

«Балапандар» мектепалды тобының таңертеңгі сауықтыру жаттығулары

Қыркүйек айы

I-апта

II -апта

Р/ с	Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар	Жаттығулардың қайталану реті
1.	Армысың Жер Ана! Армысың Ару Күн!	Қолдарын жоғары көтереді
2.	Басты қисайт оңға бір, Басты қисайт солға бір. Басты қисайт алдыға, Басты қисайт артқа да.	2 рет
3.	Қолды белге қойып, аяқты алшақ қойып, қолды жоғары көтеріп, оң қолды солға, сол қолды оңға соза қисайтып иілеміз.	2 рет
4.	Тік ұста бойыңды, Жоғары соз қолыңды. Соз қолыңды тағы да, Жеткіз жираф бойына.	2 рет
5.	Тербеледі ағаштар Алдымнан жел еседі Кіп-кішкентай балалар Үлкен болып өседі	2 рет
6.	Дем, алу, дем шығару.	2 рет

Қыркүйек айы

III- апта

IV- апта

Р/ с	Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар	Жаттығулардың қайталану реті
I.	Жүру. әртүрлі бағытта жүру, жай жүру, шеңбер болып тұру.	
II.	<p>1) б.қ Аяқ бірге, қол төмен. 1-қолды алға созу, 2-төмен түсіру</p> <p>2) б.қ Аяқтың арасын ашып, қол иықта. 1-қолды жоғары көтеру, 2 б.қ оралу</p> <p>3) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-отыру, 2- тұру</p> <p>4) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-оңға бұрылу, 2 б.қ оралу. 3-солға бұрылу, 4 б.қ оралу.</p> <p>5) "Қояндарша секіреміз" аяқты бірге, қол бүгулі кеудеде. Секіру</p>	<p style="text-align: center;"><u>5-6 рет</u></p> <p style="text-align: center;"><u>5-6 рет</u></p> <p style="text-align: center;"><u>5-6 рет</u></p> <p style="text-align: center;"><u>5-6 рет</u></p> <p style="text-align: center;"><u>5-6 рет</u></p>
III.	Еркін тыныс алу	<u>7-8 секунд</u>

Қазан айы

I -апта

II- апта

Р/ с	Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар	Жаттығулардың қайталану реті
I.	Жүру. аяқтың ұшымен, өкшемен, қолды жоғары көтеріп жүру, жүгіру, жай жүру, шеңбер болып тұру.	<i>5-6рет</i>
II.	1) б.қ Аяқ бірге, қол төмен. 1-қолды алға созу, 2-қолды айқастыру, 3-ажырату, 4- б.қ оралу.	<i>5-6 рет</i>
	2) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол төменде. 1-қолды жоғары көтеру, 2-оңға қарай тербелу, 3-солға қарай тербелу, 4 б.қ оралу.	<i>5-6 рет</i>
	3) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол төменде. 1-қолды алға созу, 2-отыру, 3 б.қ оралу.	<i>5-6 рет</i>
	4) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол төменде. 1-тізені бұгу, 2-қолды алға созу, 3-тұру, 4 б.қ оралу.	<i>5-6 рет</i>
	5) б.қ Аяқты алмастырып секіру	
III.	Еркін тыныс алу	<i>5-6 секунд</i>

Қазан айы

III- апта

IV- апта

Р/ с	Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар	Жаттығулардың қайталану реті
I.	Жүру. Қолды белге қойып жүру, жүгіру, жай жүру, шеңбер жасап тұру.	
II.	<p>1) б.қ Аяқ бірге, қол төмен. 1-қолды алға созу, 2-жоғары көтеру, 3-жанына қою, 4 б.қ оралу.</p> <p>2) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол төменде. 1-қолды жоғары көтеру, 2 оңға қарай тербелу, 3-солға қарай тербелу, 4 б.қ оралу.</p> <p>3) б.қ Аяқ бірге, қол жанында. 1-2 алға қарай сермеу, 3-4 артқа қарай сермеу</p> <p>4) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды алға созу, 2-отыру, 3-тұру, 4 б.қ оралу.</p>	<p><i>5-6 рет</i></p> <p><i>5-6 рет</i></p> <p><i>5-6 рет</i></p> <p><i>5-6 рет</i></p> <p><i>5-6 рет</i></p>
III.	<p>5) қолды белге қойып, қос аяқтап секіру</p> <p>Еркін тыныс алу</p>	<p><i>7-8 секунд</i></p>

Қараша айы

I -апта

II- апта

Р/ с	Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар	Жаттығулардың қайталану реті
I.	Жүру. Қолды белге қойып жүру, аяқ ұшымен, өкшемен жүру, жүгіру, жай жүру, шеңбер жасап тұру.	
II.	1) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды жоғары көтеру, 2-3- қолды сермеу, 4- б.қ оралу.	5-6 рет
	2) б.қ Аяқ бірге, қол төменде. 1-қолды алға созу, 2- 3-жоғары-төмен сермеу, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	3) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды созып оңға бұрылу, 2б.қ оралу., 3- солға бұрылу 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	4) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды алға созу, 2-отыру, 3-тұру, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
III.	5) б.қ Аяқ бірге, қолды кеудеде ұстап, қос аяқпен секіру. Еркін тыныс алу	7-8 секунд

Қараша айы

III- апта

IV- апта

Р/ с	Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар	Жаттығулардың қайталану реті
I.	Жүру. Допты жоғары көтеріп жүру, жүгіру, жай жүру, шеңбер болып тұру.	
II.	1) б.қ Аяқ бірге, қол төмен.	
	1-қолды алға созу, 2-жоғары көтеру, 3-алға созу, 4 б.қ оралу.	5-6рет
	2) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол төменде.	
	1-қолды алға созу, 2 отыру, 3-тұру, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	3) б.қ Аяқтың арасын алшақ қою, қол кеудеде.	
	1-допты алға созу, 2- еңкейіп аяқтың ұшына тигізу, 3-допты алға созу, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	4) б.қ Тізерлеп отыру, қол кеудеде.	
	1-допты оңға,, 2-допты солға созу	5-6 рет
	5) допты кеудеде ұстап, қос аяқпен секіру.	
III.	Еркін тыныс алу	7-8 секунд

Желтоқсан айы

I -апта

II- апта

Р/ с	Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар	Жаттығулардың қайталану реті
I.	Жүру. Қолды белге қойып жүру, аяқ ұшымен, өкшемен жүру, жүгіру, жай жүру, шеңбер жасап тұру.	
II.	1) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды жоғары көтеру, 2-3- қолды сермеу, 4- б.қ оралу.	5-6 рет
	2) б.қ Аяқ бірге, қол төменде. 1-қолды алға созу, 2- 3-жоғары-төмен сермеу, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	3) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды созып оңға бұрылу, 2б.қ оралу., 3- солға бұрылу 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	4) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды алға созу, 2-отыру, 3-тұру, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
III.	5) б.қ Аяқ бірге, қолды кеудеде ұстап, қос аяқпен секіру.	7-8 секунд
	Еркін тыныс алу	

Желтоқсан айы

III-апта

IV- апта

Р/ с	Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар	Жаттығулардың қайталану реті
I.	Жүру. Қолды белге қойып жүру, жүгіру, жай жүру, шеңбер жасап тұру.	
II.	1) б.қ Аяқ бірге, қол төмен. 1-қолды алға созу, 2-жоғары көтеру, 3-жанына қою, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	2) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол төменде. 1-қолды жоғары көтеру, 2 оңға қарай тербелу, 3-солға қарай тербелу, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	3) б.қ Аяқ бірге, қол жанында. 1-2 алға қарай сермеу, 3-4 артқа қарай сермеу	5-6 рет
	4) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды алға созу, 2-отыру, 3-тұру, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
III.	5) қолды белге қойып, қос аяқтап секіру Еркін тыныс алу	7-8 секунд

Қаңтар айы

I -апта

II- апта

Р/ с	Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар	Жаттығулардың қайталану реті
I.	Жүру. Қолды белге қойып жүру, аяқ ұшымен, өкшемен жүру, жүгіру, жай жүру, шеңбер жасап тұру.	
II.	1) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды жоғары көтеру, 2-3- қолды сермеу, 4- б.қ оралу.	5-6 рет
	2) б.қ Аяқ бірге, қол төменде. 1-қолды алға созу, 2- 3-жоғары-төмен сермеу, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	3) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды созып оңға бұрылу, 2б.қ оралу., 3- солға бұрылу 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	4) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды алға созу, 2-отыру, 3-тұру, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
III.	5) б.қ Аяқ бірге, қолды кеудеде ұстап, қос аяқпен секіру. Еркін тыныс алу	7-8 секунд

III-апта

IV- апта

Р/ с	Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар	Жаттығулардың қайталану реті
I.	Жүру. Қолды белге қойып жүру, жүгіру, жай жүру, шеңбер жасап тұру.	
II.	1) б.қ Аяқ бірге, қол төмен. 1-қолды алға созу, 2-жоғары көтеру, 3-жанына қою, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	2) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол төменде. 1-қолды жоғары көтеру, 2 оңға қарай тербелу, 3-солға қарай тербелу, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	3) б.қ Аяқ бірге, қол жанында. 1-2 алға қарай сермеу, 3-4 артқа қарай сермеу	5-6 рет
	4) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды алға созу, 2-отыру, 3-тұру, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
III.	5) қолды белге қойып, қос аяқтап секіру	
	Еркін тыныс алу	7 -8 секунд

Ақпан айы

I-апта

II- апта

Р/ с	Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар	Жаттығулардың қайталану реті
I.	Жүру. Қолды белге қойып жүру, аяқ ұшымен, өкшемен жүру, жүгіру, жай жүру, шеңбер жасап тұру.	
II.	1) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды жоғары көтеру, 2-3- қолды сермеу, 4- б.қ оралу.	5-6 рет
	2) б.қ Аяқ бірге, қол төменде. 1-қолды алға созу, 2- 3-жоғары-төмен сермеу, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	3) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды созып оңға бұрылу, 2б.қ оралу., 3- солға бұрылу 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	4) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды алға созу, 2-отыру, 3-тұру, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
III.	5) б.қ Аяқ бірге, қолды кеудеде ұстап, қос аяқпен секіру.	
	Еркін тыныс алу	7-8 секунд

Ақпан айы

III-апта

IV- апта

Р/ с	Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар	Жаттығулардың қайталану реті
I.	Жүру. Қолды белге қойып жүру, жүгіру, жай жүру, шеңбер жасап тұру.	
II.	1) б.қ Аяқ бірге, қол төмен. 1-қолды алға созу, 2-жоғары көтеру, 3-жанына қою, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	2) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол төменде. 1-қолды жоғары көтеру, 2 оңға қарай тербелу, 3-солға қарай тербелу, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	3) б.қ Аяқ бірге, қол жанында. 1-2 алға қарай сермеу, 3-4 артқа қарай сермеу	5-6 рет
	4) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды алға созу, 2-отыру, 3-тұру, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
III.	5) қолды белге қойып, қос аяқтап секіру Еркін тыныс алу	7-8 секунд

Наурыз айы

I-апта

II- апта

Р/ с	Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар	Жаттығулардың қайталану реті
I.	Жүру. Қолды белге қойып жүру, аяқ ұшымен, өкшемен жүру, жүгіру, жай жүру, шеңбер жасап тұру.	
II.	1) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды жоғары көтеру, 2-3- қолды сермеу, 4- б.қ оралу.	5-6 рет
	2) б.қ Аяқ бірге, қол төменде. 1-қолды алға созу, 2- 3-жоғары-төмен сермеу, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	3) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды созып оңға бұрылу, 2б.қ оралу., 3- солға бұрылу 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	4) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды алға созу, 2-отыру, 3-тұру, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
III.	5) б.қ Аяқ бірге, қолды кеудеде ұстап, қос аяқпен секіру.	7-8 секунд
	Еркін тыныс алу	

Наурыз айы

III-апта

IV- апта

Р/ с	Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар	Жаттығулардың қайталану реті
I.	Жүру. Қолды белге қойып жүру, жүгіру, жай жүру, шеңбер жасап тұру.	
II.	1) б.қ Аяқ бірге, қол төмен. 1-қолды алға созу, 2-жоғары көтеру, 3-жанына қою, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	2) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол төменде. 1-қолды жоғары көтеру, 2 оңға қарай тербелу, 3-солға қарай тербелу, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	3) б.қ Аяқ бірге, қол жанында. 1-2 алға қарай сермеу, 3-4 артқа қарай сермеу	5-6 рет
	4) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды алға созу, 2-отыру, 3-тұру, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
III.	5) қолды белге қойып, қос аяқтап секіру Еркін тыныс алу	7-8 секунд

Сәуір айы

I-апта

II- апта

P/ с	Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар	Жаттығулардың қайталану реті
I.	Жүру. Қолды белге қойып жүру, аяқ ұшымен, өкшемен жүру, жүгіру, жай жүру, шеңбер жасап тұру.	
II.	1) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды жоғары көтеру, 2-3- қолды сермеу, 4- б.қ оралу.	5-6 рет
	2) б.қ Аяқ бірге, қол төменде. 1-қолды алға созу, 2- 3-жоғары-төмен сермеу, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	3) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды созып оңға бұрылу, 2б.қ оралу., 3- солға бұрылу 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	4) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды алға созу, 2-отыру, 3-тұру, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
III.	5) б.қ Аяқ бірге, қолды кеудеде ұстап, қос аяқпен секіру. Еркін тыныс алу	7-8 секунд

Сәуір айы

III-апта

IV- апта

Р/ с	Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар	Жаттығулардың қайталану реті
I.	Жүру. Қолды белге қойып жүру, жүгіру, жай жүру, шеңбер жасап тұру.	
II.	1) б.қ Аяқ бірге, қол төмен. 1-қолды алға созу, 2-жоғары көтеру, 3-жанына қою, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	2) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол төменде. 1-қолды жоғары көтеру, 2 оңға қарай тербелу, 3-солға қарай тербелу, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	3) б.қ Аяқ бірге, қол жанында. 1-2 алға қарай сермеу, 3-4 артқа қарай сермеу	5-6 рет
	4) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды алға созу, 2-отыру, 3-тұру, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
III.	5) қолды белге қойып, қос аяқтап секіру Еркін тыныс алу	7-8 секунд

Мамыр айы

I-апта

II- апта

Р/ с	Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар	Жаттығулардың қайталану реті
I.	Жүру. Қолды белге қойып жүру, аяқ ұшымен, өкшемен жүру, жүгіру, жай жүру, шеңбер жасап тұру.	
II.	1) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды жоғары көтеру, 2-3- қолды сермеу, 4- б.қ оралу.	5-6 рет
	2) б.қ Аяқ бірге, қол төменде. 1-қолды алға созу, 2- 3-жоғары-төмен сермеу, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	3) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды созып оңға бұрылу, 2б.қ оралу., 3- солға бұрылу 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	4) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды алға созу, 2-отыру, 3-тұру, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
III.	5) б.қ Аяқ бірге, қолды кеудеде ұстап, қос аяқпен секіру.	7-8 секунд
	Еркін тыныс алу	

III-апта
IV- апта

(Гимнастикалық таяқшамен жаттығулар)

Р/ с	Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар	Жаттығулардың қайталану реті
I.	Жүру. Тізені жоғары көтеріп жүру, жүгіру, қолды белге қойып кері қарай жүгіру, жай жүру, 2 тізбектеліп қатарға тұру.	
II.	<p>1) б.қ Аяқтың арасы ашық, таяқша ұстаған қол төменде 1-қолды алға созып тізені бүгу, 2 б.қ оралу.</p> <p>2) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол төменде. 1-қолды жоғары көтеру, 2 оңға қарай тербелу, 3-солға қарай тербелу, 4 б.қ оралу.</p> <p>3) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол төменде. 1-еңкею, 2 б.қ оралу.</p> <p>4) б.қ Аяқты созып отыру. 1-қолды жоғары көтеру, 2 б.қ оралу.</p> <p>5) Аяқты айқастырып секіру</p>	<p>5-6 рет</p> <p>5-6 рет</p> <p>5-6 рет</p> <p>5-6 рет</p>
III.	Еркін тыныс алу	7-8 секунд

Мамыр айы

V-апта

Р/ с	Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар	Жаттығулардың қайталану реті
I.	Жүру. аяқтың ұшымен, өкшемен жүгіру, қолды белге қойып жанымен жай жүгіру. 2 тізбектеліп қатарға тұру.	
II.	<p>1) б.қ Аяқты созып отыру. 1-қолды жоғары көтеру, 2-оңға тербелу, 3-солға тербелу, 4- б.қ оралу.</p> <p>2) б.қ Аяқтың басы алшақ, қол кеудеде 1-оңға қарай бұрылып, қолды артқа сермеу, 2б.қ оралу, 3-солға қарай бұрылып, қолды алдыға сермеу, 4 б.қ оралу.</p> <p>3) б.қ Аяқтың арасы ашық, қол арқада 1-алға қарай тізені бүкпей еңкею, 2б.қ оралу.</p> <p>4) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол иықта. 1- 2 алға қарай сермеу, 3- 4 артқа қарай сермеу.</p> <p>5) б.қ Аяқ бірге, қолды кеудеде ұстап, қос аяқпен секіру.</p>	<p>5-6 рет</p> <p>5-6 рет</p> <p>5-6 рет</p> <p>5-6 рет</p>
III.	Еркін тыныс алу	7-8 секунд