

«Ботақан» мектепалды тобының таңертеңгі сауықтыру жаттығулары

Қыркүйек айы

I-апта

II -апта

Р/ с	Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар	Жаттығулардың қайталану реті
1.	Жүру. әртүрлі бағытта жүру, жай жүру, шеңбер болып тұру.	Қолдарын жоғары көтереді
2.	1) б.қ Аяқ бірге, қол төмен. 1-қолды алға созу, 2-төмен түсіру	<u>5-6 рет</u>
3.	2) б.қ Аяқтың арасын ашып, қол иықта. 1-қолды жоғары көтеру, 2 б.қ оралу	<u>5-6 рет</u>
3.	3) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-отыру, 2- тұру	<u>5-6 рет</u>
4.	4) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-оңға бұрылу, 2 б.қ оралу. 3-солға бұрылу, 4 б.қ оралу.	<u>5-6 рет</u>
5.	5) "Қояндарша секіреміз" аяқты бірге, қол бүгулі кеудеде. Секіру	<u>5-6 рет</u>
6.	Еркін тыныс алу	<u>7-8 секунд</u> 2 рет

Қыркүйек айы

III- апта

IV- апта

Р/ с	Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар	Жаттығулардың қайталану реті
I.	Жүру. әртүрлі бағытта жүру, жай жүру, шеңбер болып тұру.	
II.	1) б.қ Аяқ бірге, қол төмен. 1-қолды алға созу, 2-төмен түсіру	<u>5-6 рет</u>
	2) б.қ Аяқтың арасын ашып, қол иықта. 1-қолды жоғары көтеру, 2 б.қ оралу	<u>5-6 рет</u>
	3) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-отыру, 2- тұру	<u>5-6 рет</u>
	4) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-оңға бұрылу, 2 б.қ оралу. 3-солға бұрылу, 4 б.қ оралу.	<u>5-6 рет</u>
	5) "Қояндарша секіреміз" аяқты бірге, қол бүгулі кеудеде. Секіру	<u>5-6 рет</u>
III.	Еркін тыныс алу	<u>7-8 секунд</u>

Қазан айы

I -апта

II- апта

Р/ с	Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар	Жаттығулардың қайталану реті
I.	Жүру. аяқтың ұшымен, өкшемен, қолды жоғары көтеріп жүру, жүгіру, жай жүру, шеңбер болып тұру.	<i>5-6рет</i>
II.	1) б.қ Аяқ бірге, қол төмен. 1-қолды алға созу, 2-қолды айқастыру, 3-ажырату, 4- б.қ оралу.	<i>5-6 рет</i>
	2) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол төменде. 1-қолды жоғары көтеру, 2-оңға қарай тербелу, 3-солға қарай тербелу, 4 б.қ оралу.	<i>5-6 рет</i>
	3) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол төменде. 1-қолды алға созу, 2-отыру, 3 б.қ оралу.	<i>5-6 рет</i>
	4) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол төменде. 1-тізені бұғу, 2-қолды алға созу, 3-тұру, 4 б.қ оралу.	<i>5-6 рет</i>
	5) б.қ Аяқты алмастырып секіру	
III.	Еркін тыныс алу	<i>5-6 секунд</i>

Қазан айы

III- апта

IV- апта

Р/ с	Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар	Жаттығулардың қайталану реті
I.	Жүру. Қолды белге қойып жүру, жүгіру, жай жүру, шеңбер жасап тұру.	
II.	1) б.қ Аяқ бірге, қол төмен. 1-қолды алға созу, 2-жоғары көтеру, 3-жанына қою, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	2) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол төменде. 1-қолды жоғары көтеру, 2 оңға қарай тербелу, 3-солға қарай тербелу, 4 б.қ оралу.	5-6 рет 5-6 рет
	3) б.қ Аяқ бірге, қол жанында. 1-2 алға қарай сермеу, 3-4 артқа қарай сермеу	5-6 рет
	4) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды алға созу, 2-отыру, 3-тұру, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
III.	5) қолды белге қойып, қос аяқтап секіру Еркін тыныс алу	7-8 секунд

Қараша айы

I -апта

II- апта

Р/ с	Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар	Жаттығулардың қайталану реті
I.	Жүру. Қолды белге қойып жүру, аяқ ұшымен, өкшемен жүру, жүгіру, жай жүру, шеңбер жасап тұру.	
II.	1) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды жоғары көтеру, 2-3- қолды сермеу, 4- б.қ оралу.	5-6 рет
	2) б.қ Аяқ бірге, қол төменде. 1-қолды алға созу, 2- 3-жоғары-төмен сермеу, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	3) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды созып оңға бұрылу, 2б.қ оралу., 3- солға бұрылу 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	4) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды алға созу, 2-отыру, 3-тұру, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
III.	5) б.қ Аяқ бірге, қолды кеудеде ұстап, қос аяқпен секіру.	
	Еркін тыныс алу	7-8 секунд

Қараша айы

III- апта

IV- апта

Р/ с	Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар	Жаттығулардың қайталану реті
I.	Жүру. Допты жоғары көтеріп жүру, жүгіру, жай жүру, шеңбер болып тұру.	
II.	1) б.қ Аяқ бірге, қол төмен. 1-қолды алға созу, 2-жоғары көтеру, 3-алға созу, 4 б.қ оралу.	5-6рет
	2) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол төменде. 1-қолды алға созу, 2 отыру, 3-тұру, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	3) б.қ Аяқтың арасын алшақ қою, қол кеудеде. 1-допты алға созу, 2- еңкейіп аяқтың ұшына тигізу, 3-допты алға созу, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	4) б.қ Тізерлеп отыру, қол кеудеде. 1-допты оңға,, 2-допты солға созу	5-6 рет
	5) допты кеудеде ұстап, қос аяқпен секіру.	
III.	Еркін тыныс алу	7-8 секунд

Желтоқсан айы

I -апта

II- апта

Р/ с	Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар	Жаттығулардың қайталану реті
I.	Жүру. Қолды белге қойып жүру, аяқ ұшымен, өкшемен жүру, жүгіру, жай жүру, шеңбер жасап тұру.	
II.	1) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды жоғары көтеру, 2-3- қолды сермеу, 4- б.қ оралу.	5-6 рет
	2) б.қ Аяқ бірге, қол төменде. 1-қолды алға созу, 2- 3-жоғары-төмен сермеу, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	3) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды созып оңға бұрылу, 2б.қ оралу., 3- солға бұрылу 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	4) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды алға созу, 2-отыру, 3-тұру, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
III.	5) б.қ Аяқ бірге, қолды кеудеде ұстап, қос аяқпен секіру.	7-8 секунд
	Еркін тыныс алу	

III-апта

IV- апта

Р/ с	Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар	Жаттығулардың қайталану реті
I.	Жүру. Қолды белге қойып жүру, жүгіру, жай жүру, шеңбер жасап тұру.	
II.	1) б.қ Аяқ бірге, қол төмен. 1-қолды алға созу, 2-жоғары көтеру, 3-жанына қою, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	2) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол төменде. 1-қолды жоғары көтеру, 2 оңға қарай тербелу, 3-солға қарай тербелу, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	3) б.қ Аяқ бірге, қол жанында. 1-2 алға қарай сермеу, 3-4 артқа қарай сермеу	5-6 рет
	4) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды алға созу, 2-отыру, 3-тұру, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
III.	5) қолды белге қойып, қос аяқтап секіру Еркін тыныс алу	7-8 секунд

I -апта

II- апта

Р/ с	Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар	Жаттығулардың қайталану реті
I.	Жүру. Қолды белге қойып жүру, аяқ ұшымен, өкшемен жүру, жүгіру, жай жүру, шеңбер жасап тұру.	
II.	1) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды жоғары көтеру, 2-3- қолды сермеу, 4- б.қ оралу.	5-6 рет
	2) б.қ Аяқ бірге, қол төменде. 1-қолды алға созу, 2- 3-жоғары-төмен сермеу, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	3) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды созып оңға бұрылу, 2б.қ оралу., 3- солға бұрылу 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	4) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды алға созу, 2-отыру, 3-тұру, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
III.	5) б.қ Аяқ бірге, қолды кеудеде ұстап, қос аяқпен секіру.	7-8 секунд
	Еркін тыныс алу	

III-апта

IV- апта

Р/ с	Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар	Жаттығулардың қайталану реті
I.	Жүру. Қолды белге қойып жүру, жүгіру, жай жүру, шеңбер жасап тұру.	
II.	1) б.қ Аяқ бірге, қол төмен. 1-қолды алға созу, 2-жоғары көтеру, 3-жанына қою, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	2) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол төменде. 1-қолды жоғары көтеру, 2 оңға қарай тербелу, 3-солға қарай тербелу, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	3) б.қ Аяқ бірге, қол жанында. 1-2 алға қарай сермеу, 3-4 артқа қарай сермеу	5-6 рет
	4) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды алға созу, 2-отыру, 3-тұру, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
III.	5) қолды белге қойып, қос аяқтап секіру	
	Еркін тыныс алу	7 -8 секунд

Ақпан айы

I-апта

II- апта

Р/ с	Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар	Жаттығулардың қайталану реті
I.	Жүру. Қолды белге қойып жүру, аяқ ұшымен, өкшемен жүру, жүгіру, жай жүру, шеңбер жасап тұру.	
II.	1) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды жоғары көтеру, 2-3- қолды сермеу, 4- б.қ оралу.	5-6 рет
	2) б.қ Аяқ бірге, қол төменде. 1-қолды алға созу, 2- 3-жоғары-төмен сермеу, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	3) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды созып оңға бұрылу, 2б.қ оралу., 3- солға бұрылу 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	4) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды алға созу, 2-отыру, 3-тұру, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
III.	5) б.қ Аяқ бірге, қолды кеудеде ұстап, қос аяқпен секіру.	
	Еркін тыныс алу	7-8 секунд

Ақпан айы

III-апта

IV- апта

Р/ с	Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар	Жаттығулардың қайталану реті
I.	Жүру. Қолды белге қойып жүру, жүгіру, жай жүру, шеңбер жасап тұру.	
II.	1) б.қ Аяқ бірге, қол төмен. 1-қолды алға созу, 2-жоғары көтеру, 3-жанына қою, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	2) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол төменде. 1-қолды жоғары көтеру, 2 оңға қарай тербелу, 3-солға қарай тербелу, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	3) б.қ Аяқ бірге, қол жанында. 1-2 алға қарай сермеу, 3-4 артқа қарай сермеу	5-6 рет
	4) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды алға созу, 2-отыру, 3-тұру, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
III.	5) қолды белге қойып, қос аяқтап секіру Еркін тыныс алу	7-8 секунд

Наурыз айы

I-апта

II- апта

Р/ с	Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар	Жаттығулардың қайталану реті
I.	Жүру. Қолды белге қойып жүру, аяқ ұшымен, өкшемен жүру, жүгіру, жай жүру, шеңбер жасап тұру.	
II.	1) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды жоғары көтеру, 2-3- қолды сермеу, 4- б.қ оралу.	5-6 рет
	2) б.қ Аяқ бірге, қол төменде. 1-қолды алға созу, 2- 3-жоғары-төмен сермеу, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	3) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды созып оңға бұрылу, 2б.қ оралу., 3- солға бұрылу 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	4) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды алға созу, 2-отыру, 3-тұру, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
III.	5) б.қ Аяқ бірге, қолды кеудеде ұстап, қос аяқпен секіру.	7-8 секунд
	Еркін тыныс алу	

Наурыз айы

III-апта

IV- апта

Р/ с	Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар	Жаттығулардың қайталану реті
I.	Жүру. Қолды белге қойып жүру, жүгіру, жай жүру, шеңбер жасап тұру.	
II.	1) б.қ Аяқ бірге, қол төмен. 1-қолды алға созу, 2-жоғары көтеру, 3-жанына қою, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	2) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол төменде. 1-қолды жоғары көтеру, 2 оңға қарай тербелу, 3-солға қарай тербелу, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	3) б.қ Аяқ бірге, қол жанында. 1-2 алға қарай сермеу, 3-4 артқа қарай сермеу	5-6 рет
	4) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды алға созу, 2-отыру, 3-тұру, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
III.	5) қолды белге қойып, қос аяқтап секіру Еркін тыныс алу	7-8 секунд

Сәуір айы

I-апта

II- апта

Р/ с	Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар	Жаттығулардың қайталану реті
I.	Жүру. Қолды белге қойып жүру, аяқ ұшымен, өкшемен жүру, жүгіру, жай жүру, шеңбер жасап тұру.	
II.	1) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды жоғары көтеру, 2-3- қолды сермеу, 4- б.қ оралу.	5-6 рет
	2) б.қ Аяқ бірге, қол төменде. 1-қолды алға созу, 2- 3-жоғары-төмен сермеу, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	3) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды созып оңға бұрылу, 2б.қ оралу., 3- солға бұрылу 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	4) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды алға созу, 2-отыру, 3-тұру, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
III.	5) б.қ Аяқ бірге, қолды кеудеде ұстап, қос аяқпен секіру.	7-8 секунд
	Еркін тыныс алу	

Сәуір айы

III-апта

IV- апта

Р/ с	Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар	Жаттығулардың қайталану реті
I.	Жүру. Қолды белге қойып жүру, жүгіру, жай жүру, шеңбер жасап тұру.	
II.	1) б.қ Аяқ бірге, қол төмен. 1-қолды алға созу, 2-жоғары көтеру, 3-жанына қою, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	2) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол төменде. 1-қолды жоғары көтеру, 2 оңға қарай тербелу, 3-солға қарай тербелу, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	3) б.қ Аяқ бірге, қол жанында. 1-2 алға қарай сермеу, 3-4 артқа қарай сермеу	5-6 рет
	4) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды алға созу, 2-отыру, 3-тұру, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
III.	5) қолды белге қойып, қос аяқтап секіру Еркін тыныс алу	7-8 секунд

Мамыр айы

I-апта

II- апта

Р/ с	Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар	Жаттығулардың қайталану реті
I.	Жүру. Қолды белге қойып жүру, аяқ ұшымен, өкшемен жүру, жүгіру, жай жүру, шеңбер жасап тұру.	
II.	1) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды жоғары көтеру, 2-3- қолды сермеу, 4- б.қ оралу.	5-6 рет
	2) б.қ Аяқ бірге, қол төменде. 1-қолды алға созу, 2- 3-жоғары-төмен сермеу, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	3) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды созып оңға бұрылу, 2б.қ оралу., 3- солға бұрылу 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	4) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1-қолды алға созу, 2-отыру, 3-тұру, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
III.	5) б.қ Аяқ бірге, қолды кеудеде ұстап, қос аяқпен секіру.	7-8 секунд
	Еркін тыныс алу	

III-апта

IV- апта

(Гимнастикалық таяқшамен жаттығулар)

Р/ с	Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар	Жаттығулардың қайталану реті
I.	Жүру. Тізені жоғары көтеріп жүру, жүгіру, қолды белге қойыпү кері қарай жүгіру, жай жүру, 2 тізбектеліп қатарға тұру.	
II.	1) б.қ Аяқтың арасы ашық, таяқша ұстаған қол төменде 1-қолды алға созып тізені бүгу, 2 б.қ оралу.	5-6 рет
	2) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол төменде. 1-қолды жоғары көтеру, 2 оңға қарай тербелу, 3-солға қарай тербелу, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	3) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол төменде. 1-еңкею, 2 б.қ оралу.	5-6 рет
	4) б.қ Аяқты созып отыру. 1-қолды жоғары көтеру, 2 б.қ оралу.	5-6 рет
	5) Аяқты айқастырып секіру	
III.	Еркін тыныс алу	7-8 секунд

V-апта

Р/ с	Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар	Жаттығулардың қайталану реті
I.	Жүру. аяқтың ұшымен, өкшемен жүгіру, қолды белге қойып жанымен жай жүгіру. 2 тізбектеліп қатарға тұру.	
II.	1) б.қ Аяқты созып отыру. 1-қолды жоғары көтеру, 2-оңға тербелу, 3-солға тербелу, 4- б.қ оралу.	5-6 рет
	2) б.қ Аяқтың басы алшақ, қол кеудеде 1-оңға қарай бұрылып, қолды артқа сермеу, 2б.қ оралу, 3-солға қарай бұрылып, қолды алдыға сермеу, 4 б.қ оралу.	5-6 рет
	3) б.қ Аяқтың арасы ашық, қол арқада 1-алға қарай тізені бүкпей еңкею, 2б.қ оралу.	5-6 рет
	4) б.қ Аяқтың арасы алшақ, қол иықта. 1- 2 алға қарай серме,, 3- 4 артқа қарай сермеу.	5-6 рет
	5) б.қ Аяқ бірге, қолды кеудеде ұстап, қос аяқпен секіру.	
III.	Еркін тыныс алу	7-8 секунд