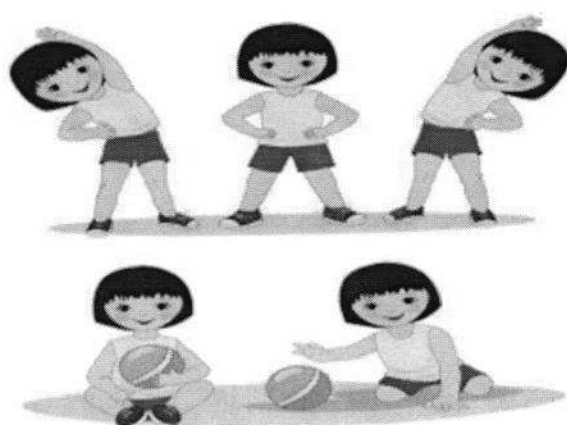


*Ересек «Балапан» тобының балаларына арналған
таңғы жаттығулары.*



2024-2025 оқу жылы

КАРТОТЕКА №1

Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.Бір қатармен жүріп келіп,3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1. Б.қ.к.аяқ бірге,қол төменде

1.қолды алдыға созу 2. бастан жоғары көтеру 3. жанына түсіру 4. б.к.келу (5-6 рет)

2.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде

1.иықты жоғары көтеру 2.бастапқы қалыпқа келу (5-6 рет)

3.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде

1.қолды созу 2.отыру 3.тұру 4.б.қ.келу (5-6 рет)

4.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде

1.алға қарай еңкею 2.б.қ.келу (5-6 рет)

5.Б.қ.к.аяқ бірге,қол төменде

1.қолды алға созу 2.айқастыру 3.бастапқы қалыпқа келу.

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау

КАРТОТЕКА №2

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.

Бір қатармен жүріп келіп,3 қатарға тұру

II-Негізгі бөлім

1.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде басты домалатып қозғалту.(5-6 рет)

2.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде иықты кезек-кезек,жоғары көтеріп,төмен түсіру (5-6 рет)

3.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде қолды созып отырып тұру.(5-6 рет)

4.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде алға қарай еңкею,қолды жерге тигізу.

(5-6 рет)5.Б.қ.к аяқ бірге,қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.

(қасқыр ұлиды у-у-у,маса ызындайды з-з-з,шәйнек қайнайды ң-ң-ң)

КАРТОТЕКА № 3

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.Бір қатармен жүріп келіп,3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

- 1.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде,қолды алға,жоғары,жанына,төмен түсіру (5-6 рет)
- 2.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде қолдарын екі жанынан жоғары көтеріп,айқастырып,төмен түсіру. (5-6 рет)
- 3.Б.қ.к. аяқ алшақ,қол белде оң жаққа қозғалғанда оң қолды көтеру,сол жаққа қозғалғанда сол қолды көтеру,екі жаққа да (3- реттен)
- 4.Б.қ.к аяқ алшақ,қол алда қолды кезек-кезек айқастыру (5-6 рет)
- 5.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде қолды созып отырып тұру.(5-6 рет)
- 6.Б.қ.к аяқ бірге,қол кеудеде екі аяқтап секіру.(14-16 рет)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.
(жел уілдейді у-у-у,маса ызындайды з-з-з,әтеш шақырады ку-ка-ре-ку.)

КАРТотека № 4

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.
Бір қатармен жүріп келіп,3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

- 1.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде,қолды алға,жоғары,жанына,төмен түсіру (5-6 рет)
- 2.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде қолдарын екі жанынан жоғары көтеріп,айқастырып,төмен түсіру. (5-6 рет)
- 3.Б.қ.к. аяқ алшақ,қол белде оң жаққа қозғалғанда оң қолды көтеру,сол жаққа қозғалғанда сол қолды көтеру,екі жаққа да (3- реттен)
- 4.Б.қ.к аяқ алшақ,қол алда қолды кезек-кезек айқастыру (5-6 рет)
- 5.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде қолды созып отырып тұру.(5-6 рет)
- 6.Б.қ.к аяқ бірге,қол кеудеде екі аяқтап секіру.(14-16 рет)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.
(жел уілдейді у-у-у,маса ызындайды з-з-з,әтеш шақырады ку-ка-ре-ку.)

КАРТотека № 5

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.бір қатармен жүріп келіп 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде

1.басты оңға қозғалту 2.б.қ.келу, 3.солға қозғалту 4.б.қ.келу(5-6 рет)

2.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде

1.қолды алдыға созу 2 жоғарыға көтеру. 3.жанына түсіру 4.б.қ.келу (5-6 рет)

3.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде.

1.алға қарай еңкею 2.тұру. 3.б.қ.келу (5-6 рет)

4.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде

1.қолды алға созу. 2 айқастыру(қайшы сияқты) 3.б.қ.келу (5-6 рет)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.

(Балтамен отын жару ух-ух-ух шәйнек қайнайды)

КАРТотека № 6

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.Бір қатармен жүріп келіп,3 қатарға

II-Негізгі бөлім

1.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде

1.басты оңға қозғалту 2.б.қ.келу 3.солға қозғалту 4.б.қ.келу (5-6 рет)

2.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде

1.қолды созу. 2.отыру. 3.тұру. 4.б.қ.к келу(5-6 рет)

4.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде

1.алға қарай еңкею,2.тұру,3.б.қ.келу (5-6 рет)

5.Б.қ.к аяқ бірге,қол белде

1.қолды алға созу. 2.айқастыру қайшы сияқты 3.б.қ.келу (5-6 рет)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.

(Балтамен отын жару ух-ух-ух шәйнек қайнайды.)

КАРТотека № 7

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.Бір қатармен жүріп келіп,3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім лентамен

1.Б.қ.к.аяқ бірге,қол төменде,қолды алға,жоғары,жанына,төмен түсіру.5-6 рет

2.Б.қ.к.аяқ бірге,қол төменде қолдарын екі жанынан жоғары көтеріп,айқастырып,төмен түсіру (5-6 рет)

3.Б.қ.к.аяқ алшақ,қол белде оң жаққа қозғалғанда оң қолды көтеру,сол жаққа қозғалғанда сол қолды көтеру,екі жаққа да 3 реттен

4.Б.қ.к аяқ алшақ,қол алда қолды кезек-кезек айқастыру (5-6 рет)

5.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде қолды созып отырып тұру.

6.Б.қ.к аяқ бірге,қол кеудеде екі аяқтап секіру (14-16 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.

(Жел уілдейді у-у-у,маса ызындайды з-з-з,әтеш шақырады ку-ка-ре-ку.)

КАРТОТЕКА № 8

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.бір қатармен жүріп келіп 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде

1.басты оңға қозғалту 2.б.қ.келу,3.солға қозғалту 4.б.қ.келу(5-6 рет)

2.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде

1.қолды алдыға созу 2 жоғарыға көтеру.3.жанына түсіру 4.б.қ.келу (5-6 рет)

3.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде

1.қолды созу 2.отыру.3.тұру,4.б.қ. келу (5-6 рет)

4.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде.

1.алға қарай еңкею 2.тұру.3.б.қ.келу (5-6 рет)

5.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде

1.қолды алға созу.2 айқастыру(қайшы сияқты) 3.б.қ.келу (5-6 рет)

6.Б.қ.к аяқ бірге,қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.

(Балтамен отын жару ух-ух-ух шәйнек қайнайды)

КАРТотека № 9

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.Бір қатармен жүріп келіп,3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1.Б.қ.к.аяқ бірге,қол төменде 1.қолды алдыға созу 2.бастан жоғары көтеру 3.жанына түсіру

4.б.қ.келу (5-6 рет)

2.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде

1.иықты жоғары көтеру 2.бастапқы қалыпқа келу (5-6 рет) 3.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде
1.қолды созу 2.отыру

3.тұру 4.б.қ.келу (5-6 рет)

4.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде

1.алға қарай еңкею 2 .б.қ.келу (5-6 рет)

5.Б.қ.к.аяқ бірге,қол төменде

1.қолды алға созу 2.айқастыру 3.бастапқы қалыпқа келу.

6.Б.қ.к аяқ бірге,қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау

КАРТотека № 10

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.Бір қатармен жүріп келіп,3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім лентамен

1.Б.қ.к.аяқ бірге,қол төменде,қолды алға,жоғары,жанына,төмен түсіру.5-6 рет

2.Б.қ.к.аяқ бірге,қол төменде қолдарын екі жанынан жоғары көтеріп,айқастырып,төмен түсіру (5-6 рет)

3.Б.қ.к.аяқ алшақ,қол белде оң жаққа қозғалғанда оң қолды көтеру,сол жаққа қозғалғанда сол қолды көтеру,екі жаққа да 3 реттен

4.Б.қ.к аяқ алшақ,қол алда қолды кезек-кезек айқастыру (5-6 рет)

5.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде қолды созып отырып тұру.

6.Б.қ.к аяқ бірге,қол кеудеде екі аяқтап секіру (14-16 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.

(Жел уілдейді у-у-у,маса ызындайды з-з-з,этеш шақырады ку-ка-ре-ку.)

КАРТОТЕКА № 11

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1.Б.қ.к.аяқ бірге, қол төменде 1.қолды алдыға созу 2.бастан жоғары көтеру

3.жанына түсіру 4.б.қ.келу (5-6 рет)

2.Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде

1.иықты жоғары көтеру 2.бастапқы қалыпқа келу (5-6 рет)

3.Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде

1.қолды созу 2.отыру 3.тұру 4.б.қ.келу (5-6 рет)

4.Б.қ.к аяқ алшақ, қол белде

1.алға қарай еңкею 2.б.қ.келу (5-6 рет)

5.Б.қ.к.аяқ бірге, қол төменде

1.қолды алға созу 2.айқастыру 3.бастапқы қалыпқа келу.

6.Б.қ.к аяқ бірге, қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау

КАРТОТЕКА № 12

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1.Б.қ.к аяқ алшақ, қол белде

1.басты оңға қозғалту 2.б.қ.келу, 3.солға қозғалту 4.б.қ.келу(5-6 рет)

2.Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде

1.қолды алдыға созу 2 жоғарыға көтеру. 3.жанына түсіру 4.б.қ.келу (5-6 рет)

3.Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде

1.қолды созу 2.отыру. 3.тұру, 4.б.қ. келу (5-6 рет)

4.Б.қ.к аяқ алшақ, қол белде.

1.алға қарай еңкею 2.тұру. 3.б.қ.келу (5-6 рет)

5.Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде

1.қолды алға созу. 2 айқастыру(қайшы сияқты) 3.б.қ.келу (5-6 рет)

6.Б.қ.к аяқ бірге, қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.
(Балтамен отын жару ух-ух-ух шәйнек қайнайды)

КАРТотека № 13

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.бір қатармен жүріп келіп 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде

1.басты оңға қозғалту 2.б.к.келу, 3.солға қозғалту 4.б.қ.келу(5-6 рет)

2.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде

1.қолды алдыға созу 2 жоғарыға көтеру. 3.жанына түсіру 4.б.қ.келу (5-6 рет)

3.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде

1.қолды созу 2.отыру. 3.тұру, 4.б.қ. келу (5-6 рет)

4.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде.

1.алға қарай еңкею 2 .тұру. 3.б.қ.келу (5-6 рет)

5.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде

1.қолды алға созу. 2 айқастыру(қайшы сияқты) 3.б.қ.келу (5-6 рет)

6.Б.қ.к аяқ бірге,қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.
(Балтамен отын жару ух-ух-ух шәйнек қайнайды)

КАРТотека № 14

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.Бір қатармен жүріп келіп,3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде,қолды алға,жоғары,жанына,төмен түсіру (5-6 рет)

2.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде қолдарын екі жанынан жоғары көтеріп,айқастырып,төмен түсіру. (5-6 рет)

3.Б.қ.к. аяқ алшақ,қол белде оң жаққа қозғалғанда оң қолды көтеру,сол жаққа қозғалғанда сол қолды көтеру,екі жаққа да (3- реттен)

4.Б.қ.к аяқ алшақ,қол алда қолды кезек-кезек айқастыру (5-6 рет)

5.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде қолды созып отырып тұру.(5-6 рет)

6.Б.қ.к аяқ бірге,қол кеудеде екі аяқтап секіру.(14-16 рет)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.

(жел уілдейді у-у-у,маса ызындайды 3-3-3,әтеп шақырады ку-ка-ре-ку.)

КАРТотека № 15

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.бір қатармен жүріп келіп 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде

1.басты оңға қозғалту 2.б.қ.келу,3.солға қозғалту 4.б.қ.келу(5-6 рет)

2.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде

1.қолды алдыға созу 2 жоғарыға көтеру.3.жанына түсіру 4.б.қ.келу (5-6 рет)

3.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде

1.қолды созу 2.отыру.3.тұру,4.б.қ. келу (5-6 рет)

4.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде.

1.алға қарай еңкею 2.тұру.3.б.қ.келу (5-6 рет)

5.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде

1.қолды алға созу.2 айқастыру(қайшы сияқты) 3.б.қ.келу (5-6 рет)

6.Б.қ.к аяқ бірге,қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.

(Балтамен отын жару ух-ух-ух шәйнек қайнайды)

КАРТотека №16

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.

Бір қатармен жүріп келіп,3 қатарға тұру

II-Негізгі бөлім

1.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде басты домалатып қозғалту.(5-6 рет)

2.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде нықты кезек-кезек,жоғары көтеріп,төмен түсіру (5-6 рет)

3.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде қолды созып отырып тұру.(5-6 рет)

4.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде алға қарай еңкею,қолды жерге тигізу.

(5-6 рет)5.Б.қ.к аяқ бірге,қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.

(қасқыр ұлиды у-у-у,маса ызындайды з-з-з,шәйнек қайнайды н-н-н)

КАРТотека № 17

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.бір қатармен жүріп келіп 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде

1.басты оңға қозғалту 2.б.қ.келу,3.солға қозғалту 4.б.қ.келу(5-6 рет)

2.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде

1.қолды алдыға созу 2 жоғарыға көтеру.3.жанына түсіру 4.б.қ.келу (5-6 рет)

3.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде

1.қолды созу 2.отыру.3.тұру,4.б.қ. келу (5-6 рет)

4.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде.

1.алға қарай еңкею 2.тұру.3.б.қ.келу (5-6 рет)

5.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде

1.қолды алға созу.2 айқастыру(қайшы сияқты) 3.б.қ.келу (5-6 рет)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.

КАРТотека № 18

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.Бір қатармен жүріп келіп,3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім лентамен

1.Б.қ.к.аяқ бірге,қол төменде,қолды алға,жоғары,жанына,төмен түсіру.5-6 рет

2.Б.қ.к.аяқ бірге,қол төменде қолдарын екі жанынан жоғары көтеріп,айқастырып,төмен түсіру (5-6 рет)

3.Б.қ.к.аяқ алшақ,қол белде оң жаққа қозғалғанда оң қолды көтеру,сол жаққа қозғалғанда сол қолды көтеру,екі жаққа да 3 реттен

4.Б.қ.к аяқ алшақ,қол алда қолды кезек-кезек айқастыру (5-6 рет)

5.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде қолды созып отырып тұру.

6.Б.қ.к аяқ бірге,қол кеудеде екі аяқтап секіру (14-16 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.

(Жел уілдейді у-у-у,маса ызындайды 3-3-3,әтеш шақырады ку-ка-ре-ку.)

КАРТотека № 19

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.Бір қатармен жүріп келіп,3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде,қолды алға,жоғары,жанына,төмен түсіру (5-6 рет)

2.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде қолдарын екі жанынан жоғары көтеріп,айқастырып,төмен түсіру. (5-6 рет)

3.Б.қ.к. аяқ алшақ,қол белде оң жаққа қозғалғанда оң қолды көтеру,сол жаққа қозғалғанда сол қолды көтеру,екі жаққа да (3- реттен)

4.Б.қ.к аяқ алшақ,қол алда қолды кезек-кезек айқастыру (5-6 рет)

5.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде қолды созып отырып тұру.(5-6 рет)

6.Б.қ.к аяқ бірге,қол кеудеде екі аяқтап секіру.(14-16 рет)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.

(жел уілдейді у-у-у,маса ызындайды 3-3-3,әтеш шақырады ку-ка-ре-ку.)

КАРТотека № 20

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.бір қатармен жүріп келіп 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде

1.басты оңға қозғалту 2.б.қ.келу,3.солға қозғалту 4.б.қ.келу(5-6 рет)

2.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде

1.қолды алдыға созу 2 жоғарыға көтеру.3.жанына түсіру 4.б.қ.келу (5-6 рет)

3.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде

1.қолды созу 2.отыру.3.тұру,4.б.қ. келу (5-6 рет)

4.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде.

1.алға қарай еңкею 2.тұру.3.б.қ.келу (5-6 рет)

5.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде

1.қолды алға созу.2 айқастыру(қайшы сияқты) 3.б.қ.келу (5-6 рет)

6.Б.қ.к аяқ бірге,қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.

(Балтамен отын жару ух-ух-ух шәйнек қайнайды)

Әдіскер: 

Қазан айы таңғы жаттығу кешені

Ересек «Балапан» тобы

Таңғы жаттығу кешені №1

(Дене қыздыру – 2-3 минут)

Жүру: Балаларды шеңбер бойынша жайлап жүруге шақырыңыз. Қолдарын жоғары көтеріп, "күнге" қол созады, кейін жерге еңкейіп, "гүл тереді".

Жүгіріс: Бірнеше секунд орташа жылдамдықпен шеңбер бойымен жүгіріңіз. Оларды "көбелектер" деп елестетіп, гүлдерді аралап жүргендей қимылдар жасатыңыз.

"Қанат қағу" (Қолға арналған жаттығу)

Бастапқы жағдай: Тұрып, аяқ иық кеңдігінде.

Қимыл: Қолды екі жаққа созып, көбелек сияқты қанат қағу қимылдарын жасау. Қолды алдымен жоғары-төмен қозғалту, содан кейін шеңбер бойынша айналдыру. (10-12 рет қайталау)

Таңғы жаттығу кешені №2

(Дене қыздыру – 2-3 минут)

Жүру: Балаларды шеңбер бойынша жайлап жүруге шақырыңыз. Қолдарын жоғары көтеріп, "күнге" қол созады, кейін жерге еңкейіп, "гүл тереді".

Жүгіріс: Бірнеше секунд орташа жылдамдықпен шеңбер бойымен жүгіріңіз. Оларды "көбелектер" деп елестетіп, гүлдерді аралап жүргендей қимылдар жасатыңыз.

"Тұлпардың шабысын қайтала" (Жоғарғы денеге арналған жаттығу)

Бастапқы жағдай: Тұрып, аяқ иық кеңдігінде

Қимыл: Қолдарды белге қойып, денені оңға және солға бұру. "Тұлпар" шауып келе жатқандай, қимылдарды сенімді және ширақ жасау. (10 рет әр жаққа)

Таңғы жаттығу кешені №3

(Дене қыздыру – 2-3 минут)

Жүру: Балаларды шеңбер бойынша жайлап жүруге шақырыңыз. Қолдарын жоғары көтеріп, "күнге" қол созады, кейін жерге еңкейіп, "гүл тереді".

Жүгіріс: Бірнеше секунд орташа жылдамдықпен шеңбер бойымен жүгіріңіз. Оларды "көбелектер" деп елестетіп, гүлдерді аралап жүргендей қимылдар жасатыңыз.

"Ағашқа қол жеткізу" (Созылу жаттығуы)

Бастапқы жағдай: Тұрып, аяқ иық кендігінде

Қимыл: Қолды жоғары созып, ағаштың бұтағына қол жеткізуге тырысып, алдымен оң жаққа, содан соң сол жаққа еңкею. Балалардан “ең биік бұтақты” ұстауды сұраңыз. (10 рет әр жаққа)

Таңғы жаттығу кешені №4

(Дене қыздыру – 2-3 минут)

Жүру: Балаларды шеңбер бойынша жайлап жүруге шақырыңыз. Қолдарын жоғары көтеріп, "күнге" қол созады, кейін жерге еңкейіп, "гүл тереді".

Жүгіріс: Бірнеше секунд орташа жылдамдықпен шеңбер бойымен жүгіріңіз. Оларды "көбелектер" деп елестетіп, гүлдерді аралап жүргендей қимылдар жасатыңыз.

"Қара жорға" (Тізе және аяқтарға арналған жаттығу)

Бастапқы жағдай: Тұрып, аяқ иық кендігінде.

Қимыл: Қолды белге қойып, бір тізені кезекпен жоғары көтеріп, шапшаң түрде қимыл жасау. Бұл жаттығуды "Қара жорға" биінің қарапайым қимылдарымен үйлестіруге болады. (8-10 рет әр аяқпен)

Таңғы жаттығу кешені №5

(Дене қыздыру – 2-3 минут)

Жүру: Балаларды шеңбер бойынша жайлап жүруге шақырыңыз. Қолдарын жоғары көтеріп, "күнге" қол созады, кейін жерге еңкейіп, "гүл тереді".

Жүгіріс: Бірнеше секунд орташа жылдамдықпен шеңбер бойымен жүгіріңіз. Оларды "көбелектер" деп елестетіп, гүлдерді аралап жүргендей қимылдар жасатыңыз.

"Құстар секілді ұшамыз" (Иілу жаттығулары)

Бастапқы жағдай: Тұрып, аяқ иық кендігінде.

Қимыл: Қолдарды екі жаққа созып, алдыға еңкейіп, аяқтың ұштарына дейін жеткізуге тырысу. Еңкейген сайын, "құс" секілді қанат қағып, қайта тұру. (8-10 рет)

Жаттығу кешені: 6

Секірулер (2-3 минут) – бала өз орнында жеңіл секіріп ойнауы керек.

- Қол шапалақтау (2 минут) – орындарында тұрып, жоғары және төмен қол шапалақтау.
- Шеңбер жасау (2 минут) – бала қолдарын жайып, денесін шеңбер жасап айналдырады.
- Орындарынан жоғары секіру (10 рет).

Жаттығу кешені: №7

Жүру және тоқтау ойыны (5 минут) – бала бөлменің ішінде жүреді, "Тоқта!" деген сигналды естігенде тоқтайды.

- Аюша еңбектеу (2 минут) – бала еденде төрт аяқтап аюша еңбектейді.
- Допты домалату (5 минут) – допты алға-артқа домалатып ойнау.

Жаттығу кешені: №8

Қолдарын жоғары көтеріп созылу (2 минут) – бала биікке жетуге тырысып, қолдарын жоғары созады.

- Қабырғамен жүру (5 минут) – қабырғаға жақын жүріп, қолмен тірек етіп жүру.
- Қоянша секіру (3 минут) – екі аяқпен жерден жоғары секіру.

Жаттығу кешені: №9

- Қолдармен нықтарға тигізу (2 минут) – бала қолдарын жоғары көтеріп, нығына тигізеді.
- Аяқпен жорғалау (5 минут) – аяқтарын алдыға тартып, жерде жорғалап жүру.
- Жеңіл секірулер (3 минут) – бала өз орнында жеңіл секіре алады.

Жаттығу кешені: №10

- Би (5 минут) – балаға ұнайтын әуенді қосып, еркін би қимылдарын жасау.
- Кемпірқосақ жасау (2 минут) – бала қолдарын жоғары көтеріп, үлкен доға жасап, кемпірқосақ бейнесін жасайды.
- Допты жоғары лақтыру (3 минут) – бала допты жоғары лақтырып, ұстап алады.

Таңғы жаттығу кешені №11

"Ағаш болып тұру" (Икемділік пен тепе-теңдікті дамыту)

Қозғалыс түрі: Балалар екі қолдарын жоғары көтеріп, ағаш секілді созылады.

Жаттығу барысы: Балалар "Ағаш" деген команда бойынша аяқтарын сәл алшақ қойып, қолдарын жоғары көтеріп, ағаш болып тұрады. Мұғалім оларға: «Жел соғып тұр!» деп айтқанда, балалар ағаш секілді оңға-солға тербеледі.

Қайталау: 5-6 рет.

Таңғы жаттығу кешені №12

"Құстар ұшып жүр" (Қол бұлшықеттерін дамыту)

Қозғалыс түрі: Балалар қанаттарын жайған құстар секілді қолдарын екі жаққа созып, ұшады.

Жаттығу барысы: Мұғалім "Құстар ұшып жүр!" деп айтқанда, балалар қанаттарын жайып, бөлменің ішінде жайлап жүгіріп, құстар секілді қалықтайды.

Қайталау: 3-4 рет, 20-30 секундтан.

Таңғы жаттығу кешені№13

"Допты лақтыру" (Қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру)

Қозғалыс түрі: Балалар еденге отырған қалыпта екі қолдарымен алдына орналасқан допты көтеріп, жоғары қарай лақтырып қайтадан ұстайды.

Жаттығу барысы: Мұғалім оларға: «Допты жоғары лақтырыңдар!» деп айтқанда, балалар допты көтеріп, лақтырып, қайтадан қолдарымен ұстап алады.

Қайталау: 5-7 рет

Таңғы жаттығу кешені№14

"Аюдың жүрісі" (Арқа мен аяқ бұлшықеттерін дамыту)

Қозғалыс түрі: Балалар қолдары мен аяқтарын еденге тигізіп, аю секілді еңбектейді.

Жаттығу барысы: Мұғалім "Аю болып жүріңдер!" деп айтқанда, балалар төрт тағандап еңбектеп, бөлме ішінде қозғалады.

Қайталау: 2-3 айналым бөлме ішінде.

Таңғы жаттығу кешені№15

"Жайқалған гүлдер" (Дене икемділігі мен тыныс алу жаттығулары)

Қозғалыс түрі: Балалар гүл секілді төмен еңкейіп, қайта көтеріледі.

Жаттығу барысы: Педагог "Гүлдер жайқалып өсіп жатыр" дегенде, балалар аяқтарын сәл алшақ қойып, еңкейіп, бірте-бірте жоғары көтеріліп, қолдарын жоғары созады. Олар терен дем алады, содан кейін қолдарын түсіріп, демді шығарады.

Қайталау: 5-6 рет

Таңғы жаттығу кешені№16

"Секіргіш қояндар" (Қарқынды қозғалыс)

Қозғалыс түрі: Балалар қоян секілді секіреді.

Жаттығу барысы: Педагог «Қояндар секіреді!» деп айтқанда, балалар секіріп, қоян секілді жылдам қозғалады.

Қайталау: 5-7 рет.

Таңғы жаттығу кешені №17

«Тартыламыз» ойыны:

Б.қ.: аяқтың арасы сәл ашық, қол екі жанында

Орындалуы: қолды жоғары көтеру, түсіру.

Қайталануы: 4 рет

2. «Иілеміз» ойыны:

Б.қ.: аяқ иық деңгейінен алшақ, қол төменде

Орындалуы: алға иілу, қолды еденге тигізу, тіктелу

Қайталануы: 4-5 рет

Таңғы жаттығу кешені №18

«Күн» ойыны:

Б.қ.: аяқтың арасы сәл ашық, қол екі жанында, бос, түсірулі.

Орындалуы: қолды жоғары көтеру, тартылу, қолды түсіру.

Қайталануы: 4 рет.

2. «Тук-тук» ойыны:

Б.қ.: аяқ иық деңгейінен алшақ, қол төменде

Орындалуы: алға иілу, алақандарымен тізелерін соғу.

Қайталануы: 4-5 рет.

3. «Жасырынбақ» ойыны:

Б.қ.: аяқтың арасы сәл ашық, қол төменде

Орындалуы: жүрелеп отыру – «балалар тығылды», алақандарды тізеге қою.

Қайталануы: 4-5 рет

Таңғы жаттығу кешені №19

«Құстар» ойыны:

Б.қ.: аяқтың арасы сәл ашық, қол екі жанында, бос, түсірулі.

Орындалуы: Қолдарды екі жаққа созу, сермеу, түсіру.

Қайталануы: 4 рет

2. «Құстар су ішеді» ойыны:

Б.қ.: аяқ иық деңгейінен алшақ, қол төменде

Орындалуы: алға еңкею, қолды артқа жіберу, тіктелу.

Қайталануы: 4-5 рет

3. «Секен-секен секір» ойыны:

Б.қ.: еркін

Орындалуы: бір орында секіру

Қайталануы: 6-8 рет, жүрумен алмастыру.

Таңғы жаттығу кешені №16

1. «Шапалақта» ойыны:

Б.қ.: аяқтың арасы сәл ашық, қол екі жанында, бос, түсірулі.

Орындалуы: Қолды алға созу, шапалақтау, түсіру.

Қайталануы: 4 рет

2. «Сарымсақ» ойыны:

Б.қ.: аяқ иық деңгейінен алшақ, қол төменде

Орындалуы: алға еңкею, қолды екі жаққа созу, тіктелу.

Қайталануы: 4-5 рет

3. «Серіппелер» ойыны:

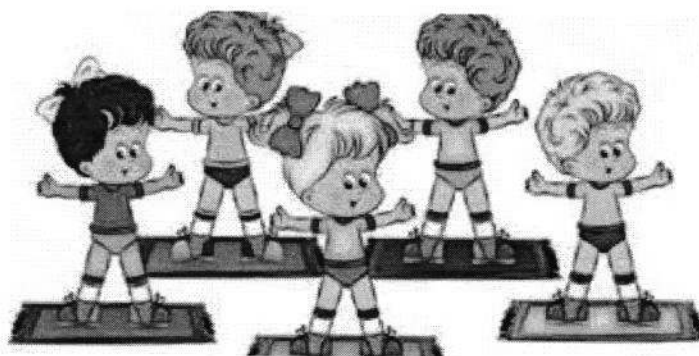
Б.қ.: еркін

Орындалуы: бір орында жеңіл жартылай отырып тұру

Қайталануы: 6-8 рет, жүрумен алмастыру

Әдіскер:





Ересек «Балапан» тобы қараша

Таңғы жаттығу кешені №1

«Күнге Жет»

Мақсаты: Балалардың дене икемділігін және созылу қабілетін арттыру.

Өткізу тәсілі: Балалар тік тұрып, қолдарын жоғары созады. «Күнге қол жеткізу» сияқты ойын түрінде балаларды саусақтарының ұшына дейін созылып тұруға ынталандырады. Бұл жаттығу арқаны, қолды және аяқ бұлшық еттерін дамытуға көмектеседі.

Таңғы жаттығу кешені №2

«Аю сияқты жүр»

Мақсаты: Аяқ бұлшық еттерін нығайту және қимыл координациясын дамыту.

Өткізу тәсілі: Балалар «аю сияқты» төрт аяқтап еңкейіп жүреді. Олардың тізелері жерге тимеуі керек. Бұл қозғалыс балалардың аяқ бұлшық еттерін және тепе-теңдігін жаттықтырады.

Таңғы жаттығу кешені №3

«Құстар сияқты ұшу»

Мақсаты: Қол және иық бұлшық еттерін дамыту, қанат қимылдарын орындауға үйрету.

Өткізу тәсілі: Балалар қолдарын екі жаққа жайып, «құс» сияқты жеңіл секіріп, қолдарын қанатша сермейді. Бұл жаттығу балаларға жеңіл қозғалыстарды орындауға және иықтарын бос ұстауға көмектеседі.

Таңғы жаттығу кешені №4

«Секірмелі бақа»

Мақсаты: Баланың аяқ бұлшық еттерін нығайту және секіру қабілетін дамыту.

Өткізу тәсілі: Балалар тізелерін бүгіп, «бақа» сияқты секіреді. Әр секірген сайын олар алға ұмтылып, жаттығуды бірнеше рет қайталайды. Бұл жаттығу аяқ пен бел бұлшық еттерін нығайтады.

Таңғы жаттығу кешені №5

«Теңізде жүзу»

Мақсаты: Қол бұлшық еттерін және жалпы дене координациясын дамыту.

Өткізу тәсілі: Балалар еденге жатып, қолдары мен аяқтарын көтеріп, жүзу қимылдарын жасайды. Бұл жаттығу арқаны, иық және аяқ бұлшық еттерін нығайтуға көмектеседі.

Жаттығу кешені: 6

«Зырылдауық»

Мақсаты: Тепе-теңдік пен дене бақылауын дамыту.

Өткізу тәсілі: Балалар бір орындарында қолдарын екі жаққа созып, айналады. Айналғаннан кейін олар түзу тұруға және тепе-теңдікті сақтауға тырысады.

Жаттығу кешені: №7

«Қоян сияқты секіру»

Мақсаты: Секіру қимылдарын және аяқ бұлшық еттерін дамыту.

Өткізу тәсілі: Балалар бірге қосылып секіреді, «қоян сияқты» кіші секірістермен алға жылжиды. Бұл жаттығу аяқтың иілгіштігі мен координациясын жақсартады.

Жаттығу кешені: №8

«Жаңбыр жауып тұр»

Мақсаты: Баланың қол, иық және бел бұлшық еттерін икемділігін арттыру.

Өткізу тәсілі: Балалар алақандарымен «жаңбыр жауғандай» жеңіл қимылдар жасайды, еденге еңкейіп, алақандарымен еденді жеңіл соғады.

Жаттығу кешені: №9

Поезд»

Мақсаты: Баланың аяқ пен қол координациясын дамыту, жалпы қозғалыс белсенділігін арттыру.

Өткізу тәсілі: Балалар бір-бірінің белінен ұстап, тізбектеліп, «поезд» сияқты қозғалады. Қозғалысты басқару үшін тәрбиеші әртүрлі бағытта жүріп, пойыздың бағытын өзгертеді. Балаларға бұрылып, қадамдарын реттеуге көмектеседі.

Жаттығу кешені: №10

«Кішкентай роботтар»

Мақсаты: Баланың моторикасын және қозғалыс дәлдігін жақсарту.

Өткізу тәсілі: Балалар «кіші робот» ретінде қолдары мен аяқтарын бұрыштармен бүгіп, қатаң қозғалыс жасайды. Әр қозғалыс нақты және баяу болуы тиіс, бұл жаттығу арқылы олар денелерін жақсырақ сезінуді үйренеді.

Таңғы жаттығу кешені №11

«Мысық пен тышқан»

Мақсаты: Елтілік пен жылдамдықты дамыту.

Өткізу тәсілі: Балалардан біреуі «мысық», ал қалғандары «тышқан» рөлін алады. Мысық тышқандарды ұстап алуға тырысады, ал тышқандар мысықтан қашады. Бұл ойынды шеңбер ішінде ойнаған жөн, қауіпсіз әрі ойын қарқынды болады.

Таңғы жаттығу кешені №12

«Көшірден өту»

Мақсаты: Тепе-теңдікті сақтауды үйрету, аяқ пен дене бұлшық еттерін дамыту.

Өткізу тәсілі: Балаларға еденге жайылған арқан немесе сызық бойымен жүріп өту ұсынылады. Олар тепе-теңдікті сақтап, тура жүріп өтуге тырысады. Бұл ойын балалардың дене бақылауын дамытуға көмектеседі.

Таңғы жаттығу кешені №13

«Жемістерді жинау»

Мақсаты: Шалшаңдық пен назар аудару қабілетін дамыту.

Өткізу тәсілі: Еденде түрлі түсті доптар немесе ойыншықтар «жемістер» ретінде шашылып жатады. Балалар оларды белгілі бір түске немесе түріне сәйкес жинап алады. Бұл ойын арқылы балалар түс пен пішінді тануды үйреніп, назар аудару қабілетін дамытады.

Таңғы жаттығу кешені №14

«Жұмсақ доп»

Мақсаты: Нысанаға бағыттауды және моториканы дамыту.

Өткізу тәсілі: Балаларға жұмсақ доптар беріледі, олар «қар» ретінде болады. Балалар өздерінің «қарларын» белгілі бір қашықтықтағы нысанаға лақтырады. Бұл жаттығу балалардың көз мөлшерін және дәлдік қабілеттерін дамытуға көмектеседі.

Таңғы жаттығу кешені №15

«Тасбақалар»

Мақсаты: Денені бақылауды және тепе-теңдікті нығайту.

Өткізу тәсілі: Балалар еденге жатып, қолдарын басы астына қойып, баяу еңбектеп қозғалады. Олар «тасбақалар» сияқты жүріп, ақырын, бірақ тұрақты қозғалады. Бұл жаттығу арқаны, қол және аяқ бұлшық еттерін нығайтады.

Таңғы жаттығу кешені №16

«Жел мен ағаштар»

Мақсаты: Қимыл-қозғалыс икемділігін, тыныс алу жаттығуларын дамыту.

Өткізу тәсілі: Балалар «ағаштар» рөлін ойнап, қолдарын жоғары көтереді. Тәрбиеші «жел соқты» дегенде балалар екі жаққа ырғалып, баяу «тербеледі». Жаттығу арқылы балалар денелерін сезінуді және тыныс алуды бақылауды үйренеді.

Таңғы жаттығу кешені №17

«Саңырауқұлақтар теру»

Мақсаты: Жылдамдықты және еңкеюді игеру қабілетін дамыту.

Өткізу тәсілі: Еденде түрлі-түсті ойыншықтар (саңырауқұлақ ретінде) қойылады. Балалар оларды тезірек жинап, корзинаға салады. Бұл ойын балалардың шапшаңдық пен ептілігін дамытады.

Таңғы жаттығу кешені №18

«Жұмсақ қардан өту»

Мақсаты: Тепе-теңдікті сақтау, денені бақылау.

Өткізу тәсілі: Еденге төселген жастықтар немесе жұмсақ маталар үстімен жүріп өту қажет. Балалар тепе-теңдікті сақтап, ақырын басып өтеді. Бұл ойын координацияны дамытады.

Таңғы жаттығу кешені №19

«Ұшты-ұшты»

Мақсаты: Зейін мен ептілікті дамыту.

Өткізу тәсілі: Тәрбиеші әртүрлі сөздер айтып, «ұшты» дейді. Егер шын мәнінде ұшатын зат болса (мысалы, құс), балалар қолдарын көтереді. Бұл ойын арқылы балалардың зейіні артады.

Таңғы жаттығу кешені №20

«Өзеннен секіріп өту»

Мақсаты: Аяқтың иілгіштігін және секіру қабілетін дамыту.

Өткізу тәсілі: Балалар еденге қойылған таспалар немесе сызықтарды «өзен» деп елестетіп, олардың үстінен секіріп өтеді. Бұл секіру жаттығуы аяқ пен дене бұлшық еттерін нығайтады.

Әдіскер:



Ересек «Балапан» тобы
Таңғы жаттығу Желтоқсан айы



Таңғы жаттығу №1

Қарапайым қимылдар мен икемділікті дамыту

Жүру: Адымдап жүру, аяқтың ұшымен жүру, артқа жүріп көргенін қайталау.

Аяқтарды созу: Қолды белге қойып, екі аяқпен бірдей алға еңкейіп, қолды аяқтың ұшына жеткізу.

Қолды көтеру: Қолды жоғары көтеру, кеңірек ашып, денені оң және солға бұру.

Жеңіл секіру: Орындықтан төмен түсіп, екі аяқпен бірдей секіру.

Таңғы жаттығу №2

Тепе-теңдікті дамыту

Арқанмен жүріп өту: Тепе-теңдік сақтау үшін жерге қойылған арқанның үстімен жүру.

Жеңіл секіру: Бір аяқпен секіріп, жерге келіп, тепе-теңдік сақтау.

Қолды көтеру: Жоғарыға қарау, қолды жоғары көтеріп, денені оң және солға бұру.

Бір орында тұру: Бір аяқпен тұрып, бір минутқа дейін тепе-теңдікті сақтау.

Таңғы жаттығу №3

Қимыл мен ырғақ

Әнмен серіктесу: Музыкамен қимылдарды орындау (қолмен соғу, аяқпен шапалақтау).
Ырғақты жүгіру: Әннің ырғақтарына сай жүгіру.

Қарапайым би қимылдары: Әнмен бірге айналу, қолды жоғары көтеру, төмен түсіру.

Қолды сермеп қозғалту: Әуенмен бірге жеңіл қозғалу, қолды алдыға және артқа сермеп қимыл жасау.

Таңғы жаттығу №4

Жылдамдық пен ептілікті дамыту

Жеңіл жүгіру: 3-5 метр қашықтықты адымдап жүгіру.

Аяқтарды жылдам қозғалту: Аяқтың ұшымен тез жүру, қолды жоғары көтеру.

Аяқпен тепе-теңдікті сақтау: Жерге қойылған белгіге жақындап, аяқты жылдам ауыстырып жүру.

Қосу және бөлу: Бір жерде тұрып, бір аяқпен секіруді екі рет қайталау

Таңғы жаттығу №5

Жеңіл жүгіру: Балалармен бірге топ болып 2-3 метр қашықтықты жүгіру. Қолды көтеру және алға еңкею: Қолды жоғары көтеріп, денені бұрып, алға еңкею.

Секіру: Екі аяқпен жерге секіріп түсу.

Жеңіл би қимылдары: Әнмен бірге топ болып би қимылдарын қайталау.

Жаттығу кешені: 6

«Зырылдауық»

Мақсаты: Тепе-теңдік пен дене бақылауын дамыту.

Өткізу тәсілі: Балалар бір орындарында қолдарын екі жаққа созып, айналады. Айналғаннан кейін олар түзу тұруға және тепе-теңдікті сақтауға тырысады.

Жаттығу кешені: №7

«Қоян сияқты секіру»

Мақсаты: Секіру қимылдарын және аяқ бұлшық еттерін дамыту.

Өткізу тәсілі: Балалар бірге қосылып секіреді, «қоян сияқты» кіші секірістермен алға жылжиды. Бұл жаттығу аяқтың иілгіштігі мен координациясын жақсартады.

Жаттығу кешені: №8

«Жаңбыр жауып тұр»

Мақсаты: Баланың қол, иық және бел бұлшық еттерін икемділігін арттыру.

Өткізу тәсілі: Балалар алақандарымен «жаңбыр жауғандай» жеңіл қимылдар жасайды, еденге еңкейіп, алақандарымен еденді жеңіл соғады.

Жаттығу кешені: №9 Поезд»

Мақсаты: Баланың аяқ пен қол координациясын дамыту, жалпы қозғалыс белсенділігін арттыру.

Өткізу тәсілі: Балалар бір-бірінің белінен ұстап, тізбектеліп, «поезд» сияқты қозғалады. Қозғалысты басқару үшін тәрбиеші әртүрлі бағытта жүріп, пойыздың бағытын өзгертеді. Балаларға бұрылып, қадамдарын реттеуге көмектеседі.

Жаттығу кешені: №10

«Кішкентай роботтар»

Мақсаты: Баланың моторикасын және қозғалыс дәлдігін жақсарту.

Өткізу тәсілі: Балалар «кіші робот» ретінде қолдары мен аяқтарын бұрыштармен бүгіп, қатаң қозғалыс жасайды. Әр қозғалыс нақты және баяу болуы тиіс, бұл жаттығу арқылы олар денелерін жақсырақ сезінуді үйренеді.

Таңғы жаттығу №11

Қозғалыс және дене бітімін нығайту

Қадам жасау: Қолды белге қойып, бір қадам алға адымдап, артқа оралу.

Аяқпен жүгіріп өту: Қысқа қашықтықта екі аяқпен жеңіл жүгіру.

Секіру: Екі аяқпен жерден жоғары секіру, төмен түсіп, оң қолды жоғары көтеру.

Қолды қозғалу: Аяқтың ұшымен жүру кезінде қолды жоғары көтеру.

Таңғы жаттығу №12

Тепе-теңдік сақтау

Арқанмен жүру: Жерге қойылған арқанның үстімен жүру.

Бір аяқпен тұру: Бір аяқпен 10 секунд тұрып, тепе-теңдікті сақтау.

Тепе-теңдікті сақтау: Кішкене заттың үстінде (қорапша немесе кіші орындық) жүру.

Секіру: Екі аяқпен жерге секіріп, тепе-теңдік сақтау.

Таңғы жаттығу №13

Қозғалыс және серпінділік

Адымдап жүгіру: Қысқа қашықтықта жылдам адымдап жүгіру.

Секіру: Бір аяқпен алға секіру, кейін екі аяқпен секіру.

Қолды сермеп қимыл жасау: Қолды алдыға және артқа сермеп, жылдам қимылдар жасау.

Қозғалысты қайталау: Бір орында тұрып, бірнеше рет секіріп, кейін жүгіру.

Таңғы жаттығу №14

Қимыл үйлесімділігі және ырғақ

Қолды соғу: Музыкамен бірге қолды соғу.

Аяқпен ырғақтау: Аяқпен топыраққа ырғақты соғу.

Қимылдарды қайталау: Қолмен аяқтың қозғалысын әр түрлі бағытта қайталау. Қимылды ойын: Балалармен бірге жеңіл би қимылдарын орындау.

Таңғы жаттығу №15

Жүгіру: Қысқа қашықтыққа адымдап жүгіру.

Секіру: Екі аяқпен жерден жоғары секіру.

Адымдап өту: Бір қадам алға адымдап, қайта артқа жүгіру.

Құлау және тұру: Жерге отыру және қайта тұру.

Таңғы жаттығу №16

Жүгіру мен жүріс: Жүгіру және баяу жүру кезінде ырғақты ұстап, қадамдарды үйлестіру.

Қолды алға созу: Қолды алға қарай созып, кейін қайта алып келу.

Шеңбер жасап жүгіру: Балалармен бірге шеңбер жасап жүгіру және қолды сілкіу.

Би қимылдары: Музыкамен би қимылдарын орындау.

Таңғы жаттығу №17

Бір қадам алға: Бір қадам алға адымдап, артқа жүгіру.

Теңгерім: Арқанның үстінен жүріп, тепе-теңдік сақтап жүру.

Шаршының ішіне қадам жасау: Шаршының ішіне аяқпен қадам басып өту.

Секіру: Екі аяқпен жоғары секіріп, жерге түсу

Таңғы жаттығу №18

Секіру: Екі аяқпен жерге жоғары секіріп, төмен түсіп, қайта секіру.

Бір орында тұрып секіру: Бір орыннан секіріп, соңында тұрып жаттығу.

Қолды қозғалу: Қолды жоғары көтеріп, аяқпен сермеу.

Денені жылыту: Жеңіл жаттығуларды орындап, денені қыздыру.

Таңғы жаттығу №19

Жүгіру мен жүріс: Жүгіру және баяу жүру кезінде ырғақты ұстап, қадамдарды үйлестіру.

Қолды алға созу: Қолды алға қарай созып, кейін қайта алып келу.

Шеңбер жасап жүгіру: Балалармен бірге шеңбер жасап жүгіру және қолды сілкіу.

Би қимылдары: Музыкамен би қимылдарын орындау.

Әдіскер:

