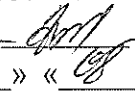


Бекітемін:

Жаңаөзен қаласы бойынша білім бөлімінің
Маңғыстау облысының білім басқармасының
«№ 18 «Мереке» бөбекжайы» ЖБҚ МКҚК-ның
директорының ұ.м.а: А.Ж.Ажибаева
« 25 » « 09 » 2023 жыл.



**2023—2024 оқу жылдарының № 11 «Ақ көгершін» МАД тобының
таңертеңгілік жаттығулары**

Тексерілді:
«№ 18 «Мереке» бөбекжайы» МКҚК-ның
әдіскері:  Ж.Ажибаева
«  » «  » 2023 жыл

Ертеңгілік жаттығулар: «01-15» **Қыркүйек 2023жыл.** Құралсыз.

I бөлім: Жүру, жүгіру, қол белде, аяқ ұшымен жүру, жүгіру қалыпты өзгертіп жүру, қимылды жылдамдатып жүру, жәй жүріп төрт қатарға бөліну.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары.

1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, қол белде, басты тік ұстау, 1- басты оңға 4 рет бұру,

2 б.қ. келу. 2- басты солға бұру, 4- рет б.қ. келу. (7-8) рет

2.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, екі қол белде, 1- екі қолды иыққа қою, 2 жоғары көтеру, 3 иыққа, 4 б.қ. келу. (7-8) рет

3. Б.Қ. аяқ арасы иық деңгейде, екі қол белде 1 оңға бұрылу екі қолмен «шапалақтау», 2 б.қ. келу, 3 солға бұрылу, екі қолмен «шапалақтау», 4 б.қ. келу. (7-8) рет.

4.Б.Қ. аяқ иық деңгейінде қол белде, 1 төмен еңкею, 2 қолды тізеге соғу, 3 иіліп тұру, 4 б.қ. келу (7-8) рет

5.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ, қол белде, 1-отыру екі қолды алға тіке созу, 2- б.қ. келу. (7-8) рет

6.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ, қол белде, бір орында секіру, және жүру.

III – бөлім: Жәй жүру, қол көкіректе жүгіру.

Тыныс алу жаттығулары.

Ертеңгілік жаттығулар: «16-29» **Қыркүйек 2023 жыл.** Шашақпен.

I-бөлім: Бір қатарда сап түзеп жүру, жүгіру, қолды желкеге қойып, табанмен жүру, жүгіру, бағытты өзгертіп жүру, жүгіру, жәй жүру, келе жатып шашақты алып, төрт қатарға бөліну.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары:

1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, шашақ екі қолда төменде, 1екі қолды жоғары көтеріп шашақты жоғарыға көтеру, шашаққа қарау, 2-б.қ. келу. (7-8)рет

2.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, шашақ екі қолда төменде, 1- екі қолды алға қарай созу, шашақты сермеу, 2- б.қ. келу. (7-8) рет

3.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, шашақ екі қолда алда, 1- шашақпен екі қолды «қайшылау», 2 -б.қ. келу. (7-8)рет

4.Б.Қ. аяқ иық деңгейде, шашақ екі қолда белде, 1-оңға иілу, 2- б.қ. келу, 3-солға иілу, 4- б.қ. келу. (7-8) рет

5.Б.Қ. отыру аяқ бірге, шашақ екі қолда белде, 1- еңкейіп, шашақты аяқ ұшына сермеп тигізу, 2- б.қ. келу. (7-8) рет

6.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ шашақ жерде, шашақты айналып секіру .

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру.

Тыныс алу жаттығулары.

Тексерілді:

«№ 18 «Мереке» бөбекжайы» МКҚК-ның

әдіскері:  Ж.Ажибаева

« 29 » « 09 » 2023 жыл.

Ертеңгілік жаттығулар: **«02-13» Қазан 2023 жыл. Құралсыз**

1 бөлім: Жүру, жүгіру, қол белде, аяқ ұшымен жүру, жүгіру қалыпты өзгертіп жүру, қимылды жылдамдатып жүру жәй жүріп іері қатарға бөліну.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары.

1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, қол белде, басты тік ұстау, 1- басты оңға 4 рет айналдыру,

2 басты солға айналдыру, 4- рет б.қ келу. (7-8) рет

2.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, екі қол белде, 1- екі қолды иыққа қою, 2 жоғары көтеру,

3 иыққа, 4 б.қ. келу. (7-8) рет

3. Б.Қ. аяқ арасы иық деңгейде, екі қол белде 1 оңға бұрылу екі қолмен «шапалақтау»,

2 б.қ келу, 3 солға бұрылу, екі қолмен «шапалақтау», 4 б.қ. келу. (7-8) рет.

4.Б.Қ. аяқ иық деңгейінде қол белде, 1 төмен еңкею, 2 қолды тізеге соғу, 3 иіліп тұру,

4 б.қ. келу (7-8) рет

5.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ, қол белде, 1-отыру екі қолды алға тіке созу, 2- б.қ. келу. (7-8) рет

6.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ, қол белде, бір орында секіру, және жүру.

III – бөлім: Жәй жүру, қол көкіректе жүгіру.

Тыныс алу жаттығулары.

Ертеңгілік жаттығулар: **«16-31» Қазан 2023 жыл. Оюлы белдікпен.**

I-бөлім: Бір қатарда сап түзеп жүру, жүгіру, қолды желкеге қойып, табанмен жүру, жүгіру, бағытты өзгертіп жүру, жүгіру, жәй жүру, келе жатып белдікті алып, төрт қатарға бөліну.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары:

1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, белдік екі қолда төменде, 1екі қолды жоғары көтеріп белдікті жоғарыға көтеру, белдікке қарау, 2-б.қ. келу. (7-8)

2.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, белдік екі қолда төменде, 1- екі қолды алға қарай созу, белдікті сермеу, 2- б.қ. келу. (7-8) рет

3.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, белдік екі қолда алда, 1- белдікпен екі қолды «қайшылау», 2 -б.қ келу. (7-8р)

4.Б.Қ. аяқ иық деңгейде, белдік екі қолда белде, 1-оңға иілу, 2- б.қ келу, 3-солға иілу, 4- б.қ. келу. (7-8) рет

5.Б.Қ. отыру аяқ бірге, белдік екі қолда белде, 1- еңкейіп, белдікті аяқ ұшына сермеп тигізу, 2- б.қ келу. (7-8) рет

6.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ белдік жерде, белдікті айналып секіру .

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру.

Тыныс алу жаттығулары.

Тексерілді:
«№ 18 «Мереке» бөбекжайы» МКҚК-ның
әдіскері: Ж.А. Ажибаева
« 31 » « 10 » 2023 жыл

Ертеңгілік жаттығулар: «01-15» Қараша 2023 жыл. Құралсыз.

I бөлім: Жүру, жүгіру, қол белде, аяқ ұшымен жүру, жүгіру қалыпты өзгертіп жүру, қимылды жылдамдатып жүру, жәй жүріп төрт қатарға бөліну.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары.

1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, қол белде, басты тік ұстау, 1- басты оңға 4 рет бұру,

2 б.қ. келу. 2- басты солға бұру, 4- рет б.қ келу. (7-8) рет

2.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, екі қол белде, 1- екі қолды иыққа қою, 2 жоғары көтеру, 3 иыққа, 4 б.қ. келу. (7-8) рет

3. Б.Қ. аяқ арасы иық деңгейде, екі қол белде 1 оңға бұрылу екі қолмен «шапалақтау», 2 б.қ келу, 3 солға бұрылу, екі қолмен «шапалақтау», 4 б.қ. келу. (7-8) рет.

4.Б.Қ. аяқ иық деңгейінде қол белде, 1 төмен еңкею, 2 қолды тізеге соғу, 3 иіліп тұру, 4 б.қ. келу (7-8) рет

5.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ, қол белде, 1-отыру екі қолды алға тіке созу, 2- б.қ. келу. (7-8) рет

6.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ, қол белде, бір орында секіру, және жүру.

III – бөлім: Жәй жүру, қол көкіректе жүгіру.

Тыныс алу жаттығулары.

Ертеңгілік жаттығулар: «18-29» Қараша 2023 жыл. лентамен.

I-бөлім: Бір қатарда сап түзеп жүру, жүгіру, қолды желкеге қойып, табанмен жүру, жүгіру, бағытты өзгертіп жүру, жүгіру, жәй жүру, келе жатып шашақты алып, төрт қатарға бөліну.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары:

1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, лента екі қолда төменде, 1екі қолды жоғары көтеріп лентаны жоғарыға желбірету 2-б.қ. келу. (7-8)рет

2.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, лента екі қолда төменде, 1- екі қолды алға қарай созу, лентаны сермеу, 2- б.қ. келу. (7-8) рет

3.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, лента екі қолда алда, 1- лентаны екі қолмен «қайшылау» 2 -б.қ келу. (7-8)рет

4.Б.Қ. аяқ иық деңгейде, лента екі қолда белде, 1-оңға иілу, 2- б.қ келу, 3-солға иілу, 4- б.қ. келу. (7-8) рет

5.Б.Қ. отыру аяқ бірге, лента екі қолда белде, 1- еңкейіп, лентаны аяқ ұшына сермеп тигізу, 2- б.қ келу. (7-8) рет

6.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ шашақ жерде, шашақты айналып секіру .

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру.

Тыныс алу жаттығулары.

Тексерілді:
«№ 18 «Мереке» бөбекжайы» МКҚК-ның
әдіскері: Ж.Ажибаева
« 29 » « 11 » 2023 жыл

Ертеңгілік жаттығулар: «02-13» желтоқсан 2023 жыл. Құралсыз.

I бөлім: Жүру, жүгіру, қол белде, аяқ ұшымен жүру, жүгіру қалыпты өзгертіп жүру, қимылды жылдамдатып жүру, жәй жүріп төрт қатарға бөліну.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары.

1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, қол белде, басты тік ұстау, 1- басты оңға 4 рет бұру,

2 б.қ. келу. 2- басты солға бұру, 4- рет б.қ келу. (7-8) рет

2.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, екі қол белде, 1- екі қолды иыққа қою, 2 жоғары көтеру, 3 иыққа, 4 б.қ. келу. (7-8) рет

3. Б.Қ. аяқ арасы иық деңгейде, екі қол белде 1 оңға бұрылу екі қолмен «шапалақтау», 2 б.қ келу, 3 солға бұрылу, екі қолмен «шапалақтау», 4 б.қ. келу. (7-8) рет.

4.Б.Қ. аяқ иық деңгейінде қол белде, 1 төмен еңкею, 2 қолды тізеге соғу, 3 иіліп тұру, 4 б.қ. келу (7-8) рет

5.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ, қол белде, 1-отыру екі қолды алға тіке созу, 2- б.қ. келу. (7-8) рет

6.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ, қол белде, бір орында секіру, және жүру.

III – бөлім: Жәй жүру, қол көкіректе жүгіру.

Тыныс алу жаттығулары.

Ертеңгілік жаттығулар: «16-31» желтоқсан 2023 жыл. қамшымен.

I-бөлім: Бір қатарда сап түзеп жүру, жүгіру, қолды желкеге, табанмен жүру, жүгіру, бағытты өзгертіп жүру, жүгіру, жәй жүру, келе жатып қамшыны алып, төрт қатарға бөліну.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары:

1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, қамшы оң қолда төменде, 1екі қолды жоғары көтеріп қамшыны жоғарыға көтеріп қамшылау 2-б.қ. келу. (7-8)рет

2.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, қамшы оң қолда төменде, 1- екі қолды жоғары көтеру, 2 қамшыны сол қолға алмастыру, 3қапталға, 4- б.қ. келу. (7-8) рет

3.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, қамшы оң қолда алда, 1-қамшыны екі қолмен «қайшылау» 2 -б.қ келу. (7-8)рет

4.Б.Қ. аяқ иық деңгейде, қамшы оң қолда белде, 1-оңға иілу, 2- б.қ келу, 3-солға иілу, 4- б.қ. келу. (7-8) рет

5.Б.Қ. отыру аяқ бірге, қамшы оң қолда белде, 1- еңкейіп, қамшыны жерге қою, 2 б.қ.к 3 еңкейіп қамшыны алу, 4- б.қ келу. (7-8) рет

6.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ қамшы жерде, қамшыны үстінен секіру.

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру.

Тыныс алу жаттығулары

Тексерілді:
«№ 18 «Мереке» бөбекжайы» МКҚК-ның
әдіскері: Ж.Ажибаева
« 31 » « 12 » 2024 жыл

Ертеңгілік жаттығулар: «01-15» қаңтар 2024 жыл. Құралсыз.

I бөлім: Жүру, жүгіру, қол белде, аяқ ұшымен жүру, жүгіру қалыпты өзгертіп жүру, қимылды жылдамдатып жүру, жәй жүріп төрт қатарға бөліну.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары.

- 1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, қол белде, басты тік ұстау, 1- басты оңға 4 рет бұру,
- 2 б.қ. келу. 2- басты солға бұру, 4- рет б.қ келу. (7-8) рет
- 2.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, екі қол белде, 1- екі қолды иыққа қою, 2 жоғары көтеру, 3 иыққа, 4 б.қ. келу. (7-8) рет
3. Б.Қ. аяқ арасы иық деңгейде, екі қол белде 1 оңға бұрылу екі қолмен «шапалақтау», 2 б.қ келу, 3 солға бұрылу, екі қолмен «шапалақтау», 4 б.қ. келу. (7-8) рет.
- 4.Б.Қ. аяқ иық деңгейінде қол белде, 1 төмен еңкею, 2 қолды тізеге соғу, 3 иіліп тұру, 4 б.қ. келу (7-8) рет
- 5.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ, қол белде, 1-отыру екі қолды алға тіке созу, 2- б.қ. келу. (7-8) рет

6.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ, қол белде, бір орында секіру, және жүру.

III – бөлім: Жәй жүру, қол көкіректе жүгіру.

Тыныс алу жаттығулары.

Ертеңгілік жаттығулар: «16-31» қаңтар 2024 жыл. таяқшамен.

I-бөлім: Бір қатарда сап түзеп жүру, жүгіру, қолды желкеге, табанмен жүру, жүгіру, бағытты өзгертіп жүру, жүгіру, жәй жүру, келе жатып қамшыны алып, төрт қатарға бөліну.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары:

- 1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, таяқша екі қолда төменде, 1екі қолды жоғары көтеріп таяқшаны жоғары көтеріп бір-біріне соғу 2-б.қ. келу. (7-8)рет
- 2.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, таяқша екі қолда төменде, 1- екі қолды алға қарай созу, таяқшаны бір-біріне соғу, 2- б.қ. келу. (7-8) рет
- 3.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, таяқша екі қолда алда, 1-таяқшаны екі қолмен «қайшылау» 2 -б.қ келу. (7-8)рет
- 4.Б.Қ. аяқ иық деңгейде, таяқша екі қолда белде, 1-оңға иілу, 2- б.қ келу, 3-солға иілу, 4- б.қ. келу. (7-8) рет
- 5.Б.Қ. отыру аяқ бірге, таяқша екі қолда белде, 1- еңкейіп, таяқшаны жерге қою, 2 б.қ.к 3 еңкейіп таяқшаны алу, 4- б.қ келу. (7-8) рет
- 6.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ таяқша жерде, таяқшаның үстінен секіру .

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру.

Тыныс алу жаттығулары

Тексерілді:
«№ 18 «Мереке» бөбекжайы» МКҚК-ның
әдіскері: Ан Ж.Ажибаева
« 31 » « 01 » 2024 жыл

Ертеңгілік жаттығулар: «01-15» Ақпан 2024жыл. Құралсыз.

1 бөлім: Жүру, жүгіру, қол белде, аяқ ұшымен жүру, жүгіру қалыпты өзгертіп жүру, қимылды жылдамдатып жүру, жәй жүріп төрт қатарға бөліну.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары.

1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, қол белде, басты тік ұстау, 1- басты оңға 4 рет бұру,

2 б.қ. келу. 2- басты солға бұру, 4- рет б.қ келу. (7-8) рет

2.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, екі қол белде, 1- екі қолды иыққа қою, 2 жоғары көтеру, 3 иыққа, 4 б.қ. келу. (7-8) рет

3. Б.Қ. аяқ арасы иық деңгейде, екі қол белде 1 оңға бұрылу екі қолмен «шапалақтау», 2 б.қ келу, 3 солға бұрылу, екі қолмен «шапалақтау», 4 б.қ. келу. (7-8) рет.

4.Б.Қ. аяқ иық деңгейінде қол белде, 1 төмен еңкею, 2 қолды тізеге соғу, 3 иіліп тұру, 4 б.қ. келу (7-8) рет

5.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ, қол белде, 1-отыру екі қолды алға тіке созу, 2- б.қ. келу. (7-8) рет

6.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ, қол белде, бір орында секіру, және жүру.

III – бөлім: Жәй жүру, қол көкіректе жүгіру.

Тыныс алу жаттығулары.

Ертеңгілік жаттығулар: «16-29» Ақпан 2024 жыл. Шашақпен.

I-бөлім: Бір қатарда сап түзеп жүру, жүгіру, қолды желкеге қойып, табанмен жүру, жүгіру, бағытты өзгертіп жүру, жүгіру, жәй жүру, келе жатып шашақты алып, төрт қатарға бөліну.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары:

1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, шашақ екі қолда төменде, 1екі қолды жоғары көтеріп шашақты жоғарыға көтеру, шашаққа қарау, 2-б.қ. келу. (7-8)рет

2.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, шашақ екі қолда төменде, 1- екі қолды алға қарай созу, шашақты сермеу, 2- б.қ. келу. (7-8) рет

3.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, шашақ екі қолда алда, 1- шашақпен екі қолды «қайшылау», 2 -б.қ келу. (7-8)рет

4.Б.Қ. аяқ иық деңгейде, шашақ екі қолда белде, 1-оңға иілу, 2- б.қ келу, 3-солға иілу, 4- б.қ. келу. (7-8) рет

5.Б.Қ. отыру аяқ бірге, шашақ екі қолда белде, 1- еңкейіп, шашақты аяқ ұшына сермеп тигізу, 2- б.қ келу. (7-8) рет

6.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ шашақ жерде, шашақты айналып секіру .

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру.

Тыныс алу жаттығулары.

Тексерілді:
«№ 18 «Мереке» бөбекжайы» МКҚК-ның
әдіскері: Ж.Ажибаева
«29» «01» 2024 жыл.

Ертеңгілік жаттығулар: **«01-15» Наурыз 2024 жыл. Құралсыз**

I бөлім: Жүру, жүгіру, қол белде, аяқ ұшымен жүру, жүгіру қалыпты өзгертіп жүру, қимылды жылдамдағып жүру жәй жүріп төрт қатарға бөліну.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары.

- 1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, қол белде, басты тік ұстау, 1- басты оңға 4 рет айналдыру, 2 басты солға айналдыру, 4- рет б.қ келу. (7-8) рет
- 2.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, екі қол белде, 1- екі қолды иыққа қою, 2 жоғары көтеру, 3 иыққа, 4 б.қ. келу. (7-8) рет
3. Б.Қ. аяқ арасы иық деңгейде, екі қол белде 1 оңға бұрылу екі қолмен «шапалақтау», 2 б.қ келу, 3 солға бұрылу, екі қолмен «шапалақтау», 4 б.қ. келу. (7-8) рет.
- 4.Б.Қ. аяқ иық деңгейінде қол белде, 1 төмен еңкею, 2 қолды тізеге соғу, 3 иіліп тұру, 4 б.қ. келу (7-8) рет
- 5.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ, қол белде, 1-отыру екі қолды алға тіке созу, 2- б.қ. келу. (7-8) рет
- 6.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ, қол белде, бір орында секіру, және жүру.

III – бөлім: Жәй жүру, қол көкіректе жүгіру.

Тыныс алу жаттығулары.

Ертеңгілік жаттығулар: **«18-29» Наурыз 2024 жыл. Оюлы белдікпен.**

I-бөлім: Бір қатарда сап түзеп жүру, жүгіру, қолды желкеге қойып, табанмен жүру, жүгіру, бағытты өзгертіп жүру, жүгіру, жәй жүру, келе жатып белдікті алып, төрт қатарға бөліну.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары:

- 1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, белдік екі қолда төменде, 1екі қолды жоғары көтеріп белдікті жоғарыға көтеру, белдікке қарау, 2-б.қ. келу. (7-8)
- 2.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, белдік екі қолда төменде, 1- екі қолды алға қарай созу, белдікті сермеу, 2- б.қ. келу. (7-8) рет
- 3.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, белдік екі қолда алда, 1- белдікпен екі қолды «қайшылау», 2 -б.қ келу. (7-8р)
- 4.Б.Қ. аяқ иық деңгейде, белдік екі қолда белде, 1-оңға иілу, 2- б.қ келу, 3-солға иілу, 4- б.қ. келу. (7-8) рет
- 5.Б.Қ. отыру аяқ бірге, белдік екі қолда белде, 1- еңкейіп, белдікті аяқ ұшына сермеп тигізу, 2- б.қ келу. (7-8) рет
- 6.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ белдік жерде, белдікті айналып секіру.

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру.

Тыныс алу жаттығулары.

Тексерілді:
«№ 18 «Мереке» бөбекжайы» МКҚК-ның
әдіскері: Жан Ж.Ажибаева
« 29 » « 03 » 2024 жыл

Ертеңгілік жаттығулар: «01-15» Сәуір 2024 жыл. Құралсыз.

1 бөлім: Жүру, жүгіру, қол белде, аяқ ұшымен жүру, жүгіру қалыпты өзгертіп жүру, қимылды жылдамдатып жүру, жәй жүріп төрт қатарға бөліну.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары.

- 1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, қол белде, басты тік ұстау, 1- басты оңға 4 рет бұру,
 - 2 б.қ. келу. 2- басты солға бұру, 4- рет б.қ келу. (7-8) рет
 - 2.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, екі қол белде, 1- екі қолды иыққа қою, 2 жоғары көтеру, 3 иыққа, 4 б.қ. келу. (7-8) рет
 3. Б.Қ. аяқ арасы иық деңгейде, екі қол белде 1 оңға бұрылу екі қолмен «шапалақтау», 2 б.қ келу, 3 солға бұрылу, екі қолмен «шапалақтау», 4 б.қ. келу. (7-8) рет.
 - 4.Б.Қ. аяқ иық деңгейінде қол белде, 1 төмен еңкею, 2 қолды тізеге соғу, 3 иіліп тұру, 4 б.қ. келу (7-8) рет
 - 5.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ, қол белде, 1-отыру екі қолды алға тіке созу, 2- б.қ. келу. (7-8) рет
 - 6.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ, қол белде, бір орында секіру, және жүру.
- III – бөлім: Жәй жүру, қол көкіректе жүгіру.
Тыныс алу жаттығулары.

Ертеңгілік жаттығулар: «16-30» Сәуір 2024 жыл. лентамен.

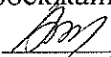
I-бөлім: Бір қатарда сап түзеп жүру, жүгіру, қолды желкеге қойып, табанмен жүру, жүгіру, бағытты өзгертіп жүру, жүгіру, жәй жүру, келе жатып шашақты алып, төрт қатарға бөліну.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары:

- 1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, лента екі қолда төменде, 1екі қолды жоғары көтеріп лентаны жоғарыға желбірету 2-б.қ. келу. (7-8)рет
- 2.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, лента екі қолда төменде, 1- екі қолды алға қарай созу, лентаны сермеу, 2- б.қ. келу. (7-8) рет
- 3.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, лента екі қолда алда, 1- лентаны екі қолмен «қайшылау» 2 -б.қ келу. (7-8)рет
- 4.Б.Қ. аяқ иық деңгейде, лента екі қолда белде, 1-оңға иілу, 2- б.қ келу, 3-солға иілу, 4- б.қ. келу. (7-8) рет
- 5.Б.Қ. отыру аяқ бірге, лента екі қолда белде, 1- еңкейіп, лентаны аяқ ұшына сермеп тигізу, 2- б.қ келу. (7-8) рет
- 6.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ шашақ жерде, шашақты айналып секіру .

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру.

Тыныс алу жаттығулары.

Тексерілді:
«№ 18 «Мереке» бөбекжайы» МКҚК-ның
әдіскері:  Ж.Ажибаева
« 30 » « 09 » 2024 жыл

Ертеңгілік жаттығулар: «01-15» Мамыр 2024 жыл. Құралсыз.

1 бөлім: Жүру, жүгіру, қол белде, аяқ ұшымен жүру, жүгіру қалыпты өзгертіп жүру, қимылды жылдамдатып жүру, жәй жүріп төрт қатарға бөліну.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары.

1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, қол белде, басты тік ұстау, 1- басты оңға 4 рет бұру,

2 б.қ. келу. 2- басты солға бұру, 4- рет б.қ келу. (7-8) рет

2.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, екі қол белде, 1- екі қолды иыққа қою, 2 жоғары көтеру, 3 иыққа, 4 б.қ. келу. (7-8) рет

3. Б.Қ. аяқ арасы иық деңгейде, екі қол белде 1 оңға бұрылу екі қолмен «шапалақтау», 2 б.қ келу, 3 солға бұрылу, екі қолмен «шапалақтау», 4 б.қ. келу. (7-8) рет.

4.Б.Қ. аяқ иық деңгейінде қол белде, 1 төмен еңкею, 2 қолды тізеге соғу, 3 иіліп тұру, 4 б.қ. келу (7-8) рет

5.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ, қол белде, 1-отыру екі қолды алға тіке созу, 2- б.қ. келу. (7-8) рет

6.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ, қол белде, бір орында секіру, және жүру.

III – бөлім: Жәй жүру, қол көкіректе жүгіру.

Тыныс алу жаттығулары.

Ертеңгілік жаттығулар: «16-31» Мамыр 2024 жыл. қамшымен.

I-бөлім: Бір қатарда сап түзеп жүру, жүгіру, қолды желкеге, табанмен жүру, жүгіру, бағытты өзгертіп жүру, жүгіру, жәй жүру, келе жатып қамшыны алып, төрт қатарға бөліну.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары:

1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, қамшы оң қолда төменде, 1екі қолды жоғары көтеріп қамшыны жоғарыға көтеріп қамшылау 2-б.қ. келу. (7-8)рет

2.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, қамшы оң қолда төменде, 1- екі қолды жоғары көтеру, 2 қамшыны сол қолға алмастыру, 3қаптапға, 4- б.қ. келу. (7-8) рет

3.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, қамшы оң қолда алда, 1-қамшыны екі қолмен «қайшылау» 2 -б.қ келу. (7-8)рет

4.Б.Қ. аяқ иық деңгейде, қамшы оң қолда белде, 1-оңға иілу, 2- б.қ келу, 3-солға иілу, 4- б.қ. келу. (7-8) рет

5.Б.Қ. отыру аяқ бірге, қамшы оң қолда белде, 1- еңкейіп, қамшыны жерге қою, 2 б.қ.к 3 еңкейіп қамшыны алу, 4- б.қ келу. (7-8) рет

6.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ қамшы жерде, қамшыны үстінен секіру.

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру.

Тыныс алу жаттығулары