Ұйқыдан кейінгі жаттығулар

Тақырыбы: «Ұйқыдан кейінгі жаттығулар»  
Мақсаты: Балалардың денсаулығын нығайту, дене бітімін жақсарту, балалардың арқасындағы, қолындағы, табанындағы нүктелерді оятуға арналған. Ұйқы ашар жаттығуларын жасауға қызығушылығын арттыру, қимылдың іскерліктерін жақсартуға тырысу, оларды дұрыс және дәл орындай білуге үйрету.  
Әдіс - тәсілдері: түсіндіру, көрсету.  
Көрнекіліктер: ілгекті жолдар, тастар, денсаулық кілемшілері, табандар, әтеш киімі.  
  
Музыка әуенімен әтеш бейнесіне еніп тәрбиеші кіреді.  
Тәрбиеші: Ку - ка - ри - ку, ку - ка - ри - ку, ку - ка - ри - ку. Балапандарым кәне ұйқыдан тұрайық.  
Тәрбиеші: Түс мезгілі, түс мезгілі.  
Балапандар ұйқыға кірісті.  
Балапандар көреді түсті,  
Ғажайып сиқырлы әлемді.  
Балалар ұйқыдан оянады.  
Тәрбиеші: Көзімізді ашайық,  
Бойымызды жазайық.  
Қолымызды созайық,  
Жаттығулар жасайық.  
  
Жалпы жетілдіру жаттығуы:  
1. Балалар төсекте жатып, бастарын оңға, солға бұрады.  
2. Балалар төсекте жатып, қолды екі жаққа созу, жұдырықтап жұму.  
3. Балалар төсекте жатып, велосипед тебу.  
4. Қолтырауын болып, бір қырынан төсек үстінде аяқ - қолды созу.  
5. Балалар төсекте отырып, бір - біріне қарап сәлемдесу.  
Тәрбиеші: Балалар кәне шеңбер құрайық.  
  
Тыныс алу жаттығуы:  
Ку - ка - ру, ку - ка - ри – ку, ку - ка - ри - ку.  
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.  
  
Тәрбиеші: Балалар енді беті - қолымызды жылы сумен жуып, сүлгімен сүртінейік.  
Тәрбиеші: Балалар кәне жарты шеңберге тұрайық.  
Қол ұстасып тұрайық,  
Шеңберді біз құрайық.  
Көріскенше күн жақсы,  
Сау - саламат болайық.