



# **Ертеңгілік жаттығу кешені**

**4-5 жастағы балаларға арналған**

# Картотека № 1

**Б. қ: 1-басты оңға бұру; 2-тік ұстау; 3-солға бұру; 4-тік ұстау. Алдымен жай соңынан тез орындау (6 рет қайталау)**

**Б. қ: аяқты алшақ ұстау, қолды жоғары көтеру; 1-3 алға қарай иілу, дем шығару, 4 ж. қ (5-6 рет қайталау)**

**Б. қ: Аяқты алшақ ұстау, қол төменде, аяқтың ұшымен көтерілу, 2-3 н қалып, тепе-теңдікті сақтау ; 4 А. қ (5-6 рет қайталау)**

**Б. қ: қол жоғарыда; 1-тізені көтеру қолды артқа сілтеу; 2. н . қ.**

**Б. қ: оң қол жоғарыда; 2-сол қолды жан-жаққа сермеу; 3-оң қол төменде 4- сол қол жерде.**

**.Бір орында тұрып секіру, жүрумен ауыстыру. (3-4 рет қайталау)**



## Картотека № 2

**Б. қ: Бір - біріне қарама - қарсы тұру құрсауды жоғарыда ұстау;**

**1- құрсауды оң жақта көтеру; 2- жоғарыда;  
3- сол жақта; 4- төменде. ( 6 рет қайталау)**

**Б. қ: аяқты алшақ ұстау құрсауды жоғарыда көлденең**

**1- бір жаққа иілу дем шығару;  
2- а. қ дем алу. (4 рет қайталау)**

**Б. қ: құрсауды тік ұстау; 1- бір бала отырады екіншісі тұрады.**

**2 - Б. қ. 3-4. қимыл –қозғалысты ауыстыру ( 6 рет қайталау)**

**Б. қ: отыру аяқты екі жаққа ұстау; құрсауды өкпе тұстан жоғарыдан ұстау; 1-2 бір бала алға иіледі, екінші бала шалқасынан жатады. 3-4 Б. қ. ( 5 рет қайталау)**

**Бір - біріне бетпе бет тұру; құрсауды төмен жақтан ұстау**

**1- обручты көтеру оң аяқпен алға бір қадам жасау.**

**2 - Б. қ 3- артқа қадам жасау. ( 4 рет қайталау)**

**6. Құрсауды айнала бір- аяқтан, бір аяққа секіріп жүру**



**Иықты жоғары көтеру, алғашқы қалыпқа келу. 8-10 рет қайталау.**

**Б. қ: басты оңға бұру, тік ұстау, солға бұру, тік ұстау. Алдымен жәй, соңынан тез орындау ( 4-5 рет қайталау)**

**Б.қ: Аяқты алшақ ұстау қол белде. 1-аяқты алға көтеру 2-артқа сермеу,3-қайтадан алға көтеру; 4- А. қ. Екінші аяқпен қайталап жасау .( 4-5 рет қайталау)**

**Б.қ: аяқты алшақ ұстау, қол бастын артында, 1-оңға бұрылу, қолды жоғары көтеру, 2- а. қ. 3-4- сол жақпен жасау.**

**( 4-5 рет қайталау)**

**Б. қ: 1-отыру, екі тізені екі жаққа отыру қол бастын артында**

**( 6-8 рет қайталау)**

**Аяқты алшақ ұстау қос аяқпен секіру, өз өзін айналып (4 рет қайталау)**



## Картотека № 4

**Б. қ:** таяқ жерде, 1- таяқты жоғары көтеру, оңға қарай. (6-8 рет қайталау)



**Таяқты тік ұстау, қол таяқтың жоғары басында, 1-тез қолды көтеріп шапалақтау; 2. а. қ. (6-8 рет қайталау)**

**Аяқты алшақ ұстау, таяқша төменде 1-2 алға қарай еңкею, қолды жоғары көтеру, қолға қарау; 3-4 а. қ. (6-8 рет қайталау)**

**Тіземен отыру, таяқ қолда артта 1-артқа қарай иелеу, өкшеге тию дем шығару. 2. а. қ. дем алу.**

**Б. қ:** таяқ төменде екі қолмен екі шетінен ұстау; 1-2 таяқты жоғары көтеру, артқа апару 3-4 а. қ. (6 рет қайталау)

**Б. қ:** отырып, аяқты бүгіп ұстау таяқшаның алдында, қолмен арттан біреу 1-таяқшаның үстімен аяқты жіберіп, түзету дем шығару 2. Б. қ. ( 5-6 рет қайталау)

**Таяқшаның үстімен жанымен секіру ( алға, артқа).**

## Картотека № 5

**Б. қ- қолды жан- жаққа көтеріп жоғарыда шапалақтау. 2- а. қ. 6 рет қайталау.**

**Б. қ- 1,2 басты оңға бұру- солға бұру; 3- жоғары көтеру; 4- төмен түсіру. 5-6 рет қайталау.**

**Аяқты алшақ ұстау, қол жоғарыда; 1- алға еңкею; қолды артқа сермеу.**

**2. а. қ 6-8 рет қайталау.**

**А. қ. қол белде. 1- бүгілген тізені жоғары көтеру; 2- жанына көтеру; 3- тізені алға көтеру. 4. а. қ.**

**Отыру, аяқ бірге, қол артта 1- 2- құйрықты жоғары көтеру, белді иіу, басты артқа ұстау. 3- 4 а. қ 5- рет қайталау.**

**А. қ: 1- оң қолды және оң аяқты жан- жаққа көтеру, 2. а. қ. 3- сол қолды және аяқты көтеру; 4- а. қ 4-5 рет қайталау.**

**4 рет алға, 4 артқа секіру.**



## Картотека № 6



1. А. қ: екіге бүктелген секіргіш жіп қол қолда 1- қолды кеудеге қою;  
2- жоғары көтеру, 3- кеудеге қою, 4- а. қ 6- 8 рет қайталау.
- 2 А. қ: аяқты алшақ ұстау, секіргіш ұстаған қол артта 1- 3 жан- жаққа бұрылу дем шығару; 4 а. қ дем алу.
- 3 Секіргіш жіпті ұстаған қол төменде 1- отыру, тізені екі жаққа бұру,  
қол жоғарыда, 2- а. қ 6-8 рет қайталау.
- 4 А. қ: аяқты алшақ ұстау; жіптің үстінде тұру, шетін қолмен ұстау:  
1-алға еңкею, қолды артқа сермеу. 2- а. қ дем алу, дем шығару.
- 5 Секіргіш жіптің үстінен аттау аяқпен. 3-4 рет қайталау.
- 6 Секіргіш жіпті бір қолда ұстап тұрып секіру.

## Картотека № 7

1. Аяқты алшақ ұстау; 1-2- қолды жан-жаққа көтеріп, шапалақтау ( 3-4) жәй қолды төмен түсіру, дем шығару.
2. «Насос»- н. қ - аяқты алшақ ұстау; 1-2 оңға қарай бұрылу, қол жоғарыда, дем шығару 3-4 а. қ келу дем алу 6 рет қайталау.
3. А. қ қол белдің артында 1-оң аяқты созу, аяқтың ұшын алға ұстау, 2- сол аяқпен 3- отыру, тізені ашу. 4- а. қ 6-8 рет қайталау.
4. Тіземен отыру, қолды денеге жабыстыра ұстау; 1-2 арқаны бүкпей артқа иілу; 3- 4 н. қ 8 рет қайталау.
5. «Қайшылар» н. қ- отыру, аяқты ашу, жабу, қол артта. Аяқты жоғары көтеру, төмен түсіру 8 рет қайталау.
- 6.«Бөдене» н. қ жату, қол жоғарыда аяқты бірге ұстау бір жаққа аударылу, екінші жаққа аударылу, арқамен жату 4-6 рет қайталау.
7. «Цирктегі ат» Тік тұру, қол белде. Бір орында жүгіру, тізені жоғары көтеру. 4-5 рет қайталау.



**Н. қ. аяқты алшақ ұстау; обруч артта, арқада, 1-2  
обручты артқа**

**жоғары көтеру оң аяқты алға, аяқ ұшымен ұстау, 3-4 н. қ.**

**Н. қ- обруч оң қолда 1-2 аяқты бұғу, обручты еденге қою,  
оған кіру.**

**3-б. қ 5 рет қайталау.**

**Обруч еденде, аяқтың алдында обручты баса оңға және  
солға жүгіре айналу 5- 6 рет қайталау.**

**Н. қ- обручтың үстіне отыру, аяқты бүге отыру, 1-2 аяқты  
алда тік ұстау**

**н. қ.**

**Обруч қолда, төс үстінде, қолда 1-оң аяқты жоғары  
көтеру, обручты тізеге ілу,**

**2- аяқты алға ұстау, обруч баяғы қалпында 3-4 н. қ.**

**Тіземен тұру, обруч жоғарыда 1-2 еденге отыру, оң  
жақтан обручты иыққа қою 3-4 н. қ. 5 рет қайталау.**



1. «Диірмен» н. қ – аяқты алшақ ұстау, қол төменде 1-4 рет қолмен диірменді айналдыру 5-6 керісінше.
2. Н. қ- аяқты алшақ ұстау, қол артта, 1- қолды жоғарыда шапалақтау, 2-3 төмен қарай еңкею басты аяққа қарай созу, шапалақтау.
3. Н. қ - тіземен отыру, алға қарау, 1-2 аяқты тікейту, ұшымен тұру 3-4 н. қ 4-5 рет қайталау.
4. «Футбол» арқамен жату, тізені тіке әкелу оң және сол аяқпен допты тепкендей тебу, екі аяқ.
5. « Насос» н. қ- аяқты алшақ ұстау, қол белде 1-2 оңға бұрылу, оң қол төменде, сол қол жоғарыда, еңкейгенде ш-ш-ш деп дем шығару.
6. « Шапалақтау» н. қ – отыру, қол артта 1-2 оң аяқты көтеру, тізе астынан шапалақтау.



## Картотека № 10

1. Аяқты алшақ ұстау, доп қолда, артта, 1-2 сол қолды жан- жаққа жіберу, доп оң қолда 3-4 н. қ 4-5 рет қайталау.
2. Н. қ- доп оң қолда, 1-2 оң аяқты жоғары көтеру, допты сол қолға салу, 3-4 н. қ 4-5 рет қайталау.
3. Аяқты алшақ ұстау, доп сол қолда, 1-2 төмен қарай еңкею, допты оң қолға ауыстыру сол қолды аяқтың өкшесіне тигізу, 4-5 рет қайталау.
4. Допты жоғары лақтыру, екі қолмен арттан шапалақтау, допты қағып алу, екі рет қайталау.
5. Отырып допты лақтыру, тұрып қағып алу 4-5 рет қайталау.
6. Оңға қарай бұрылып, допты жерге лақтыру, ұстап алу. Н. қ- солға қарай бұрылып допты жерге лақтырып, қағып алу. 5-6 рет қайталау.
7. Доп еденде, оң жақта. Доптың үстінен екі аяқпен секіру. 7-8 рет қайталау.



## Картотека № 11

1. «Диірмен» н. қ – аяқты алшақ ұстау, қол төменде 1-4 рет қолмен диірменді айналдыру 5-6 керісінше.
2. Н. қ- аяқты алшақ ұстау, қол артта, 1- қолды жоғарыда шапалақтау, 2- 3 төмен қарай еңкею басты аяққа қарай созу, шапалақтау.
3. Н. қ - тіземен отыру, алға қарау, 1-2 аяқты тікейту, ұшымен тұру 3-4 н. қ 4-5 рет қайталау.
4. «Футбол» арқамен жату, тізені тіке әкелу оң және сол аяқпен допты тепкендей тебу, екі аяқ.
5. «Насос» н. қ- аяқты алшақ ұстау, қол белде 1-2 оңға бұрылу, оң қол төменде, сол қол жоғарыда, еңкейгенде ш-ш-ш деп дем шығару.
6. « Шапалақтау» н. қ – отыру, қол артта 1-2 оң аяқты көтеру, тізе астынан шапалақтау.



1. «Таяқты бер» н.қ бір - біріне арқамен тұрады, бір адым қашықтата, біреуінің қолында таяқша, екіншісінде жоқ, оның қолы төменде, 1-2 қол жоғарыда таяқты бір біріне беру. 3-4 қол аста, дем шығару.
2. Суды жарушылар Ақ- аяқ жан- жақта таяқты қолмен ұстау. Алға артқа еңкею, таяқшаны ұстау.
3. «Таяқты тарту» бір - біріне бетпе- бет тұру, таяқша еденде, ортада, таяқты аяқтың саусақтарымен алып, өзіне қарай тарту 6 рет қайталау.
4. «Таяқты екеулеп көтерейік» н. қ -іппен жату бір - біріне бетпе- бет 1-2 таяқша жоғарыда 3 4 а. қ 4-6 рет қайталау.
5. «Тұруға көмектес» бір- біріне бетпе- бет тұру, аяқты бүгу. Таяқша ортада, еденде Бір-біріне оң қолды созу, бірге көтерілу, отыру, сол қолмен орындау.
6. «Секіру» н. қ- таяқша еденде, екі жақтан жанмен тұру, қол белде 4 рет секіру, 4 рет жүру, тізені жоғары көтеру. 5-6 рет қайталау



**А. қ аяқты алшақ ұстау, қол белде, қолды алға, артқа сермеу. 4-6 рет.**

**А. қ аяқты алшақ ұстау, қол белде 1-3 алға қарай төмен иілу, қолды еденге жеткізу.**

**А.қ қол белде. Аяқты алға созу, аяқтың ұшымен алғашқы келу. Екінші аяқпен де орындау.**

**А. қ еденге жату. 1-бүгілген аяқты 90\* -қа жоғары көтеру. 2- түсіру, 3- көтеру 4- түсіру.**

**А. қ отыру. аяқ қолда 1-8 аяқты айналдыру. 5 рет қайталау.**

**«Қайық» н. қ ішпен жату, аяқты бүгіп ұстау, еңкею кеудені жоғары ұстау аударылу жұдырықты тамақ астында ұстау 6 рет.**

**А.қ аяқты алшақ ұстау, қолымыз арқаның астында 1-2 оңға бұрылу иықты ұстпу басты төмен түсіру.**



## Картотека № 14

**А. қ 1-2 таяқты жоғары көтеру. оң аяқты артқа көтеру, керілу. О. қ дем шығару.**

**« Алға қара» аяқты алшақ ұстау, таяқша жауырында, 1-2 алға қарай іліу, басты тік ұстау.**

**«Бір жаққа қисаю» н. қ отырып аяқты бір- біріне қою, таяқша қолда 1-2 оңға, солға бұрылу таяқты еднге тигізу 3- 4 а. қ**

**« Айналмақ» а. қ аяқты алшақ ұстау, таяқша жауырында 1-2 оңға қарай бұрылу Ш- ш- ш деп айту, 3-4 кері қарай, 3-4 қозғалмастан кейін демалу.**

**«Таяқты тізеге қою» а. қ таяқ аста 1- таяқ жоғ, 2- оң бүгілген аяқты көтеру, таяқты тізеге қою, 3- таяқ жоқ таяқты жіберу 4. а. қ**

**«Секіру» а. қ екі аяқты жан- жаққа секіру таяқты алға ұстау, аяқтар бірге.**



Аяқты бірге ұстау 1-2 екі қолды екі жақтан жоғары көтеріп шапалақтау.

« Насос» а. қ аяқты алшақ ұстау 1- 2 оңға қарай бұрылу. қол жоғарыда дем шығару. 3- 4 а. қ дем алу.

Қол артта 1- оң аяқты алға көтеру, 2- сол аяқты көтеру. 3- отыру, тізені ашу, арқаны тік ұстау. 4 н. қ

Тіземен тұту, қолды еденге жапстыра ұстау артқа қарай иілу 3- 4 а. қ.

« Қайшылар» а. қ аяқ алда, қол артта отырып істейді, аяқтарын ашып, жабу.



## Картотека № 16

**А. қ аяқты алшақ ұстау, кішкене доп қолда, артта, 1- 2 қол жан-жақта, доп оң қолда.**

**Н. қ доп оң қолда 1-2 оң аяқты жоғары көтеру, допты сол қолға ауыстыру. 3- 4 н. қ тепе- теңдікті ұстау.**

**Аяқты алшақ ұстау, доп оң (сол) қолда 1- 2 тізені бүкпей төмен қарай иілу допты келесі қолға ауыстыру.**

**А. қ аяқты алшақ ұстау, доп оң қолда. Допты жоғарыға лақтыру, қағып алу, қолды шапалақтау.**

**А. қ тізені бүгіп, допты жоғары лақтырып, қағып алу.**

**Аяқты алшақ ұстау. Оңға, солға бұрылу. Допты еденге лақтыру, ұстап алу а. қ тепе- теңдікті сақтау.**



## Картотека № 17

1. «Дирірмен» н. қ – аяқты алшақ ұстау, қол төменде 1-4 рет қолмен диірменді айналдыру 5-6 керісінше.
2. Н. қ- аяқты алшақ ұстау, қол артта, 1- қолды жоғарыда шапалақтау, 2-3 төмен қарай еңкею басты аяққа қарай созу, шапалақтау.
3. Н. қ - тіземен отыру, алға қарау, 1-2 аяқты тікейтү, ұшымен тұру 3-4 н. қ 4-5 рет қайталау.
4. «Футбол» арқамен жату, тізені тіке әкелу оң және сол аяқпен допты тепкендей тебу, екі аяқ.
5. « Насос» н. қ- аяқты алшақ ұстау, қол белде 1-2 оңға бұрылу, оң қол төменде, сол қол жоғарыда, еңкейгенде ш-ш-ш деп дем шығару.
6. « Шапалақтау» н. қ – отыру, қол артта 1-2 оң аяқты көтеру, тізе астынан шапалақтау.





1. «Таяқты бер» н.қ бір - біріне арқамен тұрады, бір адым қашықтата, біреуінің қолында таяқша, екіншісінде жоқ, оның қолы төменде, 1-2 қол жоғарыда таяқты бір біріне беру. 3-4 қол аста, дем шығару.
2. Суды жарушылар Ақ- аяқ жан- жақта таяқты қолмен ұстау. Алға артқа еңкею, таяқшаны ұстау.
3. «Таяқты тарту» бір - біріне бетпе- бет тұру, таяқша еденде, ортада, таяқты аяқтың саусақтарымен алып, өзіне қарай тарту 6 рет қайталау.
4. «Таяқты екеулеп көтерейік» н. қ -іппен жату бір - біріне бетпе- бет 1-2 таяқша жоғарыда 3 4 а. қ 4-6 рет қайталау.
5. «Тұруға көмектес» бір- біріне бетпе- бет тұру, аяқты бүгу. Таяқша ортада, еденде Бір-біріне оң қолды созу, бірге көтерілу, отыру, сол қолмен орындау.
6. «Секіру» н. қ- таяқша еденде, екі жақтан жанмен тұру, қол белде 4 рет секіру, 4 рет жүру, тізені жоғары көтеру. 5-6 рет қайталау