**№1 Ертеңгілік жаттығулардың жоспары**

**Қыркүйек айы 2022 жылы**

**01.09 - 16.09**

| № | Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар | Жаттығулардың қайталану реті |
|---|---|---|
| 1. | Б.қ - тік тұрып, қолды екі жаққа жіберіп, жұдырықты түйіп, жұдырықтар иыққа тигенше қол бұлшықеттерін қатайта қолды иыққа қарай бүгу керек, б.ж. қайта оралады. | 5-6, 6-8 рет |
| 2. | Б.қ тік тұрып, алақанды бірге ұстап, қолды жоғары көтеру керек, 1 есебінде алақанды бір-біріне жабыстыра сол алақанды оң алақан бойымен жүргізу керек, ал 2 есебінде осылайша керісінше қайталайды | 5-6, 6-8 рет |
| 3. | «Құлып» - тік тұрып, саусақтарыңды бір - біріне құлыптана айқастырып алға, содан соң жоғары көтеріңдер. | 5-6, 6-8 рет |
| 4. | «Достық» - тік тұрып, саусақтарды бүгіп - жазып, білезікті жоғары көтереміз, түсіреміз. | 5-6, 6-8 рет |
| 5. | «Шынтақты айналдыру» - тік тұрып, қолды белге ұстау керек 1-2 деп санағанда шынтақты артқа жіберіп, жауырынды біріктіруге тырысу керек, демді ішке тарту керек,<br>3-4 дегенде демді сыртқа шығару қажет.<br>Тыныс алу | 5-6, 6-8 рет<br><br>5-6, 6-8 рет |
| | *Ертеңгілік жаттығу ұзақтығы* | 5-6, 6-8 минут |

**№2 Ертеңгілік жаттығулардың жоспары**

**Қыркүйек айы 2022 жылы**

**19.09 - 30.09**

| № | Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар | Жаттығулардың қайталану реті |
|---|---|---|
| 1. | **«Тепе теңдік»** жаттығулары. Жіптің, сызықтың арасымен (арақашықтығы 25 – 30 см) жүріру, түзу жолдың (ені 20 см, ұзындығы 2 – 3 м) боймен, заттарды аттай отырып (биктігі 10 – 15см) түзу баытта тақай, гимнастикалық орындықтың тегі бөренеңің (ені 20 – 30 см), төрт аяқты гимнастикалық орындықтың бір бас, 20 – 30 см биіктікке аздап жоғары көтерілген еңгіштақтай жүру. Баяу қарқымен айналу (қолға зат ұстап). | 4-5 рет |
| 2. | **«Саптағы»** жаттығулар. Бір қатарға (тәрбиешінің көмегімен), екеуден (жұптасып), шеңбер болып тұрады. | 5-6, 6-8 рет |
| 3. | **«Иыққа және қолға»** арналған жаттығулар. Қолды алға, жоғары, жан – жаққа созу; оны кеудеге айқастырып және жан – жаққа ажырату. Қолды артқа, арқаға апару; қолды бүгу және қайта жазу. Қолды алдында, басынан асыра шапалақтау, алға – артқа, жоғары-төмен қолды құлаштап сермеу. | 5-6, 6-8 рет |
| 4. | **«Отырып тұру»** тік тұру – аяқ, иық дегейінде қол төмен, 1 – отыру, қолды алдыға созу, 2 – орнынан тұру | 5-6, 6-8 рет |
| 5. | **«Алдыға иілу»** жерге отыру, қол жанында, 1 – алдыға иілу, аяқтың ұшына жету, 2 – бастапқы қалыпқа келу. | 5-6, 6-8 рет |
| | **Тыныс алу**<br>*Ертеңгілік жаттығу ұзақтығы* | 5-6, 6-8 минут |

**№3 Ертеңгілік жаттығулардың жоспары**

**Қазан айы 2022 жылы**

**03.10 – 14.10**

| № | Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар | Жаттығулардың қайталану реті |
|---|---|---|
| 1. | **«Дөңгелек»** - тік тұру керек, 1 есебінде қолдағы дөңгелекті жоғары көтеріп қарау керек, 2 дегенде төмен түсіру, 3 есебінде оңға, 4 солға бұрады. | 5-6, 6-8 рет |
| 2. | **«Резеңке»** - тік тұру керек, аяқ иық деңгейінде, оң қолды жоғары көтереді, сол қол төмен түсіреді, шұғыл қимылдап, қолдарды кезек сермейді. | 5-6, 6-8 рет |
| 3. | **«Тарсылдақ»** - қолды төмен түсіріп, тік тұру керек, қолды алға - артқа шапалақтай сермеу керек. | |
| 4. | **«Сиқырлы таяқша»** - қолға таяқшаны көлденең ұстап тік тұрады, қолды бүгіп таяқшаны кеудеге тартып, жоғары көтереді, қайта кеудеге тартады. | 5-6, 6-8 рет |
| 5. | **«Көбелек»** - тік тұрып, қолды белге қояды, 1 – 2 есебінде шынтақты артқа жіберу керек, оларды арқа тұсынан біріктіруге тырысу қажет, 3 – 4 есебінде б.ж. | 5-6, 6-8 рет |
| | **Тыныс алу** | 5-6, 6-8 рет |
| | *Ертеңгілік жаттығу ұзақтығы* | 5-6, 6-8 минут |

**№4 Ертеңгілік жаттығулардың жоспары**

**Қазан айы 2022 жылы**

**17.10-31.10**

| № | Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар | Жаттығулардың қайталану реті |
|---|---|---|
| 1. | **«Шынтақты айналдыру»** - тік тұрып, қолды белге ұстау керек, 1-2 деп санағанда шынтақты артқа жіберіп, жауырынды біріктіруге тырысу керек, демді ішке тарту керек 3-4 дегенде демді сыртқа шығару қажет. | 5-6, 6-8 рет |
| 2. | **«Саусақтарды бүгу»-** тұрып, қолды екі жаққа жіберіп, жұдырықты түйіп, білезікті жоғары қаратамыз, 1 - 2 есебінде саусақтарды ашып, бұлшықеттерге салмақ сала бір-бірінен ажыратуға тырысу керек, 3 - 4 есебінде б.ж.қайта оралады. | 5-6, 6-8 рет |
| 3. | **«Отырып тұру»** тік тұру – аяқ, иық дегейінде қол төмен, 1 – отыру, қолды алдыға созу, 2 – орнынан тұру | 5-6, 6-8 рет |
| 4. | **«Алдыға иілу»** жерге отыру, қол жанында, 1 – алдыға иілу, аяқтың ұшына жету, 2 – бастапқы қалыпқа келу. | 5-6, 6-8 рет |
| 5. | **«Қолды алға созу» -** тік тұрып, қолды иыққа деңгейіне дейін бүгеміз, шынтақты төмен қаратып, жұдырықты түю керек, 1 есебінде бұлшықеттерді қатайтып, қолды алға созады, 2 есебінде б.ж.оралады. | 5-6, 6-8 рет |
| | **Тыныс алу** | |
| | *Ертеңгілік жаттығу ұзақтығы* | 5-6, 6-8 минут |

***№5* Ертеңгілік жаттығулардың жоспары**

**Қараша айы 2022 жылы**

**01.11-11.11**

| **№** | **Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар** | **Жаттығулардың қайталану реті** |
|---|---|---|
| 1. | **«Көбелек»** - тік тұрып, қолды белге қояды, 1 – 2 есебінде шынтақты артқа жіберу керек, оларды арқа тұсынан біріктіруге тырысу қажет, 3 – 4 есебінде б.ж. | 5-6, 6-8 рет |
| 2. | **«Басты айналдыру»** - тік тұрып, қолды белге ұстау керек, 1-2-3-4 есебінде басты оңға қарай, содан соң келесі жаққа айналдыру керек. | 5-6, 6-8 рет |
| 3. | **«Басты бұру»** - тік тұрып, қолды белге ұстау керек, 1-2 есебінде басты оңға қарай, 3 - 4 есебінде солға бұру керек. | 5-6, 6-8 рет |
| 4. | **«Қолды алға созу»** - тік тұрып, қолды иыққа деңгейіне дейін бүгеміз, шынтақты төмен қаратып, жұдырықты түю керек, 1 есебінде бұлшықеттерді қатайтып, қолды алға созады, 2 есебінде б.ж.оралады. | 5-6, 6-8 рет |
| 5. | **«Алдыға иілу»** жерге отыру, қол жанында, 1 – алдыға иілу, аяқтың ұшына жету, 2 – бастапқы қалыпқа келу. | 5-6, 6-8 рет |
| | **Тыныс алу** | |
| | *Ертеңгілік жаттығу ұзақтығы* | 5-6, 6-8 минут |

**№6 Ертеңгілік жаттығулардың жоспары**

**Қараша айы 2021 жылы**

**14.11-30.11**

| № | Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар | Жаттығулардың қайталану реті |
|---|---|---|
| 1. | **«Қолды айналдыру»** - тік тұрып, қолмен жұдырық түйіп, 1-2 деп санағанда алдымен екі жанға, содан соң алға, қайта екі жанға, содан соң артқа қолмен кең шеңберлер жасау керек; 3 - 4 есебінде алға қарай. | 5-6, 6-8 рет |
| 2. | **«Қолды уқалау»** - тік тұрып, алақанды бірге ұстап, қолды жоғары көтеру керек, 1 есебінде алақанды бір-біріне жабыстыра сол алақанды оң алақан бойымен жүргізу керек, ал 2 есебінде осылайша керісінше қайталайды. | 5-6, 6-8 рет |
| 3. | **«Қанат»** - тік тұрып алақанды ішке қарата қолды жоғары көтеріп, артқа қарай түсіреді.<br>**«Алдыға иілу»** жерге отыру, қол жанында, 1 – алдыға иілу, аяқтың ұшына жету, 2 – бастапқы қалыпқа келу. | 5-6, 6-8 рет<br>5-6, 6-8 рет |
| 4. | **«Тарсылдақ»** - аяқты тізеге дейін бүгіп, жоғары көтереді, тізе астынан шапалақ соғады. | 5-6, 6-8 рет |
| 5. | **Тыныс алу**<br>*Ертеңгілік жаттығу ұзақтығы* | 5-6, 6-8 рет<br>5-6, 6-8 минут |

**№7 Ертеңгілік жаттығулардың жоспары**

**Желтоқсан айы 2022 жылы**

**02.12- 16.12**

| № | Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар | Жаттығулардың қайталану реті |
|---|---|---|
| 1. | «Шеңберлер» - тік тұрып, аяқты иық деңгейіне қояды, қолды жоғары көтеріп, саусақтарды айқастырады, 1 - есебінде денені еңкейтіп, қолды солға бұрады, 2 - дене мен қолды алға еңкейтеді, 3 - оңға, 4 - артқа. (қолды желкеге қоюға болады) | 5-6, 6-8 рет |
| 2. | «Қайық» - қолды алға созып, ішпен жатады, қолды, иықты, басты көтеріп, бүгілу керек. | 5-6, 6-8 рет |
| 3. | «Бауырсақ» - тізерлей отырып, допты айналдыра домалату керек. | 5-6, 6-8 рет |
| 4. | «Қоңыз» - төрт тағандап тұрып, қолды, аяқты бүгу және жазу керек.. | |
| 5. | «Иілу» - аяқты алшақ қойып, тік тұрады, алақанды сырт жағына қаратып, алға ұзартып, қолды жоғары көтереді, саусақтарды айқастырады, артқа шалқаяды, солға бұрылады, денені алға еңкейтіп, оңға бұрылады. | 5-6, 6-8 рет |
| | **Тыныс алу** | |
| | *Ертеңгілік жаттығу ұзақтығы* | 5-6, 6-8 минут |

**№8 Ертеңгілік жаттығулардың жоспары**

**Желтоқсан айы 2022жылы**

**19.12-30.12**

| № | Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар | Жаттығулардың қайталану реті |
|---|---|---|
| 1. | **«Қолды арт жақтан біріктіру»** - тік тұрып қолды арт жақтан, белден ұстау керек, 1-2 дегенде иықты артқа жіберіп, қолды артқа қарай керу қажет, 3-4 есебінде демді шығару қажет. | 5-6, 6-8 рет |
| 2. | **«Басты айналдыру»** - тік тұрып, қолды белге ұстау керек, 1-2-3-4 есебінде басты оңға қарай, содан соң келесі жаққа айналдыру керек. | 5-6, 6-8 рет |
| 3. | **«Құс»** - тік тұрып алақанды жоғары қарата қолды екі жаққа сермейді. | |
| 4. | **«Алдыға иілу»** жерге отыру, қол жанында, 1 – алдыға иілу, аяқтың ұшына жету, 2 – бастапқы қалыпқа келу. | 5-6, 6-8 рет |
| 5. | **«Отырып тұру»** - тік тұру керек, өкшені бірге, аяқтың ұштарын алшақ ұстайды, қолды белге қояды, 1 есебінде аяқтың ұшына көтеріледі, 2 есебінде аяқ ұшына отырады, 3 есебінде 1-ші жағдайға оралады, 4 есебінде б.ж. | 5-6, 6-8 рет |
| | **Тыныс алу** | |
| | *Ертеңгілік жаттығу ұзақтығы* | 5-6, 6-8 рет |

**№9 Ертеңгілік жаттығулардың жоспары**

**Қаңтар айы 2023 жылы**

**04.01-13.01**

| № | Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар | Жаттығулардың қайталану реті |
|---|---|---|
| 1. | **«Диірмен»** - аяқты иық деңгейіне қойып, денені алға қарай еңкейту керек, қолды екі жаққа жібереді, алға қарап, қолды алма кезек алға, артқа сермейді. | 5-6, 6-8 рет |
| 2. | **«Гүл»** - қолды белге ұстап, тізерлей отырады, денені екі жаққа кезек бұрып, қолды жаяды. | 5-6, 6-8 рет |
| 3. | **«Шырақ»** - негізгі қалып, қолды жоғары көтереді, алға еңкейеді, түзу тұрады, солға еңкейеді, түзу тұрады.<br>**«Көтергіш кран»** - аяқты алға созып, артқа қайырылған қолға сүйеніп отырады, табанды еденнен көтеріп, өзіне қарай тартады, аяқты созып, допты жерге қояды. | 5-6, 6-8 рет |
| 4. | **«Қайшы»** - арқамен жатып, аяқты кезекпен - кезек көтереді, бір – біріне қарама қарсы бағытта қимыл – жасайды. | 5-6, 6-8 рет |
| 5. | Тыныс алу | 5-6, 6-8 рет |
| | *Ертеңгілік жаттығу ұзақтығы* | 5-6, 6-8 минут |

**№10 Ертеңгілік жаттығулардың жоспары**

**Қаңтар айы 2023 жылы**

**16.01- 31.01**

| № | Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар | Жаттығулардың қайталану реті |
|---|---|---|
| 1. | **«Шынтақты айналдыру»** - тік тұрып, қолды белге ұстау керек, 1-2 деп санағанда шынтақты артқа жіберіп, жауырынды біріктіруге тырысу керек, демді ішке тарту керек 3-4 дегенде демді сыртқа шығару қажет. | 5-6, 6-8 рет |
| 2. | **«Қолды арт жақтан біріктіру»** - тік тұрып қолды арт жақтан, белден ұстау керек, 1-2 дегенде иықты артқа жіберіп, қолды артқа қарай керу қажет, 3-4 есебінде демді шығару қажет. | 5-6, 6-8 рет |
| 3. | **«Қолды бұру»** - тік тұрып, қолды екі жаққа жіберіп, жұдырықты түйу керек, 1-2 есебінде қолды иықтан білезікке дейін алға қарай айналдырып, 3-4 есебінде б.ж.оралу керек,шынтақты бүкпеу қажет. | 5-6, 6-8 рет |
| 4. | **«Сегіздік»** - тік тұрып, қолды екі жаққа жіберіп, жұдырықты түю керек, 1 есебінде білезікпен алға қарай айналдыру, 2 есебінде артқа қарай айналдыру қажет. | 5-6, 6-8 рет |
| 5. | **«Велосипед»** - арқаға жатады, жұдырықты түйіп, қолды жоғары көтереді, тізені бүгіп, аяқты кезекпен айналдырады. | 5-6, 6-8 рет |
| | **Тыныс алу**<br>*Ертеңгілік жаттығу ұзақтығы* | 5-6, 6-8 минут |

**№11 Ертеңгілік жаттығулардың жоспары**

**Ақпан айы 2023жылы**

**01.02-10.02**

| № | Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар | Жаттығулардың қайталану реті |
|---|---|---|
| 1. | **«Саусақтарды бүгу» -** тұрып, қолды екі жаққа жіберіп, жұдырықты түйіп, білезікті жоғары қаратамыз, 1 - 2 есебінде саусақтарды ашып, бұлшықеттерге салмақ сала бір-бірінен ажыратуға тырысу керек, 3 - 4 есебінде б.ж.қайта оралады. | 5-6, 6-8 рет |
| 2. | **«Қолды уқалау»** - тік тұрып, алақанды бірге ұстап, қолды жоғары көтеру керек, 1 есебінде алақанды бір-біріне жабыстыра сол алақанды оң алақан бойымен жүргізу керек, ал 2 есебінде осылайша керісінше қайталайды. | 5-6, 6-8 рет |
| 3. | **«Күшті»** - тік тұрып, қолды екі жаққа жіберіп, жұдырықты түйіп, жұдырықтар иыққа тигенше қол бұлшықеттерін қатайта қолды иыққа қарай бүгу керек, б.ж. қайта оралады. | 5-6, 6-8 рет |
| 4. | **«Отырып тұру»** - тік тұру керек, өкшені бірге, аяқтың ұштарын алшақ ұстайды, қолды белге қояды, 1 есебінде аяқтың ұшына көтеріледі, 2 есебінде аяқ ұшына отырады, 3 есебінде 1-ші жағдайға оралады, 4 есебінде б.ж. | 5-6, 6-8 рет |
| 5. | **«Әткеншек»** - қолды алға созып, аяқты артқа жіберіп, ішпен жату керек, біресе қолмен, біресе аяқпен тербету. | 5-6, 6-8 рет |
| | **Тыныс алу** | |
| | *Ертеңгілік жаттығу ұзақтығы* | 5-6, 6-8 минут |

**№12 Ертеңгілік жаттығулардың жоспары**

**Ақпан айы 2023 жылы**

**13. 02-28.02**

| № | Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар | Жаттығулардың қайталану реті |
|---|---|---|
| 1. | **«Тарсылдақ»** - тік тұрып, аяқты алға созады, жоғары көтеріп, аяқ астынан шапалақ соғады, дәл осылай екінші аяқпен жасалады | 5-6, 6-8 рет |
| 2. | **«Аттап созылу»** - тік тұрып, қолды екі жаққа жібереді, алға сәл адымдап, сол аяққа отырады, оң аяқ түзу артқа созылады, артқа - алға денемен шеңберлер жасау керек. | 5-6, 6-8 рет |
| 3. | **«Басты бұру»** - тік тұрып, қолды белге ұстау керек, 1-2 есебінде басты оңға қарай, 3 - 4 есебінде солға бұру керек. | 5-6, 6-8 рет |
| 4. | **«Қолды алға созу»** - тік тұрып, қолды иыққа деңгейіне дейін бүгеміз, шынтақты төмен қаратып, жұдырықты түю керек, 1 есебінде бұлшықеттерді қатайтып, қолды алға созады, 2 есебінде б.ж.оралады. | 5-6, 6-8 рет |
| 5. | **«Иілу»** - аяқты алшақ қойып, тік тұрады, алақанды сырт жағына қаратып, алға ұзартып, қолды жоғары көтереді, саусақтарды айқастырады, артқа шалқаяды, солға бұрылады, денені алға еңкейтіп, оңға бұрылады. | 5-6, 6-8 рет |
| | **Тыныс алу** | |
| | *Ертеңгілік жаттығу ұзақтығы* | 5-6, 6-8 минут |

**№13 Ертеңгілік жаттығулардың жоспары**

**Наурыз айы 2023 жылы**

**01.03-17.03**

| № | Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар | Жаттығулардың қайталану реті |
|---|---|---|
| 1. | **«Қарлығаш»** - тік тұрып, қолды белге қояды, 1 - аяқты артқа созады, 2 - жоғары көтереді, 3 – 1 қалыпқа оралады, 4 - б.ж. | 5-6, 6-8 рет |
| 2. | **«Велосипед»** - арқаға жатады, жұдырықты түйіп, қолды жоғары көтереді, тізені бүгіп, аяқты кезекпен айналдырады. | 5-6, 6-8 рет |
| 3. | **«Қайық»** - қолды алға созып, ішпен жатады, қолды, иықты, басты көтеріп, бүгілу керек. | 5-6, 6-8 рет |
| 4. | **«Бауырсақ»** - тізерлей отырып, допты айналдыра домалату керек. | 5-6, 6-8 рет |
| 5. | **«Қоңыз»** - төрт тағандап тұрып, қолды, аяқты бүгу және жазу керек.. | 5-6, 6-8 рет |
| | **Тыныс алу**<br>*Ертеңгілік жаттығу ұзақтығы* | 5-6, 6-8 минут |

**№14 Ертеңгілік жаттығулардың жоспары**

**Наурыз айы 2023 жылы**

**20.03 -31.03**

| № | Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар | Жаттығулардың қайталану реті |
|---|---|---|
| 1. | **«Терезе»** - қолға шеңберді алып, аяқты айқастыра отырады, денені оңға-солға бұрады. | 5-6, 6-8 рет |
| 2. | **«Әткеншек»** - қолды алға созып, аяқты артқа жіберіп, ішпен жату керек, біресе қолмен, біресе аяқпен тербету. | 5-6, 6-8 рет |
| 3. | **«Массаж»** - тік тұрады, 1 - 4 есебінде бүгілген сол аяқты көтереді, 5 - 8 есебімен аяқты төмен түсіреді, бір жағынан табанмен өкшеден тізеге дейін уқалайды. | 5-6, 6-8 рет |
| 4. | **«Аяқты жазу және бүгу»** - тік тұрып, қолды белге қояды, 1 -аяқты барынша артқа қарай бүгеді, 2 - осы қалыпта барынша созу керек, 3 - 1 қалпына қайта оралады, 4 -б.ж., дәл осылай екінші аяқпен қайталанады. | 5-6, 6-8 рет |
| 5. | **«Тарсылдақ»** - аяқты тізеге дейін бүгіп, жоғары көтереді, тізе астынан шапалақ соғады. | 5-6, 6-8 рет |
| | **Тыныс алу**<br>*Ертеңгілік жаттығу ұзақтығы* | 5-6, 6-8 минут |

**№15 Ертеңгілік жаттығулардың жоспары**

**Сәуір айы 2023 жылы**

**03.04-14.04**

| № | Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар | Жаттығулардың қайталану реті |
|---|---|---|
| 1. | **«Қолды уқалау»** - тік тұрып, алақанды бірге ұстап, қолды жоғары көтеру керек, 1 есебінде алақанды бір-біріне жабыстыра сол алақанды оң алақан бойымен жүргізу керек, ал 2 есебінде осылайша керісінше қайталайды. | 5-6, 6-8 рет |
| 2. | **«Дөңгелек»** - тік тұрып, аяқты иық деңгейіне қойып, қолды алға созып, алақанды жұмып, білезікті, шынтақты, иықты қысу, айналдырады. | 5-6, 6-8 рет |
| 3. | **«Түлкі»** - аяқтың ұшымен көтеріліп, біртіндеп төмен түседі. | 5-6, 6-8 рет |
| 4. | **«Төңкеріліп жатқан қоңыз»-** арқамен жатып аяқ - қолмен әр түрлі қимылдар жасайды. | 5-6, 6-8 рет |
| 5. | **«Гүл»** - қолды белге ұстап, тізерлей отырады, денені екі жаққа кезек бұрып, қолды жаяды. | 5-6, 6-8 рет |
| | **Тыныс алу** | |
| | *Ертеңгілік жаттығу ұзақтығы* | 5-6, 6-8 минут |

**№16 Ертеңгілік жаттығулардың жоспары**

**Сәуір айы 2023ылы**

**17.04-28.04**

| № | Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар | Жаттығулардың қайталану реті |
|---|---|---|
| 1. | **«Маятник»** - тік тұрып, аяқты бірге ұстайды, денені солға еңкейтеді, оң қолмен қабырғаны, сол қолмен саннан тізеге дейін сипалайды, дәл осылай екінші аяқпен жасалады. | 5-6, 6-8 рет |
| 2. | **«Шырақ»** - негізгі қалып, қолды жоғары көтереді, алға еңкейеді, түзу тұрады, солға еңкейеді, түзу тұрады. | 5-6, 6-8 рет |
| 3. | **«Қайшы»** - арқамен жатып, аяқты кезекпен - кезек көтереді, бір – біріне қарама қарсы бағытта қимыл – жасайды. | 5-6, 6-8 рет |
| 4. | **«Аяқтарды қозғау»** - өкшені арқанға тіреп, аяқтың ұшын жерге тіреп бір жаққа қарай адымдап жүру. | 5-6, 6-8 рет |
| 5. | **«Аяқты сермеу»** - тік тұрып, қолды белге қояды, 1 - аяқ ұшын өзіне қарата алға сермейді, 2 - б.ж., 3 - аяқ ұшын өзіне қаратып артқа сермейді, 4 - б.ж. | 5-6, 6-8 рет |
| | **Тыныс алу** | 5-6, 6-8 минут |
| | *Ертеңгілік жаттығу ұзақтығы* | |

**№17 Ертеңгілік жаттығулардың жоспары**

**Мамыр айы 2023 жылы**

**02.05 - 19.05**

| № | Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар | Жаттығулардың қайталану реті |
|---|---|---|
| 1. | **«Шынтақты айналдыру»** - тік тұрып, қолды белге ұстау керек, 1-2 деп санағанда шынтақты артқа жіберіп, жауырынды біріктіруге тырысу керек, демді ішке тарту керек, 3-4 дегенде демді сыртқа шығару қажет. | 5-6, 6-8 рет |
| 2. | **«Басты айналдыру»** - тік тұрып, қолды белге ұстау керек, 1-2-3-4 есебінде басты оңға қарай, содан соң келесі жаққа айналдыру керек. | 5-6, 6-8 рет |
| 3. | **«Басты бұру»** - тік тұрып, қолды белге ұстау керек, 1-2 есебінде басты оңға қарай, 3 - 4 есебінде солға бұру керек. | 5-6, 6-8 рет |
| 4. | **«Қолды алға созу»** - тік тұрып, қолды иыққа деңгейіне бүгеміз, шынтақты төмен қаратып, жұдырықты түю керек, есебінде бұлшықеттерді қатайтып, қолды алға созады, есебінде б.ж.оралады. | 5-6, 6-8 рет |
| 5. | **«Отырып тұру»** - тік тұру керек, өкшені бірге, аяқтың ұштарын алшақ ұстайды, қолды белге қояды, 1 есебінде аяқтың ұшына көтеріледі, 2 есебінде аяқ ұшына отырады, 3 есебінде 1-ші жағдайға оралады, 4 есебінде б.ж. | 5-6, 6-8 рет |
| | **Тыныс алу**<br>*Ертеңгілік жаттығу ұзақтығы* | 5-6, 6-8 минут |

**№18 Ертеңгілік жаттығулардың жоспары**

**Мамыр айы 2023 жылы**

**22.05-31.05**

| № | Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар | Жаттығулардың қайталану реті |
|---|---|---|
| 1. | **«Диірмен»** - аяқты иық деңгейіне қойып, денені алға қарай еңкейту керек, қолды екі жаққа жібереді, алға қарап, қолды алма кезек алға, артқа сермейді. | 5-6, 6-8 рет |
| 2. | **«Гүл»** - қолды белге ұстап, тізерлей отырады, денені екі жаққа кезек бұрып, қолды жаяды. | 5-6, 6-8 рет |
| 3. | **«Шырақ»** - негізгі қалып, қолды жоғары көтереді, алға еңкейеді, түзу тұрады, солға еңкейеді, түзу тұрады. | 5-6, 6-8 рет |
| 4. | **«Көтергіш кран»** - аяқты алға созып, артқа қайырылған қолға сүйеніп отырады, табанды еденнен көтеріп, өзіне қарай тартады, аяқты созып, допты жерге қояды. | 5-6, 6-8 рет |
| 5. | **«Қайшы»** - арқамен жатып, аяқты кезекпен - кезек көтереді, бір – біріне қарама қарсы бағытта қимыл – жасайды. | 5-6, 6-8 рет |
| | Тыныс алу | |
| | *Ертеңгілік жаттығу ұзақтығы* | 5-6, 6-8 минут |