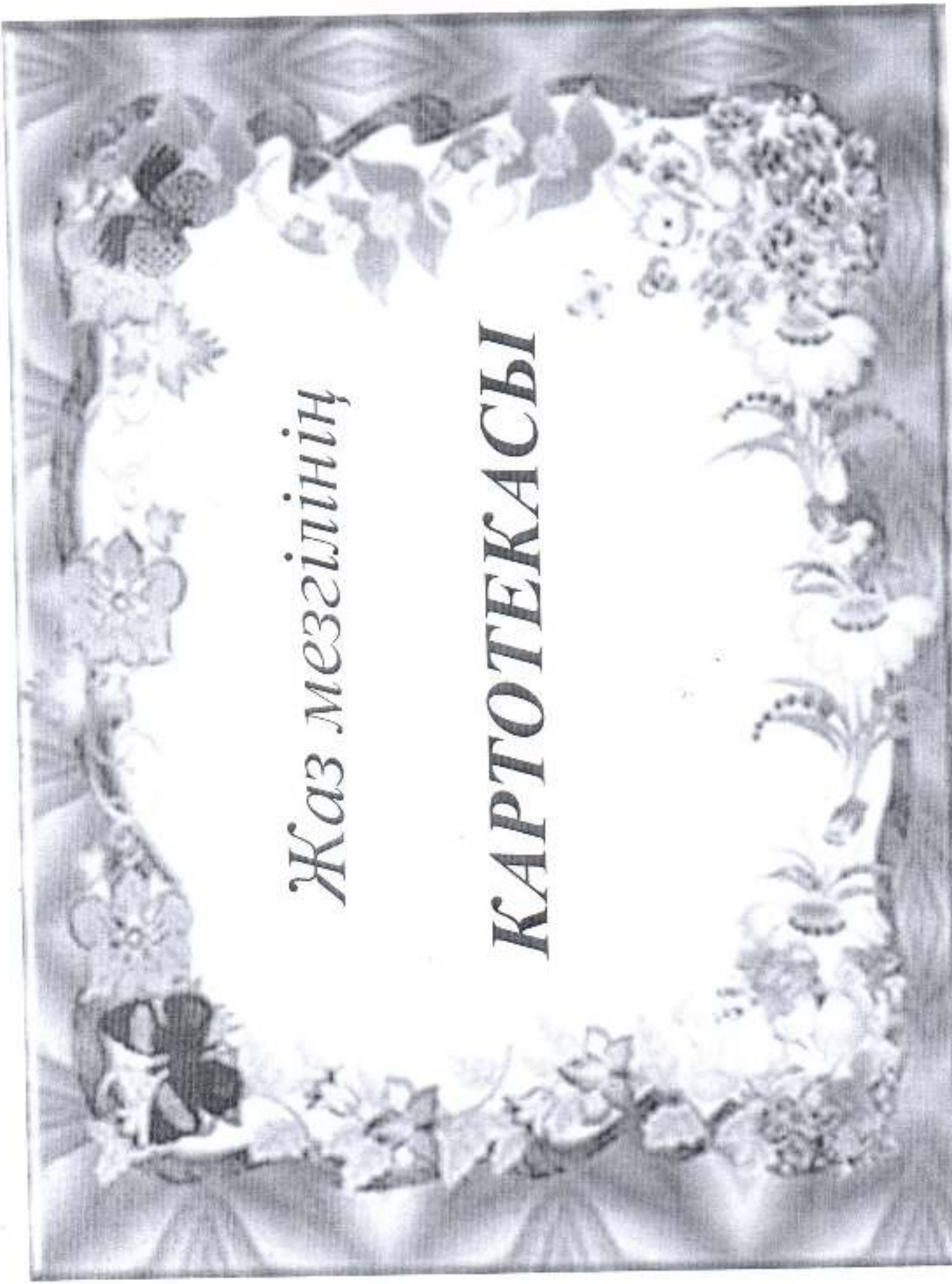




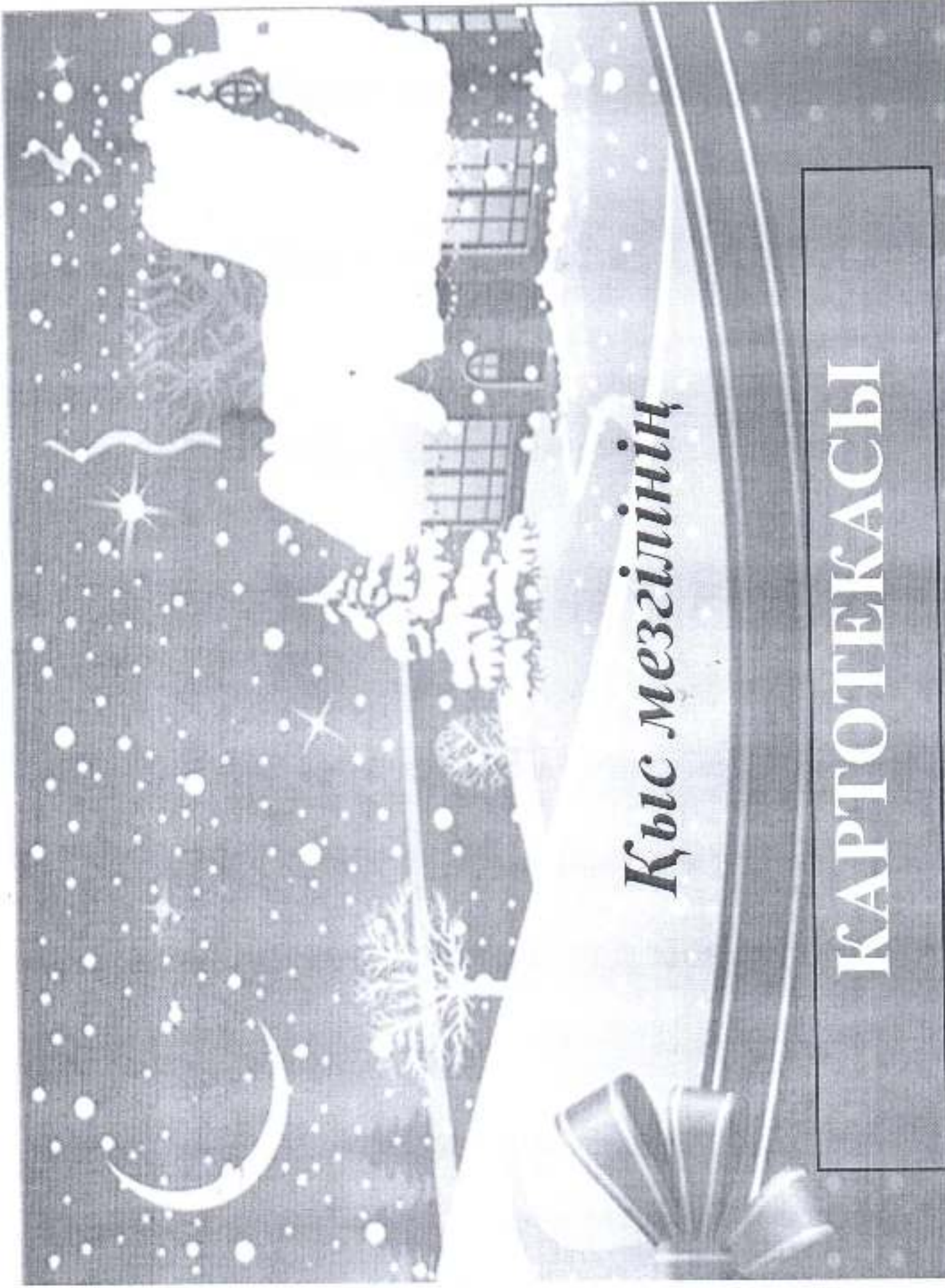
Жаз мезгілінің

КАРТОТЕКАСЫ

***Күз
мезгілінің
картотекасы***



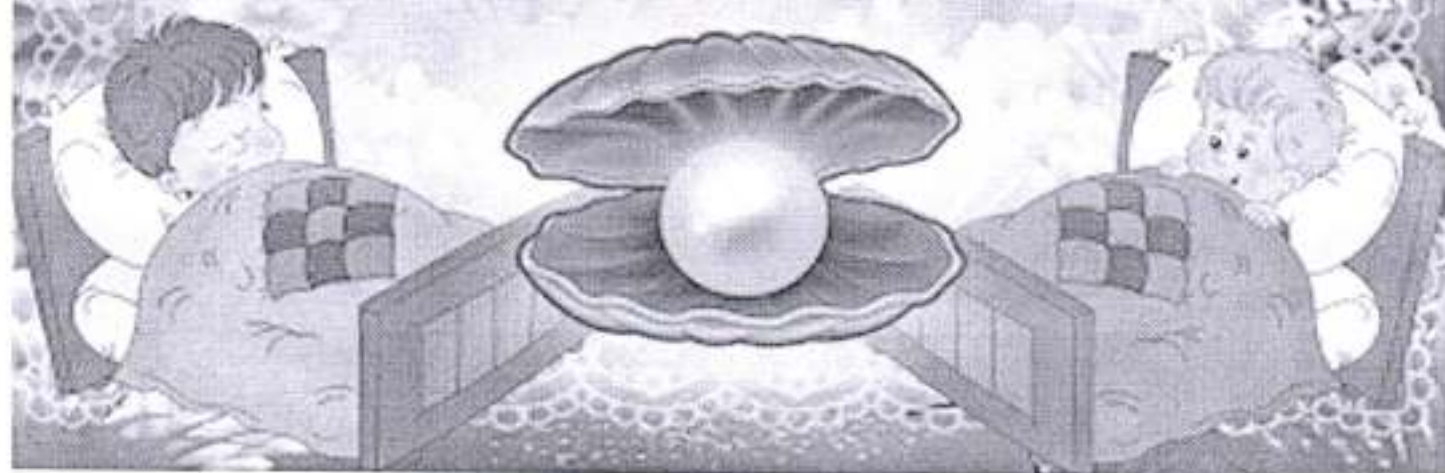
Көктем мезгілінің
КАРТОТЕКАСЫ



Қыс мезгілінің

КАРТОТЕКАСЫ

**ҰЙҚЫДАН ОЯТУ
ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ
КАРТОТЕКАСЫ**



Картотека № 1

«Біз ояндық»

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

Картотека № 2

«Күн»

1. «Күн оянады» - Б. қол арқамен жатып, басты оңға –солға бұру.
2. «Күн оянады» - Б. қол арқамен жатып, тізеті қолмен құшақтау, оңға солға бұрылу.
3. «Күн шуақты» - Б. қол арқамен жатып, алдымен қолды, содан соң аяқты жоғары –төмен көтереді.
4. «Күн көтеріледі» - Б. қол іште жатып, қолдары шынтағынан бүгілісін. Аяқты төсектеп көтермей, түзу қолдарына көтерілу.
5. «Мен – үлкен күнмін» - Б. қол төсек жанында тұрып, қолдарын айналдырып көтеру, керілу, өкшеге тұру.

Картотека № 3

«Күннің оянуы»

- «Міне күн де оянды»- балалар тізе бүгіп отыр, қол төменде. Ақырын тұрады.
- Биік, биік, биікке - Балалар тұрып, қолдарын жоғары қарай көтереді.
- Түнге қарай батады- Балалар тізе бүгіп отырады.
- Төмен, төмен, төменге - балалар тізе бүгіп отырады, басты төменге – жоғарыға – төменге еңкейеді.
- Керемет, керемет - Балалар тұрып алақан соғады.
- Күлімдейсің күн. Қол белде, оңға-солға бұрылу.

Картотека № 4

«Самыл жел»

1. «Самыл жел» - Б. к.: інше жатып, қолдары дене бойында. Бастарын сәт көтеріп, желдің дыбысын шығару.
2. «Желдің желпуді» - Б. к.: інше жатып, қолдары дене бойында. Қолдарын екі жаққа созу.
3. «Жел бұлттарды айдайды» - Б. к.: төрт аяқтап тұру. Аяқты төсектеп ажыратпай, денемен адына-артына тербеу.
4. «Желдің жел соғады» - Жеңіл жүгіріске айналып кететін жай жүріс.

Картотека № 5

«Орман оқиғалары»

1. «Аландағы аю» - Б. к.: Арқаларымен жатып, қолдарын дене бойында ұстау. Екі жаққа домалау.
2. «Сұр қояндар» - Б. к.: арқаларында жатып, шапшандық, кезекпен аяқтарын көтереді.
3. «Қорқақ қояндар» - Б. к.: отырып, аяқтарын түзу қою, қолдарын төмен түсіру. Тізе бүгіп, қолдарымен құшақтайды – «тығылдық»; сол қалыпқа келу.
4. «Танырқаушы қарғалар» - С. к.: тізе бүгіп отырады. Тізеге тұрып, қолдарын жайып, былғау, «қар-қар» деп айту.
5. «Бұтақтағы тиіндер» - С. к.: кереуеттің жанында тұрып, қолды белге қояды. Секіріп бұрышыстар орындайды.
6. «Мейірбанды бұғылар» - С. к.: 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, созыу. 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 бұрышыстарды орындау. Сол қалыпқа келу.
4. "Кірпілер ойнап жатыр" - С. к.: арқаларында жатып, қолдары дене бойында.

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

Карточка № 7

"Құстар"

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

Карточка №8

«Мысығым»

1. "Мысығым оянып жатыр" - С.қ.: арқамен жату, қолдары дене бойында. Тізені бүгіп, аяқты кеудеге тарту.
2. "Мысығым ашуланып жатыр" - С.қ.: аяқты созып отыру, қолды артына тірсіп қою. Аяқты тізе бүгу, «ф-ф» деген дыбыспен оларды кеудеге жақыт қою.
3. "Мысығым ойнап кетті" — Б.қ.: - тұру, аяқты алынақ қою, қол төменде. Алақанды соғу — дем шығару, қолды екі жаққа созу-дем шығару, Орынында секіру.

Карточка №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 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.

"Алақан"

1. "Алақай алақан" - Б.к.: Тұрып, аяқ сәл алшақ, қол төменде. Қолды алақанымен алдына қарай созу, «Алақай алақай» деп айту. Бастанқы 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 жұдырықтан ұстау, 20 секунд.
4. "Алақанды тізене жеткіз" - С.к.: отырып, аяқ бірге, қол төменде. Алдына еңкейіп алақанмен тізені соғу. Бастанқы қалыпқа келу.
5. "Достық алақандары" – Балалар өздеріне жұп тауып, қол ұстасып, ұйқы бөлмеден шығады.