

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

## Көжектер.

ЖАРИЯЛАНДЫ  
17.03.2021СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/92276/>

Уәлиева Гүлзат Сәбитқызы

**Мақсаты:** Доғалар астымен еңбектеу. Жаттығу ережелерін және жаттығуларды толық орындауға дағдыландыру.

**Қолданылатын құрал-жабдықтар:** доға, жеңіл жаттығулар.

**Тәрбиешінің іс -әрекеті**

1. Бір қатар сапқа тұру.

2. Сәлемдесу.

**Шаттық шеңбері.**

Ұзын құлақ сұр қоян,

Естіп қалып сыбдырды

Ойлы қырлы жерлерден,

Ытқып ытқып секірді.

**Арнаулы жаттығулар:**

Тәрбиешімен төмендегі тапсырмаларды орындайды;

«Көжектер». Тәрбиешінің соңынан қосарланып шағын топпен жүру;

«Көжектер» қалай жүгіреді?

-қол жоғары, аяқтың ұшымен жүру;

-қол белде, аяқтың өкшесімен жүру;

-баяу жүгіру;

-жай жүріспен жүру

## Жалпы дамыту жаттығулары

### 1. Бұғы жаттығуы :

Айқастырып қос қолды, бұғы мүйіз жасаймыз, оңға қарап, солға қарап азық іздей бастаймыз. Тастай мықты мүйізі бар, біз бұғымыз қараңыз, қар астынан мүйізбен азық іздеп табамыз.

Қане қане қарайық, азық іздеп табайық. (әуенмен)

### 2. Қолға арналған жаттығу – Зілтемір.

Қолды қойып зілтемірге, көтеріміз бірте бірте түсіреміз ақырындап, көтер қайта бірте бірте.

Көтеріміз, түсіреміз аххх

Көтеріміз, түсіреміз (әуенмен)

### 3. Қайшы

Қолымызды алшақ алып тұрамыз,

қағаздыда қайшы болып қиямыз.

Қолды соз шынтақты бүкпе,

Жаттығу қиын емес түкте (әуенмен)

### 4. Құлыншақ – тіземізді жоғары көтеріп құлыншақтай шабамыз.

Құлыншағы шапқылайды тоқ-тоқ-тоқ,

Тұяқтары тақылдайды тоқ-тоқ-тоқ,

Алыстағы ауылдарға шабады,

Жасыл өлке жайлауға барады.

Құлыншақтың құлыншағы желбіреп,

Өскенде ол жүйрік тұлпар болады.

Ля-ля-ля-ля-ля-ля (әуенмен)

4. Тыныс алу:

«Ағаш болып тербелу»

Қос қол бірге, тербелу.

**Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:**

— Қос аяқпен секіру (аяқтары бірге).

— Доғалар астынан еңбектеу.

Тыныс алу:

**Қимылды ойын:** « Мысық пен көжектер»

Ойын шартын түсіндіру

Балалармен бірге ойнау.

**Қорытынды бөлім.**

Балаларды мадақтап отыру.

Көжектер қалай секіреді?

Еңбектеп қандай жануар жүреді?

**Орындады:** Қос аяқпен секіру. Доғалар астынан еңбектеу.

**Түсінеді:** Жаттығулар көзмөлшерін дамытатындығын және табан бұлшықеттерін нығайтатындығын.

**Қолданады:** жаттығулар орындау кезінде тыныстау, доғалар.

**ҚМ АА** Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.