

Құрметті ата-аналар!

Балаларыңызбен бірге ойын ойнаңыздар! Тыныс алуды дамыту — баланың эмоциялық әл-ауқатын қалыптастыруға және күйзелісті азайтуға маңызды әсер етеді. Біз сіздерге қызықты ойын әдістерін ұсынамыз, олар балаларыңызға өз эмоцияларын басқаруға және шынымен маңызды нәрселерге назар аударуға көмектеседі.

«Қиярдың иісін ажырат» Шарты: Қиярдың иісін иіскеу арқылы қандай көкөніс екенін ажырат	
«Апельсиннің иісін ажырат» Шарты: Апельсиннің иісін иіскеу арқылы қандай жеміс екенін ажырат	
«Апельсиннің иісін ажырат» Шарты: Апельсиннің иісін иіскеу арқылы қандай жеміс екенін ажырат	
«Шарды үрлейміз» Шарты: бала шарды алып, алдымен қатты, сонан соң жаймен үреді	
«Шәйді суыт» Шарты: кеседегі шәйді балалар үрлеп суытады. Ондағы шәйдің ыстық екендігі айтып түсіндіріледі. Суытып болған соң оны ішіп, дәміне тамсанады.	

«Мұрынмен дұрыс тыныста, ауызбен дұрыс дем шығар» Шарты: Балалар мұрынмен терең тыныс алып, ауызбен ауаны ұртқа жинамай, жәйменен дем шығарады.	
«Айнаның бетін тазала» Шарты: айнаны қолға алып, бала айнаның бетін үрлеп булайды. Сосын айна бетін орамалмен сүртіп, тазалайды.	
«Қарды үрлеп ұшыр» Шарты: балалар ақ қарларды жеке-жеке үрлеп ұшырады. «Қар жаймен жауып тұр» деген кезде жай ұшырады, ал «боран соғып тұр» деген кезде қаттырақ ұшырады. Мұрынмен терең тыныс алып, ауызбен жай дем шығарады.	
«Зымыран» Мұрынмен терең дем алып,екі жақтан қолымызды жоғары созамыз, алақандарымызды беттестіріп, қатты қысамыз, аяқтың ұшымен тұрып жоғарыға созыламыз, тыныс шығармаймыз. «А»дыбысын айтып, терең дем аламыз,қолдарымызды төмен түсіреміз	