

Қаңтар айы

Таңғы жаттығу картотекасы

Тобы: мектепалды топ

Ұзақтығы: 10–12 минут

Құрал-жабдық: қажет емес (кей күндері гимнастикалық таяқша, доп қолдануға болады)

Мақсаты:

Балалардың дене дайындығын жетілдіру, күш, икемділік, төзімділік, тепе-теңдік қабілеттерін дамыту, қозғалыс мәдениеті мен дұрыс тыныс алуды қалыптастыру.

◆ 1-күн

1. Қолды жоғары көтеру, аяқтың ұшына көтерілу

Б.қ.: аяқ бірге, қол төменде

Орындалуы: қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшына көтерілу

Қайталау: 6–8 рет

2. Қолды екі жаққа созу

Б.қ.: аяқ алшақ

Қайталау: 6 рет

3. Алға терең еңкею

Б.қ.: аяқ алшақ, қол белде

Қайталау: 6 рет

4. Қос аяқпен алға секіру

Қайталау: 10–12 рет

5. Тыныс алу жаттығуы

Мұрынмен дем алып, ауызбен баяу шығару

Қайталау: 3–4 рет

◆ 2-күн

1. Иықты айналдыру (алға, артқа) – 8 рет

2. Қол белде – денені оңға, солға бұру – 6–8 рет

3. Терең отырып-тұру – 6 рет

4. Орнында жүгіру (тізені жоғары көтеру) – 40–50 сек

5. Дем алу – 3 рет

◆ 3-күн

1. Қолды алға, жоғары созу – 8 рет
 2. Қолды шеңбер бойымен айналдыру – 6 рет
 3. Қолды тізеге тигізе еңкею – 6 рет
 4. Бір аяқпен секіру – 6 рет (әр аяққа)
 5. Тыныс алу – 3 рет
-

◆ 4-күн

1. Қолды жоғары сермеу – 8 рет
 2. Денені айналдыру – 6 рет
 3. Артқа және алға иілу – 6 рет
 4. Жеңіл жүгіру – 1 минут
 5. Дем алу – 3 рет
-

◆ 5-күн

1. Қолды шапалақтау (жоғары, жанға) – 10 рет
 2. Қол белде – денені бұру – 8 рет
 3. Терең отырып-тұру – 6 рет
 4. Қос аяқпен секіру – 12 рет
 5. Тыныс алу – 3 рет
-

◆ 6–10 күндер

Мақсаты:

Бұлшық еттерді күшейту, төзімділік пен қозғалыс үйлесімділігін дамыту.

Жаттығулар кешені:

- Қолды жоғары, алға, жанға созу
- Иық, шынтак, тізе буындарын айналдыру
- Алға, жанға, төмен еңкею
- Терең отырып-тұру
- Бір орында жүгіру, секіру
- Тыныс алу жаттығулары

Қайталау саны:

- Жалпы дамыту жаттығулары – 8 рет
 - Секіру – 12–15 рет
-

◆ 11–15 күндер

Мақсаты:

Тепе-теңдік, ептілік, кеңістікте бағдарлау қабілеттерін дамыту.

Қолданылатын жаттығулар:

- Бір аяқпен тұрып, қолды жанға созу
 - Қолды жоғары көтеріп, аяқ ұшына көтерілу
 - Денені айналдыру
 - Алға еңкею
 - Секіріп қозғалу
 - Терең тыныс алу
-

◆ 16–19 күндер

Мақсаты:

Мектепке физикалық дайындықты нығайту, дұрыс тыныс алу дағдысын бекіту.

Жаттығулар:

- Қолды жоғары созып, өкшеден аяқ ұшына көтерілу
 - Қолды төмен түсіріп, босаңсу
 - Жүру, жылдам жүгіру
 - Секіру элементтері
 - Қорытынды тыныс алу
-

◆ Қорытынды бөлім

Таңғы жаттығу соңында:

- балаларды сапқа тұрғызу
- дұрыс орындағаны үшін мадақтау
- «Біз мектепке дайынбыз!», «Деніміз сау болсын!» деген ұранмен аяқтау ұсынылады.

ҚИМЫЛДЫ ОЙЫНДАР КАРТОТЕКАСЫ (19 күн)

5 жастағы мектепалды топ • Түстен кейінгі серуен • Қаңтар айы

1-күн. «Қар лақтыру»

Міндеті: қол бұлшықеттерін дамыту, дәлдікке баулу.

Шарты: Балалар қарды домалақтап, белгіленген шеңбердің ішіне немесе қашықтағы нысанаға лақтырады.

2-күн. «Қар қамалы»

Міндеті: ұжымдық жұмысқа үйрету, төзімділікті дамыту.

Шарты: Балалар екі топқа бөлініп, қардан қамал тұрғызады. Қай топ жоғары әрі берік қамал тұрғызса, сол жеңеді.

3-күн. «Жел соқты»

Міндеті: ептілікті, жылдамдықты дамыту.

Шарты: Тәрбиеші «жел соқты» дегенде балалар тараптарға қарай қашады; «жел басылды» десе, бастапқы орындарына тұрады.

4-күн. «Қардағы іздер»

Міндеті: бақылағыштық пен бағдарлау дағдысын дамыту.

Шарты: Балалар қарға түсірілген іздерді (жануар, адамның ізі) тауып, сол бойынша жүреді.

5-күн. «Аю қыста ұйықтайды»

Міндеті: қимыл жылдамдығын, ептілікті дамыту.

Шарты: Бір бала – «аю». Басқалары «орманда жүреді». Тәрбиеші «аю оянды!» дегенде балалар қашады.

6-күн. «Шанамен жарыс»

Міндеті: тепе-теңдік, батылдық қалыптастыру.

Шарты: Балалар шанамен белгіленген жерге дейін сырғанап барып қайтады.

7-күн. «Қар тасымалдау»

Міндеті: қимыл үйлесімділігін, қол-аяқ бұлшықеттерін дамыту.

Шарты: Балалар бір шелекке қар толтырып, белгіленген сызыққа жеткізеді. Қай топ жылдам — сол жеңеді.

8-күн. «Аңшы және қояндар»

Міндеті: ептілікті дамыту, жүгіру дағдысын бекіту.

Шарты: Бір бала – «аңшы», қалғандары – «қояндар». Қояндар орманда секіріп жүреді, аңшы ұстап алуға тырысады.

9-күн. «Қар кесегімен дәлдеу»

Міндеті: дәлдік пен көз мөлшерін жетілдіру.

Шарты: Балалар қар кесегін асықпай жинап, алыс тұрған шелекке дәлдеп лақтырады.

10-күн. «Қар үстінде секіру»

Міндеті: секіру дағдыларын дамыту.

Шарты: Қарға сызықтар түсіріліп (2–3 аралық), балалар сызықтан сызыққа секіреді.

11-күн. «Қардан жол салайық»

Міндеті: кеңістікте бағдарлау және топпен жұмыс.

Шарты: Топ қар үстінде жол салады. Жол дайын болғанда, сол жолмен жүгіру немесе серуен ұйымдастырылады.

12-күн. «Құстарға жем шашайық»

Міндеті: табиғатқа қамқорлық сезімін тәрбиелеу.

Шарты: Балалар қар үстіне жем шашып, «құстарды шақыру» ойынын ойнайды. Құстардың қимылын салады.

13-күн. «Қарғымақ»

Міндеті: қашықтықты секіріп өтуге үйрету.

Шарты: Қарға кішкене «шұңқырлар» жасалады. Балалар оларды кезекпен секіріп өтеді.

14-күн. «Түлкі мен торғайлар»

Міндеті: реакция жылдамдығын дамыту.

Шарты: «Торғайлар» қарда жем шоқиды. «Түлкі шықты!» дегенде торғайлар белгіленген «ұяға» жүгіріп баруы керек.

15-күн. «Шеңбер бойынша шаңғысыз сырғанау»

Міндеті: аяқ бұлшықеттерін дамыту, тепе-теңдік сақтау.

Шарты: Балалар аяқтарын алма-кезек сырғанатып, қар үстінде белгіленген бағытпен қозғалады.

16-күн. «Кім тез жинайды?»

Міндеті: қимыл шапшаңдығын арттыру.

Шарты: Балалар қардан кішкентай доптар жасап, себетке салады. Белгі бойынша жарысады.

17-күн. «Қоянның ізін қуала»

Міндеті: бақылағыштықты, бағыт-бағдарды сезіну қабілетін арттыру.

Шарты: Тәрбиеші алдын ала қарға қоян ізі тәрізді із қалдырады. Балалар соны қуып жүреді.

18-күн. «Қар бөренесі»

Міндеті: күшті, төзімділікті, тепе-теңдікті дамыту.

Шарты: Қардан ұзын жіңішке «бөрене» жасалады. Балалар кезекпен үстінен тепе-теңдік сақтап өтеді.

19-күн. «Қысқы эстафета»

Міндеті: жылдамдық, ұйымшылдық, командалық жұмыс.

Шарты: Балалар 2 топқа бөлініп, қысқа қашықтыққа жүгіреді, шананы итеріп апарады, қарды шелекке толтырады т.б. Көрсетілген кезеңдерді кезекпен орындайды.

МЕКТЕПАЛДЫ ТОП (5–6 жас)

Қаңтар айына арналған ата-аналарға кеңес

1-күн

Таңертеңгі кеңес

Балаға күнін жоспарлатуды әдетке айналдырыңыз.

Кешкі кеңес

Кешке балаға өз күнін өзі бағалатуға мүмкіндік беріңіз.

2-күн

Таңертеңгі кеңес

Баланың өздігінен жиналып, уақытында шығуына жағдай жасаңыз.

Кешкі кеңес

Үйде жазу, сызуды ойын түрінде қайталаңыз.

3-күн

Таңертеңгі кеңес

Балаға мақсат қойып үйретіңіз.

Кешкі кеңес

Кешке ой бөлісу дағдысын қалыптастырыңыз.

4-күн

Таңертеңгі кеңес

Баланың сұрақтарына толық әрі нақты жауап беріңіз.

Кешкі кеңес

Үйде логикалық тапсырмалар орындаңыз.

5-күн

Таңертеңгі кеңес

Балаға өз әрекетіне жауап беру керегін еске салыңыз.

Кешкі кеңес

Кешке бірге кітап оқып, мазмұнын талқылаңыз.

6-күн

Таңертеңгі кеңес

Баланың зейінін жинақтауға көмектесіңіз.

Кешкі кеңес

Үйде тыныш шығармашылықпен айналысыңыз.

7-күн

Таңертеңгі кеңес

Баланың өз ойын дәл жеткізуіне жағдай жасаңыз.

Кешкі кеңес

Кешке отбасы әңгімесіне қатыстыруды ұмытпаңыз.

8-күн

Таңертеңгі кеңес

Баланың жауапкершілігін арттыратын тапсырмалар беріңіз.

Кешкі кеңес

Үйде мектепке қажетті құралдармен таныстырыңыз.

9-күн

Таңертеңгі кеңес

Балаға тәртіп ережелерін еске түсіртіңіз.

Кешкі кеңес

Кешке бірге серуендеңіз.

10-күн

Таңертеңгі кеңес

Баланың өзіне сенімді болуына жағдай жасаңыз.

Кешкі кеңес

Үйде қол моторикасына арналған жаттығулар жасаңыз.

11-күн

Таңертеңгі кеңес

Балаға уақытты тиімді пайдалануды үйретіңіз.

Кешкі кеңес

Кешке тыныс алу жаттығуларын жасаңыз.

12-күн

Таңертеңгі кеңес

Баланың дербестігін қолдап отырыңыз.

Кешкі кеңес

Үйде тапсырмаларды соңына дейін орындауға үйретіңіз.

13-күн

Таңертеңгі кеңес

Балаға жағымды көңіл күй сыйлап шығарып салыңыз.

Кешкі кеңес

Ұйқы алдында тыныш орта қалыптастырыңыз.

14-күн

Таңертеңгі кеңес

Баланың өз ойын дәлелдеуге мүмкіндік беріңіз.

Кешкі кеңес

Кешке бірге күнді қорытындылаңыз.

15-күн

Таңертеңгі кеңес

Балаға өз заттарына ұқыпты болуды еске салыңыз.

Кешкі кеңес

Үйде оқу құралдарын реттеңіз.

16-күн

Таңертеңгі кеңес

Баланың жетістігін атап, сенім білдіріңіз.

Кешкі кеңес

Кешке еркін әңгіме ұйымдастырыңыз.

17-күн

Таңертеңгі кеңес

Балаға өзіндік шешім қабылдауға мүмкіндік беріңіз.

Кешкі кеңес

Үйде шығармашылық тапсырмалар орындаңыз.

18-күн

Таңертеңгі кеңес

Баланың мектепке дайындығына көңіл бөліңіз.

Кешкі кеңес

Кешке тыныш ойындар ойнаңыз.

19-күн

Таңертеңгі кеңес

Баланы болашаққа сеніммен бағыттаңыз.

Кешкі кеңес

Кешке жылы сөз айтып, демалып ұйықтауға дайындаңыз.
