**Солтүстік Қазақстан облысы**

**Уәлиханов ауданы**

**Күзексай ауылы**

**Құрастырған:**  ***Шағырсай негізгі мектебінің***

 ***бастауыш сынып мұғалімі***

 ***Искакова Дариха Сеитовна***

 2014-2015 оқу жылы

 Бастауыш сыныпта мұғалімнің сабақты жоспарлаған кезде , онымен қоса оқушының жас ерекшелігіне қарай ,сабақ арасында оқушының белсенділігін арттыру үшін ,түрлі сергіту жаттығуларын пайдалана алуы , сабақтың қызықты да маңызды өтуіне ықпал етеді.Сондықтан «Сергіту жаттығуларының жинағы» әр ұстазға артық болмас, әрі көмегі тиер деп үміттенемін.

 1. Еркiн ұста денеңдi,

Тарсылдатпай едендi

Орнымыздан тұрып ап

Жүгiрейiк бiр уақ.

Бiр, екi, үш, бiр, екi, үш.

Аяқты алға созайық

Тiк көтерiп, қозғайық.

Тым сылбыр да болмайық

Алға қарай озбайық.

Бiр, екi, үшi, бiр, екi, үш.

2. Орманда кірпі келеді,

Саңырауқұлақ тереді.

Кездесті, міне, керегі:

Екеуі қайың астынан.

Біреуі терек қасынан.

Қанша олар болмақ есепте,

Тоқылған салса себетке?

 3.Тербеледі ағаштар,

Алдымнан жел еседі.

Кіп-кішкентай бөбектер

Үлкен болып өседі.

 4. Иiлiп оңға бiр, иiлiп, солға бiр.

Жаттығу жасаймын.

Оң аяқ, сол аяқ, оң аяқ , сол аяқ

Жаттығу оңай-ақ.

 5. Еркiн ұста денеңдi,

Тарсылдатпай едендi

Орнымыздан тұрып ап

Жүгiрейiк бiр уақ.

Бiр, екi, үш, бiр, екi, үш.

Аяқты алға созайық

Тiк көтерiп, қозғайық.

Тым сылбыр да болмайық

Алға қарай озбайық. Бiр, екi, үш, бiр, екi, үш.

 6. Өсемiз бiз күлiп-ойнап,

Он саусақтың саласындай,

Өсемiз бiз күлiп-ойнап,

Бiр адамның баласындай.

 7. Бала, бала, балапан

Қане, қайсы, алақан.

Саусақтарың әйбат,

Былай-былай ойнат.

Бала, бала, балапан

Қане, қайсы, алақан.

Саусақтарың әйбат,

Былай-былай ойнат.

 8. Орнымыздан тұрамыз,

Алақанды ұрамыз.

Бiр отырып, бiр тұрып,

Тез шынығып шығамыз.

9. Сағаттың тіліндей,

Иіліп оңға бір,

Сағаттың тіліндей

Иіліп солға бір.

Оң аяқ, сол аяқ,

Жаттығу оңай-ақ.

 10. Қатты нөсер басылды (жаймен тырсылдатады)

Күн жарқырай ашылды (қолдарымен күн жасайды)

Көктен төмен  әдемi кемпiрқосақ шашылды (жарты доға жасайды)

***11.*** Тәулiк бойы тынбайтын,

Болайықшы ақ жаңбыр (Ақырын жауған  жауын тырсылын жасайды)

Астан-кестен жауатын

Өткiншi ендi бiз жаңбыр (Тез-тез жауған жаңбыр тырсылын келтiредi)

12. Қырғауыл боп ұшамыз, ұшамыз (Екi қолымен қанат жасап ұшады)

Түлкi болып қашамыз, қашамыз  (Бiр орындарында тұрып жүгiредi)

Қырғауылдай тапқыр боп, тапқыр боп,

Орнымызға қонамыз (Бәрi орындарына отырады).

 13. Орманның бiз емшiсiмiз

Тоқ, тоқ, тоқ (Партаны үш рет ұрады)

Құрт бiткендi жоқ етемiз

Жоқ, жоқ, жоқ, (Қимыл көрсетедi)

Тоқ, тоқ, тоқ, Жоқ, жоқ, жоқ.

 14. Аққу болып ұшамыз

Көлге келiп қонамыз

Көлдiң бетiн құшамыз

Қайта самғап ұшамыз.

15.  Иiлiп оңға бiр, Иiлiп солға бiр.

Денемiздi дұрыстап, Тұрамыз тік ұстап.

16. Әппақ болып таң атты,

Түтiн тiке шығады.

Қарлығаштар қанатын

Самғап биiк ұшады.

17. Топ-топ, топ басайық,

Жалаудан күн жасайық.

Жаса, жаса алтын күн

Жаса, жаса жарқын күн. (балалар қолдарын соғады)

 18. Шынығамыз, жастай бiз,

Жаттығуды бастаймыз.

Бiр, екi, үш, бiр, екi, үш

Бойымызға жинап күш.

Шынығамыз, жастай бiз,

Жаттығуды бастаймыз.

9. Шаршасаңдар, балалар,

Қолдарыңды созыңдар.

Саусақтармен ойнаңдар,

Қолдарыңды сермеңдер.

Денелерiң шынықсын,

Саналарың тынықсын.

 20. Бiр, екi, үш, бiр, екi, үш,

Бойға жинап күш.

Жаттығу жасап алайық,

Бiр дем алып қалайық.

 21. Бiр, екi, үш ,

Бойға жинап күш.

Жаттығуды жасаймыз

Шынығуды бастаймыз.

 22. 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.

 23. Бір, екі – еңкей, Б үгілмесін тізең.

Үш-төрт шалқай, Иілмесін тізең.

Қолды көтер аспанға

Саусақты сөз, жасқанба.

24. 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.

 25. Оңға түзу тұр,

Солға түзу тұр.

Алға бір адым

Артқа бір адым.

Оңға бұрылып,

Солға үңіліп

Жоғары, төмен қарайық,

Орнымызды табайық.

26. Оңға, солға бұрылдық,

Алға, артқа иілдік.

Тіземізді бүктіріп,

Қолды создық тік тұрып.

 27. Секіреміз топ-топ,

Шапалақтап көп-көп.

Иiлемiз оңға қарай бiр,екi,үш,

Иiлемiз солға қарай бiр,екi,үш.

 28. Біз балдырған баламыз,

Құстай қанат қағамыз.

Дүниені аралап,

Оқып білім аламыз.

Көзді салып қараңыз,

Былай қанат қағамыз.

 29. Тез қозғалып осылай, Жаттығулар жасайық.

Жақсылықты үйреніп, Жамандықтан қашайық.

 30. Тереңдет ойыңды,

Тiк ұста бойыңды.

Құстарға ұсайық,

Қалықтап ұшайық.

Шық алға оң қанат,

Шық алға сол қанат,

Шаршаған кездерде

Қонайық жорғалап.

31. Бір үйде біз нешеуміз?

Кел санайық, екеуміз.

Бас бармағым - папам,

Балаң үйрек - апам.

Ортан терек - ағам

Шылдыр шүмек -  мен

Титтей бөбек - сен.

Бір үйде біз нешеуміз?

Бір үйде біз бесеуміз.

32. Айнадағы бейнедей,

Қимылдарды қайтала.

Бiр сөз айтсаң сен оған

О-дан жауап қайта ма?

 33. Айнаға қараймын

Шашымды тараймын.

Бақытты боламын,

Сымбатты боламын.

Әрқаша тазамын,

Бәрiнен озамын.

34. Ендiбiз демаламыз, Айналаны шоламыз.

Қол-аяқты кезекпен, Оңға-солға созамыз.

Күн шыққанда сүйiнiп, Бәйшешектей иiлiп,

Бiз тынығып аламыз. Жиi-жиiжаттығып,

Үлкен кiсiболамыз.

35. Алға қарай бір адым,

Артқа қарай бір адым

Бiр орнымда қозғалып,

Кезек басып тұрамын.

Жоғары, төмен қарайық.

Орнымызды табайық.

 36. Біз бесеуміз, бесеуміз.

Бес тармақты жұлдызбыз.

Біз бесеуміз, бесеуміз

Ақ қалпақты құндызбыз.

Аяғымыз қайда екен,

Тез қозғалсақ пайда екен.

Бiзден биiк секiрер

Мықты жандар бар ма екен?

37. Оңға бір, Солға бір,

Бұрылып жолдары, Жолаушы жүредi.

Соңынан жүгiрiп, Бұтаға үңiлiп,

Сүрiнiп, тығылып Күшiгiүредi.

 38. Бала, бала, балақай,

Қол соғайық, алақай!

Бiр,екi,үш деп айтайық,

Саусақтарда тартайық.

Жалқау бала болмайық,

Қолды қысып, ойнайық.

 39 Ал, балалар, тұрайық.

Алақанды ұрайық

Оңға қарай иiлiп

Солға қарай иiлiп

Бiр отырып, бiр тұрып,

Бойымызды созайық

Белiмiздiжазайық.

Оңға-оңға түзу тұр

Солға-солға түзу тұр

Жоғары-төмен қарайық

Қолымызды созайық

Бойымызға күш жинап

Бiр шынығып алайық.

 40. Орнымыздан тұрамыз,

Қос бүйiрдiсығамыз.

Оңға, солға бұрылып,

Бiр айналып шығамыз.

Бiр,екi, үш, төрт, бес

Қолды қолға ұрамыз.

 41. Көп отырып, шаршадық,

Қозғалуды аңсадық.

Жүгiргiмiз келедi

Әдемiлеп ән салып,

42.Топ-топ басайық,

Жаттығулар жасайық.

Қайырымды жан болып,

Жамандықтан қашайық.

 43.Ұшқандай боп кекiлiк,

Биiк-биiк секiрiп,

Ойнап-ойнап, тез өсiп,

Кетемiз бiз жетiлiп.

 44.Тұрып қалмай жантайып,

Бiр еңкейiп, шалқайып,

Жылдам-жылдам қозғалып,

Асқақ әндер айтайық.

 45.Дөңгеленіп тұрайық,
 Керегені құрайық.
 Уықтар боп иіліп,
 Киіз үйді құрайық.

46.Қане балалар, тұрамыз,
Бойымыз дыжазамыз.
Балықтарға ұқсап біз,
Жүзіп-жүзіп аламыз.

47. Қоюланып қара бұлт,
Жаңбыр жауды себелеп,
Жапырақты жамылып,
Жата қалды көбелек.

48. Бармақ болып жұмысқа,
Қырға шықты құмырсқа,
Тоңып кетіп аяғы,
Қырға қайтып шығады.

49. Ой – ой – ой,
Әне аю келеді.
Құмырсқаны көреді.
Енді қайтып құтылар,
Илеуіне тығылар.

50. Апам үшін күнде мен, (әндете)
Отынға ағаш жарамын. (ағаш жарғандай)
Су құямын гүлге де, (гүлге су құйғандай)
Дүкенге де барамын. (қолдарына сөмкеұ стап жүру)
Сыпырамын үйүшін, (сыпырғандай)
Жуам ыдыс-табақты. (ыдыс жуғандай)
Жылай қалса бөпемді, (бөпені ұстағандай)
Жұбатамын ойнатып. (қолдарын шапалақтайды)

51. «Қуырмаш»
Қуыр-қуыр қуырмаш,
Балаларғабидайшаш.
Бас бармақ, Балан үйрек,
Ортантерек, Шылдыршүмек, Кішкенебөбек.
Сен тұр – қойыңа бар!
Сен тұр – жылқыңа бар!
Сен тұр – ешкіңе бар!
Сен тұр – сиырыңа бар!
Сен тұр – түйеңе бар! Ал сен алаңдамай,
Қазан түбін жалап, үйде жат.
Мына жерде құрт бар,
Мына жерде май бар.
Мына жерде қатық бар, Қытық, қытық!
52. Қане, қайсы алақан,
Біз – кішкентай. (балапан)
Аралардың нәрі,
Бау-бақшаның сәні. (гүл)
Тік, тік, тікпісте,
Қысы-жазы бір түсте. (шырша)
Менің тұрақты мекенім,
Сәнді етіп жүремін. (үй)
53. Санайықжаңаша,
Бір, екі, үш!
Желбірежалауша,
Достықтабіздің күш.

54. Аю, аю тұршы,

Беті қолыңды жушы

Айнаға қарашы,

Шашыңды тарашы.

55. Орнымыздан тұрамыз,

Қолды белге қоямыз.

1,2,3 қарлығаш боп ұшамыз.

Қоян шықты далаға,

Жан-жағына қарады.

Жүгірді, секірді.

Орнына келіп отыршы.

56. Орнымыздан тұрайық

Қолымызды жаяйық.

Қарлығашқа ұқсайық

Ұшып, ұшып алайық.

57. Қолға, алып шарды,
Үрлеймін мен былай.Уф-ф-ф,
Үрлеймін деп қатты,
Жарып алдым шарды.Пах.

58.Бойды сергектік ұста, Емін-еркін тыныста.
Оң қолыңды соз алға, Қол ұшына қара да,
Үшбұрыш сыза уада,
Сол қол босқа тұрмасын,
Шеңбер жасап тынбасын.

59. Бірсаусағымтіпті де,
Ұстайалмасжіпті де.
Екісаусақбірікті,
Ине қолғаілікті.
Үшсаусағыморайды,
Жүгіртедіқаламды.
Өнерліекен он саусақ,
Қаласалсақ, жолсалсақ.

60.1 дегенде тұрайық,
2, 3, 4 – алақанды соғайық,
Оң жаққа бұрылып,
Сол жаққа бұрылып,
Бір отырып, бір тұрып,
Біз жүгіріп алайық.
5 дегенде асықпай,
Орнымызды табайық.

61. Ормандағы аюдың,
Құлпынайы көп екен.
Теріп-теріп аламыз,
Қалтамызға саламыз.

62.Бала-бала балақан,

Қане қайсы алақан.

Саусақтарың әйбат

Былай-былай ойнат.

63. Қане балалар тұрайық,

Қолды белге қояйық

Оң аяқ, сол аяқ

Шынығып алайық.

64.Шаршасаңдар балалар

Қолдарыңды созыңдар

  Бір,екі,үш,төрт,бес

  Саусақтармен ойнаңдар

Денелерің шынықсын

Саналарың тынықсын

  65. Біз аяқпен топылдаймыз,

Біз қолмен шапалақтаймыз.

Баспен біз шайқаймыз

Қолымызды көтереміз

Одан кейін ақырын

Орнымызда жүгіреміз.

66. Сағаттың тіліндей,  иіліп оңға бір,

Сағаттың тіліндей, иіліп солға бір.

Оң аяқ, сол аяқ.

Жаттығу оңай-ақ.

67. Жел еседі бетімізге,

Шалқаяды ағаштар.

Желге айтамын тыныш-тыныш

Тынышталсын ағаштар.

68. Ішке тартып ауаны,

Деміңді алшы тереңнен.

Денсаулықтың  жауабы,

Қайталасаң менімен.

69.   Ұзын құлақ сұр қоян,

Естіп қалып сыбдырды.

Ойлы-қырлы жерлермен

Ытқи-ытқи жүгірді.

70. Бала, бала баламыз

Бақшаға барамыз

Күні бойы қызыққа

Батамыз да қаламыз.

71. Иілеміз оңға бір,

Иілеміз солға бір.

Қараймыз бәріміз

   Аяққа бір, қолға бір

72. Оң қолымда бес саусақ,

Сол қолымда бес саусақ.

Беске бесті қосқанда

Болады екен он саусақ.

Жаза-жаза сауағым

Әлсіреді шаршады.

Оңға, солға бұрамыз,

Сосын қайта жазамыз.

73 .Оңға, оңға түзу тұр,
Солға, солға түзу тұр.
Алға қарай бір адым
Жоғары, төмен қарайық,
Орнымызды табайық.

74 .Сағаттың тіліндей,
Иіліп оңға бір.
Сағаттың тіліндей
Иіліп солға бір
Сағатқа қарап ап
Жаттығу оңай-ақ.

75. Қақпаға туралап,
Теп допты, оң аяқ
Қақпаға туралап,
Теп допты сол аяқ,
Оң аяқ, сол аяқ
Жаттығу оңай-ақ.

76. Доп безек қағады, Секіріп еденде
Біресе жоғары, Біресе төменге Жаттығу оңай-ақ.

77. Қарлығашқа ұқсайық
Қане қанат жасайық
Қарлығаш боп ұшайық,
Ұшып-ұшып алайық..

78. 6. 1, 2, 3 Дем аламыз жинап күш.
«5»- тік баға аламыз Қуанып үйге барамыз.

79.ү Ал балалар тұрмайық,
Алақанды ұрайық.
Бір отырып, бр тұрып
Біз тынығып алайық.

80. Тік ұста бойыңды
Жоғары соз қолыңды.
Соз қолыңды тағы да,
Жеткіз жираф мойнына.

81. Оң қолымда бес саусақ,
Сол қолымда бес саусақ.
Алақанды ашамыз
Бесті беске қосамыз.
Кел санайық ал мұны,
Нешеу болды барлығы?
Оң қолымда бес саусақ,
Сол қолымда бес саусақ.
Жасырып ем бесеуін,
Қалды мұнда нешеуі?
Бесеу екен қалдығы,

82.Бiр, екi, үш, бiр, екi, үш.

Аяқты алға созайық

Тiк көтерiп, қозғайық.

Тым сылбыр да болмайық

Алға қарай озбайық.

Бiр, екi, үшi, бiр, екi, үш.

83. Орманда кірпі келеді,

Саңырауқұлақ тереді.

Кездесті, міне, керегі:

Екеуі қайың астынан.

Біреуі терек қасынан.

Қанша олар болмақ есепте,

Тоқылған салса себетке?

84.Тербеледі ағаштар,

Алдымнан жел еседі.

Кіп-кішкентай бөбектер

Үлкен болып өседі.

 85. Иiлiп оңға бiр, иiлiп, солға бiр.

Жаттығу жасаймын.

Оң аяқ, сол аяқ, оң аяқ , сол аяқ

Жаттығу оңай-ақ.

 86. Еркiн ұста денеңдi,

 Тарсылдатпай едендi

Орнымыздан тұрып ап

Жүгiрейiк бiр уақ.

Бiр, екi, үш, бiр, екi, үш.

Аяқты алға созайық

Тiк көтерiп, қозғайық.

Тым сылбыр да болмайық

Алға қарай озбайық. Бiр, екi, үш, бiр, екi, үш.

87. Өсемiз бiз күлiп-ойнап,

Он саусақтың саласындай,

Өсемiз бiз күлiп-ойнап,

Бiр адамның баласындай.

88. Бала, бала, балапан

Қане, қайсы, алақан.

Саусақтарың әйбат,

Былай-былай ойнат.

Бала, бала, балапан

Қане, қайсы, алақан.

Саусақтарың әйбат,

Былай-былай ойнат.

 89. Орнымыздан тұрамыз,

Алақанды ұрамыз.

Бiр отырып, бiр тұрып,

Тез шынығып шығамыз.

 90. Сағаттың тіліндей, Иіліп оңға бір,

Сағаттың тіліндей, Иіліп солға бір.

Оң аяқ, сол аяқ, Жаттығу оңай-ақ.

 91. Қырғауыл боп ұшамыз, ұшамыз (Екi қолымен қанат жасап ұшады)

Түлкi болып қашамыз, қашамыз  (Бiр орындарында тұрып жүгiредi)

Қырғауылдай тапқыр боп, тапқыр боп,

Орнымызға қонамыз (Бәрi орындарына отырады).

 92. Орманның бiз емшiсiмiз

 Тоқ, тоқ, тоқ (Партаны үш рет ұрады)

Құрт бiткендi жоқ етемiз

Жоқ, жоқ, жоқ, (Қимыл көрсетедi)

Тоқ, тоқ, тоқ, Жоқ, жоқ, жоқ.

93. Аққу болып ұшамыз

Көлге келiп қонамыз

Көлдiң бетiн құшамыз

Қайта самғап ұшамыз.

 94 .  Иiлiп оңға бiр, Иiлiп солға бiр.

Денемiздi дұрыстап, Тұрамыз тік ұстап.

95 . Әппақ болып таң атты,

Түтiн тiке шығады.

Қарлығаштар қанатын

Самғап биiк ұшады.

96. Топ-топ, топ басайық,

Жалаудан күн жасайық.

Жаса, жаса алтын күн

Жаса, жаса жарқын күн. (балалар қолдарын соғады)

 96. Шынығамыз, жастай бiз,

Жаттығуды бастаймыз.

Бiр, екi, үш, бiр, екi, үш

Бойымызға жинап күш.

Шынығамыз, жастай бiз,

Жаттығуды бастаймыз.

97. Шаршасаңдар, балалар,

Қолдарыңды созыңдар.

Саусақтармен ойнаңдар,

Қолдарыңды сермеңдер.

Денелерiң шынықсын,

Саналарың тынықсын.

 98. Бiр, екi, үш, бiр, екi, үш, ь Бойға жинап күш.

Жаттығу жасап алайық, Бiр дем алып қалайық.

 99. Бiр, екi, үш Бойға жинап күш.

Жаттығуды жасаймыз, Шынығуды бастаймыз.

 100. 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.

 101. Бір, екі – еңкей,Бүгілмесін тізең.

Үш-төрт шалқай, Иілмесін тізең.

Қолды көтер аспанға,Саусақты сөз, жасқанба.

 102. 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.

103. Оңға түзу тұр,Солға түзу тұр.

Алға бір адым,Артқа бір адым.

Оңға бұрылып,Солға үңіліп

Жоғары, төмен қарайық,

Орнымызды табайық.

104. Оңға, солға бұрылдық,

Алға, артқа иілдік.

Тіземізді бүктіріп,

Қолды создық тік тұрып.

 105. Секіреміз топ-топ,

Шапалақтап көп-көп.

Иiлемiз оңға қарай бiр,екi,үш,

Иiлемiз солға қарай бiр,екi,үш.

 106. Біз балдырған баламыз,Құстай қанат қағамыз.

Дүниені аралап,Оқып білім аламыз.

Көзді салып қараңыз,Былай қанат қағамыз.

107. Тез қозғалып осылай

Жаттығулар жасайық.

Жақсылықты үйреніп,

Жамандықтан қашайық.

108. Тереңдет ойыңды,Тiк ұста бойыңды.

Құстарға ұсайық,Қалықтап ұшайық.

Шық алға оң қанат,Шық алға сол қанат,

Шаршаған кездердеҚонайық жорғалап.

109. Бір үйде біз нешеуміз?

Кел санайық, екеуміз.

Бас бармағым - папам,

Балаң үйрек - апам.

Ортан терек - ағам

Шылдыр шүмек -  мен

Титтей бөбек - сен.

Бір үйде біз нешеуміз?

Бір үйде біз бесеуміз.

 109. Айнадағы бейнедей,

Қимылдарды қайтала.

Бiр сөз айтсаң сен оған

О-дан жауап қайта ма?

 110. Айнаға қараймынШашымды тараймын.

Бақытты боламын,Сымбатты боламын.

Әрқаша тазамын,Бәрiнен озамын.

 111. Ендi бiз демаламыз,Айналаны шоламыз.

Қол-аяқты кезекпен,Оңға-солға созамыз.

Күн шыққанда сүйiнiп,Бәйшешектей иiлiп,

Бiз тынығып аламыз.Жиi-жиi жаттығып,

Үлкен кiсi боламыз.

 112. Алға қарай бір адым,

Артқа қарай бір адым

Бiр орнымда қозғалып,

Кезек басып тұрамын.

Жоғары, төмен қарайық.

Орнымызды табайық.

 113. Біз бесеуміз, бесеуміз.

Бес тармақты жұлдызбыз.

Біз бесеуміз, бесеуміз

Ақ қалпақты құндызбыз.

Аяғымыз қайда екен,

Тез қозғалсақ пайда екен.

Бiзден биiк секiрер

Мықты жандар бар ма екен?

 114. Оңға бір,

Солға бір,

Бұрылып жолдары,

Жолаушы жүредi.

Соңынан жүгiрiп,

Бұтаға үңiлiп,

Сүрiнiп, тығылып

Күшiгiүредi.

 116. Бала, бала, балақай,

Қол соғайық, алақай!

Бiр,екi,үш деп айтайық,

Саусақтарда тартайық.

Жалқау бала болмайық,

Қолды қысып, ойнайық

 117. Ал, балалар, тұрайық.

Алақанды ұрайық

Оңға қарай иiлiп

Солға қарай иiлiп

Бiр отырып, бiр тұрып,

Бойымызды созайық

Белiмiздiжазайық.

Оңға-оңға түзу тұр

Солға-солға түзу тұр

Жоғары-төмен қарайық

Қолымызды созайық

Бойымызға күш жинап

Бiр шынығып алайық.

 118. Орнымыздан тұрамыз,

Қос бүйiрдi сығамыз.

Оңға, солға бұрылып,

Бiр айналып шығамыз.

Бiр,екi, үш, төрт, бес

Қолды қолға ұрамыз.

 119. Көп отырып, шаршадық,

Қозғалуды аңсадық.

Жүгiргiмiз келедi

Әдемiлеп ән салып,

 120.Топ-топ басайық,

Жаттығулар жасайық.

Қайырымды жан болып,

Жамандықтан қашайық.

121.Ұшқандай боп кекiлiк,

Биiк-биiк секiрiп,

Ойнап-ойнап, тез өсiп,

. Еркiн ұста денеңдi,

Тарсылдатпай едендi

Орнымыздан тұрып ап

Жүгiрейiк бiр уақ.

 Кетемiз бiз жетiлiп.

 122.Тұрып қалмай жантайып,

Бiр еңкейiп, шалқайып,

Жылдам-жылдам қозғалып,

Асқақ әндер айтайық.

123. Еркiн ұста денеңдi,

Тарсылдатпай едендi

Орнымыздан тұрып ап

Жүгiрейiк бiр уақ.