

Ересек топ таңғы жаттығу кешені.
Қыркүйек аралығына арналған ертеңгілік жаттығу кешені
(ЗАТСЫЗ)

- ❖ 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)

Қыркүйек аралығына арналған ертеңгілік
жаттығу кешені(құрсаумен)

- ❖ 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. 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)
- ❖ Құрсауды айнала бір- аяқтан, бір аяққа секіріп жүру

Қазан айына арналған ертеңгілік жаттығу кешені
(ЗАТСЫЗ)

- ❖ 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)

Қазан айына арналған ертеңгілік жаттығу кешен

- ❖ 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).
- ❖

Қараша айына арналған ертеңгілік жаттығу кешені (ЗАТСЫЗ)

- ❖ 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.
- ❖ . 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.
- ❖

Қазан айына арналған ертеңгілік жаттығу кешен

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

- ❖ Секіргіш жіптің үстінен аттау аяқпен. 3-4 рет қайталау.
- ❖ Секіргіш жіпті бір қолда ұстап тұрып секіру.

Желтоқсан айына арналған ертеңгілік жаттығу кешені

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

Желтоқсан айына арналған ертеңгілік жаттығу кешенқұрсаумен

- ❖ 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 айналу5- 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.

Қаңтар айына арналған ертеңгілік жаттығу кешені

- ❖ «Диірмен» н. қ – аяқты алшақ ұстау, қол төменде 1-4 рет қолмен диірменді айналдыру 5-6 керісінше.
- ❖ Н. қ- аяқты алшақ ұстау, қол артта, 1- қолды жоғарыда шапалақтау, 2-3 төмен қарай еңкею басты аяққа қарай созу,шапалақтау.
- ❖ Н. қ - тіземен отыру, алға қарау, 1-2 аяқты тікейту, ұшымен тұру 3-4 н. қ 4-5 рет қайталау.

- ❖ «Футбол» арқамен жату, тізені тіке әкелу оң және сол аяқпен допты тепкендей тебу, екі аяқ.
- ❖ «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.
- ❖ «Шапалақтау» н. қ – отыру, қол артта 1-2 оң аяқты көтеру, тізе астынан шапалақтау.

Қаңтар айына арналған ертеңгілік жаттығу кешені

Доппен

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

Ақпан айына арналған ертеңгілік жаттығу кешені

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

Ақпан айына арналған ертеңгілік жаттығу кешені гимнастикалық таяқша

- ❖ «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.
- ❖ Суды жарушылар Ақ- аяқ жан- жақта таяқты қолмен ұстау. Алға артқа еңкею, таяқшаны ұстау.

- ❖ «Таяқты тарту» бір - біріне бетпе- бет тұру, таяқша еденде, ортада, таяқты аяқтың саусақтарымен алып, өзіне қарай тарту 6 рет қайталау.
- ❖ «Таяқты екеулеп көтерейік» н. қ -іппен жату бір - біріне бетпе-бет 1-2 таяқша жоғарыда 3 4 а. қ 4-6 рет қайталау.
- ❖ «Тұруға көмектес» бір- біріне бетпе- бет тұру, аяқты бүгу. Таяқша ортада, еденде Бір-біріне оң қолды созу, бірге көтерілу, отыру, сол қолмен орындау.
- ❖ «Секіру» н. қ- таяқша еденде, екі жақтан жанмен тұру, қол белде 4 рет секіру, 4 рет жүру, тізені жоғары көтеру. 5-6 рет қайталау



Наурыз айына арналған ертеңгілік жаттығу кешені

- ❖ 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.



Наурыз айына арналған ертеңгілік жаттығу кешен

(гимнастикалық таяқшамен)

- ❖ 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 иілу, басты тік ұстау.
- ❖ «Бір жаққа қисаю» н. қ отырып аяқты бір- біріне қою, таяқша қолда 1-2 оңға, солға бұрылу таяқты еденге тигізу 3- 4 а. қ
- ❖ « Айналмақ» а. қ аяқты алшақ ұстау, таяқша жауырында 1-2 оңға қарай бұрылу ІІІ- 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.

Сәуір айына арналған ертеңгілік жаттығу кешені (кішкентай доппен)

- ❖ 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.
- ❖

Сәуір айына арналған ертеңгілік жаттығу кешені

- ❖ 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.

Мамыр айына арналған ертеңгілік жаттығу кешені

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

Мамыр айына арналған ертеңгілік жаттығу кешені гимнастикалық таяқша

- ❖ «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.

- ❖ Суды жарушылар Ақ- аяқ жан- жақта таяқты қолмен ұстау. Алға артқа еңкею, таяқшаны ұстау.
- ❖ «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