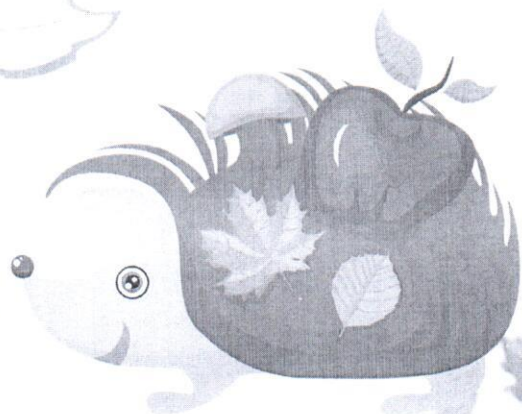


Жаз мезгілінің

КАРТОТЕКАСЫ



***Күз
мезгілінің
картотекасы***





Көктем мезгілінің
КАРТОТЕКАСЫ



Қыс мезгілінің

КАРТОТЕКАСЫ

**ҰЙҚЫДАН ОЯТУ
ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ
КАРТОТЕКАСЫ**



Картотека № 1

«Біз ояндық»

1. «Қолымыз оянады» - Б. қ. : жатып, колдарды жоғары көтеру төмен түсіру.
 2. «Аяқтар оянады» - Б. қ.: жатып, кезекпен оң аяқты және сол аяқты көтеру.
 3. «Бауырсақ» - Б. қ.: жатып., оң жаққа және сол жаққа бұрылу.
 4. «Мысықтар» - Б. қ.: төрт аяқтап тұру. Алды –артына қозғалу, шынтақты бүгіп төмен еңкейу, сол калыпқа келу.
- Бір орында жүру, ұйқы бөлмеден аяқ ұшымен шығады.

Картотека № 2

«Күн»

1. «Күн оянады» - Б. қ.: арқамен жатып , басты оңға –солға бұру.
2. «Күн оянады» - Б.қ.: арқамен жатып, тізені колмен құшақтау, оңға солға бұрылу.
3. «Күн шуакты» - Б. қ.: арқамен жатып, алдымен колды, содан соң аяқты жоғары –төмен көтереді.
4. «Күн көтеріледі» - Б. қ.: іште жатып, колдары шынтағынан бүгілген. Аяқты төсектен көтермей, түзу колдарына көтерілу.
5. «Мен – үлкен күнмін» - Б. қ.: төсек жанында тұрып, колдарын айналдырып көтеру, керілу, өкшеге тұру.

Картотека № 3

«Күннің оянуы»

- «Міне күн де оянды»- балалар тізе бүгіп отыр, кол төменде. Ақырын тұрады.
- Биік, биік, биікке - Балалар тұрып, колдарын жоғары карай көтереді.
- Түнге карай 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.

Картотека № 4

«Самал жел»

1. «Самал жел» - Б. қ.: іште жатып, қолдары дене бойында. Бастарын сәл көтеріп, желдің дыбысын шығару.
2. «Желдің желпуі» - Б. қ.: іште жатып, қолдары дене бойында. Қолдарын екі жаққа созу..
3. «Жел бұлттарды айдайды» - Б. қ.: төрт аяқтап тұру. Аяқты төсектен ажыратпай, денемен адына-артына тербелу.
4. «Желпіп жел соғады» - Жеңіл жүгіріске айналып кететін, жай жүріс.

Картотека № 5

«Орман оқиғалары»

1. «Апандағы аю» - Б.к.: Арқаларымен жатып, қолдарын дене бойында ұстау. Екі жаққа домалау.
2. «Сұр қояндар» - Б. қ.: арқаларында жатып, шапшаңдап, кезекпен аяқтарын көтереді.
3. «Қорқақ қояндар» - Б. қ.: отырып, аяқтарын түзу қою, қолдарын төмен түсіру. Тізе бүгіп, қолдарымен құшақтайды – «тығылдық»; сол қалыпқа келу.
4. «Таңырмаушы 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. Секіріп бұрылыстар орындайды.
6. «Мейірбанды бұғылар» - С. қ.: кереуеттің жанында тұру. Тізені жоғары көтеріп, бір орында жүреді.

Картотека № 6

"Кірпілер"

1. "Кірпілер оянып жатыр" - С.к.: арқаларында жатып, қолдары дене бойында. Қолдарын бастан жоғары көтеріп, созылу. Сол қалыпқа келу.
2. "Кірпілер жаттығу орындап жатыр" - С.к.: арқаларында жатып, қолдары дене бойында. Тізе бүгілген аяқты көтеру, қолдарымен құшақтау. Сол қалыпқа келу.
3. "Кірпілер демалып жатыр" - С.к.: арқаларында жатып, қолдары дене бойында. Оң жаққа, сол жаққа бұрылыстарды орындау. Сол қалыпқа келу.
4. "Кірпілер ойнап жатыр" - С.к.: арқаларында жатып, қолдары дене бойында.

Қолдарын және аяқтарын жоғары көтеру, сілкіу. Сол қалыпқа келу.
5. Демалу жаттығуы "Табандарына үрлеу".

Картотека № 7

"Құстар"

1. "Құстар оянды" - С.к.: аяқты сәл алшақ қою. Қолдарды жан-жаққа созу, сермеу – «құстар қанат қағып жатыр».
2. «Құстар достарын шақырып жатыр» - С.к.: тұрып, қол белде, аяқ сәл алшақ. Оң жаққа, сол жаққа бұрылу, «Шиқ-шиқ» деп айту.
3. «Құстар жем шұқып жатыр» - С.к.: тұрып, аяқ сәл алшақ, қол төменде. Отыру, саусақпен еденді соғу, "Клю-клю" деп айту. Сол қалыпқа келу.
4. "Құстар көңілденіп жатыр" - С.к.: тұрып, аяқ сәл алшақ, қол түсірілген. Жүріспен кезектесіп, бір орында секіру.

Картотека №8

«Мысығым»

1. "Мысығым оянып жатыр" - С.к.- арқамен жату, қолдары дене бойында. Тізені бүгіп, аяқты кеудеге тарту.
2. "Мысығым ашуланып жатыр" - С.к.- аяқты созып отыру, қолды артына тіреп қою. Аяқты тізе бұғу, «ф-ф» деген дыбыспен оларды кеудеге жақын қою.
3. "Мысығым ойнап кетті" – Б.к.: - тұру, аяқты алшақ қою, қол төменде. Алақанды соғу – дем шығару, қолды екі жаққа созу-дем шығару . Орнында секіру.

Картотека №9

"Көңілді гимнастика"

1. «Созыламыз» - Б. қ.: арқамен жату. Қол жоғары, созыламыз, «Ух!» деп айтамыз.
2. «Өрмекші» - С.қ.: арқаларында жатып, қол мен аяқ жан-жағында. Кезекпен қол мен аяқты бұғу.
3. «Бауырсақ» С.к.: 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.

Картотека №10

" Алақан "

1. "Алақай алақан" - Б.к.: Тұрып, аяқ сәл алшақ, қол төменде. Қолды алақанымен алдына қарай созу, «Алақай алақай» деп айту. Бастапқы қалыпқа келу.
2. "Алақан соғу" - С.к.: тұрып, аяқ сәл алшақ. Отыру, алақан соғып, тұру.
3. "Саусақпен ойнаймыз" - С.к.: отырып, аяқты алшақтап созу, қол бүгілген, саусақтарды жұдырықтап ұстау. 20 секунд.
4. "Алақанды тізене жеткіз" - С.к.: отырып, аяқ бірге, қол төменде. Алдына еңкейіп алақанмен тізені соғу. Бастапқы қалыпқа келу.
5. "Достық алақандары" – Балалар өздеріне жұп тауып, қол ұстасып, ұйқы бөлмеден шығады.