



«Бекітемін»

Мамғыстау облысының білім басқармасының
Жаңаөзен қаласы бойынша білім бөлімінің
№18 «Мереке» бөбекжайы ЖБҚ МКҚК-ның
директоры: Т.Е.Махашева
«29» 03 2022 жыл.

**№12 «Арай» ересек тобының 2022 – 2023 оқу жылына
арналған ертеңгілік жаттығулар**

2022 ж.

№12

Ертеңгілік жаттығу: «1-15» Тамыз (күралсыз)

I-бөлім:

Жүру, жүгіру, қол белде аяқ ұшымен жүру, осы қалыпта жәй жүгіру, жүру.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары.

1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде 1 екі қолды қапталға созу, 2 жоғары аяқ ұшын көтеріп «шапалақтау» 3 екі қолды қапталға созу, 4 б.ккелу. (4-5 р).

2.Б.Қ. аяқ арасы сол қалпында қолбелде, басты тік ұстау 1 басты оңға 4 рет бұру, 2 басты солға бұру 4 рет б.к келу (4-5 рет).

3.Б.Қ. аяқ иық деңгейде қол белде, 1 оңға бұрылу қолды созу, 2 б.ккелу, 3 солға бұрылу қолды созу, 4 б.ккелу (4-5 рет).

4.Б.Қ. аяқ сол қалпында екі қол қапталда, 1 аяқты бүкпей еңкейіп екі қолды аяқтың ұшына тигізу, 2 б.ккелу (4-5 рет).

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

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру, тыныс алу жаттығулары.

Ертеңгілік жаттығулар: «16-31» Тамыз Шашақша

I-бөлім:

Бір қатарда сап түзеп жүру, жүгіру, қолды желкеге қойып, табанмен жүру, осы қалыпта жүгіру, жәй жүріп шеңберге тұру.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары:

1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, шашақша екі қолда төменде, 1. екі қолды алға,

2. жоғарыда, 3. қапталға 4 б.к келу (5 - брет).

2.Б.Қ. аяқ арасы сол қалпында, шашақша екі қолда алда, 1. оң қолды қапталға созып қарау, 2 б.ккелу, 3. сол қолды қапталға созып қарау, 4 б.ккелу (5- брет).

3.Б.Қ. аяқ иық деңгейде, шашақша екі қолда төменде, 1. оңға иілу қолды бастан асыру, 2 б.к келу, 3. солға иілу қолды бастан асыру, 4 б.к келу (5 - брет).

4.Б.Қ. сол қалпында, шашақша қолда, 1. отыру лента жерге қою,

2 б.ккелу, 3. отыру шашақша қолға алу, 4 б.к келу (5 - брет).

5.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ, шашақша екі қолда кеуде де, бір орында секіру және жүру.

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру, тыныс алу жаттығулары.

Ертеңгілік жаттығу: «1-15» Шілде (күралсыз)

I-бөлім:

Жүру, жүгіру, қол белде аяқ ұшымен жүру, осы қалыпта жәй жүгіру, жүру.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары.

1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде 1 екі қолды қапталға созу, 2 жоғары аяқ ұшымен көтеріп «шапалақтау» 3 екі қолды қапталға созу, 4 б.ккелу. (4-5 р).

2.Б.Қ. аяқ арасы сол қалпында қолбелде, басты тік ұстау 1 басты оңға 4 рет бұру, 2 басты солға бұру 4 рет б,к келу (4-5 рет).

3.Б.Қ. аяқ иық деңгейде қол белде, 1 оңға бұрылу қолды созу, 2 б,ккелу, 3 солға бұрылу қолды созу, 4 б.ккелу (4-5 рет).

4.Б.Қ. аяқ сол қалпында екі қол қапталда, 1 аяқты бүкпей еңкейіп екі қолды аяқтың ұшына тигізу, 2 б.ккелу (4-5 рет).

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

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру, тыныс алу жаттығулары.

Ертеңгілік жаттығулар: «16 - 31» Шілде (Сылдырмақ)

I-бөлім:

Бір қатарда сап түзеп жүру, жүгіру, қолды желкеге қойып, табанмен жүру, осы қалыпта жүгіру, жәй жүріп шеңберге тұру.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары:

1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, сылдырмақ екі қолда төменде, 1.екі қолды алға, 2.жоғарыда, 3.қапталға 4.б, к келу(5 - 6р).

2.Б.Қ. аяқ арасы сол қалпында, сылдырмақ екі қолда алда, 1 оң қолды қапталға созып қарау, 2б.к келу, 3.сол қолды қапталға созып қарау, 4б.к келу (5 - 6р).

3.Б.Қ. аяқ иық деңгейде, сылдырмақ екі қолда төменде, 1 оңға иілу қолды бастан асыру, 2.б.к келу, 3.солға иілу қолды бастан асыру 4.б.к келу(5 - 6р).

4.Б.Қ. сол қалпында, сылдырмақ қолда, 1.отыру сылдырмақ жерге кою, 2б.к келу, 3.отыру сылдырмақ қолға алу, 4 б.к келу (5 - 6рет).

5.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ, сылдырмақ екі қолда кеуде де, бір орында секіру және жүру.

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру, тыныс алу жаттығулары.

Ертеңгілік жаттығу: «1-15» Маусым (күралсыз)

I-бөлім:

Жүру, жүгіру, қол белде аяқ ұшымен жүру, осы қалыпта жәй жүгіру, жүру.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары.

1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшак, қол төменде 1 екі қолды қапталға созу, 2 жоғары аяқ ұшын көтеріп «шапалақтау» 3 екі қолды қапталға созу, 4 б.ккелу. (4-5 р).

2.Б.Қ. аяқ арасы сол қалпында қолбелде, басты тік ұстау 1 басты оңға 4 рет бұру, 2 басты солға бұру 4 рет б.к келу (4-5 рет).

3.Б.Қ. аяқ иық деңгейде қол белде, 1 оңға бұрылу қолды созу, 2 б.ккелу, 3 солға бұрылу қолды созу, 4 б.ккелу (4-5 рет).

4.Б.Қ. аяқ сол қалпында екі қол қапталда, 1 аяқты бүкпей еңкейіп екі қолды аяқтың ұшына тигізу, 2 б.ккелу (4-5 рет).

5.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшак қол белде, бір орында секіру, және секіру.

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру, тыныс алу жаттығулары.

Ертеңгілік жаттығулар: «16 – 30» Маусым (камшы)

I-бөлім:

Бір қатарда сап түзеп жүру, жүгіру, қолды желкеге қойып, табанмен жүру, осы қалыпта жүгіру, жәй жүріп шеңберге тұру.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары:

1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшак, камшы бір қолда төменде, 1 екі қолды алға, 2 жоғарыда, 3 қапталға 4 б.ккелу (4-5р).

2.Б.Қ. аяқ арасы сол қалпында, камшы бірқолда алда, 1 оң қолды қаптаға созып қарау, 2 б.ккелу, 3 сол қолды қапталға созып қарау, 4 б.ккелу (4-5р).

3.Б.Қ. аяқ иық деңгейде, камшы бір қолда төменде, 1 оңға иілу қолды бастан асыру, 2 б.к келу, 3 солға иілу қолды бастан асыру 4 б.к келу (4-5р).

4.Б.Қ. сол қалпында, камшы қолда, 1 отыру камшыны жерге қою, 2 б.ккелу, 3 отыру камшы қолға алу, 4 б.ккелу (4-5р).

5.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшак, камшы бір қолда кеуде де, бір орында секіру және жүру.

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру, тыныс алу жаттығулары.

Ертеңгілік жаттығу: «1-15» Мамыр Құралсыз

I-бөлім:

Жүру, жүгіру, қол белде аяқ ұшымен жүру, осы қалыпта жәй жүгіру, жүру.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары.

1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде 1 екі қолды қапталға созу, 2 жоғары аяқ ұшын көтеріп «шапалақтау» 3 екі қолды қапталға созу, 4 б.қ.келу. (5- брет).

2.Б.Қ. аяқ арасы сол қалпында қолбелде, басты тік ұстау 1 басты оңға (5- брет) бұру, 2 басты солға бұру 5-брет б.қ. келу (5 - брет).

3.Б.Қ. аяқ иық деңгейде қол белде, 1.оңға бұрылу қолды созу, 2 б.қ. келу, 3 солға бұрылу қолды созу, 4 б.қ.келу (5 - брет).

4.Б.Қ. аяқ сол қалпында екі қол қапталда, 1 аяқты бүкпей еңкейіп екі қолды аяқтың ұшына тигізу, 2 б.қ.келу (5 - брет).

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

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру, тыныс алу жаттығулары.

Ертеңгілік жаттығулар: «16 - 31» Мамыр Жалауша

I-бөлім:

Бір қатарда сап түзеп жүру, жүгіру, қолды желкеге қойып, табанмен жүру, осы қалыпта жүгіру, жәй жүріп шеңберге тұру.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары:

1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, жалауша екі қолда төменде, 1.екі қолды алға,

2.жоғарыда, 3 қапталға 4 б.қ. келу (5 - брет).

2.Б.Қ. аяқ арасы сол қалпында, жалауша екі қолда алда, 1.оң қолды қаптаға созып қарау, 2 б.қ.келу, 3.сол қолды қапталға созып қарау, 4 б.қ. келу (5- брет).

3.Б.Қ. аяқ иық деңгейде, жалауша екі қолда төменде, 1.оңға иілу қолды бастан асыру, 2 б.қ. келу, 3.солға иілу қолды бастан асыру 4 б.қ. келу (5- брет).

4.Б.Қ. сол қалпында, жалауша қолда, 1.отыру қамшыны жерге қою, 2 б.қ. келу, 3.отыру жалауша қолға алу, 4 б.қ. келу (5 - брет).

5.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ, жалауша екі қолда кеуде де, бір орында секіру және жүру.

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру, тыныс алу жаттығулары.

Ертеңгілік жаттығу: «1-15» Сәуір Құралсыз

I-бөлім:

Жүру, жүгіру, қол белде аяқ ұшымен жүру, осы қалыпта жәй жүгіру, жүру.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары.

1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде 1 екі қолды қапталға созу, 2 жоғары аяқ ұшын көтеріп «шапалақтау» 3 екі қолды қапталға созу, 4 б.ккелу. (5 -6 р).

2.Б.Қ. аяқ арасы сол қалпында қолбелде, басты тік ұстау 1 басты оңға 4 рет бұру, 2 басты солға бұру 4 рет б.к келу (5 - 6 рет).

3.Б.Қ. аяқ иық деңгейде қол белде, 1 оңға бұрылу қолды созу, 2 б.к келу, 3.солға бұрылу қолды созу, 4 б.ккелу (5 -6 рет).

4.Б.Қ. аяқ сол қалпында екі қол қапталда, 1.аяқты бүкпей еңкейіп екі қолды аяқтың ұшына тигізу, 2 б.ккелу (5 -6 рет).

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

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру, тыныс алу жаттығулары.

Ертеңгілік жаттығулар: «16 - 30» Сәуір Шашақша

I-бөлім:

Бір қатарда сап түзеп жүру, жүгіру, қолды желкеге қойып, табанмен жүру, осы қалыпта жүгіру, жәй жүріп шеңберге тұру.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары:

1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, шашақша екі қолда төменде, 1.екі қолды алға, 2.жоғарыда, 3. қапталға 4 б.к келу (5 - 6 рет).

2.Б.Қ. аяқ арасы сол қалпында, шашақша екі қолда алда, 1.оң қолды қапталға созып қарау, 2 б.ккелу, 3.сол қолды қапталға созып қарау, 4 б.ккелу (5- 6 рет).

3.Б.Қ. аяқ иық деңгейде, шашақша екі қолда төменде, 1.оңға иілу қолды бастан асыру, 2 б.к келу, 3.солға иілу қолды бастан асыру, 4б.к келу (5 - 6 рет).

4.Б.Қ. сол қалпында, шашақша қолда, 1.отыру лента жерге қою, 2 б.ккелу, 3.отыру шашақша қолға алу, 4 б.к келу (5 - 6 рет).

5.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ, шашақша екі қолда кеуде де, бір орында секіру және жүру.

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру, тыныс алу жаттығулары.

Ертеңгілік жаттығу: «1 - 15» Наурыз Құралсыз

I-бөлім:

Жүру, жүгіру, қол белде аяқ ұшымен жүру, осы қалыпта жәй жүгіру, жүру.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары.

1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде 1 екі қолды қапталға созу, 2 жоғары аяқ ұшын көтеріп «шапалақтау» 3 екі қолды қапталға созу, 4 б.ккелу. (5-6рет).

2.Б.Қ. аяқ арасы сол қалпында қолбелде, басты тік ұстау 1 басты оңға (5 -6р) бұру, 2 басты солға бұру 4 рет б.к келу (5 - 6 рет).

3.Б.Қ. аяқ иық деңгейде қол белде, 1 оңға бұрылу қолды созу, 2 б.ккелу,

3.солға бұрылу қолды созу, 4 б.ккелу (5 -6 рет).

4.Б.Қ. аяқ сол қалпында екі қол қапталда, 1 аяқты бүкпей еңкейіп екі қолды аяқтың ұшына тигізу, 2 б.ккелу (5 - 6рет).

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

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру, тыныс алу жаттығулары.

Ертеңгілік жаттығулар: «16 - 31» Наурыз Доп

I-бөлім: Бір қатарда сап түзеп жүру, жүгіру, қолды желкеге қойып, табанмен жүру, осы қалыпта жүгіру, жәй жүріп шеңберге тұру.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары:

1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, доп екі қолда төменде, 1.екі қолды алға ,

2 жоғарыда , 3.қапталға 4 б.к келу (5 - 6рет).

2.Б.Қ. аяқ арасы сол қалпында, доп екі қолда алда, 1.оң қолды қапталға созып қарау, 2 б.к келу, 3.сол қолды қапталға созып қарау, 4 б.к келу (5 - 6рет).

3.Б.Қ. аяқ иық деңгейде, доп екі қолда төменде, 1.оңға иілу қолды бастан асыру, 2 б.к келу, 3.солға иілу қолды бастан асыру 4б.к келу (5 - 6рет).

4.Б.Қ. сол қалпында, доп қолда, 1.отыру допты жерге қою, 2 б.к келу, 3.отыру доп қолға алу, 4 б.ккелу (5 - 6рет).

5.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ, доп екі қолда кеуде де, бір орында секіру және жүру.

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру, тыныс алу жаттығулары.

№6

Ертеңгілік жаттығу: «1-15» Ақпан Құралсыз

I-бөлім:

Жүру, жүгіру, қол белде аяқ ұшымен жүру, осы қалыпта жәй жүгіру, жүру.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары.

1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде 1 екі қолды қапталға созу, 2 жоғары аяқ ұшын көтеріп «шапалақтау» 3 екі қолды қапталға созу, 4 б.к келу. (5 - 6р).

2.Б.Қ. аяқ арасы сол қалпында қол белде, басты тік ұстау 1 басты оңға(5-6р). бұру, 2 басты солға бұру 4 рет б.к келу (5 - 6рет).

3.Б.Қ. аяқ иық деңгейде қол белде, 1 оңға бұрылу қолды созу, 2 б.ккелу, 3 солға бұрылу қолды созу, 4 б.ккелу (5 - 6 рет).

4.Б.Қ. аяқ сол қалпында екі қол қапталда, 1 аяқты бүкпей еңкейіп екі қолды аяқтың ұшына тигізу, 2 б.ккелу (5 - 6рет).

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

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру, тыныс алу жаттығулары.

Ертеңгілік жаттығулар: «16 - 28» Ақпан Сылдырмақ

I-бөлім:

Бір қатарда сап түзеп жүру, жүгіру, қолды желкеге қойып, табанмен жүру, осы қалыпта жүгіру, жәй жүріп шеңберге тұру.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары:

1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, сылдырмақ екі қолда төменде, 1.екі қолды алға,

2. жоғарыда, 3 қапталға 4 б.к келу(5 - 6рет).

2.Б.Қ. аяқ арасы сол қалпында, сылдырмақ екі қолда алда, 1 оң қолды қапталға созып қарау, 2 б.ккелу, 3. сол қолды қапталға созып қарау, 4 б.ккелу (5 - 6рет).

3.Б.Қ. аяқ иық деңгейде, сылдырмақ бір қолда төменде, 1 оңға иілу қолды бастан асыру, 2 б.к келу, 3 солға иілу қолды бастан асыру, 4 б.к келу(5 - 6рет).

4.Б.Қ. сол қалпында, сылдырмақ қолда, 1. отыру сылдырмақты жерге қою, 2 б.к келу, 3. отыру сылдырмақ қолға алу, 4 б.к келу (5 - 6рет).

5.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ, сылдырмақ екі қолда кеуде де, бір орында секіру және жүру.

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру, тыныс алу жаттығулар

№5

Ертеңгілік жаттығу: «1-15» Қаңтар Құралсыз

I-бөлім:

Жүру, жүгіру, қол белде аяқ ұшымен жүру, осы қалыпта жәй жүгіру, жүру.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары.

1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде 1.екі қолды қапталға созу, 2. жоғары аяқ ұшын көтеріп «шапалақтау» 3 екі қолды қапталға созу, 4 б.ккелу. (5-6 р).

2.Б.Қ. аяқ арасы сол қалпында қолбелде, басты тік ұстау 1 басты оңға (5-6р). бұру, 2 басты солға бұру, б.к келу (5-6 рет).

3.Б.Қ. аяқ иық деңгейде қол белде, 1 оңға бұрылу қолды созу, 2 б.ккелу, 3 солға бұрылу қолды созу, 4 б.ккелу (5-6 рет).

4.Б.Қ. аяқ сол қалпында екі қол қапталда, 1 аяқты бүкпей еңкейіп екі қолды аяқтың ұшына тигізу, 2 б.ккелу (5-6 рет).

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

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру, тыныс алу жаттығулары.

Ертеңгілік жаттығулар: 15-31» Қаңтар Қамшы

I-бөлім:

Бір қатарда сап түзеп жүру, жүгіру, қолды желкеге қойып, табанмен жүру, осы қалыпта жүгіру, жәй жүріп шеңберге тұру.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары:

1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, қамшы бір қолда төменде, 1. екі қолды алға, 2. жоғарыда, 3 қапталға 4 б.к келу (5-6 рет).

2.Б.Қ. аяқ арасы сол қалпында, қамшы бір қолда алда, 1.оң қолды қапталға созып қарау, 2 б.ккелу, 3.сол қолды қапталға созып қарау, 4 б.к келу (5-6р).

3.Б.Қ. аяқ иық деңгейде, қамшы бір қолда төменде, 1.оңға иілу қолды бастан асыру, 2 б.к келу, 3.солға иілу қолды бастан асыру, 4 б.к келу (5-6 рет).

4.Б.Қ. сол қалпында, қамшы қолда, 1.отыру қамшыны жерге қою, 2 б.к келу, 3.отыру қамшы қолға алу, 4 б.к келу (5-6 рет).

5.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ, қамшы бір қолда кеуде де, бір орында секіру және жүру.

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру, тыныс алу жаттығулары.

Ертеңгілік жаттығу: «3-15» Желтоқсан Құралсыз

I-бөлім:

Жүру, жүгіру, қол белде аяқ ұшымен жүру, осы қалыпта жәй жүгіру, жүру.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары.

1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшак, қол төменде 1.екі қолды қапталға созу, 2. жоғары аяқ ұшын көтеріп «шапалақтау» 3 екі қолды қапталға созу, 4 б.қкелу. (5 – 6 р).

2.Б.Қ. аяқ арасы сол қалпында қолбелде, басты тік ұстау 1 басты оңға(5 – 6р). бұру, 2 басты солға бұру б,қ келу (5 - 6 рет).

3.Б.Қ. аяқ иық деңгейде қол белде, 1.оңға бұрылу қолды созу, 2.б,қкелу, 3. солға бұрылу қолды созу, 4 б.қкелу (5 – 6 рет).

4.Б.Қ. аяқ сол қалпында екі қол қапталда, 1 аяқты бүкпей еңкейіп екі қолды аяқтың ұшына тигізу, 2 б.қкелу (5 – 6 рет).

5.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшак қол белде, бір орында секіру, және секіру.

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру, тыныс алу жаттығулары.

Ертеңгілік жаттығулар: «16-31» Желтоқсан Шашакшалар

I-бөлім:

Бір қатарда сап түзеп жүру, жүгіру, қолды желкеге қойып, табанмен жүру, осы қалыпта жүгіру, жәй жүріп шеңберге тұру.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары:

1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшак, шашакша екі қолда төменде, 1.екі қолды алға, 2. жоғарыда, 3. қапталға 4 б,қ келу (5 - 6 рет).

2.Б.Қ. аяқ арасы сол қалпында, шашакша екі қолда алда, 1.оң қолды қапталға созып қарау, 2 б.қкелу, 3. сол қолды қапталға созып қарау, 4 б.қкелу (5- 6 рет).

3.Б.Қ. аяқ иық деңгейде, шашакша екі қолда төменде, 1.оңға иілу қолды бастан асыру, 2 б.қ келу, 3. солға иілу қолды бастан асыру, 4 б.қ келу (5 - 6 рет).

4.Б.Қ. сол қалпында, шашакша қолда, 1. отыру лента жерге қою, 2 б.қкелу, 3. отыру шашакша қолға алу, 4 б.қ келу (5 - 6 рет).

5.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшак, шашакша екі қолда кеуде де, бір орында секіру және жүру.

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру, тыныс алу жаттығулары.

№3

Ертеңгілік жаттығу: «1-15» Қараша Құралсыз

I-бөлім:

Жүру, жүгіру, қол белде аяқ ұшымен жүру, осы қалыпта жәй жүгіру, жүру.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары.

1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде 1.екі қолды қапталға созу, 2. жоғары аяқ ұшын көтеріп «шапалақтау» 3 екі қолды қапталға созу, 4 б.қкелу. (5 - 6р).

2.Б.Қ. аяқ арасы сол қалпында қолбелде, басты тік ұстау 1 басты оңға (5 - 6рет) бұру, 2 басты солға бұру б,қ келу (5- 6 рет).

3.Б.Қ. аяқ иық деңгейде қол белде, 1 оңға бұрылу қолды созу, 2 б,қкелу, 3 солға бұрылу қолды созу, 4 б.қкелу (5 - 6 рет).

4.Б.Қ. аяқ сол қалпында екі қол қапталда, 1 аяқты бүкней еңкейіп екі қолды аяқтың ұшына тигізу, 2 б.қкелу (5 - 6 рет).

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

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру, тыныс алу жаттығулары.

Ертеңгілік жаттығулар: «16 -30» Қараша Жалауша

I-бөлім:

Бір қатарда сап түзеп жүру, жүгіру, қолды желкеге қойып, табанмен жүру, осы қалыпта жүгіру, жәй жүріп шеңберге тұру.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары:

1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, жалауша екі қолда төменде, 1.екі қолды алға,

2. жоғарыда, 3. қапталға 4 б,қ келу (5- 6рет).

2.Б.Қ. аяқ арасы сол қалпында, жалауша екі қолда алда, 1. оң қолды қапталға созып қарау, 2. б.қ келу, 3. сол қолды қапталға созып қарау, 4. б.қкелу (5-6рет).

3.Б.Қ. аяқ иық деңгейде, жалауша екі қолда төменде, 1. оңға иілу қолды бастан асыру, 2 б.қ келу, 3 солға иілу қолды бастан асыру, 4 б.қ келу (5- 6рет).

4.Б.Қ. сол қалпында, жалауша қолда, 1. отыру жалауша жерге қою, 2 б.қ келу, 3. отыру жалауша қолға алу, 4. б.қ келу (5 - 6рет).

5.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ, жалауша екі қолда кеуде де, бір орында секіру және жүру.

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру, тыныс алу жаттығулары.

Ертеңгілік жаттығу: «1-15» Қазан Құралсыз

I-бөлім:

Жүру, жүгіру, қол белде аяқ ұшымен жүру, осы қалыпта жәй жүгіру, жүру.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары.

1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде 1. екі қолды қапталға созу, 2. жоғары аяқ ұшын көтеріп «шапалақтау» 3. екі қолды қапталға созу, 4 б.қ келу. (5-6р).

2.Б.Қ. аяқ арасы сол қалпында қолбелде, басты тік ұстау 1. басты оңға (5- 6р). бұру, 2. басты солға бұру, б.қ келу (5 - 6 рет).

3.Б.Қ. аяқ иық деңгейде қол белде, 1 оңға бұрылу қолды созу, 2 б.қ келу, 3. солға бұрылу қолды созу, 4 б.қ келу (5 - 6 рет).

4.Б.Қ. аяқ сол қалпында екі қол қапталда, 1 аяқты бүкпей еңкейіп екі қолды аяқтың ұшына тигізу, 2б.қ келу (5 - 6 рет).

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

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру, тыныс алу жаттығулары.

Ертеңгілік жаттығулар: «16 – 31» Қазан Сылдырмақ

I-бөлім:

Бір қатарда сап түзеп жүру, жүгіру, қолды желкеге қойып, табанмен жүру, осы қалыпта жүгіру, жәй жүріп шеңберге тұру.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары:

1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, сылдырмақ екі қолда төменде, 1. екі қолды алға, 2. жоғарыда, 3. қапталға 4. б. қ келу (5 - 6р).

2.Б.Қ. аяқ арасы сол қалпында, сылдырмақ екі қолда алда, 1 оң қолды қапталға созып қарау, 2б.қ келу, 3. сол қолды қапталға созып қарау, 4б.қ келу (5 – 6р).

3.Б.Қ. аяқ иық деңгейде, сылдырмақ екі қолда төменде, 1 оңға иілу қолды бастан асыру, 2. б.қ келу, 3. солға иілу қолды бастан асыру 4. б.қ келу (5 – 6р).

4.Б.Қ. сол қалпында, сылдырмақ қолда, 1. отыру сылдырмақ жерге қою, 2б.қ келу, 3. отыру сылдырмақ қолға алу, 4 б.қ келу (5 - 6рет).

5.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ, сылдырмақ екі қолда кеуде де, бір орында секіру және жүру.

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру, тыныс алу жаттығулары.

№1

Ертеңгілік жаттығу: «1 – 15» Қыркүйек Құралсыз

I-бөлім:

Жүру, жүгіру, қол белде аяқ ұшымен жүру, осы қалыпта жәй жүгіру, жүру.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары.

- 1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде 1. екі қолды қапталға созу, 2. жоғары аяқ ұшын көтеріп «шапалақтау» 3. екі қолды қапталға созу, 4б.қ келу. (5 - 6р).
- 2.Б.Қ. аяқ арасы сол қалпында қол белде, басты тік ұстау 1.басты оңға(5 - 6р). бұру, 2.басты солға бұру б,к келу (5 – 6 рет).
- 3.Б.Қ. аяқ иық деңгейде қол белде, 1 оңға бұрылу қолды созу, 2 б,ккелу, 3.солға бұрылу қолды созу, 4 б.ккелу (5 - 6 рет).
- 4.Б.Қ. аяқ сол қалпында екі қол қапталда,1 аяқты бүкпей еңкейіп екі қолды аяқтың ұшына тигізу, 2 б.ккелу (5 - 6 рет).
- 5.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ қол белде, бір орында секіру, және секіру.

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру, тыныс алу жаттығулары.

Ертеңгілік жаттығулар: «16 – 30» Қыркүйек Доп

I-бөлім:

Бір қатарда сап түзеп жүру, жүгіру, қолды желкеге қойып,табанмен жүру, осы қалыпта жүгіру, жәй жүріп шеңберге тұру.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары:

- 1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, доп екі қолда төменде, 1.екі қолды алға, 2.жоғарыда , 3.қапталға 4 б, қ келу(5 - 6рет).
- 2.Б.Қ. аяқ арасы сол қалпында, доп екі қолда алда,1.оң қолды қапталға созып қарау, 2 б.к келу, 3.сол қолды қапталға созып қарау, 4 б.к келу (5 - 6рет).
- 3.Б.Қ. аяқ иық деңгейде, доп екі қолда төменде, 1оңға иілу қолды бастан асыру, 2 б.к келу, 3солға иілу қолды бастан асыру 4б.к келу (5 – 6рет).
- 4.Б.Қ. аяқ сол қалпында, доп қолда, 1.отыру доп жерге қою, 2 б.к келу, 3.отыру допты қолға алу, 4 б.к келу (5 – 6рет).
- 5.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ, доп екі қолда кеуде де, бір орында секіру және жүру.

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру, тыныс алу жаттығулары.

LightPDF