«АруАрдақ» бөбекжай балабақшасы

**Саусақ жаттығулары**

**«Ақкөгершін » тобы**





***№1.*** ***Екі қол***

Қолжуғыштың қасына, *(алға қарай жүреміз)* Келе қалды балақан. Ысқылады асыға, *(екі қолдың алақандарын қосып үйкейміз*) Алақанды алақан. Қарады да сосын ол: *(екі қолдың алақандарын ашып, қуанады)* «Тап - таза» деп қуанды. Қандай жақсы, екі қол, *(екі қолын көрсетеді)* Бірін – бірі жуады. *(денемізді оңға бұрып, екі алақанды, үйкейміз солға бұрып үйкейміз)*

 *М. Жаманбалиев*



***№2. Он саусақ***

Жалғыз саусақ тіпті де, *(сұқ саусақты ашып жұмамыз)*

Ұстай алмас жіпті де.

Екі саусақ бірікті, *(бас бармақ пен сұқ саусақты қосамыз)*

Ине қолға ілікті.

Үш саусағым орамды, *(бас бармақ пен сұқ саусақты және ортанғыны*

 *қосып қимыл жасаймыз)*

Жүгіртеді қаламды.

Өнерлі екен он саусақ! *(он саусақты көрсетеміз)*

Қала салсақ, жол салсақ. *(қолымызды алдыға қарай созамыз)*

 *М. Әлімбаев*

***№3.Жылыну***

 Егер тоңса қолымыз, Жылыта оны бастаймыз. Қолымызды пешке Тез жылыта аламыз, Алдымен алақанды. Уқалаймыз қаттырақ Сосын бақа секілді, Сосын жастық секілді, Алақаным мінекей Шынындада жылынды. От секілді қызып тұрмын, Ұстап қане көріңдер.

***№4. Жауын***

Жауын жауын жау-жау. Егін басын бау-бау. Жауын жауып. Біз тығылайық қоя тұр. Жауын – жауын жау-жау. Жаумай енді қоя тұр. Балалардың олды көбі су.

***№5. Жел***

Шөпті қозғап жел еседі. Шөптер дыбыс береді, Ш-ш-ш-ш Жел ақырын басылды Шөптер де дем алды.

 ***№6. Қолғап***

Қыс та енді басталар Не істейміз сонда балалар Бір – біріне киінуге Көмектесер біздің қолдар. Үлкен тонды киіп ал, Болады саған жақсылар Ағалардың ізімен бір, екі, үш Сиысып қәне көрші Орналасып саусақтар Шықты міне қолғап

***№7. Күн***

Күн шығады жарқырап Көк аспаннан қызарып, Күн қайтқанда аспанға Түн болады – сен қал ұйықтап Мен сенімен боламын Тәтті ұйықта балдырап Таң тағы да болады.

***№8. Тышқандар***

Екі тышқан бір күні Сыбырласып ақырын Қалай жүреді тышқандар Бірде қатты Бірде ақырын Жүргенде енді осылай Мысықты да оятты.

***№9. Қорқақ қоян.***

Оянды қоян керіліп Құлақтарын көтерді. Секіріп секіріп Қеле жатты ақырын Ойлады бір кез дірілдеп: -Құтыламын мен. Апам қайда екен? Қалдым оны сағынып. Айдос: -Не болды қоянға? –деп айтады. –Қорықпа қоян, сабыр ет, тыныш жата кет. Болма ондай қорқақ, апаң сенің келді. Сәбіз саған әкелді.

 ***№10. «Саусақ гимнастикасы»***  Мақсаты: қолдың саусақтарының қозғалысын дамыту. Барысы: Балалар тәрбиешінің алдында орындықта отырады. Тәрбиеші оларға өлең оқыған да саусақтарын бүгіп отырады. -Бас бармақ сен қайда болдың? -Мен тамақ пісірдім. -Балан үйрек сен қайда болдың? -Мен қуыршақпен ойнадым. -Ортан терек сен қайда болдың? -Мен суға бардым. -Шылдыр шүмек сен қайда болдың? -Мен бауға бардым. -Кішкетай бөбек сен қайда болдың? -Бауырларыма мен ән салдым.

***№11****.* ***Саусақтардың ұсақ қимылдарын дамытуға арналған жаттығулар.***

**\*** Қуыр – қуыр қуырмаш, Бидай қуыр қуырмаш. Тауықтарға тары шаш: Бас бармақ, Балаң үйрек, Ортан терек, Кішкентай бөбек, Шылдыр шүмек.

**\*** Бас бармақ – әкем, Балаң үйрек – шешем, Ортан тере – ағам, Шылдыр шүмек – әпкем, Кішкентай бөбек – мен. Бір үйде нешеуміз? Бір үйде біз (бесеуміз).

**\*** Біз жазамыз, жазамыз, Таусылғанша сиямыз, Саусақтар да шаршады, Сиямыз да қаламыз. Біз тынығып алайық, Тағы жаза бастайық.

**\*** Ептеп – ептеп жерден бидай терейік, Тергеніңді торғайларға берейік. Тойған торғай томпаң – томпаң секірсін, Ол да біздей үлкен болып жетілсін. Шаршадың ба, отыра ғой деміңді ал, Енді менің әңгімеге құлақ сал.

***№12. Қолдың бұлшық еттерін дамытуға арналған жаттығулар.***

«Шапалақта» жаттығуының бірінші шумағы ақырын дауыспен айтылған кезде, алақанды ақырын шапалақтап, екінші шумақты айтқанда қаттырақ соғады, қолды ырғақпен шапалақтайды. Кел, балақан, балақан! Шапалақта алақан! Жай, жай, жай! Қозғап барлық денеңді, Қолдықатты соқ енді, Сарт, сарт, сарт!

***№13. «Тамшылар» жаттығуында алақанды бармақпен ұрады.***

* Күркіреді күн, күн....... Терезелер шың – шың, Жауды жаңбыр топ – топ, Шелек – шелек, көп – көп.
* Отырайық қисаймай. Қолды, жайып қанатша, Жұдырықты түйелік. Саусақтарды талғанша. Ашып, жұмып көрейік. Белімізді жазайық. Демімізді алайық.

***№14. «Қол маторикасын дамытуға арналған санамақ»***  Кел санайық санамақ Саусақтарды даралап. Бас бармағым алғашқы, Балан үйрек жалғасы. Ортан терек атасы, Шылдыр шүмек анасы. Шынашағым балапан, Бәріне ортақ алақан.

**\*** Мен базарға бардым, Ысқырық сатып алдым. Қызыл, жасыл, көгілдір, Қайсысын алсаң өзің біл. Оң қолымда бес саусақ, Сол қолымда бес саусақ. Екеуін қосқанда, Болады он саусақ.

 ***Саусақ ойындары.***

***№15. Салат***

 Сәбізді алып тазалаймыз *1.(Оң қолды жұдырыққа түйіп, сол қолдың*

 *алақанына ысқылайды)*

Үккішпен үгіп майдалаймыз *2.(Екі қолды жұдырыққа түйіп кеудеге ұстап,*

 *жоғары төмен қозғайды)*

Қанттан сеуіп дәмдиміз *3.(Саусақтардың ұшымен «қант себеді»).*

Қаймақ құйып сәндейміз *4.( Қолды жұдырыққа түйген күйі (қаймақ*

 *құйған сияқты) қол білезігін жоғары-төмен*

 *қозғайды).*

Міне, дайын нәр тағам *5.(Алақанымен іштерін сипалап,*

 *тойғандықтарын білдіреді).*

Дәруменге байыған.

***№16. Қолтырауын***

Қолтырауын қонақ күтуде *1.(Екі қолдың саусақтарын түйіп қайта ашып*

 *қалады).*

Тістері тура шегедей *2.(Саусақтарын ашқан күйі оң алақанды сол алақанның үстіне беттестіре саусақтарды дәл дөңгелете «қолтырауынның аузын ашқаны сияқты» ашып жабады).*

-Бұл жерден қой өтпеді ме? *3. (Қолдарды төмен бос тастап, иықты*

 *жоғары көтереді).*

Деп сұрадым ойын бімекке *4.(Алақандарын бір-біріне ысқылайды).*  Ал ол болса тымпиып жатыр, *5.(Көздерін қысады)*

 Көзін қысып қылқиып жатыр.

***№17. Кім келді?***

Кім келді? *1.(Екі қолдың бас бармақтарының ұштарын соғады).*

Қане, қане кім келді? *2.(Екі қолдағы бас бармақтарды қосып ұстап, қалған*

 *саусақ ұштарын бір мезгілде соғады).*

Біз, біз, біз! *3.(Екі қлдың бас бармақтарының ұштарын соғады).*

Апа, апа бұл сіз бе? *4.(Сұқ саусақтарының ұштарын соғады).*

Иә, иә, иә! *5.(Екі қолдың бас бармақтарының ұштарын соғады).*

Әке, әке бұл сіз бе? *6.(Ортаңғы саусақтарының ұштарын соғады).*

Иә, иә, иә! *7.(Екі қолдың бас бармақтарының ұштарын соғады).* Ағатайым бұл сіз бе? *8.(Аты жоқ саусақтардың(шылдыр шүмек) ұштарын*

 *соғады).*

Иә, иә, иә! *9.(Екі қолдың бас бармақтарының ұштарын соғады).*

Қарындасым бұл сен бе? *10.(Кішкене саусақтардың ұштарын соғады).*

Иә, иә, иә! *11.(Барлық саусақтардың ұшымен бірге соғады).*

Біздер тату жан ұя *12.(Алақандарымен шапалақтайды).*

Иә, иә, иә!

 ***№18. Үкі***

Орманда қараңғы *1.(Екі қолдың білезіктерін біріктіре саусақтарды жан-*

 *жаққа ашады. (Орман))*

Бәрі-бәрі ұйқыда *2.(Алақандарын беттестіре жақтарына таянып*

 *«ұйқыға кетеді»)*

Үкі ғана ұйықтамапты *3.(Бас бармақ пен сұқ саусақтың ұштарын біріктіре*

 *дөңгелетіп көздеріне қояды.(үкінің көздері))*

Маңғазданып отыр қатты *4.(Қолдарын артқа жинап, кеуделеоін көтереді).*

Әрі-бері отырды да *5.(Қолдарын жан-жаққа жая ұшып, басқа орынға*

 *ауысады)* Қараңғыға қанат қақты

 ***№19. Доп***

Он, тоғыз, *1.Алақандарымен шапалақтайд).*

Сегіз, жеті, *2.Отырған күйі аяқтарын алақандарымен қағады.*

Алты, бес, *3.Алақандарымен шапалақтайды.*

Төрт, үш, *4. Отырған күйі аяқтарын алақандарымен қағады.*

Екі, бір.  *5.Алақандарымен шапалақтайды.*

Доп ойнайық, *6.Қолдың біресе ішімен, біресе сыртымен көздерін*

 *жабады.*

Кел жүгір!  *7.Әр сөз ырғағымен шапалақтайды.*

Тек білейік *8.Әр сөз ырғағымен аяқтарын шапалақтайды.* Анық нақ: *9.Отыра қалады.*

Допты қашқан

Кім қумақ?

 ***№20. Сөздер***

1-2деп санаймыз *1.Саусақтарды біртіндеп бүгіп санайды, кері ашып*

 *санайды.* Әріптен сөз құраймыз. *2.Барлық саусақтардың арасын ашып, бір қолдың*

 *алақанына, екінші қолдың алақан сыртын*

 *беттестіреді.(күн жасайды)*

Күн-шуақты сөз екен *3.Бас бармақ, ортаңғы саусақ, аты жоқ*

 *саусақтарды біріктіре ұстайды, сұқ саусақ пен*

 *кішкентай саусақты сәл бүге «мүйіз» жасайды. (Бас*

 *бармақ, ортаңғы саусақ аты жоқ саусақтар*

 *біріктіріле бүгілген).*

Мысық құлақты сөз екен *5.Екі қолдың барлық саусақтарының ұштарын*

 *біріктіріп үлкен «қарбыз» жасайды.*

Сиыр мүйізді сөз екен

Қарбыз жолақты сөз екен.

 ***№21. Шаян мен мысық***

Шаян мен мысық *1*.*Сол қолды шынтақтан бүге, алақандарды төмен*

 *қарата алдына ұстап «көпір жасайды. «Көпірдің»*

 *астына оң қол саусақтарын төмен қарата бос*

 *ұстай көп аяқты шаян сияқты жыбырлатады.* Тасасында көпірдің *2.Алға созылған оң қолдың үстімен иықтан төмен*

 *қарай сол қолдың 2-ші және 3-ші саусақтарын*

 *жүгіртеді.*

Кәрі шаян тұрыпты *3.Иықтан төмен жүгірген саусақтар қолдың басына*

 *келгенде кішкентай саусақты оң қолдың*

 *жұдырығында қысып ұстап қалады.*

Көпірден өткен мысықтың *4.Сол қолдың кішкентай саусағы оң қолдың*

 *жұдырығында қысылған күйі 2-ші, 3-ші, 4-ші*

 *саусақтарды бас бармақпен біресе біріктіре,*

 *біресе қайта ашып мияулаған мысықтың аузын*

 *бейнелейді.*

Құйрығынан жұлыпты *5.Сол қолдың кішкентай саусағын қыса ұстаған*

 *оң қолдың саусақтарын біртіндеп ашады.*

«Құтқарыңдар*, 6.Екі қолды бірінің үстіне бірін қоя екі қолдағы*

 *барлық саусақтарды тез-тез жүгіртеді.*

Мяу-мяу-мяу!»

Босатыңдар шаяннан! *7.Сөздің айтылу ырғағына сәйкес алақандарын*

 *шапалақтайды, соңғы сөзге аяқтарын*

 *шапалақтайды.*

Қане, кім бар, келіңдер!

Мысыққа көмек беріңдер!

 ***№22. Қуырмаш***

Қуыр-қуыр қуырмаш,  *Сен тұр –қойыңа бар!*

Балаларға бидай шаш. *Сен тұр-қозыңа бар!*

Тауықтарға тары шаш! *Сен тұр- жылқыңа бар!*

Бас бармақ, *Сен тұр- сиырыңа бар!*

Балалы үйрек *Ал сен үйде қал да,*

Ортаң терек, *Қазан түбін жала.*

Шылдыр шүмек *Қытық! Қытық!*

Кішкентай бөбек.

 ***№23. Саусақтар!***

-Саусақтар-ау, саусақтар!

-Сендер қайда бардыңдар?

-Суға бардық!

-Сумен не істейсіңдер?

-Жуынамыз, ішеміз,

-Тамақты пісіреміз,

-Малдарға береміз,

-Гүлдерге құямыз,

-Бәріне су нәр берсін,

Балалар оған мән берсін!

*(Екі қолдың саусақтарын бүгіп ашамыз.*

*Бетті уқалап, қолды уыстап, су ішкендей қимыл жасау. Сиырдың мүйізін, құстың қанатын көрсету, гүлді бейнелеу).*

***№24. Кіші шармен жаттығу.***

Мынау менің оң қолым,

Мынау менің сол қолым.

Кіші шарды аламын,

Жаттығу жасаймын.

Оң қолым мықты болсын!

Сол қолым мықты болсын!

*(Екі шарды алақанға салып, уысқа қысу, оң, сол қолды көрсетіп, жаттығу жасау).* ***№25. Шеңберлер.***

Шеңберлерді жиып қойдым,

Қатар-қатар тізіп қойдым.

Саусақтармен кезек-кезек,

Шеңберлерді басып қойдым. Бір шеңбер, екі шеңбер,

Үш шеңбер, төрт шеңбер,

Бесіншіні қайда екенін

Титтей бөбек табады екен.

*(Үстел үстінде шеңберлерді тізіп қою, саусақтармен кезек-кезек шеңберлерді басу қажет)* ***№26. Тамшылар***

Бір тамшы, екі тамшы,

Тамшылар асықпайды.

Тырс-тырс, тырс-тырс,

Ақырын тамшылайды.

Тездетеді тамшылар,

Сулаймын деп асығар.

Қол шатырда аламыз,

Жаңбырдан біз қашамыз.

*(Бір қолдың ашық алақанына, екінші қолдың саусақтары мен кезек-кезек соғу. Өлеңнің соңғы жолдарында екі қолды жоғары көтеріп, саусақтарды түйістіріп, шатырды бейнелеу).*

 ***№27. Баспалдақ.***

Достарыммен жиналып,

Баспалдақпен біз жүрдік.

Бір-екі, бір-екі,

Үстіне көтерілдік.

Санап алып сатыларын,

Астына қарай түстік.

Бір, екі, үш, бір, екі, үш,

Баспалдақпен байқап түс!

*(саусақтармен баспалдақты аттап, жоғары-төмен жүруді бейнелеу).*

***№28. Қаз.***

Қаз қанатын жиып алды,

Қауырсынын жуып алды.

Оңға қарап, солға қарап,

Жерден дәнді тауып алды.

Дәннің бәрін шоқып алып,

Қанаттарын жайып алып,

Су мен жемге тойып алып,

Қаңқылдады, қаңқылдады.

*(Екі қолдың саусақтарын айқастырып ұстау. Ұстаған күйде саусақтарды ашып-жабу, білезіктің буындарын оңға-солға бұру. Келесі қимыл: екі қолды білезіктің тұсынан айқастырып ұстаған күйінде, алақандарымен қанат қағу).*

***№29. Мысық пен тышқан.***

Мына қолым тышқан болсын,

Мына қолым мысық болсын.

Саусақтарды жаттықтырып,

«Мысық-тышқан»ойыны болсын.

Тышқан жерді тырнайды,

Мысықты алдайды.

Оны мысық естіп қалып,

Тышқанға қарайды.

Құйрығымен мысықты

Тышқан түртіп, зып етті

Мысық оны күтіп отыр,

Тышқан інде күліп отыр!

*(Балалар саусақтарын біріктіріп, қарама-қарсы ұстайды, оң қолы тышқан, сол қолы мысық. Саусақтардан мысық пен тышқанның ьейнесін жасайды. Сөзіне сәйкес қимыл жасау).*

***№30. Секіргіштер.***

Күні бойы, күні бойы,

Күні бойы, күні бойы.

Біздің қыздар секірді.

Оң аяқпен секірді,

Сол аяқпен секірді.

Алға қарай секірді,

Артқа қарай секірді.

Айналдыра секірді.

Айналдыра секіргішті

Биікке де секірді.

*(Екі саусақпен кезек-кезек алға-артқа, солға, оңға секіріп, үстел үстінде орындалатын жаттығу).*

***№31. Тасбақа***

Тасбақаға қараңдаршы,

Тас жейдесін киіп ап.

Тауға мінді, суға жүзді,

Балықтарды ұстады.

Дәмді тағам ішіп алып,

Қарнын ол тойдырды.

Енді қайда барады,

Жата қалып, демалды.

*(Саусақтарын жұдырыққа түйіп алып, тасбақаға еліктеу. Саусақтарды үстел үстінде жүргізу. Басбармақпен ортаңғы саусақтарды ұштастыру. Саусақтарды қайтадан жұдырыққа түю).*

***№32. Еріншектер***

Тық-тақ, тық-тақ,

Тұр орныңнан, бас бармақ,

Балаң үйрек, сен де тұр,

Ортан терек, сен де тұр,

Шылдыр- шүмек, сен де тұр,

Титтей бөбек, қане тұр.

Саусақтарым, ал, жүгір.

*(үстел үстінде жасалатын жаттығу. Саусақтар үстел үстінде жатады. Айтылатын сөзге байланысты, саусақтарды кезек-кезек көтеріп, үстел үстінде жүгіреміз).*

 **КІРІСПЕ**

***№1.*** ***Екі қол №2. Он саусақ №3. Жылыну №4. Жауын №5. Жел №6.Қолғап №7. Күн №8. Тышқандар №9. Қорқақ қоян №10. Саусақ гимнастикасы №11****.* ***Саусақтардың ұсақ қимылдарын дамытуға арналған жаттығулар. №12. Қолдың бұлшық еттерін дамытуға арналған жаттығулар №13. «Тамшылар» жаттығуында алақанды бармақпен ұрады №14. «Қол маторикасын дамытуға арналған санамақ»***  ***Саусақ ойындары. №15. Салат №16. Қолтырауын №17. Кім келді? №18. Үкі №19. Доп №20. Сөздер №21. Шаян мен мысық №22. Қуырмаш***  ***№23. Саусақтар! №24. Кіші шармен жаттығу №25. Шеңберлер №26. Тамшылар №27. Баспалдақ №28. Қаз №29. Мысық пен тышқан №30. Секіргіштер №31. Тасбақа №32. Еріншектер***

 ***Қолдың буындарына арналған жаттығу***

1. Қолдың алақандарын бірнеше рет тезірек жұмып және ашу керек.

2. Қолдың саусақтарын екі жағынан білезік буындарынан айналдырыңыз.

3. Саусақтарды алға- артқа және оңға – солға.

4. Сәл алға еңкейіп, қолды және тербетіоген және айналмалы қимылды иықты қозғалтпай шынтақ буынына жасау керек.

5. Қолды екі иық буынында сәл алға еңкейіп кезектесе айналдыру.

***№2. Қол, саусақ жаттығуы.***

Балық жүзеді, Балық қанаттарын желпиді. Балық тамақ жейді, Балықтар дем алады.