ҚАЗАҚ ТІЛІ МЕН ӘДЕБИЕТІ

САБАҚТАРЫНДА

СЕРГІТУ СӘТІН ҚОЛДАНУДЫҢ ПАЙДАСЫ

Сергіту сәті – жұмысқа деген ой қабілеттілігін қалпына келтірумақсатымен өткізілетін қысқа ғана жаттығулар.

Мағынасы*:* демалуға көмектеседі, көңілін көтеруге әсер етеді, қан қысымын, жүйке жүйесін жақсартады, ойлау қабілетінің белсенділігін арттырады, жақсы эмоция береді және сабаққа қызығушылықты оятады.

*Ұзақтығы:*2 – 3 минут.

Сергіту сәттеріне арналған өлеңдер

1.Қане,қане басың?

Міне,міне басым!

Қане,қане шашың?

Міне, міне шашым!

Қане, қане…

2. Бiр, екi, үш, бiр, екi, үш,

Бойға жинап күш.

Жаттығу жасап алайық,

Бiр дем алып қалайық.

3. Бiр, екi, үш

Бойға жинап күш.

Жаттығуды жасаймыз

Шынығуды бастаймыз.

4. Жолдарыңа үңіліп,

Екі бақа жүгіріп,

Секіреді, бақ-бақ,

Ағаштарды аттап.

Олар ерте тұрады,

Беті-қолын жуады.

Оңға-солға шайқалып,

Бақылдайды ән салып.

Судан шіркей табады,

Өсіп үлкен болады.

Бақ-бақ, нақ-нақ,

Біздер айттық тақпақ.

*/Б.Бөрiбаев/*

5. Бір, екі – еңкей,

Бүгілмесін тізең.

Үш-төрт шалқай

Иілмесін тізең.

Қолды көтер аспанға

Саусақты сөз, жасқанба.

*/Б.Бөрiбаев/*

6. Қолдарыңды көтеріңдер – бір дейік.

Көп отырып, қатты шаршап жүрмейік.

Қолды создық, басты бұрдық – екі деп,

Қозғалыспен әрбір адам жетіледі.

Алға, артқа қарадық та – үш дедік.

Тағы жаңа жаттығулар істедік.

Түсірейік қолды төрт пен бесті айтып,

Отырайық көңілді енді марқайтып.

*/Б.Бөрiбаев/*

7. Оңға түзу тұр,

Солға түзу тұр.

Алға бір адым

Артқа бір адым.

Оңға бұрылып,

Солға үңіліп

Жоғары, төмен қарайық,

Орнымызды табайық.