

Ортаңғы топ балаларына арналған таңғы жаттығулары.

КАРТОТЕКА №1

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

- **Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде**

1. қолды алдыға созу 2. бастан жоғары көтеру 3. жанына түсіру 4. б.қ.келу (3-4 рет)

- **2. Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде**

1. иықты жоғары көтеру 2. бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет)

- **3 Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде**

1. қолды созу 2. отыру 3. тұру 4. б.қ.келу (3-4 рет)

- **Б.қ.к аяқ алшақ, қол белде**

1. алға қарай еңкею 2. б.қ.келу (3-4 рет)

- **5Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде**

1. қолды алға созу 2. айқастыру 3. бастапқы қалыпқа келу

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау

КАРТОТОКА №2

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру.

Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға тұру

II-Негізгі бөлім

- Б.қ.к аяқ алшақ, қол белде басты домалатып қозғалту. (3-4 рет)
- Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде иықты кезек-кезек, жоғары көтеріп, төмен түсіру (3-4 рет))
- Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде қолды созып отырып тұру. (3-4 рет)
- Б.қ.к аяқ алшақ, қол белде алға қарай еңкею, қолды жерге тигізу. (3-4 рет)
- Б.қ.к аяқ бірге, қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)
- **III-Қорытынды**

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау.
(қасқыр ұлиды у-у-у, маса ызындайды з-з-з, шәйнек қайнайды ң-ң-ң)

КАРТОТЕКА № 3

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

- Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде, қолды алға, жоғары, жанына, төмен түсіру (3-4 рет)
- Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде қолдарын екі жанынан жоғары көтеріп, айқастырып, төмен түсіру. (3-4 рет)
- Б.қ.к аяқ алшақ, қол белде оң жаққа қозғалғанда оң қолды көтеру, сол жаққа қозғалғанда сол қолды көтеру, екі жаққа да (3- реттен)
- Б.қ.к аяқ алшақ, қол алда қолды кезек-кезек айқастыру (3-4 рет)
- Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде қолды созып отырып тұру. (3-4 рет)
- Б.қ.к аяқ бірге, қол кеудеде екі аяқтап секіру. (14-16 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау.
(жел үлдейді у-у-у, маса ызындайды з-з-з, әтеш шақырады ку-ка-ре-ку.)

КАРТотека № 4

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.
Бір қатармен жүріп келіп,3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

- Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде,қолды алға,жоғары,жанына,төмен түсіру (3-4 рет)
- Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде қолдарын екі жанынан жоғары көтеріп,айқастырып,төмен түсіру. (3-4 рет)
- 3.Б.қ.к. аяқ алшақ,қол белде оң жаққа қозғалғанда оң қолды көтеру,сол жаққа қозғалғанда сол қолды көтеру,екі жаққа да (3- реттен)
- Б.қ.к аяқ алшақ,қол алда қолды кезек-кезек айқастыру (3-4 рет)
- Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде қолды созып отырып тұру. (3-4 рет)
- Б.қ.к аяқ бірге,қол кеудеде екі аяқтап секіру.

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.
(жел үілдейді у-у-у,маса ызындайды 3-3-3,әтеш шақырады ку-ка-ре-ку.)

КАРТотека № 5

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.Бір қатармен жүріп келіп 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

- *Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде*

1.басты оңға қозғалту 2.б.қ.келу, 3.солға қозғалту 4.б.қ.келу(3-4 рет)

- *Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде*

1.қолды алдыға созу 2 жоғарыға көтеру. 3.жанына түсіру 4.б.қ.келу (3-4 рет)*Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде.*

1.алға қарай еңкею 2.тұру. 3.б.қ.келу (3-4 рет)

Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде

1.қолды алға созу. 2 айқастыру(қайшы сияқты) 3.б.қ.келу (3-4 рет)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.
(Балтамен отын жару ух-ух-ух шәйнек қайнайды)

КАРТотека № 6

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.Бір қатармен жүріп келіп,3 қатарға

II-Негізгі бөлім

- *Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде*

1.басты оңға қозғалту 2.б.қ.келу 3.солға қозғалту 4.б.қ.келу (3-4 рет)

- *Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде*

1.қолды созу. 2.отыру. 3.тұру. 4.б.қ.к келу(3-4 рет)

4.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде

1.алға қарай еңкею,2.тұру,3.б.қ.келу (3-4 рет)

- *Б.қ.к аяқ бірге,қол белде*

1.қолды алға созу. 2.айқастыру қайшы сияқты 3.б.қ.келу (3-4 рет)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.
(Балтамен отын жару ух-ух-ух шәйнек қайнайды.)

КАРТотека № 7

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.Бір қатармен жүріп келіп,3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім лентамен

- Б.қ.к.аяқ бірге,қол төменде,қолды алға,жоғары,жанына,төмен түсіру. (3-4 рет)
- Б.қ.к.аяқ бірге,қол төменде қолдарын екі жанынан жоғары көтеріп,айқастырып,төмен түсіру (3-4 рет)
- Б.қ.к.аяқ алшақ,қол белде оң жаққа қозғалғанда оң қолды көтеру,сол жаққа қозғалғанда сол қолды көтеру,екі жаққа да 3 реттен
- Б.қ.к аяқ алшақ,қол алда қолды кезек-кезек айқастыру (3-4 рет)
- Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде қолды созып отырып тұру.
- Б.қ.к аяқ бірге,қол кеудеде екі аяқтап секіру (14-16 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.
(Жел уілдейді у-у-у,маса ызындайды з-з-з,әтеш шақырады ку-ка-ре-ку.)

КАРТотека № 8

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.бір қатармен жүріп келіп 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

- **Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде**
1.басты оңға қозғалту 2.б.қ.келу,3.солға қозғалту 4.б.қ.келу(3-4 рет)
- **Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде**
1.қолды алдыға созу 2 жоғарыға көтеру.3.жанына түсіру 4.б.қ.келу (3-4 рет)
- **Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде**
1.қолды созу 2.отыру.3.тұру,4.б.қ. келу (3-4 рет)
- **Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде.**
1.алға қарай еңкею 2.тұру.3.б.қ.келу (3-4 рет)
- **Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде**
1.қолды алға созу.2 айқастыру(қайшы сияқты) 3.б.қ.келу (3-4 рет)
- **Б.қ.к аяқ бірге,қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)**

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.
(Балтамен отын жару ух-ух-ух шәйнек қайнайды)

КАРТотека № 9

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.Бір қатармен жүріп келіп,3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

- **Б.қ.к.аяқ бірге,қол төменде** 1.қолды алдыға созу 2.бастан жоғары көтеру 3.жанына түсіру
4.б.қ.келу (5-6 рет)
- **Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде**
1.иықты жоғары көтеру 2.бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет)
- **Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде**
1.қолды созу 2.отыру тұру 4.б.қ.келу (3-4 рет)
- **Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде**
1.алға қарай еңкею 2 .б.қ.келу (3-4 рет)
- **Б.қ.к.аяқ бірге,қол төменде**
1.қолды алға созу 2.айқастыру 3.бастапқы қалыпқа келу.
- **Б.қ.к аяқ бірге,қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)**

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау

КАРТОТЕКА № 10

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім лентамен

- Б.қ.к. аяқ бірге, қол төменде, қолды алға, жоғары, жанына, төмен түсіру. (3-4 рет)
- Б.қ.к. аяқ бірге, қол төменде қолдарын екі жанынан жоғары көтеріп, айқастырып, төмен түсіру (3-4 рет)
- Б.қ.к. аяқ алшақ, қол белде оң жаққа қозғалғанда оң қолды көтеру, сол жаққа қозғалғанда сол қолды көтеру, екі жаққа да 3 реттен
- Б.қ.к. аяқ алшақ, қол алда қолды кезек-кезек айқастыру (3-4 рет)
- Б.қ.к. аяқ бірге, қол төменде қолды созып отырып тұру.
- Б.қ.к. аяқ бірге, қол кеудеде екі аяқтап секіру (14-16 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау.
(Жел уілдейді у-у-у, маса ызындайды з-з-з, әтеш шақырады ку-ка-ре-ку.)

КАРТОТЕКА № 11

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

- **Б.қ.к. аяқ бірге, қол төменде** 1. қолды алдыға созу 2. бастан жоғары көтеру 3. жанына түсіру 4. б.қ. келу (3-4 рет)
- **Б.қ.к. аяқ бірге, қол төменде** 1. иықты жоғары көтеру 2. бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет)
- **Б.қ.к. аяқ бірге, қол төменде** 1. қолды созу 2. отыру 3. тұру 4. б.қ. келу (3-4 рет)
- **Б.қ.к. аяқ алшақ, қол белде** 1. алға қарай еңкею 2. б.қ. келу (3-4 рет)
- **Б.қ.к. аяқ бірге, қол төменде** 1. қолды алға созу 2. айқастыру 3. бастапқы қалыпқа келу.
- **Б.қ.к. аяқ бірге, қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)**

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау

КАРТОТЕКА № 12

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

- **Б.қ.к. аяқ алшақ, қол белде** 1. басты оңға қозғалту 2. б.қ. келу, 3. солға қозғалту 4. б.қ. келу (3-4 рет)
- **Б.қ.к. аяқ бірге, қол төменде** 1. қолды алдыға созу 2. жоғарыға көтеру. 3. жанына түсіру 4. б.қ. келу (3-4 рет)
- **Б.қ.к. аяқ бірге, қол төменде** 1. қолды созу 2. отыру. 3. тұру, 4. б.қ. келу (3-4 рет)
- **Б.қ.к. аяқ алшақ, қол белде.** 1. алға қарай еңкею 2. тұру. 3. б.қ. келу (3-4 рет)
- **Б.қ.к. аяқ бірге, қол төменде** 1. қолды алға созу. 2. айқастыру (қайшы сияқты) 3. б.қ. келу (3-4 рет)
- **Б.қ.к. аяқ бірге, қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)**

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау.
(Балтамен отын жару ух-ух-ух шәйнек қайнайды)

КАРТОТЕКА № 13

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

- **Б.қ.к аяқ алшақ, қол белде**

1. басты оңға қозғалту 2. б.қ.к. келу, 3. солға қозғалту 4. б.қ.к. келу (3-4 рет)

- **Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде**

1. қолды алдыға созу 2. жоғарыға көтеру. 3. жанына түсіру 4. б.қ.к. келу (3-4 рет)

- **Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде**

1. қолды созу 2. отыру. 3. тұру, 4. б.қ. келу (3-4 рет)

- **Б.қ.к аяқ алшақ, қол белде.**

1. алға қарай еңкею 2. тұру. 3. б.қ.к. келу (3-4 рет)

- **Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде**

1. қолды алға созу. 2. айқастыру (қайшы сияқты) 3. б.қ.к. келу (3-4 рет)

- **Б.қ.к аяқ бірге, қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)**

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау.
(Балтамен отын жару ух-ух-ух шәйнек қайнайды)

КАРТОТЕКА № 14

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

- Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде, қолды алға, жоғары, жанына, төмен түсіру (3-4 рет)

- Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде қолдарын екі жанынан жоғары көтеріп, айқастырып, төмен түсіру. (5-6 рет)

- Б.қ.к. аяқ алшақ, қол белде оң жаққа қозғалғанда оң қолды көтеру, сол жаққа қозғалғанда сол қолды көтеру, екі жаққа да (3- реттен)

- Б.қ.к аяқ алшақ, қол алда қолды кезек-кезек айқастыру (3-4 рет)

- Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде қолды созып отырып тұру. (3-4 рет)

- Б.қ.к аяқ бірге, қол кеудеде екі аяқтап секіру. (14-16 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау.
(жел үілдейді у-у-у, маса ызындайды з-з-з, әтеш шақырады ку-ка-ре-ку.)

КАРТОТЕКА № 15

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

- **Б.қ.к аяқ алшақ, қол белде**

1. басты оңға қозғалту 2. б.қ.к. келу, 3. солға қозғалту 4. б.қ.к. келу (3-4 рет)

- **Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде**

1. қолды алдыға созу 2. жоғарыға көтеру. 3. жанына түсіру 4. б.қ.к. келу (3-4 рет)

- **Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде**

1. қолды созу 2. отыру. 3. тұру, 4. б.қ. келу (3-4 рет)

- **Б.қ.к аяқ алшақ, қол белде.**

1. алға қарай еңкею 2. тұру. 3. б.қ.к. келу (3-4 рет)

- **Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде**

1. қолды алға созу. 2. айқастыру (қайшы сияқты) 3. б.қ.к. келу (3-4 рет)

- **Б.қ.к аяқ бірге, қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)**

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау.

(Балтамен отын жару ух-ух-ух шәйнек қайнайды)

КАРТОТОКА №16

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру.

Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға тұру

II-Негізгі бөлім

- Б.қ.к аяқ алшақ, қол белде басты домалатып қозғалту. (3-4 рет)
- Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде иықты кезек-кезек, жоғары көтеріп, төмен түсіру (3-4 рет)
- Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде қолды созып отырып тұру (3-4 рет)
- Б.қ.к аяқ алшақ, қол белде алға қарай еңкею, қолды жерге тигізу. (5-6 рет) 5. Б.қ.к аяқ бірге, қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау.

(қасқыр ұлиды у-у-у, маса ызындайды з-з-з, шәйнек қайнайды ң-ң-ң)

КАРТОТЕКА № 17

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

- *Б.қ.к аяқ алшақ, қол белде*

1. басты оңға қозғалту 2. б.қ.к. келу, 3. солға қозғалту 4. б.қ.к. келу (3-4 рет)

Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде

1. қолды алдыға созу 2. жоғарыға көтеру. 3. жанына түсіру 4. б.қ.к. келу (3-4 рет)

Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде

1. қолды созу 2. отыру. 3. тұру, 4. б.қ. келу (3-4 рет)

- *Б.қ.к аяқ алшақ, қол белде.*

1. алға қарай еңкею 2. тұру. 3. б.қ.к. келу (3-4 рет)

Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде

1. қолды алға созу. 2. айқастыру (қайшы сияқты) 3. б.қ.к. келу (3-4 рет)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау.

КАРТОТЕКА № 18

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім лентамен

- Б.қ.к. аяқ бірге, қол төменде, қолды алға, жоғары, жанына, төмен түсіру. (3-4 рет)
- Б.қ.к. аяқ бірге, қол төменде қолдарын екі жанынан жоғары көтеріп, айқастырып, төмен түсіру (5-6 рет)
- Б.қ.к. аяқ алшақ, қол белде оң жаққа қозғалғанда оң қолды көтеру, сол жаққа қозғалғанда сол қолды көтеру, екі жаққа да 3 реттен
- Б.қ.к аяқ алшақ, қол алда қолды кезек-кезек айқастыру (3-4 рет)
- Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде қолды созып отырып тұру.
- Б.қ.к аяқ бірге, қол кеудеде екі аяқтап секіру (14-16 сек)

III-Қорытынды

қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау.

(Жел уілдейді у-у-у, маса ызындайды з-з-з, әтеш шақырады ку-ка-ре-ку.)