

Қыркүйек айы

№1 Кешен (1-2апта)

1.Тәрбиешінің белгісі бойынша саппен бір-бірден жүру және жүгіру.

Затсыз жасалатын жаттығулар.

2.Б.қ .Аяқ өкше бойында,қолдары төменде.

1.-қолдарын алға созу,алақандарын шапалақтау.

2.-қолдарын артқа жіберіп,алақандарын соғу.

3.-қолдарын алға апарып, қайта шапалақтау.

4.б.қ келу (4-брет)

3.Б.қ. Аяқ иық деңгейінде,қолдары төменде.

1-оңға бұрылу,алақан соғу,2-түзелу,б.қ келу

3-4 сол жағына жасау(3 рет)

4.Б.қ. Тік тұру,қол белде.

1-қолдары жанында,2-оң(сол) аяғын алға қарай көтеру.

Тізесінің астынан алақан соғу,3-аяқты түсіру.

қолдары жанында,4-б.қ келу

5.Б.қ .Тік тұру,қолдары төменде.

1-2отыру,қолдарын алға созу,3-4б.қ келу (6 рет)

6.Саппен жай жүріспен жүру.

Қыркүйек айы

№ 2 Кешен (3-4апта)

1.Тәрбиешінің белгісі бойынша саппен бір-бірінің артынан жүру және жүгіру.(музыка әуенімен жүргізіледі.)

2.Өкшемізбен,аяқтың ұшымен жүру,жай жүру

Жалаушамен жасалатын жаттығулар

3.Б.қ:-Аяқ өкше бойында,жалаушалар төменде.

1-жалаушалар жанында,2-жалаушаларды жоғары көтеріп,таяқтарын айқастыру,3-жалаушалар жанында,4-б.к келу(4-5рет)

4.Б.қ-Аяқ өкше бойында,жалаушалар төменде.

1-2отыру,жалаушаларды алға созу.(3-4рет)

5.Б.қ-Аяқ иық деңгейінде тұрады,жалаушалар төменде.

1-оңға-солға бұрылу,жалаушаны жанға созу,

2-түзелу,б.к келу(3рет)

6.Б.қ.аяқ арасы сәл алшақ,жалаушалар төменде.Орнында тұрып,қос аяқпен секіру.

7.Саппен жүру,екі жалаушаны да оң қолға ұстап басынан асыра көтеру.

Қазан айы

№ 3 Кешен (1-2апта)

Затсыз жасалатын жаттығулар.

«Спортшылар»

- 1.Тәрбиешінің белгісі бойынша саппен бір-бірінің артынан жүру және жүгіру.(музыка әуенімен жүргізіледі.)
 - 2.Қолды екі жанға созып,аяқтың ұшымен жүру.Қол желкеде өкшемен жүру.Қолды белге қойып адымдап жүру
 - 3.Жәй жүру,екі топқа бөлініп сапқа тұру
 - 4.Б.қ тіке тұру,аяқтың арасы сәл алшақ,қол белде,басты оңға солға бұрылу (4-брет)
 - 5.Б.қ тіке тұру,аяқтың арасы сәл алшақ,қол төменде.Қолды екі жанға созу,оңға солға кезек бұрылып алақанды шапалақтау (4-брет)
 - 6.Б.қ тіке тұру,аяқтың арасы сәл ашық,қол төменде.Отырып тұру және алақанды шапалақтау (4-5рет)
 - 7.Б.қ тіке тұру,аяқтың арасы сәл ашық,қол төменде.Отырып тұру және алақанды шапалақтау (4-брет)
- Саппен жай жүріспен жүру.Тыныс алу жаттығулары

Қазан айы

№ 4 Кешен (3-4апта)

1.Қатармен жүру,заттардың арасымен жүгіру

Кеглимен жасайтын жаттығулар.

2.Б.қ-аяқ өкше бойында,кегли оң қолда,төменде.

1-қол жанында,2-алға еңкею,сол аяқтың артынан кеглиді сол қолға алу,3-түзелу,қол жанында.

4-б.қ. келу(5-6 рет)

3.Б.қ-тізерлеп отыру,кеглиді жанына созу.

1-оңға бұрылу,кеглиді жанына созу.

2-түзелу,кеглиді сол(оң) қолға алу(5 рет)

4.Б.қ- шалқалап жату,аяқ түзу,кеглиді оң қолда.

1-2 оң аяқты жоғары көтеру,кеглиді сол қолға алу.

3-4 аяқты түсіру,б.қ келу (4-6 рет)

5.Б.қ.-аяқ өкше бойында,кегли оң қолда,төменде.

1.-қол жанында,2 қол алда,кеглиді сол қолға алу.

3.-қол жанында, 4.б.қ келу (4-рет)

6.Жәй жүріспен жүру

Қараша айы

№ 5 Кешен (1-2апта)

1. Шеңбер бойымен жүру, алма-кезек жүру және секіру

Затсыз жасалатын жаттығулар

2. Б.қ- аяқ өкше бойында, қол төменде

1-қол жанында, 2-қол жоғарыда, қолды шапалақтау.

3-қол жанында, 4-б.қ келу (5-6 рет)

3. Б.қ иық деңгейінде, қол белде.

1-қол жанында, 2-алға еңкею, оң (сол) аяқтың тізесінің артынан қолды шапалақтау.

3-түзелу, қол жанында

4-б.қ келу (5-6 рет)

4. Б.қ аяқ өкше бойында, қол белде.

2-отыру, қолды алға созып шапалақтау.

2-тұру, б.қ келу (5-6 рет)

5. Б.қ. қолды артқа тіреп отыру.

1.-аяқты алға-жоғары түзеу көтеру

2-аяқты жан-жаққа созу.

3-аяқты бірге қосу

4. б.қ келу (4-5 рет)

6. Б.қ-аяқ сәл ашық, қол төменде.

7. Сапта бірінің артынан бірі жүру.

Қараша айы

№ 6 Кешен (3-4апта)

Қатармен жүру, заттардың арасымен жүгіру

Кубикпен жасалатын жаттығулар

1. Б.қ Аяқ өкше бойында екі қолдағы кубиктер төменде 1-.кубик алдында, 2 -жоғары ,3- кубик жанында 4-б.қ келу (4- брет)

3. Б.қ аяқ өкше бойында, кубиктері бар қолдарын иыққа бүгу 1- отыру, кубиктерді еденге қою ,2 -тұру, қолдары белінде, 3- отыру, кубиктерді алу

4.-б.қ келу

4. Б.қ аяқтары иық көлемінде, кубиктері бар қолдарын иыққа қою. 1- 2оңға солға бұрылу, оң-сол қолын жанына созу, 3-4 б.қ келу (4- брет)

5. Б.қ аяқ арасын ашып отыру, кубиктер иықта

1.-алға еңкею, кубиктерді аяқ басына қою

2-түзелу, қолдары белінде

3-еңкею, кубиктерді алу

4.-б.қ келу (4- брет)

6. Б.қ аяқтары сәл алшақ қолдары еденде. Кубиктерді айналып секіру

7. Саппен жәй жүру

Желтоқсан айы
№ 7 Кешен (1-2апта)

1. Шеңбер бойымен жүру, алма-кезек жүру және секіру

Затсыз жасалатын жаттығулар

2. Б.қ- аяқ өкше бойында, қол төменде

1-қол жанында, 2-қол жоғарыда, қолды шапалақтау.

3-қол жанында, 4-б.қ келу (5-6 рет)

3. Б.қ иық деңгейінде, қол белде.

1-қол жанында, 2-алға еңкею, оң (сол) аяқтың тізесінің артынан қолды шапалақтау.

3-түзелу, қол жанында

4-б.қ келу (5-6 рет)

4. Б.қ аяқ өкше бойында, қол белде.

2-отыру, қолды алға созып шапалақтау.

2-тұру, б.қ келу (5-6 рет)

5. Б.қ. қолды артқа тіреп отыру.

1.-аяқты алға-жоғары түзеу көтеру

2-аяқты жан-жаққа созу.

3-аяқты бірге қосу

4. б.қ келу (4-5 рет)

6. Б.қ-аяқ сәл ашық, қол төменде.

7. Сапта бірінің артынан бірі жүру

Желтоқсан айы

№ 8 Кешен (3-4апта)

Саппен бір-бірден жүру, тәрбиешінің бұйрығы бойынша қозғалыс бағытпен өзгертіп жүгіру.

Затпен жасалатын жаттығулар.

2. Шеңберді төменде ұстау, негізгі тұрыс-аяқ сәл алшақ
1-шеңберді кеудеге көтеру, 2-шеңберді жоғары көтеру.
3-шеңберді кеудеге түсіру

4. Б.қ аяқ өкше бойында, қол белде.
2-отыру, шеңберді алға созу
2-тұру, б.қ келу (5-брет)

5. Б.қ-аяқ сәл ашық, қол төменде.
6. Сапта бірінің артынан бірі жүру.

Желтоқсан айы

№ 9 Кешен (1-2апта)

Саппен бір-бірден жүру, тәрбиешінің бұйрығы бойынша қозғалыс бағытпен өзгертіп жүгіру.

Затсыз жасалатын жаттығулар

2.Б.қ- аяқ өкше бойында, қол төменде

1-қол жанында, 2-қол жоғарыда, қолды шапалақтау.

3-қол жанында, айналдыра қимылдар жасау

4-б.қ келу (5-6 рет)

3.Б.қ иық деңгейінде, қол белде.

1-қол жанында, 2 оңға солға бұрылу

3-түзелу, қол жанында

4-б.қ келу (5-6рет)

4.Б.қ аяқ өкше бойында, қол белде.

2-отыру, қолды алға созып шапалақтау.

2-тұру, б.қ келу (5-6рет)

5.Б.қ. қолды артқа тіреп отыру.

1.-оң аяқпен 3рет секіру

2-сол аяқпен зрет секіру.

3-аяқты бірге қосу (5-6рет)

6.Сапта бірінің артынан бірі жүру

Қаңтар айы
№ 10 Кешен (3-4апта)

1 Саппен бірінің артынан бірі жүру

Доппен жасайтын жаттығулар

2 Б.қ Аяқ өкше бойында,кегли оң қолда төменде

1-қол жанында,2-қол алдыда,допты сол қолға алу,3-қол жанында,4-б.қ келу(4-рет)

3Б.қ Аяқ иық деңгейінде ,доп оң қолында

1-қол жанында,2-алға еңкею,сол аяқтың артынан кеглиді сол қолға алу,3-тізелеу,қол жанында 4-б.қ.келу(5-6 рет)

4-Б.қ тізерлеп отыру,доп оң қолда

1-оңға бұрылу,допт жанына созу,2-түзелу,допты сол,оң қолға алу(5 рет)

5Б.қ-аяқ арасын алшақ,допты қос қолмен алда ұстау

1-алға еңкею,допты екі аяқтың арасына қою

2-түзелу,қол белде

3-еңкею,допты алу

4- б.қ келу(4-рет)

6 Б.қ-шалқалап жату.аяқ түзу,допты оң қолда

1-2оң аяқты жоғары көтеру,допты сол қолға алу

3-4 аяқты түсіру,б.қ келу(4-6 рет)

7 Жәй жүріс

Қаңтар айы
№ 11 Кешен (1-2апта)

Затсыз жасалатын жаттығулар

1 Сапта бір-бірден жүру. Тәрбиеші «Тырналар!» деген кезде қолды бүйірге қойып бір аяққа тұру
«Бақа» деген кезде отыру, жан-жаққа жүгіру.

2 Негізгі тұрыс аяқ арсы ашық өкше паралель, қол төменде 1-қолымыз жанымызда, 2-қолды жоғары көтеріп шапалақтау, 3-қол жанға, 4-негізгі тұрысқа келу (5-6 рет)

3 Аяқ сәл ашық қол белде. 1-қол жанға созу. 2-алға қарай еңкею, оң аяқтың тізенің асынан шапалақтау (сол аяқ) 3-тік тұру, қол жанға, 4-негізгі тұрысқа келу. (5-6 рет)

4 Аяқ сәл ашық, қол белде. 1-отыру, қолды алға созып шапалақтау, 2-негізгі тұрысқа келу. (5-6 рет)

5 Қолдарын артқа тіреліп отыру. 1-түзу аяқтарын алға жоғары көтеру, 2-аяқты жанға созу, 3-аяқты бірге қосу, негізгі тұрысқа келу. (5-6 рет)

6 Аяқ сәл ашық қол төменде. 1-секіріп аяғымыз алшақ, 2-секіріп аяқты қосу.

7 Колоннамен бір-бірден жүріс

Ақпан айы
№ 12 Кешен (3-4апта)

1.Саппен бірінің артынан бірі аяқ ұшымен жүру

Орамалмен жасалатын жаттығулар

2.Б.қ аяқ өкше бойында орамалдың шеттерінен екі қолмен ұстау.1-орамалды алға көтеру,2-орамал жоғарыда,3-орамал алдыңғы жағында,4-б.қ келу (4-брет)

3.Б.қ аяқ иық деңгейінде,орамалды оң қолға төмен ұстау.1-2оңға бұрылу,орамалды бұлғау.

3-4 б.қ келу,орамалды сол қолға алып қайталау

4.Б.қ аяқ өкше бойында,орамалдың шеттерінен екі қолмен ұстау
1-2отыру,орамалды алға ұстау.3 -4б.қ келу

5.Аяқты ашып тұру,орамалдың шетінен кеуде тұсында ұстау.

1- 2алға еңкею,орамалды оңға (солға бұлғалау,4- бб.қ келу (4-брет)

6.Б.қ аяқ өкше бойында,орамал оң қолда.Орамалды бұлғалап оңға-солға бұрылып,қос аяқпен секіру

7.Орамалды басынан асыра бұлғалап,жәй жүгіру

Ақпан айы
№ 13 Кешен (1-2апта)

1. Шеңбер бойымен жүру, алма-кезек жүру және секіру

Затсыз жасалатын жаттығулар

2. Б.қ- аяқ өкше бойында, қол төменде

1-қол жанында, 2-қол жоғарыда, қолды шапалақтау.

3-қол жанында, 4-б.қ келу (5-6 рет)

3. Б.қ иық деңгейінде, қол белде.

1-қол жанында, 2-алға еңкею, оң (сол) аяқтың тізесінің артынан қолды шапалақтау.

3-түзелу, қол жанында

4-б.қ келу (5-6 рет)

4. Б.қ аяқ өкше бойында, қол белде.

2-отыру, қолды алға созып шапалақтау.

2-тұру, б.қ келу (5-6 рет)

5. Б.қ. қолды артқа тіреп отыру.

1.-аяқты алға-жоғары түзеу көтеру

2-аяқты жан-жаққа созу.

3-аяқты бірге қосу

4. б.қ келу (4-5 рет)

6. Б.қ-аяқ сәл ашық, қол төменде.

7. Сапта бірінің артынан бірі жүру

Наурыз айы
№ 14 Кешен (3-4апта)

1.Б.қ өкшені бірге,аяқтың басын алшақ ұстап түзу жүру

Құрсаумен жасалатын жаттығулар

2.Б.қ құрсауды төбесіне ұстаған күйінде қолды жоғары көтеріп тұру
құрсауға басын сұғып иыққа түсіру (4 брет)

3.Б.қ тік тұру,аяқты иқтың енімен бірдей қылып ұстап,қолды
артына жіберу.Денені оңға,солға қисайту (4 брет)

4.Б.қ тік тұру аяқты алшақ қою,табанды қатар қою.Құрсауды
ұстап,қолды алға көтеру.Кеудені алға еңкіту,құрсауды еденге
қою,кеудені алға еңкейтіп құрсауды алу (4 брет)

5.Б.қ құрсаудың ішіне тізерлеп тұру,қолды белге таяну,еденге оңға
қарап отыру,б.қ келу

6.Б.қ шалқалап жатып құрсауды басынан асыра еденге қою.Аяқты
жоғары қарай тік көтеру,құрсауды аяқтың ұшымен алу (4 брет)

Наурыз айы

№ 15 Кешен (1-2апта)

1. Шеңбер бойымен жүру, алма-кезек жүру және секіру

Затсыз жасалатын жаттығулар

2. Б.қ- аяқ өкше бойында, қол төменде

1-қол жанында, 2-қол жоғарыда, қолды шапалақтау.

3-қол жанында, 4-б.қ келу (5-6 рет)

3. Б.қ иық деңгейінде, қол белде.

1-қол жанында, 2-алға еңкею, оң (сол) аяқтың тізесінің артынан қолды шапалақтау.

3-түзелу, қол жанында

4-б.қ келу (5-6 рет)

4. Б.қ аяқ өкше бойында, қол белде.

2-отыру, қолды алға созып шапалақтау.

2-тұру, б.қ келу (5-6 рет)

5. Б.қ. қолды артқа тіреп отыру.

1.-аяқты алға-жоғары түзеу көтеру

2-аяқты жан-жаққа созу.

3-аяқты бірге қосу

4.б.қ келу (4-5 рет)

6. Б.қ-аяқ сәл ашық, қол төменде.

7. Сапта бірінің артынан бірі жүру.

Сәуір айы

№ 16 Кешен (3-4апта)

1.Тәрбиешінің белгісі бойынша саппен бір-бірінің артынан жүру және жүгіру.(музыка әуенімен жүргізіледі.)

2.Өкшемізбен,аяқтың ұшымен жүру,жай жүру

Жалаушамен жасалатын жаттығулар

3.Б.қ:-Аяқ өкше бойында,жалаушалар төменде.

1-жалаушалар жанында,2-жалаушаларды жоғары көтеріп,таяқтарын айқастыру,3-жалаушалар жанында,4-б.к келу(4-5рет)

4.Б.қ-Аяқ өкше бойында,жалаушалар төменде.

1-2отыру,жалаушаларды алға созу.(3-4рет)

5.Б.қ-Аяқ иық деңгейінде тұрады,жалаушалар төменде.

1-оңға-солға бұрылу,жалаушаны жанға созу,

2-түзелу,б.к келу(3рет)

6.Б.қ.аяқ арасы сәл алшақ,жалаушалар төменде.Орнында тұрып,қос аяқпен секіру.

7.Саппен жүру,екі жалаушаны да оң қолға ұстап басынан асыра көтеру.

Сәуір айы
№ 17 Кешен (1-2апта)

1.Тәрбиешінің белгісі бойынша саппен бір бірден жүру және жүгіру

Затсыз жасалатын жаттығулар

2.Б.қ аяқтарын паралель қою,қолдары төменде.Қолдарын жандарынан төмен түсіріп бастапқы қалыпқа келу (4-брет)

3.Б.қ аяқтары иық деңгейінде,қолдары белінде.Оңға солға бұрылу,оң сол қолын жанына созу,түзеліп б.қ келу (3рет)

4.Б.қ аяқ өкше бойында,қолдары белінде.Отыру,қолдарын алға созу,тұру,түзелу б,қ келу (4 -брет)

5.Б.қ аяқтарының арасын ашып тұру,қолдары артында.Алға еңкею ,қолдарының саусақтарын еденге тигізу,б.қ келу (4 -брет)

6.Аяқ арасы сәл ашық,қолдары белінде.қос аяқтап секіру,сәл үзіліс жасап,2рет қайталау

7.Жәй жүріспен жүру

Мамыр айы

№ 18 Кешен (3-4апта)

1 .Саппен бірінің артынан бірі жүру

Лентамен жасалатын жаттығулар

2. Қолдарында ленталар бір бағытта топ болып жүру. Белгі бойынша қарама қарсы жүгіру. (2рет)

3. Жәй жүру. лента ұстаған қолдарын екі жанға созып, аяқтың ұшымен жүру. Қол белде, өкшемен.

4. Б.қ тіке тұру, аяқтың арасы сәл алшақ, қол дене бойымен төменде. Қолды екі жанға созу, жоғары көтеру б.қ келу

5. Б.қ аяқты айқастыра жерге отыру, лента ұстаған қол алдымызда. оңға бұрылып, лентаны жерге тигізу, б.қ келу. Дәл солай сол жаққа қайталау. Әр жаққа 3 4рет қайталау

6. Б.қ шалқасынан жату, аяқ түзу, қол дене бойымен екі жанында. Тізені бүге аяқты өзіне жақындату, лентаны аяқтың ұшына тигізу

Мамыр айы
№ 19 Кешен (1-2апта)

1. Шеңбер бойымен жүру, алма-кезек жүру және секіру

Затсыз жасалатын жаттығулар

2. Б.қ- аяқ өкше бойында, қол төменде

1-қол жанында, 2-қол жоғарыда, қолды шапалақтау.

3-қол жанында, 4-б.қ келу (5-6 рет)

3. Б.қ иық деңгейінде, қол белде.

1-қол жанында, 2-алға еңкею, оң (сол) аяқтың тізесінің артынан қолды шапалақтау.

3-түзелу, қол жанында

4-б.қ келу (5-6 рет)

4. Б.қ аяқ өкше бойында, қол белде.

2-отыру, қолды алға созып шапалақтау.

2-тұру, б.қ келу (5-6 рет)

5. Б.қ. қолды артқа тіреп отыру.

1.-аяқты алға-жоғары түзеу көтеру

2-аяқты жан-жаққа созу.

3-аяқты бірге қосу

4. б.қ келу (4-5 рет)

6. Б.қ-аяқ сәл ашық, қол төменде.

7. Сапта бірінің артынан бірі жүру