

## БӨЛІМ: АШЫҚ САБАҚТАР

## Ұйқыдан кейінгі тыныс алу жаттығулары.

ЖАРИЯЛАНДЫ  
01.04.2023СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/135839/>

«Абай облысы , Аягөз ауданы әкімдігінің аумақтық әлеуметтік көмек  
көрсету орталығы» КММ

Тақырыбы: «Ұйқыдан кейінгі тыныс алу жаттығулары»

орындаған :  
.Г

Әлеуметтік қызметкер:

Кулатаева

Тақырыбы: Ұйқыдан кейінгі тыныс алу жаттығулары

Мақсаты: Баланың денсаулығын нығайту, дене бітімін жақсарту, тыныс алу жаттығуларын

орындату. Танертөнгі жаттығуларын жасауға қызығушылығын арттыру, қимылдың іскерліктерін жақсартуға тырысу, оларды дұрыс және дәл орындай білуге үйрету.

**Көрнекіліктер:** ілгекті жолдар, тастар, денсаулық кілемшілері, табандар,

**Барысы:** Балақай көне ұйқыдан тұрайық.

Ғажайып әуенді тыңдайық

Таңғы ұйқыдан оянады.

Әуенмен, әнмен тербеледі.

Көзімізді ашайық,  
Бойымызды жазайық,  
Қолымызды созайық,  
Жаттығулар жасайық.

Жалпы жетілдіру жаттығуы:

1. Бала төсекте жатып, бастарын оңға, солға бұрады.
2. Бала төсекте жатып, қолды екі жаққа созу, жұдырықтап жұму.
3. Бала төсекте жатып, велосипед тебу.
4. Қолтырауын болып, бір қырынан төсек үстінде аяқ — қолды созу.
5. Баламен қарсы отырып, бір — біріне қарап сәлемдесу.

Әлеуметтік қызметкер :

Балақай көне енді тұрайық.

Тыныс алу жаттығуы:

Тыныстайық тереңнен!

Жүгірдің де қарғыдың,

Жарадың да барлығың.

Шаршадыңда дегенмен

Тыныста енді тереңнен.

Қане, «У-ф»-деп айталық

Демді ішке тартайық.

Енді «У-һ»- деп айтайық,

Демді шығар қайтарып.

Босаңсытып денеңді,

Бей-жай күйге ен енді.

Басты көтер, тік ұста

Емін-емін тыныста

Қане, «У-ф»-деп айталық

Демді ішке тартайық

Енді «У-һ»- деп айтайық,

Демді шығар қайтарып.

### **«Шарды үрлейміз»**

Шарты: бала шарды алып, алдымен қатты, сонан соң жаймен үреді.

### **«Мұрынмен дұрыс тыныста, ауызбен дұрыс дем шығар»**

Шарты: Бала мұрынмен терең тыныс алып, ауызбен ауаны ұртқа жинамай, жәйменен дем шығарады.

Табанды шынықтыру массаждары:

- 1.«Балапандар серуенге шықты» шиқ — шиқ — шиқ.
2. Табанға арналған денсаулық кілемшелерімен жүру.
3. Ілгекті жолмен жүру.
4. Тастардың үстерімен жүру.
5. Кірпі тікенектеріне ұқсас төсеніштермен жүру.
6. Табандар арқылы жүру.

Әлеуметтік қызметкер : Балақай енді беті — қолымызды жылы сумен жуып, сүлгімен сүртінейік.

Әлеуметтік қызметкер :

Балалар көне жарты шеңберге тұрайық.

Қол ұстасып тұрайық,

Шеңберді біз құрайық.

Көріскенше күн жақсы,

Сау — саламат болайық.

Әлеуметтік қызметкер : Осымен ұйқыдан кейінгі жаттығуларымыз аяқталды. Сен өте керемет

орындадың, саған көп — көп рахмет.

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

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