

Ертеңгілік жаттығулар

(Балапан кіші тобына арналған)



Мазмұны

Кіріспе

1. Ертеңгілік жаттығу 1-3.....	3
2. Ертеңгілік жаттығу 4-5.....	5
3. Ертеңгілік жаттығу 6-7.....	7
4. Ертеңгілік жаттығу 8-9.....	9
5. Ертеңгілік жаттығу 10-11.....	11
6. Ертеңгілік жаттығу 12-13.....	13
7. Ертеңгілік жаттығу 14.....	15
8. Ертеңгілік жаттығу 15-16.....	16
9. Ертеңгілік жаттығу 17-18.....	18
10.Ертеңгілік жаттығу 19.....	20
11.Ертеңгілік жаттығу 20.....	21
12.Ертеңгілік жаттығу 21.....	22
13.Ертеңгілік жаттығу 22-23.....	23
14.Ертеңгілік жаттығу 24.....	25
15.Ертеңгілік жаттығу 25.....	26
16.Ертеңгілік жаттығу 26-27.....	28
17.Ертеңгілік жаттығу 28-29.....	29
18.Ертеңгілік жаттығу 30-32.....	33
19.Ертеңгілік жаттығу 33-34.....	35
20.Ертеңгілік жаттығу 35-37.....	38
21.Ертеңгілік жаттығу 38-39.....	39
22.Пайдаланылған әдебиеттер.....	40

КАРТОЧКА № 1

1. Аяқ сәл алшақ, қолымыз иықта, алға, артқа есу (3 - 4 рет)
2. Қолды алға созып, қайшылап қозғалту (3 - 4 рет)
3. «Сағаттың тіліндей
Иіліп оңға бір.
Сағаттың тіліндей
Иіліп солға бір».
4. Аяқ сәл ашық, тіземіз түзу, аяқтың ұшына қолымызды тигізу, қалыпқа келу (3 - 4 рет).
5. Қоян - секіреді; ат - шабады; құс - ұшады; аю - қорбаңдайды; адам - жүреді.
6. Кілемге жатып, аяқты көтеріп, велосипед тебу, қалыпқа келу (3 - 4 рет).
7. Жерде жатып, балықша жүзу, екі қолды сермеу, қалыпқа келу (3 - 4 рет).
8. Аяқтың ұшымен көтерілу, демді жұтып шығару (3 - 4 рет).



КАРТОЧКА № 2

1. Аяқ бірге, қолды алға созу, жоғары көтеру, жанға созу (3 - 4 рет).
2. Қол белде, оңға, солға иілу (3 - 4 рет).
3. «Отырайық жүрелеп,
Гүлді үзіп алайық.
Орнымыздан түрегеп,
Басқа гүлге барайық».
4. Қолымыз иықта, алға, артқа есу (3 - 4 рет).
5. Қол белде оң аяқпен 3 рет, сол аяқпен 3 рет, қос аяқтап 3 рет секіру.
6. Кілемге жатып, аяқты созып, бірге көтеру қалыпқа келу (3 - 4 рет).
7. Аяқты алға созып көтеру, қайшылау, түсіру.



8. Саппен жүріп өту.

«Денсаулығым керемет, Жаттығуға рахмет!»

КАРТОЧКА №3

1. Шеңберде аяқтың ұшымен, өкшемен жүріп өту.
2. Қол белде, оңға, солға бұрылыстар жасау (3 - 4рет).
3. Қолымызды екі жаққа жайып, көбелек болып ұшамыз, гүлге қонамыз, шырын сорып, қайта ұшамыз.
4. Қолымызды қимылдатып, күбідегі қымызды піскендей боламыз, қалыпқа келеміз (3 - 4рет).
5. Оң қолды, сол қолды жоғары көтеріп, есеміз (3 - 4рет).
6. Кілемге жатып, аяқты жоғары көтеріп, велосипед тебеміз.
7. Аяқ бірге, аяқтың ұшына қолымызды тигіземіз, қалыпқа келеміз (3 - 4рет).

Карточка № 4

1. Ойын. «Маған қарай жүріңдер» - топтасып бір бағытта жүргізу.
2. «Торғайлар болып ұшайық» - жан – жаққа жүгіру (жеңіл жүгіру).
3. Тәрбиешінің көмегімен шеңбер құрып тұрамыз.
4. Шеңбер бойында жүру, жеңіл жүгіру, «қоянша» жүгіру.
5. Тік тұрып, қолды жоғары көтеру. (3 - 4 рет)
6. Тік тұрып, қолды алға созу. (3 - 4 рет)
7. Торғай болып қанат қағып ұшамыз.
8. Тік тұрып, аяқты алшақ қойып, бүйірді таянып, оңға – солға иілу. (3 - 4 рет)
9. Аяқтың ұшымен жеңіл жүру.
10. Тәрбиешінің артынан үйіріліп жүру.



Карточка № 5

1. Сапта тұрып, бірінен кейін бірі тізіліп жүру, жүгіру, аяқтың ұшымен жүру.
2. Шеңбер жасап тұру.
3. Тік тұрып, қолды алға жоғары, жаңға созу, төмен түсіру. (3 - 4 рет)
4. Екі қолды жайып, көбелекке ұқсап ұшу, бір орында тұрып жайлап айналу, қону.(3 - 4 рет)
5. Қоянша секіру, аю сияқты қорбандау.
6. Балапандар жем шұқыды, саусақтарымен еденді соғу. (3 - 4 рет)
7. Дем алып, дем шығарып, жәй жүріспен кету.

Карточка № 6

1. Тәрбиешінің артынан шеңбер бойында жүру, жеңіл жүгіру, бірінің артынан бірі тұру.
2. Қоянша секіру, аю сияқты қорбандау, құсша ұшу.
3. Шеңбер құрып тұру, тәрбиешінің көмегімен.
4. Басымен оңға, солға иілу.
5. Қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру.
6. Бүйірді таянып, оңға, солға иілу.
7. Психогимнастикалар.



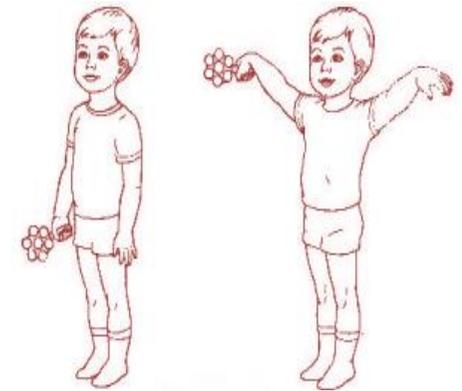
Карточка № 7

1. Ойын. «Маған қарай жүріңдер.» - бір бағытта топтасып жүру.
 2. «Торғайлар болып ұшайық» - әртүрлі бағытта жеңіл жүгіру.
 3. Тәрбиешінің көмегімен шеңбер құрып тұрамыз.
 4. Қалыпты жағдай – тік тұрып, аяқты алшақ қойып, қолды артымызда ұстап.
- Тәрбиеші: «Біздің қолымыз қайда?», балалар қолды алға қарай созады «Міне біздің қолымыз!»

5. Қалыпты жағдай - аяқты алшақ, қолды белге. «Тик - так» - сағаттың тіліндей оңға, солға иілу.
6. Қалыпты жағдай – аяқты алшақ қою, қол төменде, екі қолды жоғары көтеру «Күнге қол созамыз».
7. Аяқтың ұшымен жеңіл жүгіру.
8. Тәрбиешінің артынан үйіріліп жүру.

Карточка № 8

1. Тәрбиешінің артынан шеңбер бойында жай жүру, аяқтың ұшымен жүру.
2. Б. қ. – аяқты алшақ қойып, қолды төменде,
 - 1 - қолды алға созамыз.
 - 2 - қолды жоғары көтеріміз.
 - 3 - бірінші қалыпқа келеміз. (3 - 4 рет)
3. Б. қ. – аяқты алшақ, қолды белге қойып, «Сағаттың тілі»
 - 1 - оңға иілеміз
 - 2 - солға иілемізБірнеше рет қайталаймыз.(5 - 6 рет)
4. Б. қ. – аяқты алшақ, қолды төмен басымызбен оңға, солға иілу. (4 - 5 рет)
5. «Қарлығаш» болып ұшамыз
6. «Қоян» сияқты секіреміз.
7. Жай жүру, дем алу.



Карточка № 9

Психогимнастика.

Мақсаты: Балалардың психо - эмоционалдық көңіл – күйлерін тудыру жаттығуды пайдалана.

1. «Саусақтар амандасады.» массаж жасаймыз –«қолды жуамыз».
2. «Қайырлы күн, көздерім!» Қабақты сипаймыз.

«Оянамыз көздерім!»- бинокльге қараймыз.

3. «Қайырлы таң құлақ!» - құлақты сипаймыз,

«Оянамыз, құлақтар!» - алақанды тосамыз.

4. «Қайырлы таң, қолым!» - алақанды сипаймыз.

«Оянамыз, қолымыз!» - шапалақтаймыз.

5. «Қайырлы таң, аяғым!» - аяқты сипау.

«Оянамыз, аяғым!» - қаз - қаз басамыз.



Карточка № 10

1. «Сықырғыш» - Бірінен сон бірі сапқа тұрып бағытты өзгертіп жүру. «Шапалақ» - Бытырап жүгіру.

2. Сапта аяқтың ұшымен, өкшемен жүру.

3. Тұзу тұрып, аяқты сәл алшақ қою. Қолдарды артқа - алға тербеп, жан - жақтан көтеру, оған қарап, ақырындап орнына түсіру. (6 - 7 рет қайталау)

4. Тұзу тұрып, аяқты сәл алшақ қою. Оңға бұрылып, қолды артқа созу, оған қарап, бұрынғы қалыпқа қайта келу. Соны сол қолмен қайталау.

(2 - 3 рет қайталау)

5. Тұзу тұрып, аяқты сәл алшақ қою. Қолды алдыға созып, шынтақты бүгеді, «насос» ұстағандай түру. Машинаның дөңгелегін ауаға толтырғандай алға, төменге еңкею, өз қалпына келу.(5 - 6 рет қайталау)

6. Арқаға жатып, дене бойымен қолды созу. Аяқты кеудеге тартып, тізеден қолмен шапалақтау, өз қалпына қайта келу.(5 - 6 рет қайталау)

7. Тұзу тұрып, қолды белге қою. Бір орында тұрып, секіру. (4 - 5 рет қайталау)

8. Сапта тұрып бірінен соң бағытты өзгертіп жүру.

Карточка №11

1. Тізбекте қатарымен тұру және жүру. Аяқ ұшымен жүру, қолды белге ұстау.
2. Жеңіл аяқ ұшымен жүгіру.
3. Б. қ.: қолды белге ұстау, аяқ арасын алшақ ашып тұру, қолды жанға созу, жоғары көтеру, аяқ ұшымен тұру, қолды жанда ұстау.
4. Б. қ.: қолды желкеде саусақты айқастырып ұстап, аяқ арасын алшақ, ашып тұру, кеудені еңкейіп, қолды аяқ ұшына тигізу.
5. Б. қ.: өкшені қосып аяқ ұшын ашып, қолды белге қойып тұру. Қолды алға созып отыру, тұру.
6. Б. қ.: аяқ ұшын ашып, өкшені қосып қолды белде ұстап тұру. Оң аяқты алға созып, аяқ ұшын қою жанға, артқа созу, б. қ. келу.
7. Б. қ.: өкшені қосып аяқ ұшын ашып тұру, қолды төмен түсіріп тұру, оң аяқты жанға, қолды жанға ұстау, оң қолды төмен түсіру, сол қолды жоғары көтеру, екі қолды да жанға ұстау, оң аяқты қосып, б. қ. келу.
8. Б. қ.: өкшені қосып аяқ ұшын ашып тұру, қолды төмен түсіріп тұру, секіріп аяқ арасын ашу, қолды жанға ұстау секіріп аяқ арасын қосу.

Карточка№12

1. Тізбекте бір қатармен тұру, жүру, шашырап жүгіру.
2. Жүру, звеноға бөліну.
3. Б. қ.: қолды жанына түсіріп тұру, аяқ арасын сәл ашып тұру, қолды жанынан жоғары көтеру, керілу.
4. Б. қ.: аяқ арасын сәл ашып, қолды түсіріп тұру, «маятник» кеудені кезектестіріп солға, оңға иілу, әр жанға.
5. Б. қ.: аяқ арасын алшақ ашып тұру, қолдың саусақтарын айқастырып, бастан жоғары ұстау. «Ағаш жару»- жылдан алға еңкею, қолды алға, төмен, б. қ. келу.
6. Б. қ.: еденде тізеңе бүгіп отыру, қолды артқа тіреп отыру, аяқты алға созу, жоғары көтеру, түсіріп алға созу, б. қ. келу.
7. Бір орында тұрып немесе шашырап секіру.
8. Жұптасып жүру.

Карточка № 13

1. Жүру, жұптасып жүргізу, бір қатарға тұрып жүру, аяқтың ұшымен жүріп келе жатып қолды жоғары күнге қарай созу.
- 2.»Жүзіп жүрген бақалар»Б.Қ.екі аяқты иық денгейімен қою.Тізені сәл бүгіп, қолды кеудеге қою.1.Қолды алдыға созып, шеңбер жасап аяқтың ұшымен тұрып түзелу.Ішті тартып, мойынды түзу ұстау.2.Б.Қ-қа келу.
- 3.Б.Қ:Екі аяқты иық денгейіне қою.1.Оң қолды көтеріп түсіру.2.сол қолды көтеріп түсіру.3.Б.Қ-қа келу.
- 4.Б.Қ. еденге отыру.Аяқтар иық кеңдігінде.Екі қолды артқа қойып тербелеміз.1.Оң аяқты көтеріп, аяқтың ұшымен түзейміз.2.Сол аяқты көтеріп, аяқтың ұшын түзейміз.
- 5.»Алдыға еңкею»Б.Қ саусақтарды айқастыра ұстап, жерде отыру.1.алдыға иіліп, аяқтың ұшына жету.2.Б.Қ қа келу.
- 6.»Секіру»Б.Қ оң және сол аяқпен кезек-кезек секіру.Екі аяқпен алдыға қарай жылжып секіру.

Карточка №14

- 1"Түсіріп алма»Б.Қ қазақша молдас құрып отыру, доп қолда.1.Допты жоғары көтеру, қолды бүгіп, бастан асыру.3.Допты жоғары көтеру.4.Б:Қ-қа келу. 4-5 рет қайталау.
- 2"Допты бастан асырып ұстау»Б:Қ тізерлеп отыру, доп төменде, көтермелеп қолды алдыға созу.2.Б-Қ-қа келу.3-4 рет қайталау.
- 3 «Құлау»Б-Қ аяқ иық кеңдігінде, қол доппен төменде.1 допты алға созып, оң аяқпен құлау.2.Б-Қ -қа келу.
- 4 «Еңкею»Б-Қ отыру аяқ алшақ, доп ұстаған қолды бүгіп, кеуде тұсында ұстау.Алға оң(сол) аяққа шалу, қолды түзу ұстау.2.Б-Қ қа келу.6 рет қайталау.
- 5 Допты айнала жүгіру»Б-Қ н-т доп еденде.Белгі бойынша допты айналып, жүгіріп, тізерлеп отырып, алақанмен допты бір ұру.5 рет әр жаққа қайталау.

Тыныс алу жаттығулары

«Гүл»



Саусақ жаттығуы

«Көбелек»

Көбелек-ау, көбелек,

Әдемісің керемет.

Алақанға қона ғой,

Өзіңде гүл бола ғой.



Карточка №15

«Сылдырмақпен».

Жүру мен бірінің артынан бірі жүгіру.

Жалпы дамытушы жаттығулар.

1. «Сылдырмақпен тұру» бастапқы қалып аяқтың арасын сәл ашып қол төменде, (қолды сылдырлату). Сылдырмақты жоғары көтеру(4 рет).

2. «Сылдырмақты соғу». Еңкейіп сылдырмақпен тізеге соғу, тұру.

3. «Сылдырмақты қою». Отырып, сылдырмақты жерге қою, тұру. Отырып сылдырмақты алу.

Жүру және бірінің артынан бірі жүгіру.

Карточка №16

Аяқтың ұшымен бірінің артынан бірі жүріп, шеңбер жасап тұру.

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Қол мен иық бұлшық еттерін нығайтуға арналған жаттығулар

Жаттығуларды құралмен немесе құралсыз орындауда қолдарын жанынан жоғарыға көтеріп, қолдарын кезекпен немесе бірге түсіру. Құралды алдынан, артынан, басының үстімен қолдарына кезекпен ауыстыру. Алдынан немесе басының

үстінен шапалақтап қолдарын артына жасыру. Қолдарын алға созып, жан-жағына апару, алақандарын жоғары бұрып, буындарын көтеріп түсіру, саусақтарын қозғалту. Қолының саусақтарын жұмып ашу. Қолдарын белдеріне қою.

Карточка №17

Аяққа арналған жаттығулар

Аяқтың ұшымен көтерілу. Аяқтың ұшын алға, жанына, артқа қою. Қатарынан 2-3 рет жартылай отыру жаттығуларын жасау. Қолдарын алға созып, қолдарымен тізесіне сүйеніп, тізесін құшақтап және басын иіп отыру. Тізесінен бүгілген аяқтарын кезекпен көтеру, тізесінен бүгілген аяқтарын бір-біріне соғып, шапалақтау. Құм салынған қапшықтарды отырған күйде аяқтарымен ұстап алу. Таяқшамен, валикпен (диаметрі 6-8 см) жан-жағына табанының ортасымен сүйеніп қосалқы адымдармен қозғалу.

Жалпы дамытушы жаттығулар.

1. «Қолдарымызды көтеріміз» Б.ж орындықта отырып, аяқтың арасын сәл ашып, қолдары тізде. Қолды алға созып, алақанды көрсетіп қайтадан түсіру. (4-рет).
2. «Басымызды тығамыз». Алға қарай еңкейіп, басты төмен түсіру, түзу тұру. (4-рет).
3. «Отырып тұру». Аяқты сәл ашып, қолдарын үстелдің басына қою. Отырып үстелдің артына тығылу. (4-рет). Жүру және бірінің артынан бірі жүру.

Карточка №18

1. Сапқа тұрып сәлемдесу. Бір қатарлы саппен жүру. «Аюларша» жүру, «Қояндарша» секіру
2. Бір саппен жүгіру. «Торғайларша» қанаттарын қағып жүгіру, тіземізді көтеріп жүгіру
3. Адымдап жүру (марш)



Шеңбер жасап тұру жалпы дамыту жаттығуларын орындау:

- 1.Б.Қ қолымыз белде,басымызды алға,артқа, оңға,солға бұрамыз,б.қ келу (брет)
- 2.Б.Қ қолымыз төмен түсірілген,иықты жоғары,төмен қозғалту б.қ келу (брет)
- 3.Б.Қ қолымызды алға созып,қайшылау б.қ келу (брет)
- 4.Б.Қ арқамен дөңгеленіп жату,музыкамен «велосипед»тебу, б.қ келу (брет)
- 5.Б.Қ тік тұру,қосаяқпен секіру б.қ келу (8 рет)

Оңға бұрылып паравозбен сап түзеп журу,демалу жаттығуларын орындау. «Чук-Чук»Саппен залдан шығады.

Карточка №19

1.Жалпы сапқа тұрып түзелу,сәлемдесу.Бір қатарлы саппен жүру. Бір қатарға тұрып ,аяқтың ұшымен жүріп келе жатып,қолды жоғары күнге қарй созу,өкшемен жүру,тізені жоғары көтеріп әтештер сияқты жүру.

2.Бір саппен жүгіру.Орташа қалыппен жүгіру,тіземізді көтеріп жүгіру,аяқтың ұшымен жүгіру.Жай жүріс,тыныс алу жаттығулары;

3.Адымдап жүру (марш)

Шеңбер жасап тұру жалпы дамыту жаттығуларын орындау:

1.Б.Қ тік тұру,аяқты еркін ұстау. «Кұстар қанатын қағады», -қолды иық тұсына дейін көтеру,төмен түсіріп «Чик-чирик» деп айту ; (брет)

2.Б.Қ тік тұру,аяқ иық көлемінде,қолымыз артта,алға еңкейіп,жерді тырсылдату б.қ келу (брет)



3.Б.Қ тік тұру,қолымыз белде оңға,солға бұрылу.Әрбір бұрылыс 4 рет б.қ келу

4.Б.Қ арқамен жату,аяқпен қолды жоғары көтеріп «қоңыздарша»қозғалу,бұрылып аунап б.қ келу (брет)

5.Б.Қ тік тұру,қосаяқпен секіру б.қ келу (8 рет)

Оңға бұрылып сап түзеп журу,демалу жаттығуларын орындау. «Чук-Чук»Саппен залдан шығу.

Карточка №20

1.Спорт залға сылдырмақ көмегімен адымдап кіру,саппен жүру,аяқтың ұшымен,қолды жоғары көтеріп жүру,өкшемен жүру «Жыланша»жүру.

2.Бір саппен жүгіру.Орташа қалыппен жүгіру,тіземізді көтеріп жүгіру,аяқтың ұшымен жүгіру«Торғайларша» ұшып жүгіру.Жай жүріс,тыныс алу жаттығулары;

3.Адымдап жүру (марш)

«П»әріпі тәрізді тұру жалпы дамыту жаттығуларын орындау:

1.Б.қ аяқты еркін ұстау,қолды төмен түсіру.Қолды жоғары көтеріп,саусақтарды ойнату,қолымызды төмен түсіріп б.қ келу (брет)

2.Б.Қ жай қалыпта тұру,қолымыз артымызда,отыру,саусақтармен тізенң соғу,тік тұру б.қ келу (брет)

3.Б.Қ а.и.к қолымыз белімізде,алға еңкейіп,саусақтармен еденді тарсылдату тік тұрып б.қ келу

4.Б.Қ тік тұру,аяғымызды қосып,қолымыз төмен түсірілген,жүрелеп отыру,тізені қолымызбен құшақтау,басты тізеге қарай еңкейту, тіктелу б.қ келу (брет)

5.Б.Қ аяқты еркін ұстау,қолымыз белімізде,жартылай бұрылып секіру б.қ келу (8 рет)

Оңға бұрылып сап түзеп журу,демалу жаттығуларын орындау. Жұптасып залдан шығу.

Карточка №21

1.Спорт залға сылдырмақ көмегімен адымдап кіру,саппен жүру,аяқтың ұшымен,қолды жоғары көтеріп жүру,өкшемен жүру «Жыланша»жүру.

2.Бір саппен жүгіру.Орташа қалыппен жүгіру,тіземізді көтеріп жүгіру,аяқтың ұшымен жүгіру«Торғайларша» ұшып жүгіру.Жай жүріс,тыныс алу жаттығулары;

3.Адымдап жүру (марш)

«П»әріпі тәрізді тұру жалпы дамыту жаттығуларын орындау:

1.Б.қ тік тұру,аяқты еркін ұстау.Аяқтың тізесін жартылай б.қ келу (брет)

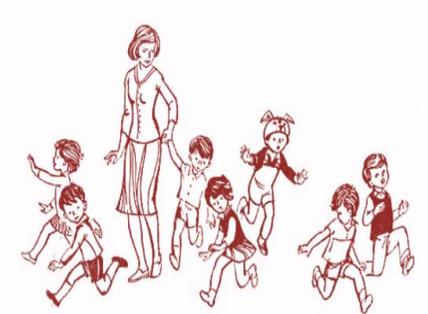
2.Б.Қ б.қ келу (брет)

3.Б.Қ а.и.к б.қ келу

4.Б.Қ б.қ келу (брет)

5.Б.Қ (8 рет)

Оңға бұрылып сап түзеп журу,демалу жаттығуларын орындау. Жұптасып залдан шығу.



Карточка №22

1.Жалпы сапқа тұрып түзелу,сәлемдесу.Бір қатарлы саппен жүру. Бір қатарға тұрып ,аяқтың ұшымен жүріп келе жатып,қолды жоғары күнге қарй созу,өкшемен жүру,тізені жоғары көтеріп әтештер сияқты жүру.

2.Бір саппен жүгіру.Орташа қалыппен жүгіру,тіземізді көтеріп жүгіру,аяқтың ұшымен жүгіру.Жай жүріс,тыныс алу жаттығулары;

3.Адымдап жүру (марш)

Шеңбер жасап тұру жалпы дамыту жаттығуларын орындау:

- 1.Б.Қ тік тұру,аяқты еркін ұстау. «Құстар қанатын қағады», -қолды иық тұсына дейін көтеру, төмен түсіріп «Чик-чирик» деп айту ; (брет)
- 2.Б.Қ тік тұру,аяқ иық көлемінде,қолымыз артта,алға еңкейіп,жерді тырсылдату б.қ келу (брет)
- 3.Б.Қ тік тұру,қолымыз белде оңға,солға бұрылу.Әрбір бұрылыс 4 рет б.қ келу
- 4.Б.Қ арқамен жату,аяқпен қолды жоғары көтеріп «қоңыздарша»қозғалу,бұрылып аунап б.қ келу (брет)
- 5.Б.Қ тік тұру,қосаяқпен секіру б.қ келу (8 рет)

Оңға бұрылып сап түзеп журу,демалу жаттығуларын орындау.Саппен залдан шығу.

Карточка №23

- 1.Сапқа тұру.Денені тік ұстау сәлемдесу.Бір тізбекпен жүру.Қолға арналған жаттығулар:Қолды екі жанға,белге,алдыға созу.Өкшемен тізені бүкпей жүру.Аяқтың ұшымен балапандар болып жүру;
- 2.Балапандар үлкен әтеш болып өсті.Тізені көтеріп жүреміз.Жай жүгіріс.
- 3.Адымдап жүру (марш)

Кез-келген доптардың қасына барып тоқтау.Жалпы дамыту жаттығуларын доптармен орындау:

- 1.Б.Қ а.и.к доп қолымызда төмен түсірілген,қолды жоғары көтеріп,допқа қарау,төмен түсіріп б.қ келу (брет)
- 2.Б.Қ а.и.к допты кеуде тұсына ұстау,алға еңкейіп,допты дерге тигізу,тік тұрып ,б.қ келу (брет)
- 3.Б.Қ а.и.к доп қолымызда,отырып допты алға созамыз,тұрып б.қ келу (брет)
- 4.Б.Қ тіземізбен отырамыз, допты оңға,солға айналдырып домалату б.қ келу (брет)
- 5.Б.Қ қолымыз белімізде,допты жерге қоямыз,допты айнала секіру б.қ келу (8 рет)

Оңға бұрылып автобуспен сап түзеп жүру, демалу жаттығуларын орындау. «Пип-пип» Саппен залдан шығу

Карточка №24

1. Сапқа тұру. Денені тік ұстау сәлемдесу. Бір тізбекпен жүру. Қолға арналған жаттығулар: Қолды екі жанға, белге, алдыға созу. Өкшемен тізені бүкпей жүру. Аяқтың ұшымен балапандар болып жүру;

2. Жүгіру. «Ұшақтар» сияқты ұшып жүгіру, Жүру тыныс алу жаттығулары;

3. Адымдап жүру (марш)

Шеңбер жасап тұру, қолымызда сылдырмақ ар, жалпы дамыту жаттығуларын сылдырмақтармен орындау:

1. Б.Қ а.и.к сылдырмақ қолымызда, қолды жоғары көтеріп, сылдырлату, төмен түсіріп, б.қ келу (брет)

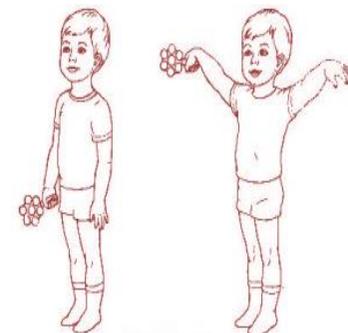
2. Б.Қ а.и.к Қолымыз артымызда, алға қарай еңкейіп, қолымыздағы сылдырмақты жерге қою, тік тұрып б.қ келу (брет)

3. Б.Қ тік тұру, сылдырмақ қолымызда, отырып сылдырмақты алға созамыз, тұрып б.қ келу (брет)

4. Б.Қ орындықта отырып, оңға сылдырмақты сылдырлату, солға сылдырлату б.қ келу (брет)

5. Б.Қ Шалқадан екі қолды созып жату, қолымызды жоғары көтеріп сылдырмақты сылдырлату б.қ келу (8 рет)

Сылдырмақтарды жинап қорабына салу, сапқа тұру, жинақталу, бір қатарға тұру, адымдап жүру, Саппен залдан шығу



Карточка №25

1. Сапқа тұру. Денені тік ұстау сәлемдесу. Бір тізбекпен жүру. Қолға арналған жаттығулар: Қолды екі жанға, белге, алдыға созу. Өкшемен тізені бүкпей жүру. Аяқтың ұшымен балапандар болып жүру;

2. Жүгіру. «Ұшақтар» сияқты ұшып жүгіру, Жүру тыныс алу жаттығулары;

3. Адымдап жүру (марш)

Шығыршықтар жатқан жерге барып жалпы дамыту жаттығуларын шығыршықтармен орындау:

- 1.Б.Қ жай қалыпты тұрыс,шығыршықты төмен ұстау,жоғары көтеріп қарау,төмен түсіріп б.қ келу(6рет)
- 2.Б.Қ ж.қ.т шығыршық кеуде тұсында,отырып шығыршықты алға шығару,төмен түсіріп б.қ келу
- 3.Б.Қ аяқты ашып отыру,шығыршықты жоғары көтеріп,алға еңкею,шығыршықты кеуде тұсына әкеліп б.қ келу (6рет)
- 4.Б.Қ шығыршықты жерге қойып, аяқты еркін ұстау,қолымыз белімізде,шығыршықтың ішіне,сыртына алма-кезек секіру б.қ келу (8рет)

Шығыршықтарды жинау,сапқа тұру,жинақталу ,бір қатарға тұру,адымдап жүру.Саппен жүру, жұптасып залдан шығу.

Карточка 26

«Сылдырмақпен».

Жүру мен бірінің артынан бірі жүгіру.

Жалпы дамытушы жаттығулар.

1. «Сылдырмақпен тұру» бастапқы қалып аяқтың арасын сәл ашып қол төменде, (қолды сылдырлату). Сылдырмақты жоғары көтеру(4 рет).
2. «Сылдырмақты соғу». Еңкейіп сылдырмақпен тізеге соғу, тұру.
3. «Сылдырмақты қою». Отырып, сылдырмақты жерге қою, тұру. Отырып сылдырмақты алу.

Жүру және бірінің артынан бірі жүгіру.



Карточка 27

Аяқтың ұшымен бірінің артынан бірі жүріп, шеңбер жасап тұру.

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Қол мен иық бұлшық еттерін нығайтуға арналған жаттығулар

Жаттығуларды құралмен немесе құралсыз орындауда қолдарын жанынан жоғарыға көтеріп, қолдарын кезекпен немесе бірге түсіру. Құралды алдынан, артынан, басының үстімен қолдарына кезекпен ауыстыру. Алдынан немесе басының үстінен шапалақтап қолдарын артына жасыру. Қолдарын алға созып, жан-жағына апару, алақандарын жоғары бұрып, буындарын көтеріп түсіру, саусақтарын қозғалту. Қолының саусақтарын жұмып ашу. Қолдарын белдеріне қою.



Карточка 28

Аяққа арналған жаттығулар

Аяқтың ұшымен көтерілу. Аяқтың ұшын алға, жанына, артқа қою. Қатарынан 2-3 рет жартылай отыру жаттығуларын жасау. Қолдарын алға созып, қолдарымен тізесіне сүйеніп, тізесін құшақтап және басын иіп отыру. Тізесінен бүгілген аяқтарын кезекпен көтеру, тізесінен бүгілген аяқтарын бір-біріне соғып, шапалақтау. Құм салынған қапшықтарды отырған күйде аяқтарымен ұстап алу. Таяқшамен, валикпен (диаметрі 6-8 см) жан-жағына табанының ортасымен сүйеніп қосалқы адымдармен қозғалу.

Жалпы дамытушы жаттығулар.

1. «Қолдарымызды көтереміз» Б.ж орындықта отырып, аяқтың арасын сәл ашып, қолдары тізде. Қолды алға созып, алақанды көрсетіп қайтадан түсіру. (4-рет).
2. «Басымызды тығамыз». Алға қарай еңкейіп, басты төмен түсіру, түзу тұру. (4-рет).

3. «Отырып тұру». Аяқты сәл ашып, қолдарын үстелдің басына қою. Отырып үстелдің артына тығылу. (4-рет).
Жүру және бірінің артынан бірі жүру.

Карточка 29

Құралсыз

1.Сапқа тұрып сәлемдесу.Бір қатарлы саппен жүру. «Аюларша»жүру, «Қояндарша»секіру

2.Бір саппен жүгіру. «Торғайларша»қанаттарын қағып жүгіру,тіземізді көтеріп жүгіру

3.Адымдап жүру (марш)

Шеңбер жасап тұру жалпы дамыту жаттығуларын орындау:

1.Б.Қ қолымыз белде,басымызды алға,артқа, оңға,солға бұрамыз,б.қ келу (брет)

2.Б.Қ қолымыз төмен түсірілген,иықты жоғары,төмен қозғалту б.қ келу (брет)

3.Б.Қ қолымызды алға созып,қайшылау б.қ келу (брет)

4.Б.Қ арқамен дөңгеленіп жату,музыкамен «велосипед»тебу, б.қ келу (брет)

5.Б.Қ тік тұру,қосаяқпен секіру б.қ келу (8 рет)

Оңға бұрылып паравозбен сап түзеп журу,демалу жаттығуларын орындау. «Чук-Чук»Саппен залдан шығу.



Карточка 30

Құралмен (доптар арқылы)

- 1.Сапқа тұру.Денені тік ұстау сәлемдесу.Бір тізбекпен жүру.Қолға арналған жаттығулар:Қолды екі жанға,белге,алдыға созу.Өкшемен тізені бүкпей жүру.Аяқтың ұшымен балапандар болып жүру;
- 2.Балапандар үлкен әтеш болып өсті.Тізені көтеріп жүреміз.Жай жүгіріс.
- 3.Адымдап жүру (марш)

Кез-келген доптардың қасына барып тоқтау.Жалпы дамыту жаттығуларын доптармен орындау:

- 1.Б.Қ а.и.к доп қолымызда төмен түсірілген,қолды жоғары көтеріп,допқа қарау,төмен түсіріп б.қ келу (брет)
- 2.Б.Қ а.и.к допты кеуде тұсына ұстау,алға еңкейіп,допты дерге тигізу,тік тұрып ,б.қ келу (брет)
- 3.Б.Қ а.и.к доп қолымызда,отырып допты алға созамыз,тұрып б.қ келу (брет)
- 4.Б.Қ тіземізбен отырамыз, допты оңға,солға айналдырып домалату б.қ келу (брет)
- 5.Б.Қ қолымыз белімізде,допты жерге қоямыз,допты айнала секіру б.қ келу (8 рет)

Оңға бұрылып автобуспен сап түзеп журу,демалу жаттығуларын орындау. «Пип-пип» Саппен залдан шығу.



Карточка 31

Құралсыз

1. Жалпы сапқа тұрып түзелу, сәлемдесу. Бір қатарлы саппен жүру. Бір қатарға тұрып, аяқтың ұшымен жүріп келе жатып, қолды жоғары күнге қарй созу, өкшемен жүру, тізені жоғары көтеріп әтештер сияқты жүру.

2. Бір саппен жүгіру. Орташа қалыппен жүгіру, тіземізді көтеріп жүгіру, аяқтың ұшымен жүгіру. Жай жүріс, тыныс алу жаттығулары;

3. Адымдап жүру (марш)

Шеңбер жасап тұру жалпы дамыту жаттығуларын орындау:

1. Б.Қ тік тұру, аяқты еркін ұстау. «Құстар қанатын қағады», - қолды иық тұсына дейін көтеру, төмен түсіріп «Чик-чирик» деп айту ; (брет)

2. Б.Қ тік тұру, аяқ иық көлемінде, қолымыз артта, алға еңкейіп, жерді тырсылдату б.қ келу (брет)

3. Б.Қ тік тұру, қолымыз белде оңға, солға бұрылу. Әрбір бұрылыс 4 рет б.қ келу

4. Б.Қ арқамен жату, аяқпен қолды жоғары көтеріп «қоңыздарша» қозғалу, бұрылып аунап б.қ келу (брет)

5. Б.Қ тік тұру, қосаяқпен секіру б.қ келу (8 рет)

Оңға бұрылып сап түзеп журу, демалу жаттығуларын орындау. «Чук-Чук» Саппен залдан шығу.

Карточка 32

Құралмен (текшелер арқылы)

- 1.Сапқа тұру.Денені тік ұстау сәлемдесу.Бір тізбекпен жүру.Қолға арналған жаттығулар:Қолды екі жанға,белге,алдыға созу.Өкшемен тізені бүкпей жүру.Аяқтың ұшымен балапандар болып жүру;
- 2.Жүгіру. «Ұшақтар»сияқты ұшып жүгіру,Жүру тыныс алу жаттығулары;
- 3.Адымдап жүру (марш)

Жерде жатқан «П»әріпі тәрізді текшелерге барып тұру,жалпы дамыту жаттығуларын текшелермен орындау:

- 1.Б.Қ а.и.к текше қолда,қолды көтеру,текшелерді бір-біріне соғу,қолды төмен түсіріп б.қ келу (брет)
- 2.Б.Қ а.и.к қолымыз артымызда,алға еңкейіп,жерге текшені қою ,тік тұру б.қ келу (брет)
- 3.Б.Қ тік тұру,текше қолымызда,отырып текшені алға созамыз,тұрып б.қ келу (брет)
- 4.Б.Қ а.и.к текше төмен түсірілген,алға еңкейіп оңға,солға бұлғау ,тік тұру б.қ келу (брет)
- 5.Б.Қ қолымыз белімізде,текшені жерге қоямыз,текшені айнала секіру б.қ келу (8 рет)

Текшелерді жинау,сапқа тұру,жинақталу ,бір қатарға тұру,адымдап жүру,Саппен залдан шығу

Карточка 33

Құралсыз

1.Жалпы сапқа тұрып түзелу,сәлемдесу.Бір қатарлы саппен жүру. Бір қатарға тұрып ,аяқтың ұшымен жүріп келе жатып,қолды жоғары күнге қарй созу,өкшемен жүру,тізені жоғары көтеріп әтештер сияқты жүру.

2.Бір саппен жүгіру.Орташа қалыппен жүгіру,тіземізді көтеріп жүгіру,аяқтың ұшымен жүгіру.Жай жүріс,тыныс алу жаттығулары;

3.Адымдап жүру (марш)

Шеңбер жасап тұру жалпы дамыту жаттығуларын орындау:

1.Б.Қ тік тұру,аяқты еркін ұстау. «Құстар қанатын қағады»,-қолды иық тұсына дейін көтеру,төмен түсіріп «Чик-чирик» деп айту ; (брет)

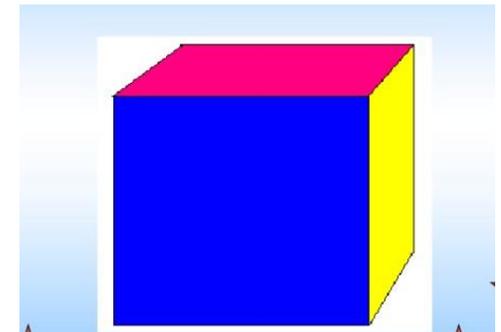
2.Б.Қ тік тұру,аяқ иық көлемінде,қолымыз артта,алға еңкейіп,жерді тырсылдату б.қ келу (брет)

3.Б.Қ тік тұру,қолымыз белде оңға,солға бұрылу.Әрбір бұрылыс 4 рет б.қ келу

4.Б.Қ арқамен жату,аяқпен қолды жоғары көтеріп «қоңыздарша»қозғалу,бұрылып аунап б.қ келу (брет)

5.Б.Қ тік тұру,қосаяқпен секіру б.қ келу (8 рет)

Оңға бұрылып сап түзеп журу,демалу жаттығуларын орындау. «Чук-Чук»Саппен залдан шығу.



Карточка 34

Құралсыз

1.Спорт залға сылдырмақ көмегімен адымдап кіру,саппен жүру,аяқтың ұшымен,қолды жоғары көтеріп жүру,өкшесімен,аяқтың сыртымен жүру

2.Бір саппен жүгіру.Орташа қалыппен жүгіру,тіземізді көтеріп жүгіру,аяқтың ұшымен жүгіру.Жай жүріс,тыныс алу жаттығулары;

3.Адымдап жүру (марш)

Шеңбер жасап тұру жалпы дамыту жаттығуларын орындау:

1.Б.Қ қолды төмен түсіріп тұру,алақанды жоғары қаратып,қолды алға созу («Алақанды көрсет»),екі қолды артқа жасырып(«Алақанды жасыр») б.қ келу (брет)

2.Б.Қ қолды екі жақ арқылы жоғары көтеру,бастан асыра шапалақтау.Екі қолды екі жақпен төмен түсіру б.қ келу (брет)

3.Б.Қ еденге екі қолды артқа тіреп,екі аяқты созып отыру,екі аяқты өзіне қарай тарту, «малдас құрып»отыру,аяғымызды алға созып б.қ келу

4.Б.Қ аяғымызды параллель қойып,қолымызды белімізге қоямыз,тіземізді бүгіп,алма кезек оң және сол аяқты көтеріміз,тік тұрып б.қ келу (брет)

5.Б.Қ тік тұру,аяқтың ұшымен секіру б.қ келу (8 рет)

Оңға бұрылып сап түзеп жүру,демалу жаттығуларын орындау. Саппен залдан шығу.

Карточка 35

Құралмен (орамал арқылы)

- 1.Сапқа тұру.Денені тік ұстау сәлемдесу.Бір тізбекпен жүру.Қолға арналған жаттығулар:Қолды екі жанға,белге,алдыға созу.Өкшемен тізені бүкпей жүру.Аяқтың ұшымен балапандар болып жүру;
- 2.Жүгіру. «Торғайлар»сияқты ұшып жүгіру,Жүру тыныс алу жаттығулары;
- 3.Адымдап жүру (марш)

Шеңбер жасап тұру,қолымызда орамалдар,жалпы дамыту жаттығуларын орамалдармен орындау:

- 1.Б.Қ жай қалыпта тұру,орамалды кеуде тұсына ұстап,алға созамыз б.қ келу (6рет)
- 2.Б.Қ а.и.к орамал қолымызда,оң қолымызбен 4рет бұлғаймыз,сол қолымызбен 4рет бұлғаймыз б.қ келу
- 3.Б.Қ ж.қ.т орамалды жоғары көтеру,отырып орамалға аяқты тығу б.қ келу (6рет)
- 4.Б.Қ аяқты еркін ұстау,қолымыз белімізде,бір орында тұрып секіру б.қ келу (8рет)

Сылдырмақтарды жинап қорабына салу,сапқа тұру,жинақталу ,бір қатарға тұру,адымдап жүру,Саппен залдан шығу



Карточка 36

Құралсыз

1.Спорт залға сылдырмақ көмегімен адымдап кіру,саппен жүру,аяқтың ұшымен,қолды жоғары көтеріп жүру,өкшемен жүру «Жыланша»жүру.

2.Бір саппен жүгіру.Орташа қалыппен жүгіру,тіземізді көтеріп жүгіру,аяқтың ұшымен жүгіру«Торғайларша» ұшып жүгіру.Жай жүріс,тыныс алу жаттығулары;

3.Адымдап жүру (марш)

«П»әріпі тәрізді тұру жалпы дамыту жаттығуларын орындау:

1.Б.қ аяқты еркін ұстау,қолды төмен түсіру.Қолды жоғары көтеріп,саусақтарды ойнату,қолымызды төмен түсіріп б.қ келу (брет)

2.Б.Қ жай қалыпта тұру,қолымыз артымызда,отыру,саусақтармен тізенң соғу,тік тұру б.қ келу (брет)

3.Б.Қ а.и.к қолымыз белімізде,алға еңкейіп,саусақтармен еденді тарсылдату тік тұрып б.қ келу

4.Б.Қ тік тұру,аяғымызды қосып,қолымыз төмен түсірілген,жүрелеп отыру,тізені қолымызбен құшақтау,басты тізеге қарай еңкейту, тіктелу б.қ келу (брет)

5.Б.Қ аяқты еркін ұстау,қолымыз белімізде,жартылай бұрылып секіру б.қ келу (8 рет)

Оңға бұрылып сап түзеп журу,демалу жаттығуларын орындау. Жұптасып залдан шығу.



Карточка 37

Құралмен (шығыршық арқылы)

1.Сапқа тұру.Денені тік ұстау сәлемдесу.Бір тізбекпен жүру.Қолға арналған жаттығулар:Қолды екі жанға,белге,алдыға созу.Өкшемен тізені бүкпей жүру.Аяқтың ұшымен балапандар болып жүру;

2.Жүгіру. «Ұшақтар»сияқты ұшып жүгіру,,Жүру тыныс алу жаттығулары;

3.Адымдап жүру (марш)

Шығыршықтар жатқан жерге барып жалпы дамыту жаттығуларын шығыршықтармен орындау:

1.Б.Қ жай қалыпты тұрыс,шығыршықты төмен ұстау,жоғары көтеріп қарау,төмен түсіріп б.қ келу(брет)

2.Б.Қ ж.қ.т шығыршық кеуде тұсында,отырып шығыршықты алға шығару,төмен түсіріп б.қ келу

3.Б.Қ аяқты ашып отыру,шығыршықты жоғары көтеріп,алға еңкею,шығыршықты кеуде тұсына әкеліп б.қ келу (брет)

4.Б.Қ шығыршықты жерге қойып, аяқты еркін ұстау,қолымыз белімізде,шығыршықтың ішіне,сыртына алма-кезек секіру б.қ келу (8рет)

Шығыршықтарды жинау,сапқа тұру,жинақталу ,бір қатарға тұру,адымдап жүру.Саппен жүру, жұптасып залдан шығу.

Карточка 38

Құралсыз

1.Сапқа тұрып сәлемдесу.Бір қатарлы саппен жүру. «Аюларша»жүру, «Қояндарша»секіру

2.Бір саппен жүгіру. «Торғайларша»қанаттарын қағып жүгіру,тіземізді көтеріп жүгіру

3. «Солдаттарша» жүру (марш)



Шеңбер жасап тұру жалпы дамыту жаттығуларын орындау:

- 1.Б.Қ тік тұру,қолымызды иыққа қойып алға,артқа айналдырамыз б.қ келу (брет)
- 2.Б.Қа.и.к қолымызды алға созып,қайшылаймыз,қолымызды төмен түсіріп б.қ келу (брет)
- 3.Б.Қ а.и.к қолымыз белде,оңға,солға бұрыламыз, б.қ келу (брет)
- 4.Б.Қ а.и.к қолымызды аяқтың ұшына,ортасына тигізіп б.қ келу (брет)
- 5.Б.Қ тік тұрып,допша секіру б.қ келу (8 рет)

Оңға бұрылып паравозбен сап түзеп журу,демалу жаттығуларын орындау.Саппен залдан шығу.

Карточка 39

Құралмен (жалаушалар арқылы)

- 1.Сапқа тұру.Денені тік ұстау сәлемдесу.Бір тізбекпен жүру.Қолға арналған жаттығулар:Қолды екі жанға,белге,алдыға созу.Өкшемен тізені бүкпей жүру.Аяқтың ұшымен балапандар болып жүру;
- 2.Жүгіру. «Ұшақтар»сияқты ұшып жүгіру,,Жүру тыныс алу жаттығулары;
- 3.Адымдап жүру (марш)

Жалаушалар жатқан жерге барып жалпы дамыту жаттығуларын жалаушалармен орындау:

- 1.Б.Қ жалауша қолымызда,төмен түсірілген.Жалаушаны қолға ұстап,оңға –солға бұру,қолды бұлғап б.қ келу(брет)
- 2.Б.Қ а.и.к жалауша төменде,алға еңкейіп жалаушамен қолды бұлғау,тік тұрып б.қ келу (брет)



3.Б.Қ а.и.к жалауша кеуде тұсымызда,жалаушаны алға созып отырамыз,тік тұрып б.қ келу (6рет)

4.Б.Қ аяқты еркін ұстау,жалауша кеуде тұсымызда,қосаяқпен секіру б.қ келу (8рет)

Жалаушаларды жинау,сапқа тұру,жинақталу ,бір қатарға тұру,адымдап жүру.Саппен жүру, жұптасып залдан шығу.

Пайдаланылған әдебиеттер

1. Bilinsite.kz

2. tarbie.kz

3. sabagtar.kz

4. bilimdiler.kz

5. metod-kopilka.ru