

№ 28 «Ақбота» бөбекжай – балабақшасы

Хатха - йога

Дене шынықтыру жетекшісі: Төлегенов. Б

2021-2022

Тексерілді:



Балабақша әдіскері: Альменова.Ж.

Вариативтік бөлімінің ерекшелігі:

Хатха - йогамен айналысу бұл майтабандылық, сколиоз, астма, тұмау және де

басқа да аурулардың алдын алу шарасы. Балалар тынышталып, мейірімді болады, сонымен қатар өздеріне деген сенімділік пайда болады. Жаттығулар жануарлардың, құстарды, белгілі бір адамдардың тұрысын, заттардың тұрысына ұқсас. Өздеріне таныс жануарлардың, құстардың бейнесі балаларға бір дене қалыпын елестетуге көмектеседі.

Хатха - йога денені босаңсынуға, дене жаттығулары мен тыныс алуға арналған гимнастика жиынтығы. Бұл жүйенің қол жетімділігі дене жаттығуларын жасау үшін ешқандай арнайы снарядтың (құрал - жабдықтың) қажеті жоқ.

Дене бітімінің дұрыстау және де майтабандылықтың алдын алу жолдарын іздей келе, біз хатха - йоганы вариативтік компонент ретінде алып, жұмысқа ендіруге жөн көрдім.

Хатха - йога элементтері бар денешынықтыру жаттығуларын мектеп жасына дейінгі балалар жақсы меңгереді. Басқа жаттығуларға қарағанда, хатха - йога гимнастикасы статикалық жаттығуларға көп көңіл бөлінеді. Оны орындау әр қимылға біртіндеп көшуді, бірқалыпта ритмді қажет ете отырып организмге (дене бітіміне) өз ережесіндегі жүктемені береді.

**Вариативтік компоненті «Хатха – йога»
Технологиялық карта**

Күні: 3.10.09.20ж

Бөлімі: «Хатха – йога» вариативтік компоненті

Тобы: «Қарлығаш» тобы

Білім беру саласы: «Денсаулық, Шығармашылық, Әлеуметтік»

Дене шынықтыру жетекшісі: Төлегенов Б

Тақырыбы: «Жалпы хатха йога туралы түсінік беру»

Мақсаты: Балаларға йоганның жаттығуларымен және түрлерімен таныстыру

Көрнекіліктері: Ұнтаспа, қалыптардың суреттері, кілемшелер

Іс - әрекет кезеңдері	Маманның іс-әрекеті	Балалардың іс-әрекеті
<i>Мотивациялық қозғаушы</i>	Жетекшімен бірге балалар зал ортасына келіп сәлемдеседі. Сәлеметсіңдер ме балалар! Бүгін сендер «хатха –йога» оқу іс әрекетіне келдіңдер!	Балалар марш ырғағымен келіп 3 – қатарға бөлініп тұрады. Балалар жетекшімен сәлемдеседі.
<i>Іздену Ұйымдас- тырушы</i>	Жетекші балаларға « хатха йога» туралы түсінік береді. Жетекші: балалар хатха –йога үнді тілінде «ха» - күн, «тха» - ай, «йога» - шоғырлану деген мағына береді. Ай – тыныштықтың белгісі. Күн – өмірге деген сенімділік, кү қуаттылықтың, шыдамдылықтың белгісі. Балалар осы белгілерді ұстана отырып хатха – йога жаттығуларын жасасақ, денсаулығымыз жақсы болады. Жетекші: балалар хатха – йоганың өзіндік сәлемдесу салты бар екен. «Жетекш» өзі көрсетеді» Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұрып, саусақтарының ұштарын жерге тигізіп, алақандарын қосып кеудеге қойып жерге тізесімен отырады. Көздерін жұмып тыныс алады. «әуен ырғағымен сәлемдеседі» Хатха – йогамен айналысу бұл склиоз, астма, тұмау , тыныс алу, майтабандылық аурулардың алдын алады. -Балалар хатха – йога жаттығуларын жасасақ денсаулығымыз мықты болады. -Балалар бұл хатха *-йога жаттығуларын жануарлардың, құстардың, белгілі бір адамдардың тұрысын, заттардың тұрысына, ұқсас болады екен. Өздеріне таныс жануарлардың, құстардың бейнесі жасасаңдар қалыпты елестетуге көмектеседі. Жарайсыңдар балалар!	Балалар жетекшінің көмегімен сәлемдесуді үйренеді. Балалар қызыға тындайды
<i>Қорыту, рефлексия</i>	Жетекші сұрақ – жауап арқылы қорытындылайды. Жарайсыңдар балалар сендер бүгін өте жақсы қатыстыңдар Сау болыңдар!	Балалар сұраққа ретімен жауап береді. Балалар жетекшімен қоштасып саппен жүріп залдан шығып кетеді.

Күтілетін нәтиже:

Не біледі: Балалар хатха –йога жайлы түсінік ала біледі.

Не меңгерді: Жаттығулардың түрін, қалай жасалатынын меңгерді.

Не жасай алды: Жетекшімен сәлемдесуін, саппен жүруді жасай алады.

**Вариативтік компоненті «Хатха – йога»
Технологиялық карта**

Күні:17,24.09

Тобы: «Қарлығаш» тобы

Бөлімі: «Хатха – йога» вариативтік компонент »

Білім беру саласы: «Денсаулық, Шығармашылық, Әлеуметтік»

Дене шынықтыру жетекшісі: Төлегенов Б

Тақырыбы:«Сіңір мен буындар дайындау»

Мақсаты:Балалардыңдене тұлғасын дұрыс қалыптастыру, сіңір мен буындарын жыттығу жасау. арқылы денелерін дайындау.

Көрнекіліктері:Үнтаспа, кілемшелер.

Іс - әрекет кезеңдері	Маманның іс-әрекеті	Балалардың іс-әрекеті
Мотивациялық қозғаушы	Жетекшімен бірге балалар зал ортасына келіп сәлемдеседі. Сәлеметсіңдер ме балалар! Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұрып, саусақтарының ұштарын жерге тигізіп, алақандарын қосып кеудеге қойып жерге тізесімен отырады. Көздерін жұмып тыныс алады. «әуен ырғағымен сәлемдеседі»	Балалар марш ырғағымен келіп кілемнің жиегіне тұрады. Балалар кілемшелерге жайғасып сәлемдеседі.
Іздену Ұйымдас- тырушы	Балалар хатха йоганың жаттығуларын бастамас бұрын буындарымызды дайындап аламыз. Ең алдымен мына жаттығуларға назар аударамыз. 1. Арқамызды қабырғаға тигіземіз, өкшеміз, балтырымыз, жауырынымыз, желкемізге тиюі керек. Осы қалыпты сақтай отырып, алға қадам басамыз. Бөлмеде жүріңіз. Содан кейін осы қалыпты бұзбай орнымызға келеміз (2-рет) қайталайды. 2. Тұрып, мойын бұлшықеттерін босаңсытып басымызды оңға және солға бұрамыз. Алдымен жаймен, сосын тез, қайтадан жаймен, 10 рет бір жаққа, 10 рет екінші жаққа 3. Қолды алға созып, қолдарымызды қиғаштап қайшы тәріздес қимыл жасаймыз 10 – 20 рет орындалады. Біртіндеп жылдамдықты арттыру керек. Қолды бүкпеу керек. 4. Аяғымызды ашып, қолымыз бүйрегімізде, солға қарай еңкейеміз, сол қолымыз бөксе бойымен төмен қарай жылжиды, оң қолымыз қолтыққа қарай жоғары жылжиды. Әр қимыл 3 – 4 рет қайталау керек. Еңкейгенде демді аламыз, тұрғанда шығарамыз. Жарайсыңдар балалар! Балалар шаршаған боларсыңдар! – олай болса өз – өзімізді босатып еркін дем алайық! «Босаңсу» қалпы Арқамен жатып, аяқтың басы мен өкшені қосамыз, қолымыз кеуде бойында. Көзімізді жұмамыз 1 сек бүкіл денемізді жиырып, содан кейін денені бос ұстаймыз. Аяқты ашып, қолымыздың алақанын жоғары қаратып, басымызды бір жағына бұрамыз. Мұрнымызбен тыныс алып, ауызбенен шығарамыз. Жаттығуды болсақ, көзімізді ашып, жайлап отырамыз.	Балалар буындарын дайындауға кіріседі. Негізгі қимылдарды жасайды. Балалар жетекшінің соңынан жүріп қайталап отырады. Балалар жауабы Балаылар буындарын босатып, еркін тыныс алады.
Қорыту, рефлексия	Жарайсыңдар балалар ! Балалар бүгін қандай жаттығулар жасады? Жетекші сұрақ – жауап арқылы қорытындылайды. Жарайсыңдар балалар сендер бүгін өте жақсы қатыстыңдар. Сау болыңдар!	Балалар жауабы. -арқа, қол, бас, аяқ буындарына арналған жаттығулар жасадық. Балалар жетекшімен қоштасып саппен жүріп залдан шығып кетеді

Күтілетін нәтиже:

Не біледі: Балалар арқа, қол, бас, аяқ буындарына жаттығу жасау пайдалы екенін біледі.

Не меңгерді: Жаттығулардың түрін, қалай жасалатынын меңгерді.

Не жасай алды: Өз – беттерімен жаттығу жасай алады.

**Вариативтік компоненті «Хатха – йога»
Технологиялық карта**

Күні: 1,8,15.10

Бөлімі: «Хатха – йога» вариативтік компоненті

Тобы: «Қарлығаш» тобы

Білім беру саласы: «Денсаулық, Шығармашылық, Өлеуметтік»

Дене шынықтыру жетекшісі: Төлегенов Б

Тақырыбы: «Сәби» қалпы

Мақсаты: Балалардың қан айналымдарын жақсарту, бас ауруын, шаршауды басуға көмектесу

Көрнекіліктері: Ұнтаспа, сәби суреттері, кілемшелер.

Іс - әрекет кезеңдері	Маманның іс-әрекеті	Балалардың іс-әрекеті
<i>Мотивациялық қозғаушы</i>	Жетекшімен бірге балалар зал ортасына келіп сәлемдеседі. Сәлеметсіңдер ме балалар! Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұрып, саусақтарының ұштарын жерге тигізіп, алақандарын қосып кеудеге қойып жергеге тізесімен отырады. Көздерін жұмып тыныс алады. «әуен ырғағымен сәлемдеседі»	Балалар марш ырғағымен келіп кілемнің жиегіне тұрады. Балалар кілемшелерге жайғасып сәлемдеседі.
<i>Іздену Ұйымдас- тырушы</i>	Қалыпты бастамас бұрын дене қыздыру жаттығуын жасайды. 1. Басқа арналған жаттығулар Балалар бастарын алдыға артқа және солға оңға қозғалтады (4 – рет жасайды) 2. Қолға арналған жаттығулар: Қолдарын алдыға созып, саусақтарын жинап екі қолын алма кезек айналдырады (әр қолға 5 рет жасалады) 3. Белге арналған жаттығулар Балалар белдерін оңнан солға қарай, солдан оңға қарай айналдырады (4 рет жасалады) Ғажайып сәт: (Сәбидің жылаған дауысы естіледі) Жетекші: Балалар бұл кімнің дауысы? Дұрыс айтасындар балалар! -балалар бөпен сәби деп атауға да болады. (сәби туралы мағлұмат береді) Бүгін балалар біз сәбидің жатқан қалпын үйренеміз. «Сәби» қалпы Тіземізді қосып, өкшемен отырамыз. Демізді ішке тартып, жаймен алға қарай еңкейеміз, маңдаймызды еденге тигіземіз. Қолымызды кеуденің тұсында алақанымыз жоғары қарайды. Осы қалыпты 5- 10 ұстаймыз. Дем алысамыз бір қалыпты, еркін болады. «Мойынға» массаж: Оң қолымызбен мойынымыздың артқы жағын шеңбер жасай отырып, сипалаймыз. Алдымен жеңіл, үстіңгі бетін сиплаймыз, содан кейін қолымызбен басыңқырып 15 рет оңға қарай, сосын солға қарай жасаймыз. «Сергіту сәті»: Қолымыздансу тамшыларынан құтыламыз келгендей қолымызды жаймен сілкейміз, содан кейін жылдамдықты арттырамыз. Әр қимыл 10 рет жасалады. «Босаңсу» қалпы: Арқамен жатып, аяқтың басы мен өкшені қосамыз, қолымыз кеуде бойында. Көзімізді жұмамыз 1 сек бүкіл денемізді жиырып, содан кейін денені бос ұстаймыз. Аяқты ашып, қолымыздың алақанын жоғары қаратып, басымызды бір жағына бұрамыз. Мұрнымызбен тыныс алып, ауызбенен шығарамыз.	Балалар буындарын дайындауға кіріседі. Негізгі қимылдарды жасайды. Балалар жаубы – бөпенің дауысы Балалар қалыпты жасап үйренеді Балалар мойындарына массаж жасайды. Балалар сергіту сәтін өз деңгейінде орындайды

	Жаттығуды болсақ, көзімізді ашып, жайлап отырамыз.	Балалар босаңсып еркін тыныс алып дем алады
Қорыту, рефлексия	Жарайсыңдар балалар ! Балалар біз бүгін кімнің дауысын естідік? Бүгін кімнің қалпын жасадық? Йоганың символы ретінде балалар молдасын құрып, басбармақ пен сұқ саусақты бір – біріне қосып көздерін жұмып тыныс алады. Жарайсыңдар балалар Мадақтау, марапаттау. Сау болыңдар балалар!	Сәбидің даусы Сәби қалпын. Балалар қалыпты қайталайды Балалар кілемшенің жиегіне тұрып жетекшімен қоштасып саппен жүріп залдан шығып кетеді

Күтілетін нәтиже:

Не біледі: Балалар дене жаттығуларын жасай біледі.

Не меңгерді: Сәби қалпын және тыныс алуды меңгерді.

Не жасай алды: Жетекшімен барлық жаттығуларды жасай алады.

**Вариативтік компоненті «Хатха – йога»
Технологиялық карта**

Күні: 22.09.10

Бөлімі: «Хатха – йога» вариативтік компоненті

Тобы: «Қарлығаш» тобы

Білім беру саласы: «Денсаулық, Шығармашылық, Әлеуметтік»

Дене шынықтыру жетекшісі: Төлегенов Б

Тақырыбы: «Гауһартас» қалпы

Мақсаты: Балалардың тізе буындары мен аяқтың икемділігін дамыту, жүрек жұмысын жақсарту.

Көрнекіліктері: Ұнтаспа, гауһартас суреттері, кілемшелер, қорапша.

Іс - әрекет кезеңдері	Маманның іс-әрекеті	Балалардың іс-әрекеті
Мотивациялық қозғаушы	Жетекшімен бірге балалар зал ортасына келіп сәлемдеседі. Сәлеметсіңдер ме балалар! Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұрып, саусақтарының ұштарын жерге тигізіп, алақандарын қосып кеудеге қойып жерге тізесімен отырады. Көздерін жұмып тыныс алады. «әуен ырғағымен сәлемдеседі»	Балалар марш ырғағымен келіп кілемнің жиегіне тұрады. Балалар кілемшелерге жайғасып сәлемдеседі.
Іздену Ұйымдас- тырушы	Қалыпты бастамас бұрын дене қыздыруға арналған жаттығуын жасайды. Басқа арналған жаттығулар Балалар бастарын алдыға артқа және солға, оңға ирелетіп қозғалтады (4 – рет жасайды) Қолға арналған жаттығулар: Балалар қолдарымен толқын жасайды Белге арналған жаттығулар Белімізді оңнан солға қарай, солдан оңға қарай айналдырамыз. Жарайсыңдар балалар! Бүгін гауһартас қалпын жасаймыз! Дайынсыңдарма балалар! «Гауһартас» қалпы Өкшемен отырып, тізе қосылған, арқаны тік ұстаймыз. Қолымызды бөксеге қоямыз үлкен және сұқ саусақтарды қосамыз. Тыныс алу бір қалыпты «Иық буындарына» массаж: Иық буындарымызды жайлап қозғаңыз, содан кейін оң қолымыздың алақанымен сол иығымызды шеңбер жасай отырып, сипалаймыз, содан кейін сол қолымызбен оң иығымызға жасаймыз. Қимылымыз жеңіл, жағымды, жайлап басып 15 – 20 әр иыққа жасаймыз. «Сергіту сәті»: Тұрып, мойын бұлшық еттерін босаңсытып басыңызды оңға және солға бұрыңыз. Алдымен жаймен, сосын тез, қайтадан жаймен, 10 рет бір жаққа 10 рет екінші жаққа. «Босаңсу» қалпы: Арқамен жатып, аяқтың басы мен өкшені қосамыз, қолымыз кеуде бойында. Көзімізді жұмамыз 1 сек бүкіл денемізді жиырып, содан кейін денені бос ұстаймыз. Аяқты ашып, қолымыздың алақанын жоғары қаратып, басымызды бір жағына бұрамыз. Жаттығуды болғасын, көзімізді ашып, жайлап отырамыз.	Балалар денелерін тік ұстап жетекшімен бірге жаттығуды жасайды Балалар слайдқа қарайды. Балалар жаубы Балалар жетекшінің көмегімен қалыпты жасап үйренеді Балалар иықтарына массаж жасайды.

		Балалар сергіту сәтін өз деңгейінде орындайды Балалар босаңсып еркін тыныс алып дем алады
Қорыту, рефлексия	Жетекші сұрақ – жауап арқылы оқу іс – әрекетін қорытындылайды. Йоганың символы ретінде балалар молдасын құрып, басбармақ пен сұқ саусақты бір – біріне қосып көздерін жұмып тыныс алады. Жарайсыңдар балалар Мадақтау, марапаттау. Сау болыңдар балалар!	Балалар сұрақтарға жауап береді Балалар кілемшенің жиегіне тұрып жетекшімен қоштасып саппен жүріп залдан шығып кетеді

Күтілетін нәтиже:

Не біледі: Балалар гауһартас жайлы түсінік ала біледі.

Не меңгерді: қалыптардағы тыныс алуды, элементтерін меңгерді.

Не жасай алды: Жетекшімен қалыпты, массажды жасай алады.

**Вариативтік компоненті «Хатха – йога»
Технологиялық карта**

Күні: 5.12.11

Бөлімі: «Хатха – йога» вариативтік компоненті

Тобы: «Қарлығаш» тобы

Білім беру саласы: «Денсаулық, Шығармашылық, Әлеуметтік»

Дене шынықтыру жетекшісі: Төлегенов. Б

Тақырыбы: «Ағаш» қалпы

Мақсаты: Балалардың қан айналымдарын жақсарту, бойдың өсуіне әсерін тигізу.

Көрнекіліктері: Ұнтаспа, ағаштардың суреттері, кілемшелер.

Іс - әрекет кезеңдері	Маманның іс-әрекеті	Балалардың іс-әрекеті
Мотивациялық қозғаушы	Жетекшімен бірге балалар зал ортасына келіп сәлемдеседі. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұрып, саусақтарының ұштарын жерге тигізіп, алақандарын қосып кеудеге қойып жерге тізесімен отырады. Көздерін жұмып тыныс алады. «әуен ырғағымен сәлемдеседі»	Балалар марш ырғағымен келіп кілемнің жиегіне тұрады. Балалар кілемшелерге жайғасып сәлемдеседі.
Іздену Ұйымдас-тырушы	Қалыпты бастамас бұрын дене қыздыруға арналған жаттығуын жасайды. Басқа арналған жаттығулар Балалар бастарын алдыға артқа және солға, оңға қозғалтады (4 – рет жасайды) Қолға арналған жаттығулар: Екі қолымызды жоғары көтеріп дем аламыз – аяқтың ұшымен тұрамыз; қолымызды төмен түсіріп, дем шығарамыз. Белге арналған жаттығулар Белімізді оңнан солға қарай, солдан оңға қарай айналдырамыз. Аяқ буындарына арналған жаттығулар Аяқтарымызды созып, басын кезек – кезек айналдырамыз. Жарайсыңдар балалар! Жетекші: Балалар мен сендерге жұмбақ жасырсам жауабын таба аласыңдар ма ? Олай болса тыңдаңдар Қыста киім тастайды Көктемде киіне бастайды. (Ағаш) - Бұл не балалар ? Жарайсыңдар балалар! Балалар бүгін ағаштың қалпын жасаймыз. «Ағаш» қалпы Тік тұрып, аяғымыз қосылған, қолымыз түсірілген. Ішімізді тартып, барлық денемізбен жоғары қарай тартыламыз, арқаны тік ұстаймыз. Демалысымыз бір қалыпты, еркін. «Иық буындарына» массаж: Иық буындарымызды жайлап қозғаңыз, содан кейін оң қолымыздың алақанымен сол иығымызды шеңбер жасай отырып, сипалаймыз, содан кейін сол қолымызбен оң	Балалар денелерін тік ұстап жетекшімен бірге жаттығуды жасайды Балалар жаубы - Иә Балалар жұмбақтың шешімін табуға тырысады Ағаш деп жауап береді Балалар жетекшінің көмегімен қалыпты жасап үйренеді

	иығымызға жасаймыз. Қимылымыз жеңіл, жағымды, жайлап басып 15 – 20 әр иыққа жасаймыз. «Сергіту сәті»: Тұрып, мойын бұлшық еттерін босаңсытып басыңызды оңға және солға бұрыңыз. Алдымен жаймен, сосын тез, қайтадан жаймен, 10 рет бір жаққа 10 рет екінші жаққа. «Босансу» қалпы: Арқамен жатып, аяқтың басы мен өкшені қосамыз, қолымыз кеуде бойында. Көзімізді жұмамыз 1 сек бүкіл денемізді жиырып, содан кейін денені бос ұстаймыз. Аяқты ашып, қолымыздың алақанын жоғары қаратып, басымызды бір жағына бұрамыз. Жаттығуды болғасын, көзімізді ашып, жайлап отырамыз.	Балалар иықтарына массаж жасайды. Балалар сергіту сәтін өз деңгейінде орындайды Балалар босаңсып еркін тыныс алып дем алады
Қорыту, рефлексия	Жарайсыңдар балалар! Балалар ненің қалпын жасадық ? (қалыпты қайталайды) Йоганың символы ретінде балалар молдасын құрып, басбармақ пен сұқ саусақты бір – біріне қосып көздерін жұмып тыныс алады. Жарайсыңдар балалар Мадақтау, марапаттау. Сау болыңдар балалар!	Балалар жауабы (ағаш) қалпы Балалар кілемшенің жиегіне тұрып жетекшімен қоштасып саппен жүріп залдан шығып кетеді

Күтілетін нәтиже:

Не біледі: Балалар ағаш жайлы түсінік ала біледі.

Не меңгерді: тыныс алу ережесін және элементтерін меңгерді.

Не жасай алды: Иық массажын, босансу қалыптарын жасай алады.

**Вариативтік компоненті «Хатха – йога»
Технологиялық карта**

Күні:19,26.11

Бөлімі: «Хатха – йога» вариативтік компоненті

Тобы: «Қарлығаш» тобы

Білім беру саласы: «Денсаулық, Шығармашылық, Әлеуметтік»

Дене шынықтыру жетекшісі: Төлегенов. Б

Тақырыбы:«Таулар» қалпы

Мақсаты:Балалардың омыртқадағы қан айналымдарын жақсарту, иық буындарының қимылын арттыру,кеуде клеткаларының көлемін үлкейту.

Көрнекіліктері:Үнтаспа,таудың суреттері, кілемшелер.

Іс - әрекет кезеңдері	Маманның іс-әрекеті	Балалардың іс-әрекеті
Мотивациялық қозғаушы	Жетекшімен бірге балалар зал ортасына келіп сәлемдеседі. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұрып, саусақтарының ұштарын жерге тигізіп, алақандарын қосып кеудеге қойып жерге тізесімен отырады. Көздерін жұмып тыныс алады. «әуен ырғағымен сәлемдеседі»	Балалар марш ырғағымен келіп кілемнің жиегіне тұрады. Балалар кілемшелерге жайғасып сәлемдеседі.
Іздену Ұйымдас- тырушы	Қалыпты бастамас бұрын дене қыздыруға арналған жаттығуын жасайды. 1.Басқа арналған жаттығулар Балалар бастарын алдыға артқа және солға, оңға қозғалтады (4 – рет жасайды) 2.Қолға арналған жаттығулар: Екі қолымызды жоғары көтеріп дем аламыз – аяқтың ұшымен тұрамыз; қолымызды төмен түсіріп, дем шығарамыз. 3.Белге арналған жаттығулар Белімізді оңнан солға қарай, солдан оңға қарай айналдырамыз. 4.Аяқ буындарына арналған жаттығулар Аяқтарымызды созып, басын кезек – кезек айналдырамыз. Ғажайып сәт: (Көңілді әуен естіледі) Жетекші:Балалар бізге біреу келе жатқан сияқты кім болды екен ? (әсем әуенмен табиғат ана келеді) Табиғат ана: сәлеметсіңдер ме балалар ? - Балалар орманнан сендердің әдемі дауыстарыңды естіп, сендерге өтініш айтуға келдім. - Балалар сендер аңдардың құстардың бейнесін салады екенсіңдер, маған таудың бейнесін салып бере аласыңдар ма ? Жетекші:Балалар таудың қалпын жасаймыз ба? Табиғат ананың өтінішін орындаймыз ба ? Жетекші:Олай болса таудың қалпын жасайық. «Таулар» қалпы Тік тұрып, қолымызды жоғары көтеріп, саусақтарды айқастырамыз. Оң аяғымыз сол аяқтың тізесінің үстіне қоямыз. Білекті айналдырып, алақанымызды жоғары созып тартыламыз. Арқамызды тік ұстаймыз.	Балалар денелерін тік ұстап жетекшімен бірге жаттығуды жасайды - Сәлеметсіз бе табиғат ана ? Балалар жауабы - иә

	Омыртқаның жоғары қарай созылғанын сезіну керек. Осы қалыпты 5 – 6 сек ұстаймыз. «Иық буындарына» массаж: Иық буындарымызды жайлап қозғаңыз, содан кейін оң қолымыздың алақанымен сол иығымызды шеңбер жасай отырып, сипалаймыз, содан кейін сол қолымызбен оң иығымызға жасаймыз. Қимылымыз жеңіл, жағымды, жайлап басып 15 – 20 әр иыққа жасаймыз. «Сергіту сәті»: Тұрып, мойын бұлшық еттерін босаңсытып басыңызды оңға және солға бұрыңыз. Алдымен жаймен, сосын тез, қайтадан жаймен, 10 рет бір жаққа 10 рет екінші жаққа. «Босансу» қалпы: Арқамен жатып, аяқтың басы мен өкшені қосамыз, қолымыз кеуде бойында. Көзімізді жұмамыз 1 сек бүкіл денемізді жиырып, содан кейін денені бос ұстаймыз. Аяқты ашып, қолымыздың алақанын жоғары қаратып, басымызды бір жағына бұрамыз. Жаттығуды болғасын, көзімізді ашып, жайлап отырамыз.	Балалар жетекшінің көмегімен қалыпты жасап үйренеді Балалар иықтарына массаж жасайды. Балалар сергіту сәтін өз деңгейінде орындайды Балалар босаңсып еркін тыныс алып дем алады
Қорыту, рефлексия	Жетекші: табиғат ана балалардың жаттығулары ұнадыма? Табиғат ана: Жарайсыңдар балалар ! Мен бүгін сендерге риза болдым таудың бейнесін жақсы көрсеттіңдер. Балаларға сыйлығын таратады. (табиғат ана қоштасып шығып кетеді) Жетекші: Балалар бізге қонаққа кім келді ? Бүгін ненің қалпын жасадық? (қалыпты қайталайды) Жарайсыңдар балалар! Йоганың символы ретінде балалар молдасын құрып, басбармақ пен сұқ саусақты бір – біріне қосып көздерін жұмып тыныс алады. Жарайсыңдар балалар Мадақтау, марапаттау. Сау болыңдар балалар!	Балалар жауабы (Табиғат ана) Балалар жауабы (Тау) қалпы Балалар кілемшенің жиегіне тұрып жетекшімен қоштасып саппен жүріп залдан шығып кетеді

Күтілетін нәтиже:

Не біледі: Балалар ағаш қалыпты жасау денсаулыққа пайдалы екенін білді.

Не меңгерді: Қалыптардағы тыныс алу ережелерін меңгереді .

Не жасай алды: Өз еркілерімен жаттығуларды жасай алады.

**Вариативтік компоненті «Хатха – йога»
Технологиялық карта**

Күні: 3,10.12

Бөлімі: «Хатха – йога» вариативтік компоненті

Тобы: «Қарлығаш» тобы

Білім беру саласы: «Денсаулық, Шығармашылық, Әлеуметтік»

Дене шынықтыру жетекшісі: Төлегенов Б

Тақырыбы: «Көпір» қалпы

Мақсаты: Балалардың диабет, бауыр, көз, қалқанша без ауруларына жақсы әсер тигізу, омыртқа қисаюын болдырмау.

Көрнекіліктері: Үнтаспа, көпірдің суреттері, кілемшелер.

Іс - әрекет кезеңдері	Маманның іс-әрекеті	Балалардың іс-әрекеті
Мотивациялық қозғаушы	Жетекшімен бірге балалар зал ортасына келіп сәлемдеседі. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұрып, саусақтарының ұштарын жерге тигізіп, алақандарын қосып кеудеге қойып жерге тізесімен отырады. Көздерін жұмып тыныс алады. «әуен ырғағымен сәлемдеседі»	Балалар марш ырғағымен келіп кілемнің жиегіне тұрады. Балалар кілемшелерге жайғасып сәлемдеседі.
Іздену Ұйымдас- тырушы	Қалыпты бастамас бұрын дене қыздыруға арналған жаттығуын жасайды. 1.Басқа арналған жаттығулар Балалар бастарын алдыға артқа және солға, оңға ирелетіп қозғалтады (4 – рет жасайды) 2.Қолға арналған жаттығулар: Екі қолымызды жоғары көтеріп дем аламыз – аяқтың ұшымен тұрамыз; қолымызды төмен түсіріп, дем шығарамыз. 3.Белге арналған жаттығулар Белімізді оңнан солға қарай, солдан оңға қарай айналдырамыз. 4.Аяқ буындарына арналған жаттығулар Аяқтарымызды созып, басын кезек – кезек айналдырамыз. Ғажайып сәт: Жетекші балаларға слайд арқылы көпірдің суретін көрсетеді. Балалар көпірдің қай жақта орналасатынын айтып өтеді. Жарайсыңдар балалар! Бүгін көпірдің қалпын жасаймыз! Дайынсыңдарма балалар! «Көпір» қалпы Арқамен жатып, аяқ тізеге бүгілген, қолымызбен бүксені көтереміз. Аяғымызбен тіріеп, жаурын мен желкеге сүйенеміз. Қолымызбен денені ұстап, оны барынша жоғарыға көтереміз, омыртқаны жайлап иеміз. Иық, мойын, бас еденде жатады. Тыныс алу еркін. Тынысты шығарғанда жайлап орнымызға келеміз «Иық буындарына» массаж: Иық буындарымызды жайлап қозғаңыз, содан кейін оң	Балалар денелерін тік ұстап жетекшімен бірге жаттығуды жасайды - Балалар слайдқа қарайды. Балалар жауабы - иә Балалар жетекшінің көмегімен қалыпты жасап

	қолымыздың алақанымен сол иығымызды шеңбер жасай отырып, сипалаймыз, содан кейін сол қолымызбен оң иығымызға жасаймыз. Қимылымыз жеңіл, жағымды, жайлап басып 15 – 20 әр иыққа жасаймыз. «Сергіту сәті»: Тұрып, мойын бұлшық еттерін босаңсытып басыңызды оңға және солға бұрыңыз. Алдымен жаймен, сосын тез, қайтадан жаймен, 10 рет бір жаққа 10 рет екінші жаққа. «Босансу» қалпы: Арқамен жатып, аяқтың басы мен өкшені қосамыз, қолымыз кеуде бойында. Көзімізді жұмамыз 1 сек бүкіл денемізді жиырып, содан кейін денені бос ұстаймыз. Аяқты ашып, қолымыздың алақанын жоғары қаратып, басымызды бір жағына бұрамыз. Жаттығуды болғасын, көзімізді ашып, жайлап отырамыз.	үйренеді Балалар иықтарына массаж жасайды. Балалар сергіту сәтін өз деңгейінде орындайды Балалар босаңсып еркін тыныс алып дем алады
Қорыту, рефлексия	Жетекші:сұрақ - жауап арқылы оқу іс – әрекетін қорытындылайды. Бүгін ненің қалпын жасадық? (қалыпты қайталайды) Жарайсыңдар балалар! Йоганың символы ретінде балалар молдасын құрып, басбармақ пен сұқ саусақты бір – біріне қосып көздерін жұмып тыныс алады. Жарайсыңдар балалар Мадақтау, марапаттау. Сау болыңдар балалар!	Балалар сұрақтарға жауап береді. Балалар жауабы (Көпір) қалпы Балалар кілемшенің жиегіне тұрып жетекшімен қоштасып саппен жүріп залдан шығып кетеді

Күтілетін нәтиже:

Не біледі: Балалар көпір туралы түсінік ала біледі.

Не меңгерді: Қалыптардағы тыныс алуды ережелерін меңгереді .

Не жасай алды: Өздеріне массажды, қалыптарды жасай алады.

Күні:17,24,31.12

Тобы: «Қарлығаш» тобы

Білім беру саласы: «Денсаулық, Шығармашылық, Әлеуметтік»

Дене шынықтыру жетекшісі: Төлегенов Б

Тақырыбы: «Жылан» қалпы

Мақсаты: Балаларға омыртқаның жасаруына әсерін тигізу, оның икемділігін арттыру, бел ауруларын болдырмау, ішкі ағзаның бөксе маңындағы жұмысын жақсарту.

Көрнекіліктері: Үнтаспа, жыланның суреттері, кілемшелер.

[illegible]

	бойында. Көзімізді жұмамыз 1 сек бүкіл денемізді жиырып, содан кейін денені бос ұстаймыз. Аяқты ашып, қолымыздың алақанын жоғары қаратып, басымызды бір жағына бұрамыз. Жаттығуды болғасын, көзімізді ашып, жайлап отырамыз.	Балалар иықтарына массаж жасайды. Балалар сергіту сәтін өз деңгейінде орындайды Балалар босаңсып еркін тыныс алып дем алады
Қорыту, рефлексия	Жарайсыңдар балалар! Бүгін ненің дыбысын естідіңдер? Балалар ненің қалпын жасадық (Қалыпты қайталайды) Йоганың символы ретінде балалар молдасын құрып, басбармақ пен сұқ саусақты бір – біріне қосып көздерін жұмып тыныс алады. Жарайсыңдар балалар Мадақтау, марапаттау. Сау болыңдар балалар!	Балалар жауабы (жыланның дыбысы) (Жылан) қалпы Балалар кілемшенің жиегіне тұрып жетекшімен қоштасып саппен жүріп залдан шығып кетеді

Күтілетін нәтиже:

Не біледі: Балалар жылан туралы түсінік ала біледі.

Не меңгерді: Қалыптардағы тыныс алуды меңгереді .

Не жасай алды: Жетекшімен барлық қалыптарды жасай алады.

**Вариативтік компоненті «Хатха – йога»
Технологиялық карта**

Күні: 7,14.01

Бөлімі: «Хатха – йога» вариативтік компоненті

Тобы: «Қарлығаш» тобы

Білім беру саласы: «Денсаулық, Шығармашылық, Әлеуметтік»

Дене шынықтыру жетекшісі: Төлегенов. Б

Тақырыбы: «Желаяқ» қалпы

Мақсаты: Балалардың гармондарын жаңарту, тепе – теңдікті сақтауға, ішкі ағзаның жиырлуы мен әрленуіне көмектесу.

Көрнекіліктері: Ұнтаспа, сурет, кілемшелер.

Іс - әрекет кезеңдері	Маманның іс-әрекеті	Балалардың іс-әрекеті
<i>Мотивациялық қозғаушы</i>	Жетекшімен бірге балалар зал ортасына келіп сәлемдеседі. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұрып, саусақтарының ұштарын жерге тигізіп, алақандарын қосып кеудеге қойып жерге тізесімен отырады. Көздерін жұмып тыныс алады. «әуен ырғағымен сәлемдеседі»	Балалар марш ырғағымен келіп кілемнің жиегіне тұрады. Балалар кілемшелерге жайғасып сәлемдеседі.
<i>Іздену Ұйымдас-тырушы</i>	Қалыпты бастамас бұрын дене қыздыруға арналған жаттығуын жасайды. 1.Басқа арналған жаттығулар Балалар бастарын алдыға артқа және солға, оңға ирелетіп қозғалтады (4 – рет жасайды) 2.Қолға арналған жаттығулар: Екі қолымызды жоғары көтеріп дем аламыз – аяқтың ұшымен тұрамыз; Қолымызды төмен түсіріп, демді шығарамыз 3.Белге арналған жаттығулар Белімізді оңнан солға қарай, солдан оңға қарай айналдырамыз. 4. Аяқ буындарына арналған жаттығулар Аяқтарымыздың басын кезек – кезек айналдырамыз «Желаяқ» қалпы Тұрып сол аяғымызды артқа қарай бүгеміз, қолымызбен сирақ буындарын немесе аяқтың басынан ұстап барынша жоғары көтеріміз. Кеудемізді алға еңкейтіп, оң қолды алға созып, алақанды төмен қаратамыз. Тепе – теңдікті 5 – 6 сек ұстау керек. «Тізе буындарына» массаж: Аяғымызды бүгіп еденге қоямыз. Екі алақанымызбен тізе буындарын шеңбер жасай отырып уқалаймыз, әр тізеге 20 – 30 рет «Сергіту сәті»: Тұрып, мойын бұлшық еттерін босаңсытып басыңызды оңға және солға бұрыңыз. Алдымен жаймен, сосын тез, қайтадан жаймен, 10 рет бір жаққа 10 рет екінші жаққа.	Балалар денелерін тік ұстап жетекшімен бірге жаттығуды жасайды - Балалар жауабы жыланның қалпы Балалар жетекшінің көмегімен қалыпты жасап үйренеді

	«Босаңсу» қалпы: Арқамен жатып, аяқтың басы мен өкшені қосамыз, қолымыз кеуде бойында. Көзімізді жұмамыз 1 сек бүкіл денемізді жиырып, содан кейін денені бос ұстаймыз. Аяқты ашып, қолымыздың алақанын жоғары қаратып, басымызды бір жағына бұрамыз. Жаттығуды болғасын, көзімізді ашып, жайлап отырамыз.	Балалар тізелеріне массаж жасайды. Балалар сергіту сәтін өз деңгейінде орындайды Балалар босаңсып еркін тыныс алып дем алады
Қорыту, рефлексия	Жетекші оқу іс – әрекетін сұрақ жауап арқылы қорытындылайды. Мадақтау, марапаттау! Йоганың символы ретінде балалар молдасын құрып, басбармақ пен сұқ саусақты бір – біріне қосып көздерін жұмып тыныс алады. Жарайсыңдар балалар Мадақтау, марапаттау. Сау болыңдар балалар!	Балалар қалыпты қайталайды Балалар кілемшенің жиегіне тұрып жетекшімен қоштасып саппен жүріп залдан шығып кетеді

Күтілетін нәтиже:

Не біледі: Балалар желаяқ туралы түсінік ала біледі.

Не меңгерді: Қалыптардағы тыныс алуды денсаулыққа пайдалы екенін меңгереді .

Не жасай алды: Желаяқ қалпын жасай алады.

**Вариативтік компоненті «Хатха – йога»
Технологиялық карта**

Күні: 21, 28.01

Бөлімі: «Хатха – йога» вариативтік компоненті

Тобы: «Қарлығаш» тобы

Білім беру саласы: «Денсаулық, Шығармашылық, Әлеуметтік»

Дене шынықтыру жетекшісі: Төлегенов Б

Тақырыбы: «Балық» қалпы»

Мақсаты: Балалардың тыныс алу, ас қорыту мүшелерінің жұмысын арттыру, аяқ бұлшық еттерінің қозғалысын жақсарту, омыртқаны нығайтып, бет – бұлшық еттеріне жақсы әсерін тигізу.

Көрнекіліктері: Үнтаспа, сурет, кілемшелер, свечалар, түн.

Іс - әрекет кезеңдері	Маманның іс-әрекеті	Балалардың іс-әрекеті
<i>Мотивациялық қозғаушы</i>	Жетекшімен бірге балалар зал ортасына келіп сәлемдеседі. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұрып, саусақтарының ұштарын жерге тигізіп, алақандарын қосып кеудеге қойып жерге тізесімен отырады. Көздерін жұмып тыныс алады. «әуен ырғағымен сәлемдеседі»	Балалар марш ырғағымен келіп кілемнің жиегіне тұрады. Балалар кілемшелерге жайғасып сәлемдеседі.
<i>Іздену Ұйымдас- тырушы</i>	Ғажайып сәт: (көлдің дауысы естіледі, балық аулап отырған атаның көлеңкесі көрінеді) Жетекші: Балалардың назарын соған аударады -Балалар бұл ненің дауысы? Балалар бұл кім? Балалар бүгін біз балық қалпын жасаймыз Қалыпты бастамас бұрын дене қыздыруға арналған жаттығуын жасайды. 1.Көзге арналған жаттығулар Көздерін қатты ашып, жұмады 2.Бет – бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: Ауыздарын ашып бет – бұлшық еттерін төмен жоғары қимылдатады. 3.Қолға арналған жаттығу: Екі қолдарын екі жаққа ашып, саусақтарының бастарын қимылдатады. 4.Белге арналған жаттығулар Қолдарын белге қойып белімізді оңнан солға қарай, солдан оңға қарай айналдырамыз. Жарайсыңдар балалар! «Балық» қалпы Енді балық қалпын жасап көрейік. 1)Балықтың жатқан қалпын жасайық. Екі аяқты айқастырып, тізерлеп отырып, жаймендеп арқамен жатып, қолды созып алақанымызды жоғары қаратамыз. Ойымызды омыртқамен аяқ буындарына аударамыз. Қалыпты 10 – 20 сек ұстаймыз. Содан кейін жайлап, қолымыздың көмегімен бастапқы қалыпқа	Балалар жауабы: (көлдің дауысы) Балалар балық аулап жатқан шалды көреді Балалар дене қыздыру жаттығуын жасайды Балалар жаттығуларды ретімен жасайды Балалар жатқан балық қалыпты жасайды.

	келеміз. Еркін, бір қалыпты дем аламыз. 2)Балықтың жүзіп жүрген қалпын жасайық. Екі аяғымызды қосып, созып. Бастарымызды тік ұстап жаймендеп арқамен жатып, қолды жоғары созып алақандарымызды бір – біріне қосамыз. Жарайсыңдар балалар! «Тізе буындарына» массаж: Аяғымызды бүгіп еденге қоямыз. Екі алақанымызбен тізе буындарын шеңбер жасай отырып уқалаймыз, әр тізеге 20 – 30 рет. «Сергіту сәті»: Қолымызды су тамшыларынан құтылғыңыз кедгендей қолымызды сілкейміз 10 рет жасаймыз. «Босансу» қалпы: Арқамен жатып, аяқтың басы мен өкшені қосамыз, қолымыз кеуде бойында. Көзімізді жұмамыз 1 сек бүкіл денемізді жиырып, содан кейін денені бос ұстаймыз. Аяқты ашып, қолымыздың алақанын жоғары қаратып, басымызды бір жағына бұрамыз. Жаттығуды болғасын, көзімізді ашып, жайлап отырамыз. «Желбезекке дем береміз» Дидактикалық ойын: Шарты:Балалар демдерін мұрнымен ішке тарту арқылы ауызбен үрлейді, карточкада берілген қалыптарды ажыратады.	Балалар балықтың жүзіп жүрген қалпын жасайды Балалар тізелеріне массаж жасайды. Балалар сергіту сәтін өз деңгейінде орындайды Балалар босаңсып еркін тыныс алып дем алады Балалар қалыптарды көріп ажыратады
Қорыту, рефлексия	Йоганың символы ретінде балалар молдасын құрып, басбармақ пен сұқ саусақты бір – біріне қосып көздерін жұмып тыныс алады. Жарайсыңдар балалар Мадақтау, марапаттау. Сау болыңдар балалар!	Балалар кілемшенің жиегіне тұрып жетекшімен қоштасып саппен жүріп залдан шығып кетеді

Күтілетін нәтиже:

Не біледі: Балалар балық қалпын біледі.

Не меңгерді: Қалыптардағы тыныс алуды меңгереді.

Не жасай алды: Жетекшімен барлық жаттығуларды жасай алады.

**Вариативтік компоненті «Хатха – йога»
Технологиялық карта**

Күні: 4,11.02

Бөлімі: «Хатха – йога» вариативтік компоненті

Тобы: «Қарлығаш» тобы

Білім беру саласы: «Денсаулық, Шығармашылық, Өлеуметтік»

Дене шынықтыру жетекшісі: Төлегенов Б

Тақырыбы: Барлық статикалық қалыптарды, өз – өздеріне массаждарды қайталау.

Мақсаты:«Қаздар мен аққулар» ертегісімен қалыптарды қайталап еске түсіру.

Көрнекіліктері:Ұнтаспа, қалыптардың суреттері, кілемшелер.

Іс - әрекет кезеңдері	Маманның іс-әрекеті	Балалардың іс-әрекеті
Мотивациялық қозғаушы	Жетекшімен бірге балалар зал ортасына келіп сәлемдеседі. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұрып, саусақтарының ұштарын жерге тигізіп, алақандарын қосып кеудеге қойып жерге тізесімен отырады. Көздерін жұмып тыныс алады. «әуен ырғағымен сәлемдеседі»	Балалар марш ырғағымен келіп кілемнің жиегіне тұрады. Балалар кілемшелерге жайғасып сәлемдеседі.
Іздену Ұйымдас- тырушы	Балалар бүгін біз балық қалпын жасаймыз Қалыпты бастамас бұрын дене қыздыруға арналған жаттығуын жасайды. 1.Көзге арналған жаттығулар Көздерін қатты ашып, жұмады 2.Бет – бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: Ауыздарын ашып бет – бұлшық еттерін төмен жоғары қимылдатады. 3.Қолға арналған жаттығу: Екі қолдарын екі жаққа ашып, саусақтарының бастарын қимылдатады. 4.Белге арналған жаттығулар Қолдарын белге қойып белімізді оңнан солға қарай, солдан оңға қарай айналдырамыз. Жарайсыңдар балалар! Балалар бүгін сендерге ертегі оқи отырып барлық үйренген қалыптарды қайталаймыз. Ертегінің аты: «Қаздар мен аққулар» Жетекші: Ертегіні жүргізеді. Әкесі мен шешесі қалаға кетеді. Маша інісін терезе алдындағы шөпке отырғызып, өзі жолдас қыздарымен қыдыруға кетеді, Маша келгенде інісі жоқ болады.	Балалар балық аулап жатқан шалды көреді Балалар дене қыздыру жаттығуын жасайды Балалар жаттығуларды ретімен жасайды «Сәби» қалпы Тізімізді қосып, өкшемен отырамыз. Демізді ішке тартып, жаймен алға қарай еңкейеміз, маңдаймызды еденге тигіземіз. Қолымызды кеуденің тұсында алақанымыз жоғары қарайды. Осы қалыпты 5- 10 ұстаймыз. Дем алысамыз бір қалыпты, еркін болады. «Мойынға» массаж: Оң қолымызбен мойынымыздың артқы

	Жылып қайғырғанымен пайда жоғын білгенн ол інісін өзі ідеуге шығады. Даламен жүріп келе жатқан кезінде, алыстан қаздар мен аққуларды көреді. Інісін осы құстар алып кеткенінн түсінгенн Маша, солардың артынан жүгіреді. Жүгіріп, жүгіріп , бір алма ағашын көреді -Алма, алма қаздар мен аққулардың қай жаққа ұшып кеткенін айтшы -Маған өте ауыр, егер менен алмаларды сілкіп түсірсең, айтамын дейді алма ағашы. Маша алма ағашын сілкілеп оған жолды сілтейді.	жағын шеңбер жасай отырып, сипалаймыз. Алдымен жеңіл, үстіңгі бетін сиплаймыз, содан кейін қолымызбен басыңқырып 15 рет оңға қарай, сосын солға қарай жасаймыз «Желаяқ» қалпы Тізерлеп отырып қолымызды басымыздан жоғары ұстап саусақтарымызды айқастырамыз. Білекті айналдырып, алақанымызды жоғары созып тартыламыз. Арқаны тік ұстаймыз Омыртқаның жоғары созылғанын сезіну керек Осы қалыпты 5-6 сек ұстау керек. Кеуде мен мойынға салмақ салмаймыз. Тыныс алу бірқалыпты «Желаяқ» қалпы Тұрып сол аяғымызды артқа қарай бүгеміз, қолымызбен сирақ буындарын немесе аяқтың басынан ұстап барынша жоғары көтереміз. Кеудемізді алға еңкейтіп, оң қолды алға созып, алақанды төмен қаратамыз. Тепе – тендікті 5 – 6 сек ұстау керек. «Ағаш» қалпы Тік тұрып, аяғымыз қосылған, қолымыз түсірілген. Ішімізді тартып, барлық денемізбен жоғары қарай тартыламыз, арқаны тік ұстаймыз. Демалысымыз бір қалыпты, еркін. «Иық буындарына» массаж: Иық буындарымызды
--	--	---

	Маша әрі қарай жол тартады. Қанша жүргіргені белгісіз жазық далада тұрған Пештікөреді. Пешке қарай жүгіріп Пеш, пеш, құстардың қай жаққа ұшықанын айтшы. -Маған ағаш сал, сосын айтамын Дейді. Маша пешке ағашты салып, әрі қарай жүреді. Жүгіреді, жүгіреді, ағып жатқан өзенді көреді. -Өзен , өзен маған қаздар мен аққулардың ұшып кеткен жағын көрсетші. -Маған тас құлап, сүттің ары қарай ағуына кедергі келтіруде. Тасты алып таста, сосын айтамын , - дейді. Маша құрғақ бұтақты сындырып, тасты орнынан жылжытады. Орман ішімен жүгіріп келе жатып көгалда тұрған кішкентай үйді көреді, терезе алдында алтын алмалар мен ойнап отырған інісін көреді. Маша інісін алып қаша жөнеледі. Қаздар мен аққулар. Машаны көре салысымен, қуа жөнеледі. Інісін тартып алуға тырысады.	жайлап қозғаңыз, содан кейін оң қолымыздың алақанымен сол иығымызды шеңбер жасай отырып, сипалаймыз, содан кейін сол қолымызбен оң иығымызға жасаймыз. Қимылымыз жеңіл, жағымды, жайлап басып 15 – 20 әр иыққа жасаймыз. «Таулар» қалпы Тік тұрып, қолымызды жоғары көтеріп, саусақтарды айқастырамыз. Оң аяғымыз сол аяқтың тізесінің үстіне қоямыз. Білекті айналдырып, алақанымызды жоғары созып тартыламыз. Арқамызды тік ұстаймыз. Омыртқаның жоғары қарай созылғанын сезіну керек. Осы қалыпты 5 – 6 сек ұстаймы «Жылан» қалпы Ішпен жатып, аяғымызды қосып, қолымыз шынтаққа бүгілген, алақанымыз кеуде тұсында. Өкшемізді қосамыз, еденге аяғымызды тірейміз. Ішке демімізді тартып, қолымызға сүйене отырып, денеміздің жоғары жағын көтереміз, арқамызды жаймен иеміз. Денеміздің төменгі бөлігі ажырытылмайды. Демді шығарғанда, қайтадан орнымызға келеміз. «Арқаға» массаж: Денемізді алға қарай сәл еңкейіп, қолымызды жұмамыз. Қолымыздың сыртқы жағымен арқаны уқалаймыз. Оң және сол қолдарымыз бір – біріне қарама – қарсы бағытта омыртқадан жанына қарай жасаймыз, орташа жылдамдықпен 20 – 30 рет
--	--	---

	Маша өзенге жүгіріп келеді. - Өзен, өзен бізді жасыршы - Өзен оны інісімен бірге көпірдің астына жасырады. Қаздар мен аққулар олардың жанынан ұшып кетеді. Маша мен інісі тік жағалаудан шығып әрі қарай қашады. Құстар оларды байқап қалып , қатып келіп, қанаттарымен баланы тартып алуға тырысады. Маша пешке жүгіріп келеді, -Пеш оларды жапқыштың артына жасырып қояды. Қаздар мен аққулар айналып – айналып өз жөндеріне кетеді. Маша інісін алып, үйіне қарай жүгіреді. Құстар оларды қайтадан байқап қойып, сондарынан қуады. Енді шамалы болғанда інісін алып кететін еді. Алма ағашының жақын жерде болғаны жақсы болды. Өзінің бұтақтарымен Маша мен інісін жасырды. Маша мен ініс аман – есен үйлеріне келіп демдерін басып, әке шешелерін көріп мәз болды.	жасаймыз «Гауһартас» қалпы Өкшемен отырып, тізе қосылған, арқаны тік ұстаймыз. Қолымызды бөксеге қоямыз үлкен және сұқ саусақтарды қосамыз. Тыныс алу бір қалыпты «Көпір» қалпы Арқамен жатып, аяқ тізеге бүгілген, қолымызбен бүксені көтереміз. Аяғымызбен тіріеп, жаурын мен желкеге сүйенеміз. Қолымызбен денені ұстап, оны барынша жоғарыға көтереміз, омыртқаны жайлап иеміз. Иық, мойын, бас еденде жатады. Тыныс алу еркін. Тынысты шығарғанда жайлап орнымызға келеміз
Қорыту, рефлексия	Қорытындылау: Балалар біз бүгін қандай етегіні тыңдадың? Сұрақ – жауап арқылы оқу іс – әрекетін қорытындылайды. Йоганың символы ретінде балалар молдасын құрып, басбармақ пен сұқ саусақты бір – біріне қосып көздерін жұмып тыныс алады. Жарайсыңдар балалар бүгін өздеріңді жақсы көрсеттіңдер. Мадақтау, марапаттау. Сау болыңдар балалар!	Балалар жауабы: «Қаздар мен аққулар» ертегісі Балалар сұрақтарға ретімен жауап береді. Балалар кілемшенің жиегіне тұрып жетекшімен қоштасып саппен жүріп залдан шығып кетеді

Күтілетін нәтиже:

Не біледі: Балалар қалыптарды білді.

Не меңгерді: Балалар ертегінің мағынасын меңгереді .

Не жасай алды: Жетекшімен барлық жаттығуларды жасай алады.

**Вариативтік компоненті «Хатха – йога»
Технологиялық карта**

Күні: 18,25.02

Бөлімі: «Хатха – йога» вариативтік компоненті

Тобы: «Қарлығаш» тобы

Білім беру саласы: «Денсаулық, Шығармашылық, Өлеуметтік»

Дене шынықтыру жетекшісі: Төлегенов Б

Тақырыбы: Ата – аналарға қойылым.

Мақсаты: «Қаздар мен аққулар» ертегісімен жатығуларды қайталап еске түсіру.

Көрнекіліктері: Ұнтаспа, қалыптардың суреттері, кілемшелер.

Іс - әрекет кезеңдері	Маманның іс-әрекеті	Балалардың іс-әрекеті
Мотивациялық қозғаушы	Жетекшімен бірге балалар зал ортасына келіп сәлемдеседі. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұрып, саусақтарының ұштарын жерге тигізіп, алақандарын қосып кеудеге қойып жерге тізесімен отырады. Көздерін жұмып тыныс алады. «әуен ырғағымен сәлемдеседі»	Балалар марш ырғағымен келіп кілемнің жиегіне тұрады. Балалар кілемшелерге жайғасып сәлемдеседі.
Іздену Ұйымдас- тырушы	Балалар бүгін біз балық қалпын жасаймыз Қалыпты бастамас бұрын дене қыздыруға арналған жаттығуын жасайды. 1.Көзге арналған жаттығулар Көздерін қатты ашып, жұмады 2.Бет – бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: Ауыздарын ашып бет – бұлшық еттерін төмен жоғары қимылдатады. 3.Қолға арналған жаттығу: Екі қолдарын екі жаққа ашып, саусақтарының бастарын қимылдатады. 4.Белге арналған жаттығулар Қолдарын белге қойып белімізді оңнан солға қарай, солдан оңға қарай айналдырамыз. Жарайсыңдар балалар! Балалар бүгін сендерге ертегі оқи отырып барлық үйренген қалыптарды қайталаймыз. Ертегінің аты: « Қаздар мен аққулар» Жетекші: Ертегіні жүргізеді. Әкесі мен шешесі қалаға кетеді. Маша інісін терезе алдындағы шөпке отырғызып, өзі жолдас қыздарымен қыдыруға кетеді, Маша келгенде інісі жоқ болады.	Балалар балық аулап жатқан шалды көреді Балалар дене қыздыру жаттығуын жасайды Балалар жаттығуларды ретімен жасайды «Сәби» қалпы Тізімізді қосып, өкшемен отырамыз. Демізді ішке тартып, жаймен алға қарай еңкейеміз, маңдаймызды еденге тигіземіз. Қолымызды кеуденің тұсында алақанымыз жоғары қарайды. Осы қалыпты 5- 10 ұстаймыз. Дем алысамыз бір қалыпты, еркін болады.

	Жылып қайғырғанымен пайда жоғын білгенн ол інісін өзі ідеуге шығады. Даламен жүріп келе жатқан кезінде, алыстан қаздар мен аққуларды көреді. Інісін осы құстар алып кеткенінн түсінгенн Маша, солардың артынан жүгіреді. Жүгіріп, жүгіріп , бір алма ағашын көреді -Алма, алма қаздар мен аққулардың қай жаққа ұшып кеткенін айтшы -Маған өте ауыр, егер менен алмаларды сілкіп түсірсең, айтамын дейді алма ағашы. Маша алма ағашын сілкілеп оған жолды сілтейді.	«Мойынға» массаж: Оң қолымызбен мойынымыздың артқы жағын шеңбер жасай отырып, сипалаймыз. Алдымен жеңіл, үстіңгі бетін сиплаймыз, содан кейін қолымызбен басыңқырып 15 рет оңға қарай, сосын солға қарай жасаймыз «Желаяк» қалпы Тізерлеп отырып қолымызды басымыздан жоғары ұстап саусақтарымызды айқастырамыз. Білекті айналдырып, алақанымызды жоғары созып тартыламыз. Арқаны тік ұстаймыз Омыртқаның жоғары созылғанын сезіну керек Осы қалыпты 5-6 сек ұстау керек. Кеуде мен мойынға салмақ салмаймыз. Тыныс алу бірқалыпты «Желаяк» қалпы Тұрып сол аяғымызды артқа қарай бүгеміз, қолымызбен сирақ буындарын немесе аяқтың басынан ұстап барынша жоғары көтереміз. Кеудемізді алға еңкейтіп, оң қолды алға созып, алақанды төмен қаратамыз. Тепе – теңдікті 5 – 6 сек ұстау керек. «Ағаш» қалпы Тік тұрып, аяғымыз қосылған, қолымыз түсірілген. Ішімізді тартып, барлық денемізбен жоғары қарай тартыламыз, арқаны тік ұстаймыз. Демалысымыз бір қалыпты, еркін.
--	--	--

	Маша әрі қарай жол тартады. Қанша жүгіргені белгісіз жазық далада тұрған Пештікөреді. Пешке қарай жүгіріп Пеш, пеш, құстардың қай жаққа ұшықанын айтшы. -Маған ағаш сал, сосын айтамын Дейді. Маша пешке ағашты салып, әрі қарай жүреді. Жүгіреді, жүгіреді, ағып жатқан өзенді көреді. -Өзен , өзен маған қаздар мен аққулардың ұшып кеткен жағын көрсетші. -Маған тас құлап, сүттің ары қарай ағуына кедергі келтіруде. Тасты алып таста, сосын айтамын , - дейді. Маша құрғақ бұтақты сындырып, тасты орнынан жылжытады. Орман ішімен жүгіріп келе жатып көгалда тұрған кішкентай үйді көреді, терезе алдында алтын алмалар мен ойнап отырған інісін көреді. Маша інісін алып қаша жөнеледі. Қаздар мен аққулар. Машаны көре салысымен, қуа жөнеледі. Інісін тартып алуға тырысады.	«Иық буындарына» массаж: Иық буындарымызды жайлап қозғаңыз, содан кейін оң қолымыздың алақанымен сол иығымызды шеңбер жасай отырып, сипалаймыз, содан кейін сол қолымызбен оң иығымызға жасаймыз. Қимылымыз жеңіл, жағымды, жайлап басып 15 – 20 әр иыққа жасаймыз. «Таулар» қалпы Тік тұрып, қолымызды жоғары көтеріп, саусақтарды айқастырамыз. Оң аяғымыз сол аяқтың тізесінің үстіне қоямыз. Білекті айналдырып, алақанымызды жоғары созып тартыламыз. Арқамызды тік ұстаймыз. Омыртқаның жоғары қарай созылғанын сезіну керек. Осы қалыпты 5 – 6 сек ұстаймы «Жылан» қалпы Ішпен жатып, аяғымызды қосып, қолымыз шынтаққа бүгілген, алақанымыз кеуде тұсында. Өкшемізді қосамыз, еденге аяғымызды тірейміз. Ішке демімізді тартып, қолымызға сүйене отырып, денеміздің жоғары жағын көтеріміз, арқамызды жаймен иеміз. Денеміздің төменгі бөлігі ажырытылмайды. Демді шығарғанда, қайтадан орнымызға келеміз. «Арқаға» массаж: Денемізді алға қарай сәл еңкейіп, қолымызды жұмамыз. Қолымыздың сыртқы жағымен арқаны уқалаймыз. Оң және сол колдарымыз бір – біріне
--	---	---

	Маша өзенге жүгіріп келеді. - Өзен, өзен бізді жасыршы - Өзен оны інісімен бірге көпірдің астына жасырады. Қаздар мен аққулар олардың жанынан ұшып кетеді. Маша мен інісі тік жағалаудан шығып әрі қарай қашады. Құстар оларды байқап қалып , қатып келіп, қанаттарымен баланы тартып алуға тырысады. Маша пешке жүгіріп келеді, -Пеш оларды жапқыштың артына жасырып қояды. Қаздар мен аққулар айналып – айналып өз жөндеріне кетеді. Маша інісін алып, үйіне қарай жүгіреді. Құстар оларды қайтадан байқап қойып, сондарынан қуады. Енді шамалы болғанда інісін алып кететін еді. Алма ағашының жақын жерде болғаны жақсы болды. Өзінің бұтақтарымен Маша мен інісін жасырды. Маша мен ініс аман – есен үйлеріне келіп демдерін басып, әке шешелерін көріп мәз болды.	карама – қарсы бағытта омыртқадан жанына қарай жасаймыз, орташа жылдамдықпен 20 – 30 рет жасаймыз «Гайһартас» қалпы Өкшемен отырып, тізе қосылған, арқаны тік ұстаймыз. Қолымызды бөксеге қоямыз үлкен және сұқ саусақтарды қосамыз. Тыныс алу бір қалыпты «Көпір» қалпы Арқамен жатып, аяқ тізеге бүгілген, қолымызбен бүксені көтереміз. Аяғымызбен тіріеп, жаурын мен желкеге сүйенеміз. Қолымызбен денені ұстап, оны барынша жоғарыға көтереміз, омыртқаны жайлап иеміз. Иық, мойын, бас еденде жатады. Тыныс алу еркін. Тынысты шығарғанда жайлапорнымызға келеміз
Қорыту, рефлексия	Қорытындылау: Балалар біз бүгін қандай етегіні тыңдадың? Сұрақ – жауап арқылы оқу іс – әрекетін қорытындылайды. Йоганың символы ретінде балалар молдасын құрып, басбармақ пен сұқ саусақты бір – біріне қосып көздерін жұмып тыныс алады. Жарайсыңдар балалар бүгін өздеріңді жақсы көрсеттіңдер. Мадақтау, марапаттау. Сау болыңдар балалар!	Балалар жауабы: «Қаздар мен аққулар» ертегісі Балалар сұрақтарға ретімен жауап береді. Балалар кілемшенің жиегіне тұрып жетекшімен қоштасып саппен жүріп залдан шығып кетеді

Күтілетін нәтиже:

Не біледі: Балалар қалыптарды білді.

Не меңгерді: Балалар ертегінің мағынасын меңгереді .

Не жасай алды: Жетекшімен барлық жаттығуларды жасай алады.

Вариативтік компоненті «Хатха – йога» Технологиялық карта

Күні: 4,11.03

Бөлімі: «Хатха – йога» вариативтік компоненті

Тобы: « Қарлығаш» тобы

Білім беру саласы: «Денсаулық, Шығармашылық, Әлеуметтік»

Дене шынықтыру жетекшісі: Төлегенов Б

Тақырыбы: «Мысық » қалпы

Мақсаты: Балалардың тыныс алу, ас қорыту мүшелерінің жұмысын арттыру, аяқ – бұлшық еттерінің қозғалысын жақсарту, омыртқаны нығайтып, бет – бұлшық еттеріне жақсы әсерін тигізу.

Көрнекіліктері: Үнтаспа, мысықтың суреттері, кілемшелер.

Іс - әрекет кезеңдері	Маманның іс-әрекеті	Балалардың іс-әрекеті
Мотивациялық қозғаушы	Жетекшімен бірге балалар зал ортасына келіп сәлемдеседі. Сәлеметсіңдер ме балалар! Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұрып, саусақтарының ұштарын жерге тигізіп, алақандарын қосып кеудеге қойып жерге тізесімен отырады. Көздерін жұмып тыныс алады. «әуен ырғағымен сәлемдеседі»	Балалар марш ырғағымен келіп кілемнің жиегіне тұрады. Балалар кілемшелерге жайғасып сәлемдеседі.
Іздеу Ұйымдас- тырушы	Қалыпты бастамас бұрын дене қыздыруға арналған жаттығуын жасаймыз. Басқа арналған жаттығулар Балалар бастарын алдыға артқа және солға оңға қозғалтады (4 – рет жасайды) Қолға арналған жаттығулар: Екі қолымызды жоғары көтеріп дем аламыз – аяқтың ұшымен тұрамыз, қолымызды төмен түсіріп, демді шығарамыз. Белге арналған жаттығулар Балалар белдерін оңнан солға қарай, солдан оңға қарай айналдырады (4 рет жасалады) Аяқ буындарына арналған жаттығулар Аяқтарымыздың басын кезек – кезек айналдырамыз. Ғажайып сәт: (Терезе алдында отырған мысықты көреді) Жетекші:Балалардың назарын соған аударады - Балалар бұл не? Жарайсыңдар балалар! Бүгін біз мысықтың қалпын жасаймыз. -Енді мысық қалпын жасап көрейік! 1) Мысықтың сүт ішіп жатқан қалпын жасаймыз. Тіземен тұрып,, колмен бүйірімізді еденге перпендикулярлы, бір – біріне параллельді қалыпты қоямыз. Барынша белімізді иеміз. Қалыпты 10 – 15 секунда ұстаймыз. Тыныс бірқалыпты.	Балалар буындарын дайындауға кіріседі. Негізгі қимылдарды жасайды. -Мысық деп жауап береді

	2)Мысықтың ұйықтап жатқан қалпын жасаймыз. Етпетімізден жатып екі қолымызды аяқастырып еденге қойып басымызды қолымыздың үстіне қойып аяғымызды бүгіп жатамыз. Жарайсыңдар балалар! Шаршаған боларсыңдар олай болса өз – өзімізге массаж жасайық. «Табан бөлігіне» массаж: Ыңғайлы болу үшін сол аяқты оң аяқтың санына қоямыз. Саусақтарды қыздырып алып, өкшеге, аяқтың төменгі бөлігін уқалаймыз. Содан кейін оң аяқты уқалаймыз. «Сергіту сәті»: Аяғымызды ашып, қолымыз бүйрегімізде, солға қарай еңкейеміз, сол қолымыз бөксе бойымен төмен қарай жылжиды, оң қолымыз қолтыққа қарай жоғары жылжиды. Әр қимылды 3- 4 рет қайталау керек. Еңкейгенде демді аламыз, тұрғанда шығарамыз. Тұрып, сағат тіліне қарсы белімізді айналдырамыз, сосын керісінше 3-4 рет «Босансу» қалпы: Арқамен жатып, аяқтың басы мен өкшені қосамыз, қолымыз кеуде бойында. Көзімізді жұмамыз 1 сек бүкіл денемізді жиырып, содан кейін денені бос ұстаймыз. Аяқты ашып, қолымыздың алақанын жоғары қаратып, басымызды бір жағына бұрамыз. Мұрнымызбен тыныс алып, ауызбенен шығарамыз. Жаттығуды болсақ, көзімізді ашып, жайлап отырамыз.	Балалар қалыпты жасайды Балалар ұйықтап жатқан қалпын жасайды Балалар өздеріне массаж жасайды Балалар сергіту сәтін өз деңгейінде орындайды Балалар босансып еркін тыныс алып дем алады
Қорыту, рефлексия	Жарайсыңдар балалар ! Сұрақ – жауап арқылы қорытындылайды. Йоганың символы ретінде балалар молдасын құрып, басбармақ пен сұқ саусақты бір – біріне қосып көздерін жұмып тыныс алады. Жарайсыңдар балалар Мадақтау, марапаттау. Сау болыңдар балалар!	Балалар жауабы Балалар кілемшенің жиегіне тұрып жетекшімен қоштасып саппен жүріп залдан шығып кетеді

Күтілетін нәтиже:

Не біледі: Балалар өздеріне массаж жасауды үйренді. Жаттығу жасау денсаулыққа пайдалы екенін біледі.

Не меңгерді: Жаттығуларға қызығушылықтарын арттырады.

Не жасай алды: Жетекшімен мысық қалпын жасауды меңгерді.

Вариативтік компоненті «Хатха – йога» Технологиялық карта

Күні:18,25.03

Бөлімі: «Хатха – йога» вариативтік компоненті

Тобы: «Қарлығаш» тобы

Білім беру саласы: «Денсаулық, Шығармашылық, Әлеуметтік»

Дене шынықтыру жетекшісі: Төлегенов Б

Тақырыбы:«Қисық ағаш » қалпы

Мақсаты: Балалардың аяқ – бұлшықеттерін демалтыруға, жүйке жүйесін тыныштандыруына, тепе – теңдікті сақтауға көмектеседі.

Көрнекіліктері: Үнтаспа, қалыптардың суреттері, кілемшелер.

Іс - әрекет кезеңдері	Маманның іс-әрекеті	Балалардың іс-әрекеті
<i>Мотивациялық қозғаушы</i>	Жетекшімен бірге балалар зал ортасына келіп сәлемдеседі. Сәлеметсіңдер ме балалар! Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұрып, саусақтарының ұштарын жерге тигізіп, алақандарын қосып кеудеге қойып жерге тізесімен отырады. Көздерін жұмып тыныс алады. «әуен ырғағымен сәлемдеседі»	Балалар марш ырғағымен келіп кілемнің жиегіне тұрады. Балалар кілемшелерге жайғасып сәлемдеседі.
<i>Іздену Ұйымдас- тырушы</i>	Қалыпты бастамас бұрын дене қыздыруға арналған жаттығуын жасаймыз. 1.Басқа арналған жаттығулар Балалар бастарын алдыға артқа және солға оңға қозғалтады (4 – рет жасайды) 2.Қолға арналған жаттығулар: Екі қолымызды жоғары көтеріп дем аламыз – аяқтың ұшымен тұрамыз, қолымызды төмен түсіріп, демді шығарамыз. 3.Белге арналған жаттығулар Балалар белдерін оңнан солға қарай, солдан оңға қарай айналдырады (4 рет жасалады) 4.Аяқ буындарына арналған жаттығулар Аяқтарымыздың басын кезек – кезек айналдырамыз. Бүгін балалар қисық ағаш қалпын жасап үйренеміз «Қисық ағаш» қалпы Тік тұрамыз. Сол аяғымызды бүгеміз, оң аяқтың тепе – теңдігін сақтаймыз. Оң қолмен көтерілген аяқтың түзу ұстап, оң жақ бүйірге қарай тартып, аяғымыз бұтқа жақын болу керек, аяғымыздың басы төмен қарай керек, тіземізді жанымызға бұрамыз. Алақанымызды қосып, саусақтарды жоғары қаратып, кеудеміздің алдында ұстаймыз, иығымызды еденге параллель қоямыз. Алақанымызды ажыратпай қолды жоғары көтеруге болады. Тепе – теңдікті сақтаймыз. Тіреп тұрған	Балалар буындарын дайындауға кіріседі. Негізгі қимылдарды жасайды. Балалар қалыпты жасайды

	аяғымызды бүкпей, арқаны тік ұстаймыз, алға қараймыз, тыныс алуымыз бір қалыпты, еркін «Арқаға» массаж: Денемізді алға қарай сәл еңкейіп, қолымызды жұмамыз. Қолымыздың сыртқы жағымен арқаны уқалаймыз. Оң және сол қолдарымыз бір – біріне қарама – қарсы бағытта омыртқадан жанына қарай жасаймыз, орташа жылдамдықпен 20 – 30 рет жасаймыз. Балалар шаршаған боларсыңдар олай болса бойымызды сергітіп алайық! «Сергіту сәті»: Тұрып, аяқты қосамыз, қолымыз түсірілген, арқамыз тік. Аяғымызды кезек – кезек артқа көтеріп жамбасымызға тигіземіз. Әр аяққа 10 – 20 рет жасаймыз. «Босансу» қалпы: Арқамен жатып, аяқтың басы мен өкшені қосамыз, қолымыз кеуде бойында. Көзімізді жұмамыз 1 сек бүкіл денемізді жиырып, содан кейін денені бос ұстаймыз. Аяқты ашып, қолымыздың алақанын жоғары қаратып, басымызды бір жағына бұрамыз. Мұрнымызбен тыныс алып, ауызбенен шығарамыз. Жаттығуды болсақ, көзімізді ашып, жайлап отырамыз.	Балалар арқаларына массаж жасайды Балалар сергіту сәтін өз деңгейінде орындайды Балалар босансып еркін тыныс алып дем алады
Қорыту, рефлексия	Қорытындылау: Балалар біз бүгін қандай қалып жасадық? Йоганың символы ретінде балалар молдасын құрып, басбармақ пен сұқ саусақты бір – біріне қосып көздерін жұмып тыныс алады. Жарайсыңдар балалар Мадақтау, марапаттау. Сау болыңдар балалар!	Балалар жауабы «Қисық ағаш» Балалар кілемшенің жиегіне тұрып жетекшімен қоштасып саппен жүріп залдан шығып кетеді

Күтілетін нәтиже:

Не біледі: Балалар ағаш туралы түсінік ала біледі

Не меңгерді: Қалыптың ережелерін меңгереді.

Не жасай алды: Қисық ағаш қалпын, өздеріне массаж жасай алады.

**Вариативтік компоненті «Хатха – йога»
Технологиялық карта**

Күні: 1,8.04

Бөлімі: «Хатха – йога» вариативтік компоненті

Тобы: «Қарлығаш» тобы

Білім беру саласы: «Денсаулық, Шығармашылық, Әлеуметтік»

Дене шынықтыру жетекшісі: Төлегенов Б

Тақырыбы: «Шегіртке» қалпы

Мақсаты: Балалардың арқа бұлшық еттерін, бүйрек, асқазан – ішектің жұмысын жақсарту.

Көрнекіліктері: Үнтаспа, қалыптардың суреттері, кілемшелер.

Іс - әрекет кезеңдері	Маманның іс-әрекеті	Балалардың іс-әрекеті
Мотивациялық қозғаушы	Жетекшімен бірге балалар зал ортасына келіп сәлемдеседі. Сәлеметсіңдер ме балалар! Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұрып, саусақтарының ұштарын жерге тигізіп, алақандарын қосып кеудеге қойып жерге тізесімен отырады. Көздерін жұмып тыныс алады. «әуен ырғағымен сәлемдеседі»	Балалар марш ырғағымен келіп кілемнің жиегіне тұрады. Балалар кілемшелерге жайғасып сәлемдеседі.
Іздену Ұйымдас- тырушы	Қалыпты бастамас бұрын дене қыздыруға арналған жаттығуын жасаймыз. Басқа арналған жаттығулар Балалар бастарын алдыға артқа және солға оңға қозғалтады (4 – рет жасайды) Қолға арналған жаттығулар: Екі қолымызды жоғары көтеріп дем аламыз – аяқтың ұшымен тұрамыз, қолымызды төмен түсіріп, демді шығарамыз. Белге арналған жаттығулар Балалар белдерін оңнан солға қарай, солдан оңға қарай айналдырады (4 рет жасалады) Аяқ буындарына арналған жаттығулар Аяқтарымыздың басын кезек – кезек айналдырамыз. Ғажайып сәт: (Шегірткенің дыбысы естіледі) Жетекші: Балалар бұл ненің дыбысы? Дұрыс айтасындар балабылар? Шегіртке шөптердің арасында тіршілік етеді, олар күндіз ұйықтап, күн батқанда тіршілік көзіне шығады екен. Балалар адамға шегірткенің зияны барма? Дұрыс айтасындар! Шегірткенің адамдарға зияны жоқ екен. Бүгін балалар шегірткенің қалпын жасап үйренеміз. «Шегіртке» қалпы Іштерімен жатып, иегімізді еденге тигіземіз. Қолымыз жанымызда, саусақтарымыз бүтулі, қолымызды еденге	Балалар буындарын дайындауға кіріседі. Негізгі қимылдарды жасайды. Балалар жауабы - Шегірткенің дыбысы Балалар қалыпты жасайды

	тіреп, сол аяғымызды барынша көтереміз, зиянімізді сол жақ белімізге аударамыз. Мұрынмен тыныс алып, ауызбен жденімізді шығарамыз. Осы қалыпты 5 – 10 сек ұстаймыз. «Арқаға» массаж: Денемізді алға қарай сәл еңкейіп, қолымызды жұмамыз. Қолымыздың сыртқы жағымен арқаны уқалаймыз. Оң және сол қолдарымыз бір – біріне қарама – қарсы бағытта омыртқадан жанына қарай жасаймыз, орташа жылдамдықпен 20 – 30 рет жасаймыз. Балалар шаршаған боларсыңдар олай болса бойымызды сергітіп алайық! «Сергіту сәті»: Тұрып, аяқты қосамыз, қолымыз түсірілген, арқамыз тік. Аяғымызды кезек – кезек артқа көтеріп жамбасымызға тигіземіз. Әр аяққа 10 – 20 рет жасаймыз. «Босансу» қалпы: Арқамен жатып, аяқтың басы мен өкшені қосамыз, қолымыз кеуде бойында. Көзімізді жұмамыз 1 сек бүкіл денемізді жиырып, содан кейін денені бос ұстаймыз. Аяқты ашып, қолымыздың алақанын жоғары қаратып, басымызды бір жағына бұрамыз. Мұрнымызбен тыныс алып, ауызбенен шығарамыз. Жаттығуды болсақ, көзімізді ашып, жайлап отырамыз.	Балалар ұйықтап жатқан қалпын жасайды Балалар өздеріне массаж жасайды Балалар сергіту сәтін өз деңгейінде орындайды Балалар босансып еркін тыныс алып дем алады
Қорыту, рефлексия	Қорытындылау: Бүгін ненің дыбысын естідіңдер? Балалар біз бүгін қандай қалып жасадық? Йоганың символы ретінде балалар молдасын құрып, басбармақ пен сұқ саусақты бір – біріне қосып көздерін жұмып тыныс алады. Жарайсыңдар балалар Мадақтау, марапаттау. Сау болыңдар балалар!	Балалар жауабы «Шегірткенің дыбысы» Балалар жауабы «Шегірткенің» қалпы Балалар кілемшенің жиегіне тұрып жетекшімен қоштасып саппен жүріп залдан шығып кетеді

Күтілетін нәтиже:

Не біледі: Балалар шегіртке туралы түсінік ала біледі

Не меңгерді: Қалыптың ережелерін меңгереді.

Не жасай алды: Шегіртке қалпын, өздеріне массаж жасай алады.

**Вариативтік компоненті «Хатха – йога»
Технологиялық карта**

Күні: 15.22.04

Бөлімі: «Хатха – йога» вариативтік компоненті

Тобы: «Қарлығаш» тобы

Білім беру саласы: «Денсаулық, Шығармашылық, Өлеуметтік»

Дене шынықтыру жетекшісі: Төлегенов Б

Тақырыбы: «Дән » қалпы

Мақсаты: Балалардың ас қорыту мүшелерін жақсарту, іш және арқа бұлшық еттерін нығайтуға қалыптастыру.

Көрнекіліктері: Үнтаспа, сурет, кілемшелер.

Іс - әрекет кезеңдері	Маманның іс-әрекеті	Балалардың іс-әрекеті
<i>Мотивациялық қозғаушы</i>	Жетекшімен бірге балалар зал ортасына келіп сәлемдеседі. (зал күздің бейнесімен безендірілген) Сәлеметсіңдер ме балалар! Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұрып, саусақтарының ұштарын жерге тигізіп, алақандарын қосып кеудеге қойып жерге тізесімен отырады. Көздерін жұмып тыныс алады. «әуен ырғағымен сәлемдеседі»	Балалар марш ырғағымен келіп кілемнің жиегіне тұрады. Балалар кілемшелерге жайғасып сәлемдеседі.
<i>Іздену Ұйымдас- тырушы</i>	Қалыпты бастамас бұрын дене қыздыруға арналған жаттығуын жасаймыз. 1.Басқа арналған жаттығулар Балалар бастарын алдыға артқа және солға оңға қозғалтады (4 – рет жасайды) 2.Қолға арналған жаттығулар: Екі қолымызды жоғары көтеріп дем аламыз – аяқтың ұшымен тұрамыз, қолымызды төмен түсіріп, демді шығарамыз. 3.Белге арналған жаттығулар Балалар белдерін оңнан солға қарай, солдан оңға қарай айналдырады (4 рет жасалады) 4.Аяқ буындарына арналған жаттығулар Аяқтарымыздың басын кезек – кезек айналдырамыз. Ғажайып сәт: Көңілсіз әуен естіледі. (талдардың арасынан көңіл күйі жоқ құмырсқа шығады.) Жетекші: Балалардың назарын соған аударады. Балалар бізге не келген? « Құмырсқа » : Сәлеметсіңдер ме балалар ! Мен дәнімді жоғалтып алдым маған	Балалар буындарын дайындауға кіріседі. Негізгі қимылдарды жасайды. Балалар жауабы - Шегірткенің дыбысы

	көмектесесіңдер ме? Жетекші: балалар көмектесеміз бе? Олай болса балалар біз дәннің қалпын жасасақ дәнді тез тауып алуға тырысамыз. «Дән» қалпы Еденге отырып, екі аяғымызды алдыға созып өкшемізді бір – біріне қосамыз екі алақанымызды бірі – біріне қосып, өкшеміздің үстіне қоямыз басымыз алға қарай еңкейеді. Қалыпты 6- 7 сек ұстаймыз, мұрнымызбен тыныс алып, аузымызбен шығарамыз. «Арқаға» массаж: Денемізді алға қарай сәл еңкейіп, қолымызды жұмамыз. Қолымыздың сыртқы жағымен арқаны уқалаймыз. Оң және сол қолдарымыз бір – біріне қарама – қарсы бағытта омыртқадан жанына қарай жасаймыз, орташа жылдамдықпен 20 – 30 рет жасаймыз. Балалар шаршаған боларсыңдар олай болса бойымызды сергітіп алайық! «Сергіту сәті»: Тұрып, мойын бұлшық еттерін босаңсытып, басты алға – артқа бұрыңыз. Алдымен жай, тез, қайтадан жай 10 рет алға 10 рет артқа «Босаңсу» қалпы: Арқамен жатып, аяқтың басы мен өкшені қосамыз, қолымыз кеуде бойында. Көзімізді жұмамыз 1 сек бүкіл денемізді жиырып, содан кейін денені бос ұстаймыз. Аяқты ашып, қолымыздың алақанын жоғары қаратып, басымызды бір жағына бұрамыз. Мұрнымызбен тыныс алып, ауызбенен шығарамыз. Жаттығуды болсақ, көзімізді ашып, жайлап отырамыз.	- Құмырсқа деп жауап береді. - Сәлеметсіңбе құмырсқа - Иә көмектесеміз Балалар қалыпты жасайды Балалар өздеріне массаж жасайды Балалар сергіту сәтін өз деңгейінде орындайды Балалар босаңсып еркін тыныс алып дем алады
Қорыту, рефлексия	Қорытындылау: Балалар біз бүгін қандай қалып жасадық? Йоганың символы ретінде балалар молдасын құрып, басбармақ пен сұқ саусақты бір – біріне қосып көздерін жұмып тыныс алады. Жарайсыңдар балалар Мадақтау, марапаттау. Сау болыңдар балалар!	Балалар жауабы «Дән» қалпы Балалар кілемшенің жиегіне тұрып жетекшімен қоштасып саппен жүріп залдан шығып кетеді

Күтілетін нәтиже:

Не біледі: Жаттығу жасау денсаулыққа пайдалы екенін біледі

Не меңгерді: Дән қалпын қалай жасалатыны меңгереді.

Не жасай алды: жетекшімен барлық жаттығуларды жасай алады.

**Вариативтік компоненті «Хатха – йога»
Технологиялық карта**

Күні: 29.04 ай 6.05

Бөлімі: «Хатха – йога» вариативтік компоненті

Тобы: «Қарлығаш» тобы

Білім беру саласы: «Денсаулық, Шығармашылық, Әлеуметтік»

Дене шынықтыру жетекшісі: Төлегенов Б

Тақырыбы: «Үшбұрыш » қалпы

Мақсаты: Балалардың ас қорыту мүшелерін жақсарту, іш және арқа бұлшық еттерін нығайтуға қалыптастыру.

Көрнекіліктері: Үнтаспа, сурет, кілемшелер.

Іс - әрекет кезеңдері	Маманның іс-әрекеті	Балалардың іс-әрекеті
Мотивациялық қозғаушы	Жетекшімен бірге балалар зал ортасына келіп сәлемдеседі Сәлеметсіңдер ме балалар! Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұрып, саусақтарының ұштарын жерге тигізіп, алақандарын қосып кеудеге қойып жерге тізесімен отырады. Көздерін жұмып тыныс алады. «әуен ырғағымен сәлемдеседі»	Балалар марш ырғағымен келіп кілемнің жиегіне тұрады. Балалар кілемшелерге жайғасып сәлемдеседі.
Іздену Ұйымдас- тырушы	Қалыпты бастамас бұрын дене қыздыруға арналған жаттығуын жасаймыз. 1.Көзге арналған жаттығулар 2.Бет – бұлшық еттеріне арналған жаттығу 3.Қолға арналған жаттығулар: 4.Белге арналған жаттығулар Балалар қандай пішіндерді білесіңдер? Жарайсыңдар балалар! Олай болса бүгін үшбұрыш қалпын жасайық! «Үшбұрыш» қалпы Аяқтарын екі жаққа қойып қолдарын екі жаққа созып оң жаққа йіліп, қолының ұшын оң аяқтың үстіне қояды, сол қолды басынан асыра жоғары түзу көтереді. Бастарын тік ұстайды. Қалыпты 5-6 сек ұстайды «Мойынға» массаж: Аяғымызды бүгіп еденге қоямыз. Екі алақанымызбен тізе буындарын шеңбер жасай отырып уқалаймыз, әр тізеге 20 -30 рет. Балалар шаршаған боларсыңдар олай болса бойымызды сергітіп алайық!	Балалар денелерін тік ұстап жетекшімен бірге жаттығуды ретімен жасайды Балалар жауабы: Пішіндердің түрлерін айтады Балалар қалыпты жасайды Балалар өздеріне массаж жасайды

	«Сергіту сәті»: Тұрып, аяқты қосамыз, қолымыз түсірілген, арқамыз тік. Аяғымызда кезекпен – кезек артқа көтеріп жамбасымызға тигіземіз, әр аяққа 10 – 15 рет жасаймыз. «Босаңсу» қалпы: Арқамен жатып, аяқтың басы мен өкшені қосамыз, қолымыз кеуде бойында. Көзімізді жұмамыз 1 сек бүкіл денемізді жиырып, содан кейін денені бос ұстаймыз. Аяқты ашып, қолымыздың алақанын жоғары қаратып, басымызды бір жағына бұрамыз. Мұрнымызбен тыныс алып, ауызбенен шығарамыз. Жаттығуды болсақ, көзімізді ашып, жайлап отырамыз.	Балалар сергіту сәтін өз деңгейінде орындайды Балалар босаңсып еркін тыныс алып дем алады Балалар дем алып болған соң бірінші қалыпқа келеді
Қорыту, рефлексия	Ойын: «Пішіндерді ата» Шарты: Балалардың алдарына пішіндердің барлық түрін таратады. Сол пішіндердің арасынан бүгінгі өткен ұшбұрыш қалыпын тауып алу керек. Осы ойын арқылы оқу іс – әрекеті қорытындыланады Йоганың символы ретінде балалар молдасын құрып, басбармақ пен сұқ саусақты бір – біріне қосып көздерін жұмып тыныс алады. Жарайсыңдар балалар Мадақтау, марапаттау. Сау болыңдар балалар!	Балалар пішіндерді ажыратып ұшбұрыш қалпын үйренгендерін айтты Балалар кілемшенің жиегіне тұрып жетекшімен қоштасып саппен жүріп залдан шығып кетеді

Күтілетін нәтиже:

Не біледі: Балалар дене жаттығуларын

Не меңгерді: Қалыптардағы тыныс алуды меңгереді.

Не жасай алды: Жетекшімен барлық жаттығуларды жасай алады.

**Вариативтік компоненті «Хатха – йога»
Технологиялық карта**

Күні: 13.20.05 ай

Бөлімі: «Хатха – йога» вариативтік компоненті

Тобы: «Қарлығаш» тобы

Білім беру саласы: «Денсаулық, Шығармашылық, Әлеуметтік»

Дене шынықтыру жетекшісі: Төлегенов Б

Тақырыбы: Барлық үйренген қалыптарды қайталау

Мақсаты: Балаларға барлық қалыптарды, өз – өзіне массаж түрлерін қайталап, еске түсіру.

Көрнекіліктері: Ұнтаспа, сурет, кілемшелер.

Іс - әрекет кезеңдері	Маманның іс-әрекеті	Балалардың іс-әрекеті
Мотивациялық қозғаушы	Жетекшімен бірге балалар зал ортасына келіп сәлемдеседі Сәлеметсіңдер ме балалар! Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұрып, саусақтарының ұштарын жерге тигізіп, алақандарын қосып кеудеге қойып жерге тізесімен отырады. Көздерін жұмып тыныс алады. «әуен ырғағымен сәлемдеседі»	Балалар марш ырғағымен келіп кілемнің жиегіне тұрады. Балалар кілемшелерге жайғасып сәлемдеседі.
Іздену Ұйымдас- тырушы	Қалыпты бастамас бұрын дене қыздыруға арналған жаттығуын жасаймыз. 5. Басқа арналған жаттығулар Балалар бастарын алдыға артқа және солға оңға қозғалтады (4 – рет жасайды) 6. Қолға арналған жаттығулар: Екі қолымызды жоғары көтеріп дем аламыз – аяқтың ұшымен тұрамыз, қолымызды төмен түсіріп, демді шығарамыз. 7. Белге арналған жаттығулар Балалар белдерін оңнан солға қарай, солдан оңға қарай айналдырады (4 рет жасалады) 8. Аяқ буындарына арналған жаттығулар Аяқтарымыздың басын кезек – кезек айналдырамыз. «Қисық ағаш» қалпы Тік тұрамыз. Сол аяғымызды бүгеміз, оң аяқтың тепе – теңдігін сақтаймыз. Оң қолмен көтерілген	Балалар буындарын дайындауға кіріседі. Негізгі қимылдарды жасайды.

	аяқтың түзу ұстап, оң жақ бүйірге қарай тартып, аяғымыз бұтқа жақын болу керек, аяғымыздың басы төмен қарай керек, тіземізді жанымызға бұрамыз. Алақанымызды қосып, саусақтарды жоғары қаратып, кеудеміздің алдында ұстаймыз, иығымызды еденге параллель қоямыз. Алақанымызды ажыратпай қолды жоғары көтеруге болады. Тепе – теңдікті сақтаймыз. Тіреп тұрған аяғымызды бүкпей, арқаны тік ұстаймыз, алға қараймыз, тыныс алуымыз бір қалыпты, еркін «Арқаға» массаж: Денемізді алға қарай сәл еңкейіп, қолымызды жұмамыз. Қолымыздың сыртқы жағымен арқаны уқалаймыз. Оң және сол қолдарымыз бір – біріне қарама – қарсы бағытта омыртқадан жанына қарай жасаймыз, орташа жылдамдықпен 20 – 30 рет жасаймыз. «Мысық» қалпы Мысықтың сүт ішіп жатқан қалпын жасаймыз. Тіземен тұрып,, қолмен бүйірімізді еденге перпендикулярлы, бір – біріне параллельді қалыпты қоямыз. Барынша белімізді иеміз. Қалыпты 10 – 15 секунда ұстаймыз. Тыныс бірқалыпты. 2)Мысықтың ұйықтап жатқан қалпын жасаймыз. Етпетімізден жатып екі қолымызды айқастырып еденге қойып басымызды қолымыздың үстіне қойып аяғымызды бүгіп жатамыз. «Табан бөлігіне» массаж: Ыңғайлы болу үшін сол аяқты оң аяқтың санына қоямыз. Саусақтарды қыздырып алып, өкшеге, аяқтың төменгі бөлігін уқалаймыз. Содан кейін оң аяқты уқалаймыз. «Шегіртке» қалпы Іштерімен жатып, иегімізді еденге тигіземіз. Қолымыз жанымызда, саусақтарымыз бұгулі, қолымызды еденге тіреп, сол аяғымызды барынша көтереміз, зиінімізді сол жақ белімізге аударамыз. Мұрынмен тыныс алып, ауызбен жденімізді шығарамыз. Осы қалыпты 5 – 10 сек ұстаймыз. «Арқаға» массаж: Денемізді алға қарай сәл еңкейіп, қолымызды жұмамыз. Қолымыздың сыртқы жағымен арқаны уқалаймыз. Оң және сол қолдарымыз бір – біріне қарама – қарсы бағытта омыртқадан жанына қарай жасаймыз, орташа жылдамдықпен 20 – 30 рет	Балалар қисық ағаш қалыпты жасайды Балалар өздеріне массаж жасайды Мысықтың сүт ішіп жатқан қалпын жасайды Мысықтың ұйықтап жатқан қалпын жасайды Балалар өздеріне массаж жасайды Шегірткенің қалпын жасайды
--	--	--

	жасаймыз. «Дән» қалпы Еденге отырып, екі аяғымызды алдыға созып өкшемізді бір – біріне қосамыз екі алақанымызды бірі – біріне қосып, өкшеміздің үстіне қоямыз басымыз алға қарай еңкейеді. Қалыпты 6- 7 сек ұстаймыз, мұрнымызбен тыныс алып, аузымызбен шығарамыз. «Арқаға» массаж: Денемізді алға қарай сәл еңкейіп, қолымызды жұмамыз. Қолымыздың сыртқы жағымен арқаны уқалаймыз. Оң және сол қолдарымыз бір – біріне қарама – қарсы бағытта омыртқадан жанына қарай жасаймыз, орташа жылдамдықпен 20 – 30 рет жасаймыз. «Ұшбұрыш» қалпы Аяқтарын екі жаққа қойып қолдарын екі жаққа созып оң жаққа йіліп, қолының ұшын оң аяқтың үстіне қояды, сол қолды басынан асыра жоғары түзу көтереді. Бастарын тік ұстайды. Қалыпты 5-6 сек ұстайды «Мойынға» массаж: Аяғымызды бүгіп еденге қоямыз. Екі алақанымызбен тізе буындарын шеңбер жасай отырып уқалаймыз, әр тізеге 20 -30 рет.	Арқаға массаж жасайды Дән қалпын жасайды Ұшбұрыш қалпын жасайды
Қорыту, рефлексия	Жарайсыңдар балалар! Бүгін қалыпты жақсы жасадыңдар! Йоганың символы ретінде балалар молдасын құрып, басбармақ пен сұқ саусақты бір – біріне қосып көздерін жұмып тыныс алады. Мадақтау, марапаттау. Сау болыңдар балалар!	Балалар кілемшенің жиегіне тұрып жетекшімен қоштасып саппен жүріп залдан шығып кетеді

Күтілетін нәтиже:

Не біледі: Балалар қалыптардың денсаулыққа пайдасы бар екенін түсіне білді

Не меңгерді: Қалыптың ережелерін өздеріне массаж жасауын меңгерді.

Не жасай алды: Барлық қалыптардың бейнесін жасай алды.