**ТЫНЫС АЛУ ЖАТТЫҒУЛАРЫ**

**К.П.Бутейко бойынша бақылау үзілісі.** 1 – 2, 3 - 4 есебінде танаудың әр тесігінен кезек - кезек демді ішке тартады; 1 – 10 (16) есебінде дем алуды бөгеп, сыртқа шығарады**.**

**М.И.Фонарёва бойынша.**

«Кернейші» - гимнастикалық орындыққа отырып, қолды керней тартатындай күйде ұстап, ауызға жақындатады, демді ішке кең, баяу тартып, «Тру-ру-ру» деп дыбыстайды.

«Серуенге дайындық» - аяқты бірге ұстап, қолды төмен түсіріп тік тұрады, қолды екі жаққа жіберіп демді ішке тартады, екі қолмен тізені қапсыра ұстап, демді сыртқа шығарады.

«Көкек» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды белге қояды, демді ішке біртіндеп тартады, «Ку-ку, Ку-ку» деп дыбыстап демді сыртқа шығара денені алға еңкейтеді.

«Жаңбырдан кейін» - шеңбер сызғандай айналып жүру керек, жүрісті біртіндеп баяулатып, қолды жоғары көтеріп, терең дем алады, төмен түсіріп, «а-а-а-ах-х-х-х» деп дыбыстап, демді біртіндеп сыртқа шығарады.

«Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып демді шығарады.

«Ояну» - басты, жауырынды, құйрықты қабырғасына тигізе, тізені бүгіп, гимнастикалық орындыққа отырады, қолды жоғары көтеріп керіледі, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, демді шығарады 2 - 3 мәрте қайталайды.

«Диірмен» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, оң қолды жоғары көтеріп, сол қолды төмен түсіреді, қолды кезекпен - кезек алмастырады, еркін дем алады .

«Демалыс» - арқамен жатып, қолды жоғары көтереді, демді ішке тартып, жоғары көтеріледі, қолды төмен түсіріп, тізені қапсыра құшақтап, кеудеге тартады, демді сыртқа шығарады, дәл осылай келесі аяқпен қайталайды (4-6 мәрте).

**Б.С.Толмачёва бойынша** «Балдырған» - аяқты иық деңгейіне қойып, алақанды жоғары қаратып, саусақтардың арасын барынша ашып, қолды екі жаққа, содан соң артқа жібереді, демді қатты сыртқа шығарып, қолды кеуде тұсында айқастырып, саусақтармен жауырыннан қағу керек, қолды қайта екі жаққа жібереді, балалар өзін-өзі құшақтағандай болады.

«Үйректің балапаны» - түзу тұрып, аяқты иық деңгейінде қойып, аяқтың ұшымен, қолды жоғары көтеру, жан - жағына созу; аяғын түсіріп ілгері еңкейу, терең демалып қолдарын кеудесіне айқастыру; демін жіберіп жайлап көтеріледі.

«Отын» - аяқтың ұшымен иық деңгейінде қойып, саусақтарын іліндіріп қолын желкеге ұстау қажет; аяғын түсіріп, қолдарын аяқ арасына жіберіп, алға қарай еңкейеді, демін тез ішке тартып кері шығарады, яғни балалар ағаш шауып жатқан тәрізді болады.

**Т.Ф. Виноградова.** «Жүргінші» - басын тік ұстап иықтарын сәл артқа алып, төмен ұстайды. Кеудесін жазып, ішін тартып, жауырынды арқаға жақындатып, тізесін тік ұстайды; 3 адым жүргенде демін жұтып, 4 адымда демін шығарады, 3 - 4 күннен кейін демін шығаруды бір санға көбейтеді.

«Шар» - ерніңді жұмып, ұртыңды томпайту; жұдырықпен жайлап жұмылу, еріннен ауаны шығарады (3 - 4 рет).

«Түтікше» - ысқырықты үргендей қылып, ерніңмен түтікшені қысып, сосын жымиып ерніңді босатасың; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды.

«Балдырған»- ауыздың бұрыштарына шынашағынды салып, осындай жағдайда ерніңді жұму; мұрныңмен дем алып, ауаны аузыңнан шығарады.

**С.М.Иванов** «Сағаттар» - екі аяқты бос ұстап, қолын жіберу; түзу қолдарын ілгері кейін қозғап «тик-так,тик-так» - деп айту; мұрнымен демін ішке тартып, дыбыспен демін сыртқа шығарады

«Паровоз» - қолдарымен кезектестіріп қимылдар жасап, бөлме ішінде жүру; мұрын арқылы демді ішке жұтып, ауыздан «Чух-чух-чух» сөздерімен бірге демді шығарады.

«Насос» - аяқтарын қосып, тік тұрып қолдарын кеуде тұсында ұстау; демін ішке жұтып, сосын кеудесімен жанына қарай еңкею; демін сыртқа шығару, дауыстап (ССССС) деп дыбыс шығарып, қолдарын жылжыту; тік тұрып демін ішке жұтып, екінші жағына дыбыс шығарып еңкейеді.

«Реттеуші» - түзу тұрып, аяқтарын иықтарының деңгейіне қойып, бір қолын жоғары көтеріп, екінші қолын жанына қарай бағыттау; ішке демді мұрнымен алу, қол қимылдарын өзгертіп, «Р-р-р» деген дыбыспен бірге созып, демін сырт қа шығарады

«Маятник» - түзу тұрып, аяқтарын иық деңгейінде қойып, таяқты арқасына жауырыннан төмен ұстау; денесімен жанына қарай еңкейу; уақытта «Т-у-у-х-х» - деген дыбыспен демін сыртқа шығарады

«Шаңғышы» - «М-м-м-м» деген дыбысты мұрнынан шығарып шаңғышының қимылын салады.

«Үйректер ұшады» - жайлап зал ішімен жүру; демін ішке жұтып, қолдарын жанына қарай көтеру, «Г-а-а-а» деген дыбысты ұзақ созып демін сыртқа шығарып қолдарын түсіреді.

**А.А. Бирюк.**«Пирамида» - түзу тұрып, аяқтарын иық деңгейлерінде қою; қолдарын жоғары көтеріп тартылу, демін ішке жұту, рет - ретімен қолдарын, иықтың тұсын, иығын, басы, денесін төмен түсіру, демін сыртқа шығарады

«Итеру» - түзу тұрып, аяқтарын иықтарының деңгейіне қою; қолын жоғары көтеріп, тізе бүгіп отыру, демін ішіне тарту, түрегеліп қолдарын төмен жіберіп демін сыртқа шығарады

«Мысық» - аяғын қосып, түзу тұру; демін ішке тартқан уақытта ілгері еңкейіп, көлбеу бағытта ұстау, кері бастапқы жағдайға келу, демін сыртқа шығарады

«Египтянші» - түзу тұрып, аяқтарын еркін қойып, қолдарымен жандарына созу, демін ішке тартқан уақытта отырып, қолдарын артына арқасына қайыру, оларды қосуға тырысу, демін сыртқа шығару.

«Тук-тук» - түзу тұрып, қолдарын иығына ұстау; демін ішке алғанда белді айналдыра, шынтақтарын артқа жіберіп, жауырынды қосады; содан кейін кері жайып, тұрып, демін сыртқа шығарады.

**А.Н.Стрельникова.** «Қуғындар» - тік тұрып, аяқты қосу, қолды жіберу; қолдарын жанына көтеріп одан кейін денесінің алдына қарай былғалау; демдерін тез шығару.

«Итбалық» - отырып бір қолын ішіне, екінші қолын кеудесіне қою; ішін тартып демін ішке алу, кеудесін төмен түсіріп, ішін жіберіп томпайтып ауаны сыртқа шығару.

«Басын бұру» - түзу тұрып, аяғын иық деңгейінен сәл кішілеу ұстау; басын бір жағына бұрып дыбыспен демін ішке тарту, басын екінші жағына бұрып дыбыспен демін сыртқа шығару.

«Үлкен маятник» - түзу тұрып, аяқтарын иығынан сәл кішілеулетіп қою; ілгері еңкейіп, еденге қарай созу, демін ішке алу; тоқтамастан артқа шалқаю, қолымен иықтарын құшақтау; жаттығулардың арасында демін сыртқа шығару.

«Кеудені бұру» - түзу тұру, аяқ арасы иықтан сәл кеңдеу; қолдары дененің бойымен; денені бұрған сайын дыбыспен; қысқа, демді ішке жұту; жаттығу арасында демді сытрқы шығарады.

«Көкжиек» - түзу тұрып, қолдарын шынтақтан көтеріп, алақанды көрсету; дыбысты қысқа дем алу, демді мұрыннан шығару және саусақтарын жұдырыққа қысу.

ХАТХА-ЙОГА АРҚЫЛЫ ТОЛЫҚ ДЕМ АЛУ

**«Пурака»** - денеңді босатып, мұрныңмен ауаны мүмкіндігінше жайлап жұтып, кеудені ауаға толтыру, ауаны ұстамай кәдімгідей мұрын арқылы демді шығару.

**«Камбхана»** - бұл да «Пурака» сияқты, тек демді бірнеше секунд ұзағырақ, қарын бұлшық етіне күш түсірмей, демді ішке ұстамай, мұрын арқылы демді бірқалыпты шығару .

**«Речака»** - «Камбхананы» меңгергеннен кейін мұрын арқылы бірқалыпты демді ішке жұтып, бірнеше секундке демді ішке ұстау; содан кейін үзік - үзік демді шығару; одан кейін керісінше, демді ішке үзік – үзік етіп тарту және демді ауаны мұрын арқылы бірқалыпты шығару.

ТАЗАРТУ ТЫНЫСЫ

**«Ха»** - мұрын арқылы толық дем алу; бір уақытта қолдарын жоғары көтеріп, алақандарын қосады; демін «Ха» деген дыбыспен, толық сыртқа шығарып, ілгері еңкейіп қолдарын төмен жібереді; демін шығару, жұтудан екі есе көбірек.

**«Ұшу»** - тұрған күйі, аяғы бос, қолдарын белбеу тұсында жұдырықпен қысу; демін ішке тартып, тізелерін бүгіп, қолдарын ілгері сілтейді; көтеріліп, демін сыртқа шығарады.

**«Тағзым»** - тұрған күйі, аяғы еркін, қолдарын шынтағынан бүгіп, демді ішке тартужайлап денесімен еңкейеді, демін сыртқа шығару, қайтып бұрынғы қалпына келу.

**ҚИМЫЛДЫ ОЙЫНДАР**

*Жүгіріп ойнау.* *«Жаяу көкпар*». Бақылаушы таңдалады, ол ойын ережесінің дұрыс жүрілуін бақылайды және ойын барысында тәртіп бұзбауын қадағалайды; ол ойыншыларды бір сапқа тұрғызады, сыйлықтан 30 қадам жерде финиш анықталады. Саптағы әр ойыншының міндеті қалған ойыншыларды жығып, сыйлыққа дейін жүгіріп жетіп, оны ұстап алып, онымен бірге финишке жету керек.

*«Қарлығаш».* Бұл *о*йынды өткізу үшін міндетті түрде дөңгелек қажет. Одан кейін «қарлығашты» және «күзетшіні» таңдайды, қарлығаш дөңгелек ортасында отырады, ал күзетші басқа ойыншылардың шабуылынан қорғап жүреді. «Күзетші» шабуылдың біреуін ұстап алуға тырысады. Егер ол тырысып, ойыншының біреуін ұстап алса, ол «күзетші» атанады.

*«Бүркіт».* Балалар «Бүркітті» таңдайды. Қалған ойыншылар - «қосаяқтар», «тышқандар», «құстар» болады. Тәрбиешінің берілген дабылы бойынша «бүркіт» ұясында отырады, ал қалғандары секіріп, жүгіріп, ұшып жүреді. Дабыл бойынша - бәрі тұрған жерінде қатып қалады, ал «бүркіт» ұшып шығып, қозғалып қалған ойыншыны тауып алады да, ол ойыншы «бүркіт» атанады.

«*Ат шабыс*». Ойыншыларда сандық реті тағылған, олар салт атты бейнесін бейнелейді. Салт аттылар белгілі ара қашықтықта жарысады. Олардың шабысын тәрбиеші бақылап отырады. Кім де кім қалып қойса не итерсе, ол ойыннан шығады. Алда болып, жақсы жарысқан ойыншы жеңімпаз атанады.

*«Автомобильдер».* Қатысушылардың қолдарында әр түрлі түсті рөлдер бар. Тәрбиешінің берілген дабылы бойынша әр түрлі түсті таяқшалармен балалар өзін жүргізуші ретінде санап, өз дабылы бойынша қимылдайды.

*«Торғайлар мен мысық».* Бірінші «мысықты» таңдайды, қалған қатысушылар «құстар» болып зал ішінде жүгіріп жүреді. Дабыл бойынша «мысық» жүгірі шығады да, оларды ұстай бастайды. Ұсталған «құс» енді «мысық» болады.

*«Киіз үй».* Төрт орындықты қояды. Әрбір орындықтың үстінде орамал жатады. Балалар орындықты айнала жүгіріп, тәрбиешінің дабылы бойынша «киіз үй» құрады: орамалдың бұрышынан ұстап жоғары көтереді.

*«Қыз қуу*». Ойынға қыз бен жігіт қатысады. Екеуі де атпен шауып келеді. Жігіт атпен қыздың артынан қуады. Егер қызға жете алмаса, онда қыз жігітті айыптап, қамшымен қуады.

*«Сақина*». Дөңгелек ортасында тұрған жүргізуші*,* алақанының арасына сақинаны салып, қалған ойыншылардың алақандарына салған болып шығады. Ойыншылардың біреуінің алақанына сақинаны салып: «Менің сақинам қайда?» - деп дауыстап сұрайды. Сұрақты естіген соң, сақинаны алған бала ортадан жүгіріп шығуы қажет. Ойын шарты бойынша көршісінің мсіндеті сақинасы бар баланы ұстап жібермеуі керек.

*«Көкпар».*  Бұл ойын «ат шабыс» ойыны тәрізді тек аттың үстінде отырған болып есестету арқылы ойналады.

«*Көрінбейтін тақия»*. Ойыншылар айнала шеңбер болып тұрады. Жүргізуші барлық ойыншыларды айналып өтіп, білдіртпей бір ойыншының артына тақияны тастап кетеді. Егер ойыншы бірден оны байқамаса, онда ол жүргізуші болады. Тақияны тапқан ойыншы жүргізушіні қуып жетіп, оған тақияны кигізу керек.

*Еңбектеуге, өрмелеуге арналған ойындар*. *«Балапандар».* Ойыншылар үш топқа бөлінеді. Әрбір топта – отырған тауық және оның балапандары бар. Таңдап алынған үш лашын құстар балапандарға алақандармен тигізуі қажет, содан кейін ойыннан қуып шығылады. Отырған тауық өз балапандарын қорғайды. Шабуыл кезінде балапандарын қорғаған тауықтың қолы лашынға тисе, ой ойыннан шығып қалады.

«Киік». Балалар қолдарынан ұстап, шеңберге тұрады. Жүргізуші балалардың арасымен келіп, былай дейді:

Желаяқ киік шабады,

Жолменен киік шабады.

Бір, екі, үш, төрт, бес,

Оны қалай ұстаймыз?

Оны қалай ұстаймыз?

Дөңгелекті жауып, қолдарын жібереді. Егер «киік» ұсталса, ойыншылар ауысады.

*«Мысық пен тышқан»*. Барлық балалар айнала шеңберге тұрып, «тышқан» мен «мысық» таңдайды. «Тышқандар» «мысықтан» қашады, дөңгелек ішінде жүругеде болады. «Мысықты» балалар дөңгелек ішіне жібермейді.

*«Тасбақа».* Ойыншылар залда еден үстінде тасбақа болып жорғалайды. Тәрбиешінің дабылы бойынша қолдарын, аяқтарын ішінің астына жасырады.

*«Кесіртке»*. Ойыншылар кесірткенің қалпын жасайды. Екі жіптің ортасымен, қолдарымен тіреп жорғалайды.

*«Жыландар».* Балалар сәл ілгері еңкейіп, бір - бірінен ұстап тұрады. Берілген дабыл бойынша кедергілердің үстімен өрмелейді. Барынша «тізбекті» үзбеуге тырысады.

*«Айгөлек».* Ойыншылар екі командаға бөлінеді, бір - біріне қарама - қарсы 20 - 30 қадам жерде қолдарынан ұстап тұрады. Бірінші команда ойынды бастайды:

Айгөлек, Айгөлек

Айдың беті аппақ қардай дөңгелек.

Таудан биік, көлден жүйрік,

Бастаймыз біз, жүгірмек.

Кәне, бізге кім керек?

Келесі команда бұл сұраққа қажетті адамның атын атайды. Жүгірген ойыншы екінші команданың тізбегін ашуы қажет. Егер ашқан жағдайда, онда өзіне қажет адамды таңдайды, егер аша алмаса онда сол қалыпта қалады.

*«Темірбай».* Ойыншылар ортаға Темірбайды алып шеңбер жасайды да, былай дейді:

Бес күн Темірбайда

Қызықты, тату ойнаймыз,

Өзенге барып шомылып,

Тентек болып шылпылдап,

Әдемі болып сәндендік.

Тамақ және су ішпей

Кешке орманда жүгірдік.

Бір - бірімізге қарадықта,

Осылай жасадық.

Соңғы сөздерінен кейін жүргізуші қимылдар жасайды. Барлығы соны қайталайды. Одан әрі басқа жүргізуші тағайындайды.

*«Құрылысшылар».* Залда текшелер шашылып жатыр. Тәрбиешінің дабылы бойынша ойыншылар жылдамдыққа үй тұрғызады.

*Секіру ойындары*. *«Қоян мен қасқыр».* «Қасқырды» таңдалады. Қалған қатысушылар - «қояндар» болады. Тәрбиешінің дабылы бойынша «қояндар» секіреді, екінші дабыл кезінде қозғалмай, қатып қалады да, ағаш қалпын бейнелейді. Осы кезде «қасқыр» айналып жүріп, қозғалып тұрған адамды іздейді. Ұсталынған адам «қасқыр» болады.

*«Байланған орамал».* Орамалды допқа ұқсатып орап байлайды. Бір ойыншы ортада тұрады, ал қалғандары оны қоршап айналып тұрады. Дабыл бергеннен кейін қатысушылар жан - жаққа жүгіріп, ортадағы ойыншыға ұстатпай, бір - біріне орамалды лақтырады. Ортадағы ойыншы «допты» қағып алуы керек. Орамалдан айырылып қалған ойыншы ортадағымен орын ауыстырады.

*«Қораздар шайқасы*». Бұл ойын үшін алдын - ала мүмкіндігінше үлкен етіп, дөңгелек сызу керек. Қарсыластар бір аяқтап жүріп, дөңгелек ішінен бір - бірін итеріп шығаруы керек. Екінші аяғы жерге тисе, ол ойыншы ұтылған болады.

*«Тиынды көтер».* Алаңның қарама - қарсы жағына бастау сәті және финишті белгілейді. Тиындарды жайып қояды. Дабыл бойыншга жігіттер финишке қарай шабады. Шабыс кезінде тоқтамай, еңкейіп тиынды алады. Тиынды ең көп жинаған ойыншы ұтады.

*«Қалпақты атып түсір».* Ойынға қағаздан бүктелген бөрік те жарайды. Бас киімді 20 қадамдай жерге биіктігі 1 метрдей қазыққа іліп қояды. Ойыншы қолына белбеу алып, секірумен қазыққа дейін барып, белбеумен бас киімді қағып түсіреді.

*«Ұя».* Балалар өз - өздерін «құспын» деп елестетіп зал ішінде «ұшып», «секіріп» жүреді. Тәрбиешінің дабылы бойынша барлық ойыншылар залда жатқан сақинаға келіп «ұяларына» ұшып келіп қонады.

*«Қоян мен ит».* Ойыншылар «итті» таңдайды, қалған ойыншылар «қоян» болады. Бір – бірінен ара қашықтығы 3 метр екі шеңбер орналастырылады. «Иттің» міндеті - бір шеңберден екінші шеңберге секіріп жүрген «қоянды» ұстап алуы қажет. Ұстап алынған «қоян» ит болады.

*«Қақпан».* Ойыншылар екі командаға бөлінеді. Бірінші команда - «орман аңдары» болады, екінші команданың ойыншылары шеңберге айнала тұрып, бір - бірінің қолдарынан ұстап жоғары көтереді. «Аңдар» шуы балалар арасымен өтіп шығады. Шу басылған уақытта балалар қолдарын түсіріп, отыра қалады. Ұсталынған «аңдар» шеңбер болып тұрады.

*«Шабыс».* Балалар жүргізушіні таңдайды, айналып дөңгелене тұрады. Алақандарын шапалақтап, жай шоқырақпен дөңгелене, салт атты бейнесін сала отырып шабады. Жеңімпаз атануы үшін жүргізушінің шеңбердің ортасына тастаған орамалын жүгіріп келе жатып қағып алуы керек.

*«Балықшылар».* Үш «балықшыны» таңдайды, қолдарына сақина беріледі. Қалған балалар - «балықтар» болады, олар жүзіп жүреді. «Балықшылар» былай дейді:

Суда балықтар жүзіп жүр,

Балықтар асыр салып ойнап жүр,

Балақтар, балықтар – тентектер

Біз сендерді ұстап аламыз балықтар.

Сақинаға бірнеше «балықтар» ұстап алуға тырысады, өздері сосын «балықшылар» атанады.

«*Түйе мен ботақан*» Балалар айнала шеңбер бойына тұрады. «Түйе мен ботақан» - батыры таңдалады. «Түйе» дөңгелекті айналып жүріп, «ботасын» үйге шақырады, бота одан қашып, секіріп жүреді. Балалар түйені дөңгелек ішіне кіргізбеуге тырысады, ботаны қорғайды. Түйе ботасын ұстағаннан кейін, балалар олардың үстінен бір - бірлеп секіреді, ұсталынған балалар батыр атанады.

*Тастау, лақтыру және қағып алу ойындары*. *«Адасқан доп»*. Балалар дөңгелене шеңберге тұрады, бір - біріне допты бере бастайды. Жүргізуші дөңгелек сыртында допқа қолын тигізуге тырысады. Егер ол қолын допқа тигізсе, ол допты ұстаған баланың орнына тұрады. *.*

*«Алшы» .*Ең үлкен асықты қызыл түске бояйды, ол асық «Хан» деп аталады. Жүргізуші асықтарды уысына алып, қалған ойыншылардың алдына шашып тастайды. Одан кейін «хан» қай жағымен түскенін қараймыз. Сұқ саусақпен бас бармақтың көмегімен жақын жатқан асықтарды атамыз.

*«Допқа тигіз».* Балалар екі топқа бөлінеді. Бірінші команда сызық бойына сапқа тұрады, бір - біріне арқасымен екі қадам ара қашықтықта тұрады. Екінші команда да осылай, біріншіге параллель орналасады. Ойынға ойыншылар санына қарай доп қажет. Бір команда ойыншыларының міндеті - допты кезектесіп жоғары, кішкене ілгері қарай лақтыру. Екінші командада кезектесіп өз доптарымен белгіленген «мақсатқа» тигізу керек. Сосын керісінше жасалады.

*«Орамал».* Залдың ортасына орамал ілінеді. Қатарласып ойыншылар тұрады. Қолдарында шағын доп ұстайды. Ойыншылардың міндеті - орамалды доппен қағу.

*«Шұңқыр және доп».* Ойыншылар кең түрде дөңгеленіп тұрады. Әр ойыншы өз алдынан шағын шұңқыр қазады, қолдарында таяқшалары бар. Ортадан үлкен шұңқыр қазылады. Жүргізуші допты ойыншылардың арасымен өткізуге тырысады, үлкен шұңқырға түсіруі қажет. Басқа ойыншылар жүргізушіге жол бермей, өз шұңқырларын қорғайды. Шұңқырсыз қалған ойыншы жүргізушіні алмастырады.

*«Аңшылар».* Ойынға 4 - 6 бірдей доптар қажет. Балалар екі топқа бөлінеді. Біреуі «аңшылар», ал екіншісі «қасқырлар» болады. Біреуі диаметрі 4 метрдей дөңгелектің сыртында, екіншісі ішінде болады. Аңшылар доппен атқылап, дөңгелек ішіндегі қасқырға тигізуі қажет, олар орнында тұрып, бұғады, иіледі, айналады немесе допты қағып алады. Әрбір тиген доп үшін аңшылар 1 ұпай алады, ал егер қасқырлар допты қағып алса, ұпай жойылады.

*«Арқа».* Ойыншылар екі топқа бөлінеді. Бірінші топтың мүшелері теріс қарап тұрып, аяқтарының арасымен допты екінші командаға бағыттайды. Одан кейін екінші команда қайталайды.

*«Ұшты-ұшты».* Жүргізуші түрлі құстардың атын атап, «ұшты-ұшты» деп қолдарын сермейді, барлық ойыншылар қайталап, қимылдар жасайды. Бір сәт жүргізуші: мысалы «сиыр» дейді; егер ойыншылардың біреуі қолын былғап қалса, ол қандай да болсын бір тапсырманы орындайды.

*«Доп соғу».* Барлық ойыншыларда бір - бір доп. Екі қолмен тұрған жерінде допты кезектестіріп ұрғылайды. Ең көп допты ұрғылаған ойыншы ұтады.

*Кеңістікті бағдарлау ойындары*. *«Есімін тап».* Ойыншылар екі топқа бөлінеді. Біріншісі бөлмеде қалып, екіншісі шығады. Одан кейін ойыншы шыққан ойыншылардың есімдерінің ішінен бір есімді таңдайды. Шыққан команданың ойыншыларын бір - бірден ішке шақырады. Келген ойыншы өзін таңдаған ойыншыны сезіп, табуы керек.

*«Инені тап».* Ойыншының біреуі сыртқа шығады. Қалған ойыншылар инені тығады. Шыққан ойыншы ішке кіріп, ойыншыларды аралап, инені табуы керек.

*«Кім күшті?»*. Екі ойыншы бір - біріне арқасымен тұрады, тұйық жіппен байланған жіптің түйіншегі екі ойыншының ортасында орналасады. Екеуі бір уақытта өз жағына қарай бір - бірін тартады.

*«Өз орныңды тап».* Бұл ойынның тағы бір аты - «Үшіншісі артық» деп те аталады. Ойыншылар жұптасып, екеуден бір - біріне арқасымен дөңгелек құрып тұрады. Ойынды бастаушы және жұбы жоқ ойыншы бастайды. «Артық» ойыншы қашып, бастаушы оны қуады. Міндеті - қашушы кез - келген жұптың алдына барып тұра қалады. Осы жұптағы үшінші ойыншы «артық» болады.

*«Кім кетті?».* Жүргізушіні таңдап қалғандары дөңгелене тұрады. Жүргізуші мына командаларды орындайды: жүру, секіру, жүгіру сияқты, ал басқалары қайталайды. Одан кейін екі ойыншыға барып, оларға дөңгелекті айналып шығып, жүргізушінің орнына баруды тапсырады.

*«Жұбыңды тап»* Балалар екі топқа бөлінеді. Бірінші топ әр түрлі атрибудтарды бастарына киеді, екінші топ олардың балаларының атрибудтарын киеді. Бір - біріне арқаларымен тұрып, шынтақтарымен айқасып тұрады. Бұйрық бойынша бір - бірін жоғары, еденнен аяқтарын көтереді. Өз қарсыластарын көтерген топ жеңеді.

*Эстафеталық ойындар*. *«Айқасу».* Ойыншылар екі командаға бөлінеді. Орталық алаңға бірінші жұп шығады: әрбір командадан бір - бір адам шығады. Бір - біріне арқасымен тұрып, шынтақтарын айқастырады. Команда бойынша бір - бірін көтереді, аяқтары еденнен көтерілуі керек. Қарсыласын көбірек көтерген команда жеңімпаз атанады.

*«Арқан тарту».* Ойыншылар екі командаға 5 - 6 адамнан бөлінеді. Ортасында орамал байланған арқан алынады. Ойын міндеті - арқанды өз жағына тартып жеңу.

*«Жасақ».* Ойыншылар екі командаға бөлінеді. Әрбір команда келесі тапсырманы орындайды: «миналы алаңнан» қойылған кедергілерден өту, «батпақтан» төсеніш іздерден өту, «гранаталар» лақтыру - кішкентай дорбаларды лақтыру.

*«Жігіттер».* Тәрбиеші: Құрметті жігіттер,

Біз сіздерді қызықты,

Әдемі ойынға шақырамыз.

Отырғандардың ішінен бір жігіт таңдап алынады. Ал қалған балалар аттың жүрісін салады. Сөйтіп, екінші ойыншы мен жігітті ауыстырады.

Мен атқа отырғызыңдар!

Киізде үй маған тар енді,

Жарқыраған жол үстінде,

Әшекейлері кілемше тәрізді әдемі,

Ат үстінде отырып алға қарай шабамын.

Қалған балалар ат үйірін бейнелейді. Ойын жігітті алмастырумен жалғаса береді.

*«Тапқыр».* Тегіс жерге дөңгелек сызып, радиусына тең жіп алынады. Жүргізуші дөңгелек ортасында тұрып, тізе тұсында жіпті жай, біресе тез айналдырып, ойыншыларды ілуге тырысады. Қалған ойыншылар жіпке ұрынбай аттап не секіріп кетуі керек.

*Жолдағы кедергілер.* *«Көңілді жарыстар».* Ойыншылар екі командаға бөлінеді. Біріншісі бас жақта қатарласып тұрады. Дабыл бойынша жолдағы кедергілерден өтіп, финишке жетуі керек: тізелей отырып кедергілер арасынан өту, аяқ арасына допты қысып өту, гимнастикалық орындықтан өрмелеп өту. Екінші команда да осыларды орындайды.

*«Поезд».* Балалар бір - бірінен ұстап әр түрлі төсеніштермен, текшелердің арасынан өтеді.

«*Татулы жарыстар*». Тапсырманы жұптасып орындайды: бір бала қолымен еденге тіреледі, екінші бала оның аяғыннан ұстап белгілі ара қашықтыққа жүреді; араларына кеуде тұсына шар қысып жүру; екі ойыншы дөңгелек ішінде финалға дейін жүгіреді.

*«Алғырлар».* Залда кедергілер қойылған:секірмелі-доптар, қанаттар, шағын доптар, секіргіштер, аттар. Тәрбиешінің дабылы бойынша балалар түрлі жаттығулар жасап, дабыл бойынша орын ауыстырады.

**РЕЛАКСАЦИЯ**

*«Босаңсу және қатаю».* Тік тұрып, қолдарын ілгері көтеру, саусақтарын жұдырыққа жұму, иық алдының бұлшықеттерін қатайту (3 - 4 сек). Күшті болам деп ойлап тұру. Бұлшықеттерді қатайту. Енді тұла бойынды босаңсытып: қолдарынды еркін төмен түсіріп, маятник тәрізді қимыл жасайды.

*«Жаяу ат айдаушы қалпында»* Міндетті түрде орындыққа отырып, денені алға қарай арқаны жай ғана еңкейту,басты төске қарай жібереміз, аяқты тік бұрыш жасап, қатар қою керек. Білек сүйектері жамбаста еркін жатады, қолымызды бос ұстаймыз, еркіндікке жібереміз. Көзді жұмып, бұлшықеттерді барынша босаңсыту. Қалып ат айдаушыны елестетеді.

*«Теңіз өмірі».* Теңіздегі тіршілікті: теңіз балықтары, шабақтар,теңіз жұлдыздары, теңіз жұлдыздары, шаяндар, дельфиндер атауларын күн нұрына бөленіп, теңізде жүзген кездегі бейнелеріне ену, сезіну.

*«Күн».* Балалар дөңгелене тұрып күнге қарай қолдарын созады. Күн өз шуағын адамдардың жүрегіне, балаларға сыйлайды.Әр баланы күн нұрына бөлейді. Ал балалар өз кеудесінен күннің сәулесін айналасындағы тіршілікке жолдайды.

*«Гүлдер».* Әрбір гүл өзінше, ерекше иіс таратады, оған жәндіктер жиналады, өзінің әдемілігімен тіршілікке қуаныш сыйлайды. Айналаға тараған хош иіске балалар рахаттанады.

*«Көбелек».* Табандарын қатарластырып отырып, тізесін бүгіп, аяғын барынша жайып, білектерін айқастырып, табанын құшақтайды. Тізеден бүгілген аяқпен, ырғақты серіппелі тербеліс жасайды. Бала өзін гүлде отырған тәрізді сезініп, тізесін көтеріп, қолын түсіреді. Балмен нәрленген көбелек қолдарымен қанат қағып алысқа ұшып кетеді.

*«Қысқы орман*». Өзін қысқы орманда жүргендей, аязды күні қар жауып тұрғанын көз алдына елестету. Қар ұлпасы, жайлап ауада қалқып, жерге түсіп жатыр. Орман іші тыныш. Талдар көлеңкеде тұр, жел жоқ, тып - тыныш. Бір кезде жел көтеріліп, әуелі жайменен қар ұлпалары аспанға көтеріледі. Жаттығулар алыстан көрмеушілікті алдын – алуға жасалады.

*«Күз».* Жылы, талдарда сары жапырақтар, олар желмен тербеліп тұр. Жел күшейіп кетіп еді, бір жапырақ талдан үзіліп, көңілді шайқалып, жайлап аударылып, ұша жөнелді.

*«Теңіз».* Балалар өздеріне ыңғайлы қалыпты қабылдап, көздерін жұмады да, жағалауда тұрмын деп елестетіп, теңіздің шуын тыңдайды.

*«Арамен ойнау».* Аю алтын араны қонжықтармен бірге ойнауға шақырады. Балалар үйшік жасай отырып, тізелерін көтереді. Ара тізе астынан ұшып жүреді. Аю анасы былай дейді: «Ұшты» және қонжықтар болып ұйымшыл аяқтарын тіке қояды, бірақ әккі ара ұстатқызбайды.

*«Факирлер».* Балалар аяқтарын айқастырып еденге отырады, қолдарын тізелеріне қойып, бел және мойын денелерін еркін ұстайды, көзін жұмып, басын жібереді. Әуен шырқалады, факирлер демалады.

*«Шаңсорғыш».* Күн сәулесінде шаңдар көңілді болып билейді. Шаңсорғыш жұмыс жасайды. Ақырын - ақырындап шаңдар айналып кетеді де, еденге барып шөгіледі. Шаңсорғыш шаң жинайды; кімге тисе, сол орнынан тұрып кетеді.

*«Салқын - ыссы».* Аю ана кетіп қалады. Қатты жел соқты да, саңылаулар арқылы ішке кіреді. Қонжықтар тонып қалады. Олар кішкентай будақдарша бүктетіліп жылынады. Өте ыссы болып кетеді. Қонжықтар жазылады. Тағы да өте қатты жел соғады.

*«Ұйықтап жатқан мысық».* Балалар төсеніш үстінде ұйықтап жатқан мысықтың ролін ойнайды. Мысық демалғанда оның іші жай қампиып, кері орнына түседі.

*«Шар».* Шарды үрлеп жатырмын деп елестет, қолдарыңды іштеріне қойып, ішімізді де шар сияқты қампитамыз. Қарын бұлшықеттері қатаяды. Иығымызды көтермейміз. Дем аламыз, демді шығарамыз. Қарын бұлшықеттері босаңсынып, жұмсақтанады.

*«Штанга».* Залға жүргізушінің кіріп көргендегісі...

Аулада қарсы алады ол

Топ адамдары, әрқайсысы ұйықтап жатыр..

Жүргізуші әр түрлі қалыпта тұрған балаларға жақындайды. Ол оларды оятқысы келеді, екі қолдарын көтереді, бірақ олар кері төмен түсіреді..

*«Түс періштесі».* Балалар орындыққа шеңбер болып отырады. Оларға қолында кішкентай таяқшасы бар қыз келеді, ол-түс періштесі. Ол әр ойыншының иығына тиеді, сол адам ұйықтап қалады...

Періште барлық балаларға қарайды. Бәрі ұйықтап жатады, сосын ол жәймененкетіп қалады.

*«Насос және доп».* Балалар жұптасып бөлінеді. Біреуі үлкен доп, екіншісі допты үрлейтін насос болады. Тізені жартылай бүгіп, кеудені тұрған допқа жақындатады. Насос допты «С» дыбысын шығарып, үрлей бастайды. Үрлеген сайын доп үлкейе түседі. Тігінен тұрып, аяғы, тізесі түзеліп, аузы, ұрты, томпайа бастайды. Досы, доптан насостың шлангасын жұлып алады. Доптан қатты «Ш» деген дыбыс шығады.

«*Қызыққыш Варвара».* Айналасы жақсы көрінетіндей бастарын солға бұрады. Қазір мойын еттері қатайып тұр.Сол жақ мойынға тигізген кезде бұлшықеттер тас сияқты қатайған.

*«Ғажайып түс».* Тәрбиеші өлең оқиды, ал балалар көздерін жұмып, тыңдап жатады. Жәй дауыс, ұзақ үзіліс үлкен тыныштық береді. «Кірпіктері жіберіліп, көздері жұмылады, біз тыныш демаламыз, ғажайып түспен ұйықтаймыз. Біз арқылы түс көріп, тыныш дем алдың. Демалған жақсы, бірақ тұратын уақыт та болды...»

*«Менің орманым».* Сен өзіңді алаңда келе жатырмын деп елестет. Алыстан орман көрінеді. Орманға жол апарады. Алаң алтындай, жәй жел соғады да, жұмсақ шөптерді қимылдатады. Орман өмірге толы. Олардың барлық ағаштары сені қарсы алғандай шулап жатыр. Енді бірнеше адым... Қазір сен орманға кіресің. Кәне тоқтайық. Тоқта.Осы үзілісті есіңе сақта.

*«Шипалы күштер».* 1 Жаттығу. Мен қолайлы орналастым. Менің денемнің жағдайы еркін, босаңдау, қолайлы. Менің зейінім физикалық денеге және өзімнің көңіл - күйіме аударылды. Мен толықтай өз денемді сезінемін.

2 Жаттығу. Маған өте ыңғайлы және тыныш. Менің ойым, балалық шағым уайымсыз. Мен өзімді бақылаймын. Менің «мен» дегенім менің денемнің әр түйіршіктерінен кіріп өтеді.Әрбір түйіршік менімен кездесуге қуанышты.

3 Жаттығу. Мен өз зейінімді бетіме қойдым.Мен маңдай, ерін, бет, мойын бұлшықеттерін сезінемін және босаңсытамын. Менің қабағыма салмақ түседі және жабылады. Менің ернім босаңсынып, тілім еркінсінеді. Менің түр - әлпетім босаңсынып, мен терең - терең жайлылықты сезінемін және қорқынышсыз боламын.

4 Жаттығу. Мойын бұлшықеттері жұмсақ. Арқа, қарын бұлшықеттері толықтай босаңсыды. Менің аяғым және қолдарыма салмақ түседі. Мен жағымды ауыртпалықты сезінемін. Менің денем толықтай еркіндікті сезінеді.