру, түсіріп алға созу, б. қ. келу.

7. Бір орында тұрып немесе шашырап секіру.  
8. Жұптасып жүру.