

A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a soccer ball, a basketball, a tennis racket, a badminton racket, a football, a volleyball, and a table tennis paddle. The icons are arranged in a circular pattern around the perimeter of the page.

Ертеңгілік жаттығу кешені

Балдырған ортаңғы аралас кіші тобы

3-4 жас

Қыркүйек айы № 1

(Құралсыз)

I. Кіріспе бөлімі.

Бір қатармен жүру , аяқтың ұшымен, өкшесімен жүру .

Залды жәй жүгіріспен жүгіру, жүру шеңберге тұру.

II .Жалпы дамыту жаттығулары.

« Құстар амандасады»

1.Б.қ аяқ иық көлемінде, қолымыз белде басымызды жоғары - төмен қозғаймыз.

Б.қ 3-4 рет.

«Құстар ұшады»

2. Б.қ тұрамыз , қолды екі жанға созып аяғымыздың ұшына дейін жоғары көтерілеміз . Б.қ 3-4 рет.

«Құстар су ішеді»

3.Б.қ тіземізбен жерге отырамыз ,қолымыз белде, су ішкендей кеудемізбен алға еңкею, басымызды жоғары-төмен қозғау, қолымызды артқа созу қанат сияқты.

Б.қ 3-4 рет.

«Құстар секіреді»

3. Б.қ - н. т ,қолдары белде .Қос аяқпен бір орында секіру(6 рет)

жүру (6 рет) (2 рет қайталау)

Тыныс алу жаттығуы.

"Күн мен түн " 3 рет.

III. Қорытынды бөлім. Оңға бұрылып сап түзеп жүру.



Қыркүйек айы №2
(Жалаушамен)

I. Кіріспе бөлімі.

Бір қатармен жүру, аяқтың ұшымен, өкшесімен жүру. Бір қырындап адымдап шеңбердің ішкі және сыртына қарап жүру. Залды жәй жүгіріспен жүгіру, жүру шеңберге тұру.

II. Жалпы дамыту жаттығулары.

«Жалауша қараймыз»

1. Б.қ аяқ иық көлемінде, жалаушаны жоғары көтеріп, жалаушаға қараймыз. Б.қ 3-4 рет.

«Белгі берушілер»

2. Б.қ аяқ иық көлемінде, жалаушаны оң қолға алып оңға-солға бұлғаймыз. Сол қолмен қайталаймыз. Б.қ 3-4 рет.

«Жалаушамыз қайда»

3. Б.қ аяқ иық көлемінде, жалаушаны артымызға жасырып оңға-солға бұрыламыз. Б.қ 3-4 рет.

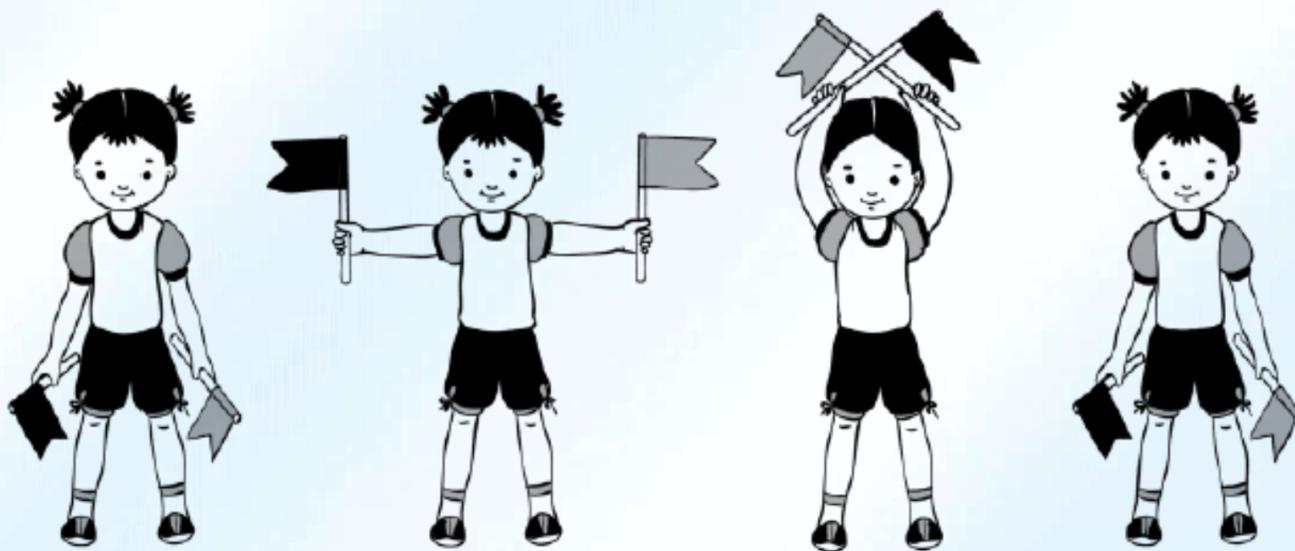
«Көңілді жалауша»

4. Б.қ - Н.Т, Қолды жоғары шапалақтап секіргенде аяқ иық көлемінде. Б.қ 3-4 рет.

Тыныс алу жаттығуы.

"Жалаушаны үрлейміз" 3 рет.

III. Қорытынды бөлім. Оңға бұрылып сап түзеп жүру.



Қазан айы №3

(Құралсыз)

I. Кіріспе бөлімі

Бір қатармен жүру. Аяқтың ұшымен балапандар болып жүру. «Ұшак» сияқты ұшып жүгіру. Жартылай отырыспен жүру. Адымдап маршпен жүру. Шеңберге тұру.

II. Жалпы дамыту жаттығулары

1. «Айналаны бақылаймыз» Б.Қ. аяқ иық көлемінде, қолды белге қойып, басымызды алға, артқа, солға – оңға иеміз. Б.Қ. (3 – 4 рет)

2. «Гүлдер өседі» Б.Қ. аяқ иық көлемінде, қолдарымызды иыққа қойып, қолымызды жоғары көтеріп, аяқ ұшына тұрамыз. Б.Қ. келеміз. (3 – 4 рет)

3. «Ағаштар тербеледі» Б.Қ. аяқ иық көлемінде, қолды белге қойып, солға – оңға иілеміз. (3 – 4 рет)

4. «Доптар секіреді» Б.Қ. н.т. қол белде, қос аяқпен секіреміз. (3 – 4 рет)

III. Тыныс алу жаттығулары: «Гүлдердің исі»



Қазан айы №4

(Жалаушамен)

I. Кіріспе бөлім. Бір қатармен жүру. Қол жоғарыда аяқ ұшымен, қол белде өкшемен жүру. Залды жәй жүгіріспен жүгіру. Жәй жүріспен жүріп, шеңбер құру.

II. Жалпы дамыту жаттығулары.

1. «Айналаны бақылаймыз» Б.Қ аяқ иық көлемінде жалаушаны артқа жасырып қойып, басымызды алға, артқа, солға, оңға иеміз. (3 рет)

2. «Жалаушамен белгі» Б.Қ аяқ иық көлемінде қолымызды жоғары көтеріп, қолдарымызды қайшылаймыз. Б.Қ (3 рет)

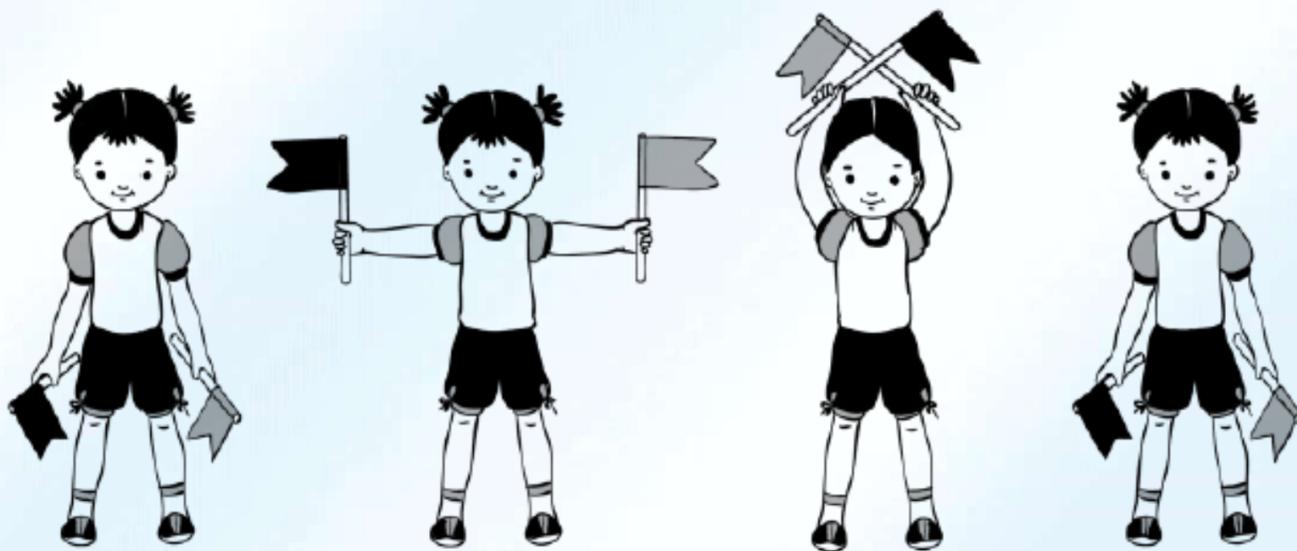
3. «Жалаушаны жасырамыз» Б.Қ жалаушаны оңға, солға бұрылып, артымызға жасырамыз. (3 рет)

4. «Жалауша алда» Б.Қ жалаушаны алға созып, толық отырып, тұрамыз. Б.Қ (3 рет)

5. «Көңілді жалауша» Б.Қ жалауша төменде, жалаушаны жоғары көтеріп бір – біріне қосып, аяқ арасын ашады. Б.Қ (3 рет)

Тыныс алу жаттығулары: Жалаушаны үрлеу. (3 рет)

III. Қорытынды бөлім. Балалар бір қатармен, жәй жүріспен жүреді.



Қараша айы №5

I. Кіріспе бөлім. Бір қатармен жүру. Бақаша секіру. Залды жәй жүгіріспен жүгіру. Бір қатармен жүріп келіп, шеңбер құру.

II. Жалпы дамыту жаттығулары.

1. «Айналаны бақылаймыз» Б.Қ негізгі тұрыс I. екі қолды жоғары көтеру, II. қолды желкеге қойып, оңға – солға қарау. Б.Қ - қа келеміз (3 рет)

2. «Диірмен айналдыру» Б.Қ аяқ иық көлемінде, I. Сол қолымызды алға – артқа айналдыру, II. Б.Қ - қа келеміз, III. Оң қолымызбен қайталау, IV. Б.Қ - қа келеміз (3 рет)

3. «Оңға – солға иілу» Б.Қ аяқ иық көлемінде, I. сол қол белде, оң қол жоғарыда солға иілеміз. II. Б.Қ - қа келеміз, III. Оң қол белде, сол қол жоғарыда оңға иілеміз. IV. Б.Қ - қа келеміз (3 рет)

4. «Тізені айналдыру» Б.Қ тіземізді біріктіріп, қолымызды қойып айналдырамыз. Б.Қ - қа келеміз (3 рет)

5. «Секіру» Б.Қ қол белде қос аяқпен секіру жаттығуларын жасаймыз (3 рет)

6. Тыныс алу жаттығуы: "Жапырақтарды үрлейміз" (3 рет)

III. Қорытынды бөлім. Балалар бір қатармен, жәй жүріспен жүреді.



Қараша айы №6

(Лентамен)

I. Кіріспе бөлім. Бір қатармен жүру. Жыланша жүру, бақаша секіру. Залды жәй жүгіріспен жүгіру. Залды жәй жүгіріспен жүгіру. Шеңбер құру.

II. Жалпы дамыту жаттығулары.

1. "Лента алдымызда" Б.Қ аяқ иық көлемінде, қолымызды лентамен бірге төменде ұстап **I.** лентаны жоғары көтеріп, қараймыз. **II.** лентаны кеуде тұсына әкелеміз, **III.** Б.Қ - қа келеміз (4 – 5 рет)

2. "Оңға - солға бұрылу" Б.Қ аяқ иық көлемінде, лентаны кеуде тұсында ұстаймыз. Оңға бұрылып Б.Қ - қа келеміз, солға бұрылып, Б.Қ - қа келеміз (4 рет)

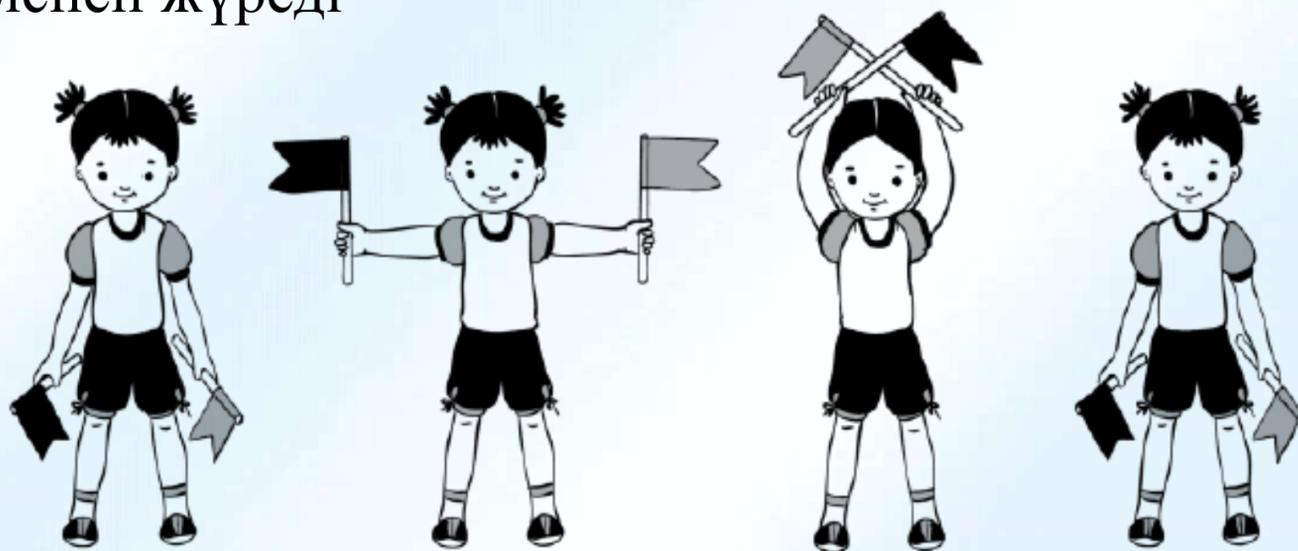
3. "Оңға - солға иілеміз" Б.Қ. лентаны төменде ұстаймыз. Лентаны жоғары көтеріп солға иіліп Б.Қ - қа келеміз, оңға иіліп Б.Қ - қа келеміз (4 – 5 рет)

4. "Отырып - тұру" Б.Қ отырған қалып, лентаны қолымызға ұстаймыз да, жоғары көтеріп, түсіреміз. Б.Қ - қа келеміз (6 рет)

5. "Секіреміз" Б.Қ негізгі тұрыс лентаны жоғары көтеріп, аяқты алшақ етіп секіреміз. Б.Қ. келеміз. (4 - 5 рет)

6. Тыныс алу жаттығулары: "Лентаны үрлейміз"

III. Қорытынды бөлім. Балалар бір қатармен, жәй жүріспен жүреді



Желтоқсан айы № 7

I. Кіріспе бөлім. Бірінің артынан бірі сапқа тұру.
Маршпен жүру, жай тізені көтеріп жүру. Жай жүгіру.
Жүріп келіп, шеңберге тұру.

II. Жалпы дамыту жаттығулары.

«Айналаны бақылаймыз» I. Б.Қаяқ иық көлемінде екі қолды желкеге қойып басымызды оңға солға бұрамыз II. Б.Қ 3-рет

«Ағаштар тербеледі» I. Б.Қ аяқ иық көлемінде екі қолды жоғары көтеріп оңға солға иілеміз II Б.Қ 3- рет

«Шыршалар билейді» I. Б.Қ қол белде белді оңға және солға айналдыру II. Б.Қ 3-рет

«Сырғанаймыз» I. Б.Қ отырып екі қолды жерге қойып оң аяқ және сол аяқты созып жинаймыз Б.Қ 3 -рет

«Қар лақтыру» I. Б.Қ отырып тұрып екі қолды кезек сермеу II. Б.Қ 3 - рет

Тыныс алу жаттығулары «Қар үрлеу» 3 рет

III. Қорытынды бөлім. Балалар бір қатармен, жәй жүріспен жүреді



Желтоқсан айы №8 (Кубикпен)

I. Кіріспе бөлім. Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Маршпен жүру, бір қырындап адымдап шеңбердің ішкі және сыртына қарап жүру. Жүріп келіп, шеңбер құру.

II. Жалпы дамыту жаттығулары.

«Алға - жоғарға» I. Б.Қаяқ иық көлемінде екі қолмен кубикті алға ұстап жоғары көтереміз, қараймыз II. Б.Қ 3-рет

«Кубиктер биікте» I.Б.Қ аяқ иық көлемінде оң қолымызда кубик жоғары көтереміз, иыққа жеткіземіз. Сол қолмен жаттығуды қайталаймыз. II Б.Қ 3- рет

«Кубиктер артымызда» I. Б.Қ аяқ иық көлемінде қолымызды артқа созып алға сәл еңкейеміз. II. Б.Қ 3-рет

«Кран» I.Б.Қ отырып екі қолды жерге қойып екі аяқтың басымен қысып ұстап кубикті жоғары көтереміз. Б.Қ 3 -рет

«Алға - артқа» I. Б.Қ.Н.Т Кубикті жерге қойып, кубиктің үстінен алға-артқа секіреміз. II. Б.Қ 3- рет

Тыныс алу жаттығулары «Үйшік» 3-4 рет

III. Қорытынды бөлім. Балалар бір қатармен, жәй жүріспен жүреді



Қаңтар айы №9

I. Кіріспе бөлім. Бірінің артынан бірі сапқа тұру.
Маршпен жүру. Жай жүгіру. Жүріп келіп шеңбер құру.

II. Жалпы дамыту жаттығулары.

«Айналаны бақылаймыз» I. Б.Қаяқ иық көлемінде екі қолды желкеге қойып басымызды оңға солға бұрамыз

II. Б.Қ 3 - рет

«Ағаштар тербеледі» I.Б.Қ аяқ иық көлемінде екі қолды жоғары көтеріп оңға солға иілеміз II Б.Қ 3 - рет

«Шыршалар билейді» I. Б.Қ қол белде белді оңға және солға айналдыру II. Б.Қ 3 - рет

«Сырғанаймыз» I.Б.Қ отырып екі қолды жерге қойып оң аяқ және сол аяқты созып жинаймыз Б.Қ 3 - рет

«Қар лақтыру» I. Б.Қ отырып тұрып екі қолды кезек сермеу II. Б.Қ 3 - рет

Тыныс алу жаттығулары «Қар үрлеу» 3-4 рет

III. Қорытынды бөлім. Балалар бір қатармен, жәй жүріспен жүреді



Қаңтар айы №10 (Кубикпен)

I. Кіріспе бөлім. Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Маршпен жүру, бір қырындап адымдап шеңбердің ішкі және сыртына қарап жүру. Жүгіру. Жәймен жүріп келіп, шеңберге тұру.

II. Жалпы дамыту жаттығулары.

1.«Алға - жоғарға» I. Б.Қаяқ иық көлемінде екі қолмен кубикті алға ұстап жоғары көтереміз, қараймыз II. Б.Қ 3-4 рет

2.«Кубиктер биікте» I.Б.Қ аяқ иық көлемінде оң қолымызда кубик жоғары көтереміз, иыққа жеткіземіз. Сол қолмен жаттығуды қайталаймыз. II Б.Қ 3- 4 рет

3. «Кубиктер артымызда» I. Б.Қ аяқ иық көлемінде қолымызды артқа созып алға сәл еңкейеміз. II. Б.Қ 3-4 рет

4.«Кран» I.Б.Қ отырып екі қолды жерге қойып екі аяқтың басымен қысып ұстап кубикті жоғары көтереміз. Б.Қ 3 – 4 рет

5.«Алға - артқа» I. Б.Қ.Н.Т Кубикті жерге қойып, кубиктің үстінен алға-артқа секіреміз. II. Б.Қ 3-4 рет

Тыныс алу жаттығулары «Үйшік» 3 рет

III. Қорытынды бөлім. Балалар бір қатармен, жәй жүріспен жүреді



Ақпан айы №11

(Құралсыз)

I. Кіріспе бөлім. Бір қатармен жүру. Жәй жүгіріспен жүгіру. Залды айналып шеңберге тұру.

II. Жалпы дамыту жаттығулары.

1. «Басымызды бұру» Б.Қ. аяқ иық көлемінде қолымыз төменде, қолымызды жоғары көтеріп, басымызды қолымызбен ұстап, солға - оңға бұрамыз. (3-4 рет)

2. «Қолды сермейміз» Б.Қ. аяқ иық көлемінде, қолымыз төменде, оң қолымыз жоғарыда, сол қолымыз төменгі артқа ұстап, екі қолды бірге сермейміз. Қолымызды келесі жаққа алмастыра қайталаймыз. (3-4 рет)

3. «Қолымызды шапалақтаймыз» Б.Қ. аяқ иық көлемінде, қолымыз төменде, Солға бұрылып, қолымызды шапалақтаймыз. Б.Қ - қа келеміз. Жаттығуды оң жаққа бұрылып, қайталаймыз. Б.Қ - қа келеміз (3-4 рет)

4. «Секіру» Б.Қ. негізгі тұрыс, қолымыз белде қос аяқпен секіру, секіруді жәй жүріспен алмастыру. (6 рет)

5. Тыныс алу жаттығуы: «Демалу»

Б.Қ негізгі тұрыс қолды жоғары көтере созып, терең дем алып, қолды төмен түсіріп, дем шығару (6 рет)

III. Қорытынды бөлім. Балалар бір қатармен жәй жүріспен жүру



Ақпан айы №12
(Құралмен кубикпен)

I. Кіріспе бөлім. Бір қатармен жүру. Қол белде, тізені жоғары көтеріп жүру. Залда жәй жүріспен жүру. Залда шеңберге тұру.

II. Жалпы дамыту жаттығулары.

1. «Алда-жоғарыда» Б.Қ. аяқ иық көлемінде қолымыз кубик төменде, I кубиктер алдымызда қолды алға созу, II кубиктер жоғарыда, жоғары қарау. III кубиктер алдымызда .II Б.қ-қа келеміз. (3 – 4 рет)

2. «Кубиктер биікте» Б.Қ. аяқ иық көлемінде, қолымыз төменде, кубиктер жанымызда, Кубиктер жоғарыда, аяқ ұшына тұру. III кубиктер жанымызда ,IV Б.қ-қа келу. (3 – 4 рет)

3.«Кубиктер артымызда» Б.Қ. аяқ иық көлемінде, қолымыз төменде, I қолымызда кубик артқа созу алға сәл еңкейеміз.II Б.Қ - қа келеміз.III жаттығу қайталанып, IV Б.Қ. келеміз. (3 – 4 рет)

4.«Алға - артқа» Б.Қ. негізгі тұрыс, қолымыз белде кубикті жерге алдымызға қойып, қос аяқпен кубиктің үстімен секіру, секіруді жәй жүріспен алмастыру. (6 рет)

5. Тыныс алу жаттығуы: «Күн мен түн»

Б.Қ негізгі тұрыс қолды жоғары көтере созып, терең дем алып көзімізді жұмамыз, қолды төмен түсіріп, дем шығарып көзімізді ашамыз. (6 рет)

III. Қорытынды бөлім. Балалар бір қатармен жәй жүріспен жүру



Наурыз айы №13 (Құралсыз)

I. Кіріспе бөлімі

Бір қатармен жүру. Аяқтың ұшымен балапандар болып жүру.
«Ұшақ» сияқты ұшып жүгіру. Жартылай отырыспен жүру.
Адымдап маршпен жүру. Шеңберге тұру.

II. Жалпы дамыту жаттығулары

1. «Айналаны бақылаймыз» Б.Қ. аяқ иық көлемінде, қолды белге қойып, басымызды алға, артқа, солға – оңға иеміз. Б.Қ. (3 – 4 рет)

2. «Гүлдер өседі» Б.Қ. аяқ иық көлемінде, қолдарымызды иыққа қойып, қолымызды жоғары көтеріп, аяқ ұшына тұрамыз. Б.Қ. келеміз. (3 – 4 рет)

3. «Ағаштар тербеледі» Б.Қ. аяқ иық көлемінде, қолды белге қойып, солға – оңға иілеміз. (3 – 4 рет)

4. «Доптар секіреді» Б.Қ. н.т. қол белде, қос аяқпен секіреміз. (3 – 4 рет)

III. Тыныс алу жаттығулары: «Гүлдердің иісі»



Наурыз айы №14

(Құралмен Сылдырмақ арқылы)

I. Кіріспе бөлімі

Спорт залға сылдырмақ көмегімен адымдап кіру, сылдырмақты жоғары көтеріп, тіземізді көтеріп жүру, жәй жүгіріспен жүгіру, жәй жүру. Шеңберге тұру.

II. Жалпы дамыту жаттығулары

1. «Сылдырмаққа қараймыз» Б.Қ. н.т. қолдарымыздағы сылдырмақты жоғары көтеріп, сылдырлата қараймыз. Б.Қ. (3 – 4 рет)

2. «Сылдырмақ жанымызда» Б.Қ. н.т. қолдарымыздағы сылдырмақты алға, жанға созып, Б.Қ. келеміз. (3 – 4 рет)

3. «Сылдырмақ жоғарыда» Б.Қ. аяқ иық көлемінде, сылдырмақты жоғары көтеріп, солға – оңға иілеміз. (3 – 4 рет)

4. «Сылдырмақ шылдырлайды» Б.Қ. сылдырмақты жоғары көтеріп, бір орында секіру, жәй жүгіріспен жүріп сылдырмақты шылдырлатамыз. (3 – 4 рет)

III. Тыныс алу жаттығулары

«Күн мен түн» Қолымыздағы сылдырмақты жерге қоямыз. Тыныс алғанда көзімізді жұмамыз, тынысты шығарғанда көзімізді ашамыз. (3 – 4 рет)



Сәуір айы №15 (Құралсыз)

I. Кіріспе бөлім. Бір қатармен жүру. Жәй жүгіріспен жүгіру.
Залды айналып шеңберге тұру.

II. Жалпы дамыту жаттығулары.

1. «Басымызды бұру» Б.Қ. аяқ иық көлемінде қолымыз төменде, қолымызды жоғары көтеріп, басымызды қолымызбен ұстап, солға - оңға бұрамыз. (3-4 рет)

2. «Қолды сермейміз» Б.Қ. аяқ иық көлемінде, қолымыз төменде, оң қолымыз жоғарыда, сол қолымыз төменгі артқа ұстап, екі қолды бірге сермейміз. Қолымызды келесі жаққа алмастыра қайталаймыз. (3-4 рет)

3. «Қолымызды шапалақтаймыз» Б.Қ. аяқ иық көлемінде, қолымыз төменде, Солға бұрылып, қолымызды шапалақтаймыз. Б.Қ - қа келеміз. Жаттығуды оң жаққа бұрылып, қайталаймыз. Б.Қ - қа келеміз (3-4 рет)

4. «Секіру» Б.Қ. негізгі тұрыс, қолымыз белде қос аяқпен секіру, секіруді жәй жүріспен алмастыру. (6 рет)

5. Тыныс алу жаттығуы: «Демалу»

Б.Қ негізгі тұрыс қолды жоғары көтере созып, терең дем алып, қолды төмен түсіріп, дем шығару (6 рет)

III. Қорытынды бөлім. Балалар бір қатармен жәй жүріспен жүру



Сәуір айы №16

(Құралмен доппен)

I. Кіріспе бөлім. Бір қатармен жүру. Қол белде, тізені жоғары көтеріп жүру. Залда жәй жүріспен жүру. Залда шеңберге тұру.

II. Жалпы дамыту жаттығулары.

1. «Алда-жоғарыда» Б.Қ. аяқ иық көлемінде қолымыз доп төменде, I доп алдымызда қолды алға созу, II доп жоғарыда, жоғары қарау. III доп алдымызда .II Б.қ-қа келеміз. (3 – 4 рет)

2. «Доптар биікте» Б.Қ. аяқ иық көлемінде, қолымыз төменде, доп жанымызда, доп жоғарыда, аяқ ұшына тұру. III доп жанымызда ,IV Б.қ-қа келу. (3 – 4 рет)

3.«Доптар артымызда» Б.Қ. аяқ иық көлемінде, қолымыз төменде, I қолымызда доп артқа созу алға сәл еңкейеміз.II Б.Қ - қа келеміз.III жаттығу қайталанып, IV Б.Қ. келеміз. (3 – 4 рет)

4.«Алға - артқа» Б.Қ. негізгі тұрыс, қолымыз белде допты жерге алдымызға қойып, қос аяқпен доптың үстімен секіру, секіруді жәй жүріспен алмастыру. (6 рет)

5. Тыныс алу жаттығуы: «Доп үрлеу»

Б.Қ балалар шеңбер жасап қолдарынан ұстап тұрып терең дем аламыз, доп үрлегендей тынысымызды сыртқа шығара отырып шеңбердің үлкейтеміз. Доптың желін шығарып, қайта үрлейміз. (6 рет)

II. Қорытынды бөлім. Балалар бір қатармен жәй жүріспен жүру



Мамыр айы №17 (Құралсыз)

I. Кіріспе бөлімі

Бір қатармен жүру. Аяқтың ұшымен балапандар болып жүру. «Ұшақ» сияқты ұшып жүгіру. Жартылай отырыспен жүру. Адымдап маршпен жүру. Шеңберге тұру.

II. Жалпы дамыту жаттығулары

1. «Айналаны бақылаймыз» Б.Қ. аяқ иық көлемінде, қолды белге қойып, басымызды алға, артқа, солға – оңға иеміз. Б.Қ. (3 – 4 рет)

2. «Гүлдер өседі» Б.Қ. аяқ иық көлемінде, қолдарымызды иыққа қойып, қолымызды жоғары көтеріп, аяқ ұшына тұрамыз. Б.Қ. келеміз. (3 – 4 рет)

3. «Ағаштар тербеледі» Б.Қ. аяқ иық көлемінде, қолды белге қойып, солға – оңға иілеміз. (3 – 4 рет)

4. «Доптар секіреді» Б.Қ. н.т. қол белде, қос аяқпен секіреміз. (3 – 4 рет)

III. Тыныс алу жаттығулары: «Гүлдердің иісі»



Мамыр айы №18

(Құралмен Сылдырмақ арқылы)

I. Кіріспе бөлімі

Спорт залға сылдырмақ көмегімен адымдап кіру, сылдырмақты жоғары көтеріп, тіземізді көтеріп жүру, жәй жүгіріспен жүгіру, жәй жүру. Шеңберге тұру.

II. Жалпы дамыту жаттығулары

1. «Сылдырмаққа қараймыз» Б.Қ. н. т. қолдарымыздағы сылдырмақты жоғары көтеріп, сылдырлата қараймыз. Б.Қ. (3 – 4 рет)

2. «Сылдырмақ жанымызда» Б.Қ. н. т. қолдарымыздағы сылдырмақты алға, жанға созып, Б.Қ. келеміз. (3 – 4 рет)

3. «Сылдырмақ жоғарыда» Б.Қ. аяқ иық көлемінде, сылдырмақты жоғары көтеріп, солға – оңға иілеміз. (3 – 4 рет)

4. «Сылдырмақ шылдырлайды» Б.Қ. сылдырмақты жоғары көтеріп, бір орында секіру, жәй жүріспен жүріп сылдырмақты шылдырлатамыз. (3 – 4 рет)

III. Тыныс алу жаттығулары

«Күн мен түн» Қолымыздағы сылдырмақты жерге қоямыз. Тыныс алғанда көзімізді жұмамыз, тынысты шығарғанда көзімізді ашамыз. (3 – 4 рет)

