

№1 Ертеңгілік жаттығулардың жоспары

Қыркүйек айы 2023жылы

01.09 - 15.09

№	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 бұгу 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 көтеріміз, 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, 3-4 дегенде демді сыртқа шығару қажет. Тыныс алу	5-6, 6-8 рет 5-6, 6-8 рет
	<i>Ертеңгілік жаттығу ұзақтығы</i>	5-6, 6-8 минут

№2 Ертеңгілік жаттығулардың жоспары

Қыркүйек айы 2023 жылы

18.09 - 29.09

№	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 (биіктігі 10 – 15см) түзу баытта тақай, гимнастикалық орындықтың тегі бөрененің (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	
	<i>Ертеңгілік жаттығу ұзақтығы</i>	5-6, 6-8 минут

№3 Ертеңгілік жаттығулардың жоспары

Қазан айы 2023 жылы

02.10 – 13.10

№	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
	<i>Ертеңгілік жаттығу ұзақтығы</i>	5-6, 6-8 минут

№4 Ертеңгілік жаттығулардың жоспары

Қазан айы 2023 жылы

16.10-27.10

№	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 бұғу» - 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	
	<i>Ертеңгілік жаттығу ұзақтығы</i>	5-6, 6-8 минут

№5 Ертеңгілік жаттығулардың жоспары

Қараша айы 2023 жылы

30.10-10.11

№	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	
	<i>Ертеңгілік жаттығу ұзақтығы</i>	5-6, 6-8 минут

№6 Ертеңгілік жаттығулардың жоспары

Қараша айы 2023 жылы

13.11-24.11

№	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. «Қанат» - тік тұрып алақанды ішке қарата қолды жоғары көтеріп, артқа қарай түсіреді.	5-6, 6-8 рет 5-6, 6-8 рет
3.	«Алдыға иілу» жерге отыру, қол жанында, 1 – алдыға иілу, аяқтың ұшына жету, 2 – бастапқы қалыпқа келу.	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	5-6, 6-8 рет
	<i>Ертеңгілік жаттығу ұзақтығы</i>	5-6, 6-8 минут

№7 Ертеңгілік жаттығулардың жоспары

Желтоқсан айы 2023 жылы

27.11 - 01.12

№	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 бұғу және жазу керек..	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	
	<i>Ертеңгілік жаттығу ұзақтығы</i>	5-6, 6-8 минут

№8 Ертеңгілік жаттығулардың жоспары

Желтоқсан айы 2023 жылы

04.12 - 15.12

№	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 <i>Ертеңгілік жаттығу ұзақтығы</i>	5-6, 6-8 рет

№9 Ертеңгілік жаттығулардың жоспары

Желтоқсан айы 2023 жылы

18.12-29.12

№	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. «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
	<i>Ертеңгілік жаттығу ұзақтығы</i>	5-6, 6-8 минут

№10 Ертеңгілік жаттығулардың жоспары

Қаңтар айы 2024 жылы

03.01- 12.01

№	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 түйу 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 <i>Ертеңгілік жаттығу ұзақтығы</i>	5-6, 6-8 минут

№11 Ертеңгілік жаттығулардың жоспары

Қаңтар айы 2024 жылы

15.01-26.01

№	Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар	Жаттығулардың қайталану реті
1.	«Саусақтарды бұғу» - 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 бұғу 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.	«Өткеншек» - қолды алға созып, аяқты артқа жіберіп, ішпен жату керек, біресе қолмен, біресе аяқпен тербету.	5-6, 6-8 рет
	Тыныс алу	
	<i>Ертеңгілік жаттығу ұзақтығы</i>	5-6, 6-8 минут

№12 Ертеңгілік жаттығулардың жоспары

Қаңтар айы 2024 жылы

29. 01-02.02

№	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	
	<i>Ертеңгілік жаттығу ұзақтығы</i>	5-6, 6-8 минут

№13 Ертеңгілік жаттығулардың жоспары

Ақпан айы 2024 жылы

05.02-16.02

№	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	
	<i>Ертеңгілік жаттығу ұзақтығы</i>	5-6, 6-8 минут

№14 Ертеңгілік жаттығулардың жоспары

Ақпан айы 2024 жылы

19.02 -01.03

№	Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар	Жаттығулардың қайталану реті
1.	«Терезе» - қолға шеңберді алып, аяқты айқастыра отырады, денені оңға-солға бұрады.	5-6, 6-8 рет
2.	«Өткеншек» - 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	5-6, 6-8 минут
	<i>Ертеңгілік жаттығу ұзақтығы</i>	

№15 Ертеңгілік жаттығулардың жоспары

Наурыз айы 2024 жылы

04.03 - 15.03

№	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 <i>Ертеңгілік жаттығу ұзақтығы</i>	5-6, 6-8 минут

№16 Ертеңгілік жаттығулардың жоспары

Наурыз айы 2024 жылы

18.03-29.03

№	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
	<i>Ертеңгілік жаттығу ұзақтығы</i>	

№17 Ертеңгілік жаттығулардың жоспары

Сәуір айы 2024 жылы

01.04 - 12.04

№	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 <i>Ертеңгілік жаттығу ұзақтығы</i>	5-6, 6-8 минут

№18 Ертеңгілік жаттығулардың жоспары

Сәуір айы 2024 жылы

15.04-26.04

№	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 рет

№19 Ертеңгілік жаттығулардың жоспары

Мамыр айы 2024 жылы

29.04 -03.05

№	Ертеңгілік жасалынатын жаттығулар	Жаттығулардың қайталану реті
1.	«Терезе» - қолға шеңберді алып, аяқты айқастыра отырады, денені оңға-солға бұрады.	5-6, 6-8 рет
2.	«Өткеншек» - 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	
	<i>Ертеңгілік жаттығу ұзақтығы</i>	5-6, 6-8 минут

№20 Ертеңгілік жаттығулардың жоспары

Мамыр айы 2024 жылы

06.05 - 17.05

№	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 <i>Ертеңгілік жаттығу ұзақтығы</i>	5-6, 6-8 минут

№21 Ертеңгілік жаттығулардың жоспары

Мамыр айы 2024 жылы

20.05 - 31.05

№	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	
	<i>Ертеңгілік жаттығу ұзақтығы</i>	5-6, 6-8 минут