

Тексерілді:

Маңғыстау облысының білім басқармасының

Жаңаөзен қаласы бойынша білім бөлімінің

№18 «Мереке» бөбекжайы ЖБҚ МКҚК-ның

әдіскері: *А.А.* Ж.А. Ажибаева

«___» _____ 2024 жыл.

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 қол белде, 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 4б.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, жаалуша екі қолда кеуде де, бір орында секіру және жүру.

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

Тексерілді:

Маңғыстау облысының білім басқармасының

Жаңаөзен қаласы бойынша білім бөлімінің

№18 «Мереке» бөбекжайы ЖБҚ МКҚК-ның

әдіскері:  Ж.А. Ажибаева

«___» _____ 2024 жыл

Ертенгілік жаттығу: «1-15» Маусым (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. (4-5 р).

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

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

Ертенгілік жаттығулар: «16 – 30» Маусым (Шашакша)

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.қкелу (4-5р).

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

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

4.Б.Қ. сол қалпында, қамшы қолда, 1 отыру қамшыны жерге қою, 2 б.қкелу, 3 отыру қамшы қолға алу, 4 б.қкелу (4-5р).

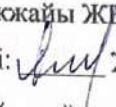
5.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ, қамшы бір қолда кеуде де, бір орында секіру және жүру.

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

Тексерілді:

Манғыстау облысының білім баскармасының
Жаңаөзен қаласы бойынша білім бөлімінің

№18 «Мереке» бөбекжайы ЖБҚ МКҚК-ның

әдіскері:  Ж.А. Ажибаева

«___» _____ 2024 жыл.

Ертеңгілік жаттығу: «1-15» Шілде (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. (4-5 р).

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

4.Б.Қ. аяқ сол қалпында екі қол қапталда, 1 аяқты бүкпей еңкейіп екі қолды аяқтың ұшына тигізу, 2 б.қкелу (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» Мамыр (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, қамшы бір қолда төменде, 1 екі қолды алға, 2 жоғарыда, 3 қапталға 4 б.қкелу (4-5р).

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

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

4.Б.Қ. сол қалпында, қамшы қолда, 1 отыру қамшыны жерге қою, 2 б.қкелу, 3 отыру қамшы қолға алу, 4 б.қкелу (4-5р).

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.

Тексерілді:

Маңғыстау облысының білім басқармасының

Жаңаөзен қаласы бойынша білім бөлімінің

№18 «Мереке» бөбекжайы ЖБҚ МКҚК-ның

әдіскері: Ж.А. Ажибаева

« » 2024 жыл.

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.қкелу. (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.қ келу (4-5 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 (4-5 рет).

4.Б.Қ. аяқ сол қалпында екі қол қапталда, 1 аяқты бүкпей еңкейіп екі қолды аяқтың ұшына тигізу, 2 б.қкелу (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» Мамыр (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, қамшы бір қолда төменде, 1 екі қолды алға, 2 жоғарыда, 3 қапталға 4 б.қкелу (4-5р).

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

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

4.Б.Қ. сол қалпында, қамшы қолда, 1 отыру қамшыны жерге қою, 2 б.қкелу, 3 отыру қамшы қолға алу, 4 б.қкелу (4-5р).

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.