



Таңғы жаттығу кешені
Ерте жас тобы

ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ № 1

Қыркүйек 1-2 апта

Картотека №1

«Сылдырмақпен»

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.

Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүру.

Шеңбер бойы тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.

*Б.қ. Аяқ алашақ, сылдырмақ төменде;
1-2 сылдырмақты жоғары көтеріп сылдырату;
3-4 б.қ. (4 рет)*

*Б.қ. 1-2 сылдырмақты алға созу;
3-4 артқа тығу;*

*Б.қ. –т.с. 1-4 отырып сылдырмақты тізеге созу;
5-6 б.қ. келу; (3рет)*

*Сылдырмақпен жүгіру (10сек)
Шеңбер бойымен жүру*





ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ № 2

Қыркүйек 3-4 апта

Картотека № 2

«Қоңілді құстар»

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.

Шеңбер бойымен «аюға» ұқсап жүру.

Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру.

«Достар» - жұптасып жүру .

Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау

Б.қ. тік тұру, аяқ алысқа;

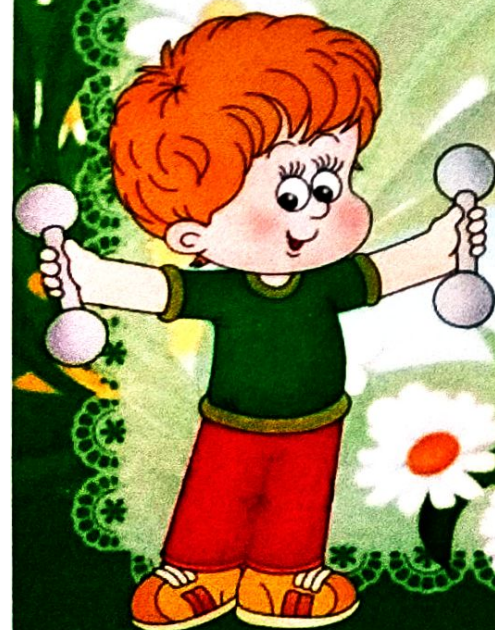
1-4 қолды екі жанға созып, жоғары – төмен көтеріп түсіру; 5-6 б.қ;

Б.қ. «Мысық жоқпа?»

1-4 басты оңға, солға бұру; 5-6 б.қ;

Б.қ. 1-4 отырып саусақпен тізе үстінен тықылдату; (Зрет); 5-6 б.қ.

Шашырап жүгіру; Шеңбер бойымен жүру





ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ № 3

Қазан 1-2 апта

Картотека № 3

«Қуыршақпен ойнаймыз»

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.

Шеңбер бойымен еркін жүру. Құстарға ұқсап жүру.

Шеңбер бойымен адымдап жүру. Шеңбер бойымен тұру /

шеңберге тұрарда себеттен екіден лента алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау

*Б.қ. тік тұру, аяқ алашақ, қуыршақ төменде;
1-2 қуыршақты алға ұстау, жоғары көтеру; (Зрет) 3-4 б.қ;*

*Аяқ алашақ, қуыршақ алда;
1-2 денені оңға, солға бұру, б.қ. келу;*

*Б.қ. қуыршақты кеудеде ұстау;
1-4 алға еңкею- «Қуыршақтар билейді»;
5-6 б.қ. келу; (Зрет)*

*Б.қ. 1-2- отырып қуыршақты еденге қою;
3-4 тік тұру;*

*Қуыршақпен оңға, солға айналу (Зрет)
Шеңбер бойымен жүру*



ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ № 4

Қазан 3-4 апта

Картотека № 4

«Аңдармен жаттығамыз»

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.

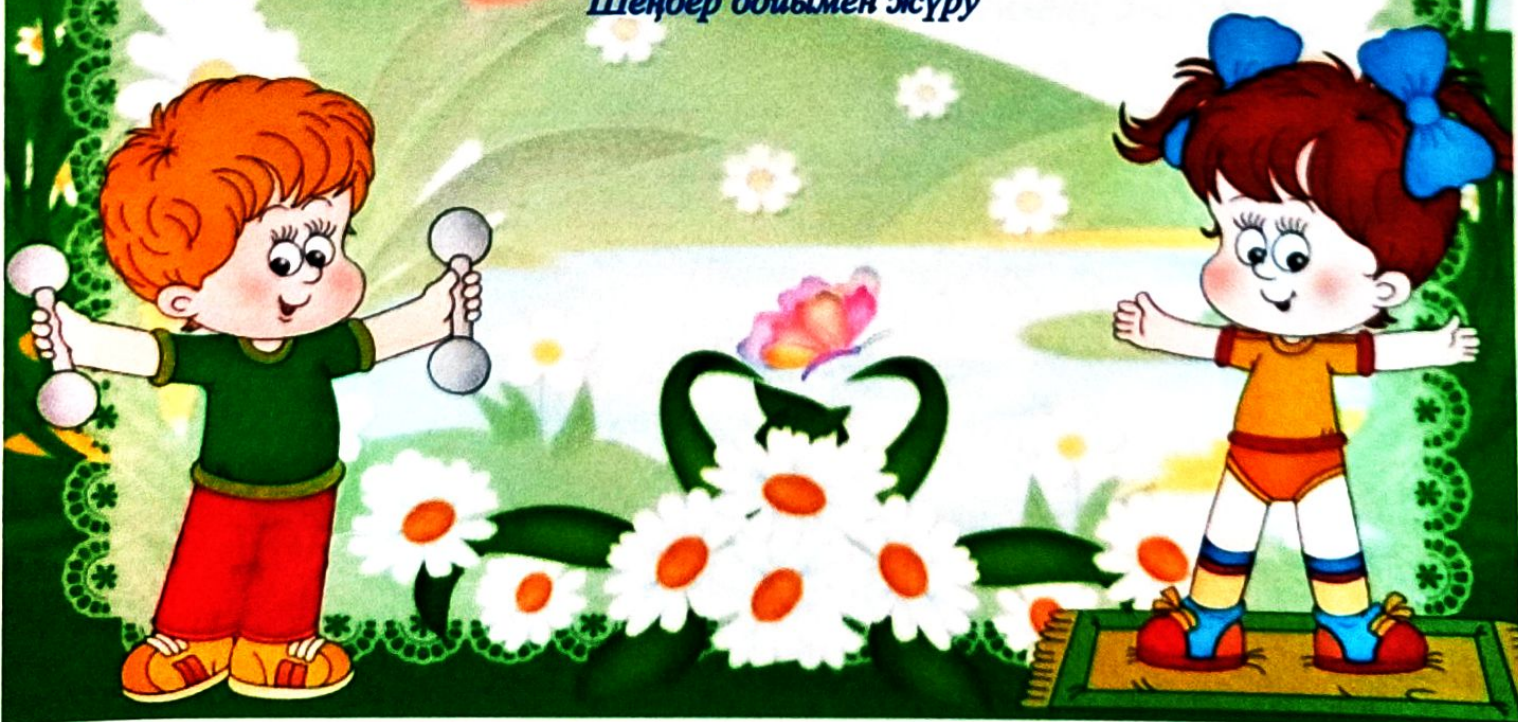
*Б.қ. Аяқ алашақ, ойыншық төменде;
1-2 ойыншықты жоғары көтеріп, аяқ ұшына тұру; 3-4 б.қ. келу;*

*Б.қ. ойыншықты алға созып ұстау;
1-2 оңға, солға бұрылу, б.қ. келу;*

Б.қ. ойыншық кеуде алдында; 1-2 алға еңкейіп, ойыншықты еденге қою; 3-4 б.қ. келу;

Б.қ.-т.с. 1-2 ойыншықпен отыру; 3-4 б.қ. келу; (4рет)

*Ойыншықпен оңға, солға айналу.
Шеңбер бойымен жүру*



ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ № 5

Қараша 1-2 апта

Картотека № 5

«Кішкентай торғайлар»

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.

Шеңбер бойымен марш екпінімен жүру.

Шеңбер бойымен еркін жүру.

Шеңбер бойы тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.

Б.қ. тік тұру, аяқ алысқа; 1-4 қолды екі жанға созу, жоғары төмен сермеу; 5-6 б.қ. келу;

Б.қ. –т.с. 1-2 басты оңға, солға бұру; 3-4 б.қ. келу;

Б.қ.- т.с. 1-4 отырып саусақпен тізе үстінен тықылдату; 5-6 б.қ. келу;

Б.қ. –т.с. 1-4 қолды артқа созып енкею; 5-6 б.қ.

Б.қ. ішпен жату; 1-4 бір қырынмен жату арқаға, ішке;

Шашырап жүгіру;





ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ № 6

Қараша 3-4 апта

Картотека № 6

«Жапырақтар түседі»

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.

Қол бүйірде, адымдап жүру.

«Түлкі» - Шеңбер бойы бүкіл табанмен қалыпты, жұмсақ жүру. Шеңбер бойы тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау

Б.қ. аяқ алысқа, жапырақ төменде;

1-3 қолды алға, жоғары, екі жаққа көтере түсіру; 4- б.қ.; (жапыраққа қараймыз)

Б.қ. қолды алға созу; 1-2 оңға, солға бұрылу; 3-4 б.қ. келу; (аяқты орнынан қозғамау)

Б.қ. 1-4 алға еңкейіп, қол төменде; 5-6 б.қ. (тізені бүкпеу)

Б.қ. 1-2 отыру, жапырақты еденге қою; 3-4 тік тұру, қолды белге қою; 5-6 отырып, жапырақты алу; Шеңбер бойымен жүру

ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ № 7

Желтоқсан 1-2 апта

Картотека № 7

«Жоңілді петрушкалар»

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.

Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру.

Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.

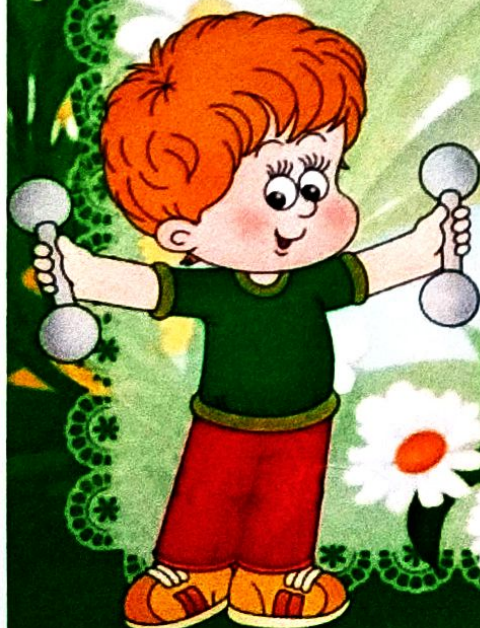
*Б.қ. 1- қолды алға созу; 2- артқа жасыру;
«Алақанды көрсетіп жасырамыз»*

*Б.қ. –арқамен жатып, қол дене бойымен;
1-2 аяқ, қолды бірге түйістіре көтеру; 3-4 б.қ. келу;*

*Б.қ. қолды артқа тіреп отыру;
Тізені бүгіп қолымен құшақтау; Б.қ. келу;*

*Б.қ. 1- қолды екі жанынан жоғары көтеріп шапалақ ұру; 2-б.қ.
келу; (4 рет)*

*Еркін орнында секіру - «Петрушкалар қуанады»
Шеңбер бойымен жүру*



ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ № 8

Желтоқсан 3-4 апта

Картотека № 8

«Петрушкалар орамалмен»

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.

«Бұрамалы қуыршақ» - екі жаққа шұғыл бұрылып жүру.

Шеңбер бойымен жай жүру. Шеңбер бойымен тұру.

Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.

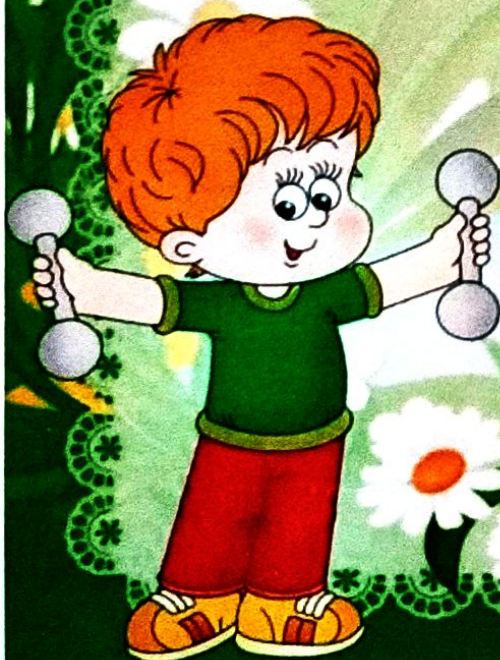
**Б.қ. – отырып аяқты алысқа ұстау;
Орамалды екі қолымен шетінен ұстау;
Орамалды жоғары серту;**

**Б.қ. тік тұру, орамал төменде;
Отырып, орамалды алға көтеру;**

**Б.қ. ішпен жатып, қолды алға созып, орамалды бір қолға
ұстау;**

Орамалды жоғары сермеу;

**Екінші қолмен тағзы солай; Б.қ. келу;
Шеңбер бойымен жүру**





ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ № 9

Қаңтар 1-2 апта

Картотека № 9

«Орындықта доппен жаттығу»

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.

Шеңбер бойымен марш екпінімен жүру.

Шеңбер бойымен еркін жүру.

Шеңбер бойымен тұру. / шеңберге тұрарда себеттен екіден лента алу/

Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау

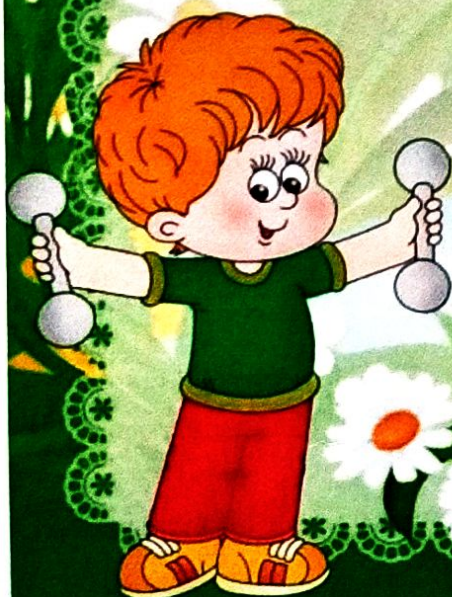
*Б.қ. орындықта отырып, допты тізе үстіне қою;
1-2 допты жоғары көтеру, иілу; 3-4 б.қ. келу;*

*Б.қ. қолды созып, допты алға ұстау;
1-2 оңға, солға бұрылу; 3-4 б.қ.*

Б.қ. 1-2 алға еңкейіп, допты еденге тигізу; 3-4 б.қ.

*Б.қ. доп тізе үстінде; 1-4 аяқты көтеріп,
допты тізе үстімен домалату; 5-6 б.қ. Доппен секіру.*

Шеңбер бойымен жүру





ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ № 10

Қыркүйек 3-4 апта

Картотека № 10

«Тышқандар»

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.

Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру.

Шеңбер бойымен жай жүру .

Шеңбер бойымен тұру.

Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.

*Б.қ. ішпен жатып, қолды алға тіреу;
1-4 қолды бүгін жазу, басты оңға, солға бұру;
5-6 б.қ. келу;*

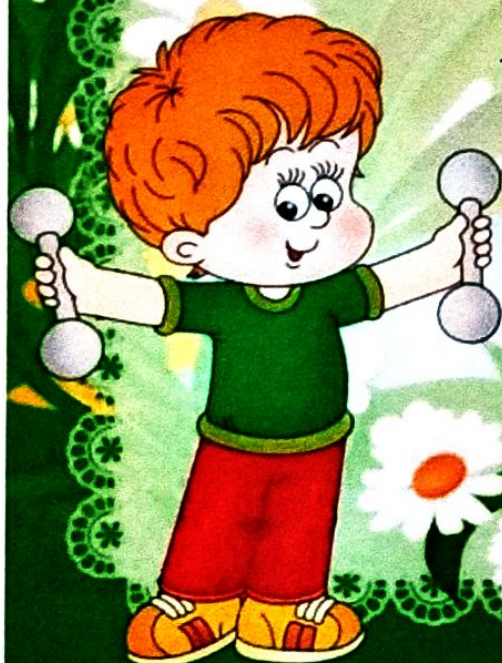
Б.қ. 1-3- арқаға аунау; Б.қ. келу;

*Б.қ. арқамен жату; 1-4 қол ,аяқты бірге қимылдату; 5-6 б.қ.
келу;*

*Б.қ. отырып, қолды бүгін кеуде алдында ұстау;
1-2- оңға бұрылып, қолды артқа тіреу; 3-4-б.қ.
5-6 –солға бұрылу; б.қ. келу;*

Аяқтың ұшымен шашырап жүгіру;

Шеңбер бойымен жүру





ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ № 11

Ақпан 1-2 апта

Картотека № 11

«Жануарлар қимылына еліктеу»

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.

Шеңбер бойымен еркін жүру.

Шеңбер бойымен денені тік ұстап жеңіл жүгіру.

«Арқан бойлап жүруші» - еңкейтілген тақтайшамен жоғары, төмен жүру .

Шеңбер бойымен тұру. / шеңберге тұрарда себеттен екі жалауша алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.

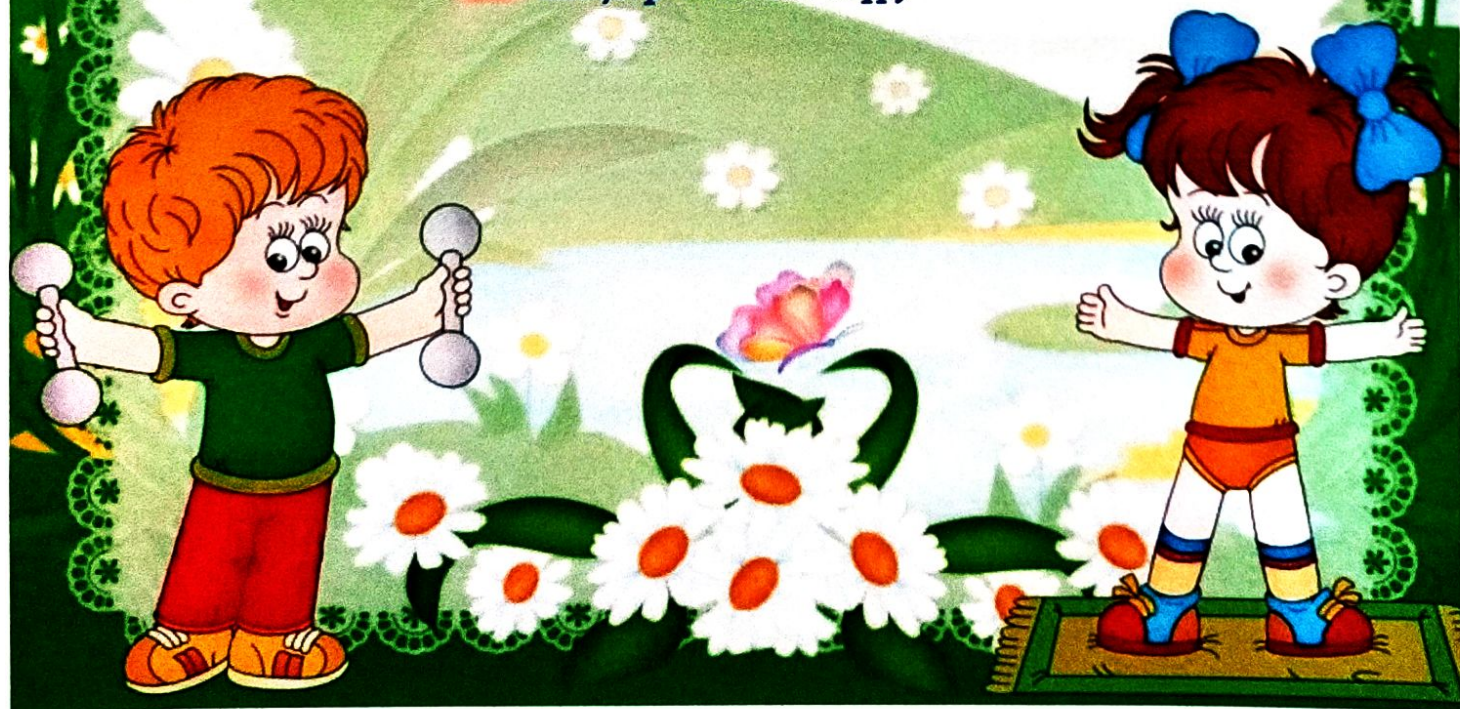
«Қоян»- екі аяқпен орнында оңға, солға бұрыла секіру;

«Қасқыр» - шеңбер бойымен топтасып жүгіру;

«Аю»- аяқ сыртымен жүру;

«Түлкі»- баяу , тоқтап басын оңға, солға бұрып жүгіру;

Шеңбер бойымен жүру





ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ № 12

Ақпан 3-4 апта

Картотека № 12

«Шалқанды тартамыз»

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.

Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру.

Шеңбер бойымен жай жүру.

Шеңбер бойымен тұру. /шеңберге тұрарда себеттен бір орамалдан алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.

Атай шалқан егіпті.

Шалқан үлкен болып өсіпті.

Б.қ. - аяқ сәл алыс; 1-2- отыру; 3-4- б.қ.

Шалқанды әрі тартып, бері тартып, жұла алмадық.

Б.қ. – т.с.1-2-қолды екі жаққа созу; 3-4- б.қ. келу; Әжеймен немересін көмекке шақырдық.

Әрі тартып, бері тартып, Шалқанды жұла алмады.

Б.қ. – т.с.1-2- алға еңкею; 3-4 б.қ. келу;

Б.қ. –қол белде, шалқанды айналып, екі аяқпен секіру;

Шеңбер бойымен жүру





ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ № 13

Наурыз 1-2 апта

Картотека № 13

«Әйнекті суртеміз»

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.

Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүру.

Шеңбер бойы тұру.

Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.

Б.қ. – аяқ алысқа; 1-2-3 - қол жоғарыда, солға, оңға теңселу; 4-б.қ. келу; «Жел береміз»

*Б.қ. – қол төменде, саусақты жұдырыққа жинау; 1- алға еңкейіп, қолды төмен түсіру;
2-б.қ. «Болттарын бұраймыз»*

Б.қ. – тізерлеп тұру; 1-4- оңға бұрылып, қолдын басын айналдыру;

*5-6- б.қ. келесі жаққа бұрылу;
Шеңбер бойымен жүру*

ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ № 14

Наурыз 3-4 апта

Картотека № 14

«Моторды қосамыз»

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.

Шеңбер бойымен «аюға» ұқсап жүру.

Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру.

*Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып,
арақашықтықты сақтау*

*Б.қ. – арқамен жатып, қолды екі жаққа созу; 1-4-
қолды кеуде алдына ұстап айналдыру;
«Басқышты басамыз»*

*Б.қ.- 1-4- аяқтың басын кезекпен бүгіп, жазу; б.қ
«Көлікті тексереміз»*

*Б.қ. – оңға, солға бұрылып, көлік жүрісін имитациялау;
Шеңбер бойымен жүру*





ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ № 15

Сәуір 1-2 апта

Картотека № 15

«Қоңілді маймылдар»

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.

Шеңбер бойымен еркін жүру.

Шеңбер бойымен адымдап жүру.

Шеңбер бойымен тұру / шеңберге тұрарда себеттен екіден лента алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау

Тік тұрып, аяқ алысқа, доп төменде; 1-2- допты жоғары ұстап, аяқ ұшына көтерілу; 3-4б.қ. (4рет)

Б.қ. – т.с. допты алға созып ұстау; 1-2- оңға бұрылу; 3-4- б.қ. келу; 5-6- солға бұрылу; 7-8- б.қ.

Б.қ. – доп жоғарыда; Алға еңкейіп, допты еденге жеткізу; б.қ. келу;

Б.қ.- аяқ арасы сәл алысқа, доп кеудеде; 1-3- отырып , допты қолдан қолға домалату; 4-б.қ.

Допты алға ұстап, оңға, солға қарай айналу;

Шеңбер бойымен жүру



ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ № 16

Сәуір 3-4 апта

Картотека № 16

«Тышқандар ойнайды»

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.

Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру.

Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.

Б.қ. – ішпен жатып, қолымен тірелу; 1-4- қолды жазып ұстап, басты оңға, солға бұру; 5-6- б.қ.

Басты оңға, солға бұрып еңбектеп жүру;

Б.қ. – арқамен жатып; 1-4-аяқ, қолды бірге қимылдату;

Б.қ.- ішпен жатып; 1-3- арқаға аунау, ішке аунау;

Б.қ.- отырып, қолды шынтаққа бүгіп, кеуде алдында ұстау; 1-

2- оңға бұрылу, оң қолды артқа тіреу; 3-4- б.қ. келу; 5-6- келесі жаққа; 7-8- б.қ.

Шеңбер бойымен жүру



ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ № 17

Мамыр 1-2 апта

Картотека № 17

«Қар атысып ойнаймыз»

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.

Шеңбер бойымен марш ектінімен жүру.

Шеңбер бойымен еркін жүру.

Шеңбер бойы тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.

Б.қ. - тұрып, аяқ алышақ, доп төменде;

1-2- доп жоғарыда; 3-4- б.қ.

Б.қ. –т.с. допты алға созып ұстау; 1-2- 3-4- оңға, солға

бұрылу; 7-8- б.қ.

Б.қ. –т.с. 1-3- допты қолдан қолға домалату;

Б.қ. арқамен жатып, доп жоғарыда; 1-2- доп алда, аяқ

ұшы допқа тигізу; 3-4- б.қ.

Оңға, солға допты жоғары ұстап айналу

Шеңбер бойымен жүру





ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ № 18

Мамыр 3-4 апта

Картотека № 18

«Желкенді тартамыз»

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.

Қол бүйірде, адымдап жүру.

Шеңбер бойы тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау

Б.қ. н.т. таяқша төменде; 1-2- таяқшаны жоғары көтеру; 3-4- төмен түсіру; «Ескекпен есеміз»

**Б.қ. –отырып , таяқшаны тізе үстіне қою;
Алға еңкейіп, таяқшаны алға созу;**

Б.қ. «Қайықтан суды төгеміз»

Б.қ. н.т. 1-2- алға еңкейіп, таяқшаны еденге жеткізу; 3-4- б.қ. «Жел қайықты қозғайды»

Таяқшаны тігінен ұстап, айнала жүру;

Шеңбер бойымен жүру



ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ № 19

Маусым 1-2 апта

Картотека № 19

«Қуыршақпен ойнаймыз»

Кіріспе бөлімі:

**Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.
Шеңбер бойымен еркін жүру. Құстарға ұқсап жүру .
Шеңбер бойымен адымдап жүру. Шеңбер бойымен тұру /
шеңберге тұрарда себеттен екіден лента алу/ Қолдарын созып,
арақашықтықты сақтау**

**Б.қ. тік тұру, аяқ алашақ, қуыршақ төменде;
1-2 қуыршақты алға ұстау, жоғары көтеру; (Зрет) 3-4 б.қ;**

**Аяқ алашақ, қуыршақ алда;
1-2 денені оңға, солға бұру, б.қ. келу;**

**Б.қ. қуыршақты кеудеде ұстау;
1-4 алға еңкею- «Қуыршақтар билейді»;
5-6 б.қ. келу; (Зрет)**

**Б.қ. 1-2- отырып қуыршақты еденге қою;
3-4 тік тұру;**

**Қуыршақпен оңға, солға айналу (Зрет)
Шеңбер бойымен жүру**



ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ № 20

Маусым 3-4 апта

Картотека № 20

«Жапырақтар түседі»

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.

Қол бүйірде, адымдап жүру.

«Түлкі» - Шеңбер бойы бүкіл табанмен қалыпты, жұмсақ жүру. Шеңбер бойы тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау

Б.қ. аяқ алысқа, жапырақ төменде;

1-3 қолды алға, жоғары, екі жаққа көтере түсіру; 4- б.қ.; (жапыраққа қараймыз)

Б.қ. қолды алға созу; 1-2 оңға, солға бұрылу;

3-4 б.қ. келу; (аяқты орнынан қозғамау)

Б.қ. 1-4 алға еңкейіп, қол төменде;

5-6 б.қ. (тізені бүкпеу)

Б.қ. 1-2 отыру, жапырақты еденге қою;

3-4 тік тұру, қолды белге қою; 5-6 отырып, жапырақты алу;

Шеңбер бойымен жүру





ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ № 21

Шілде 1-2 апта

Картотека № 21

«Орындықта доппен жаттығу»

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.

Шеңбер бойымен марш екпінімен жүру.

Шеңбер бойымен еркін жүру.

Шеңбер бойымен тұру. / шеңберге тұрарда себеттен екіден лента алу/

Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау

Б.қ. орындықта отырып, допты тізе үстіне қою;

1-2 допты жоғары көтеру, иілу; 3-4 б.қ. келу;

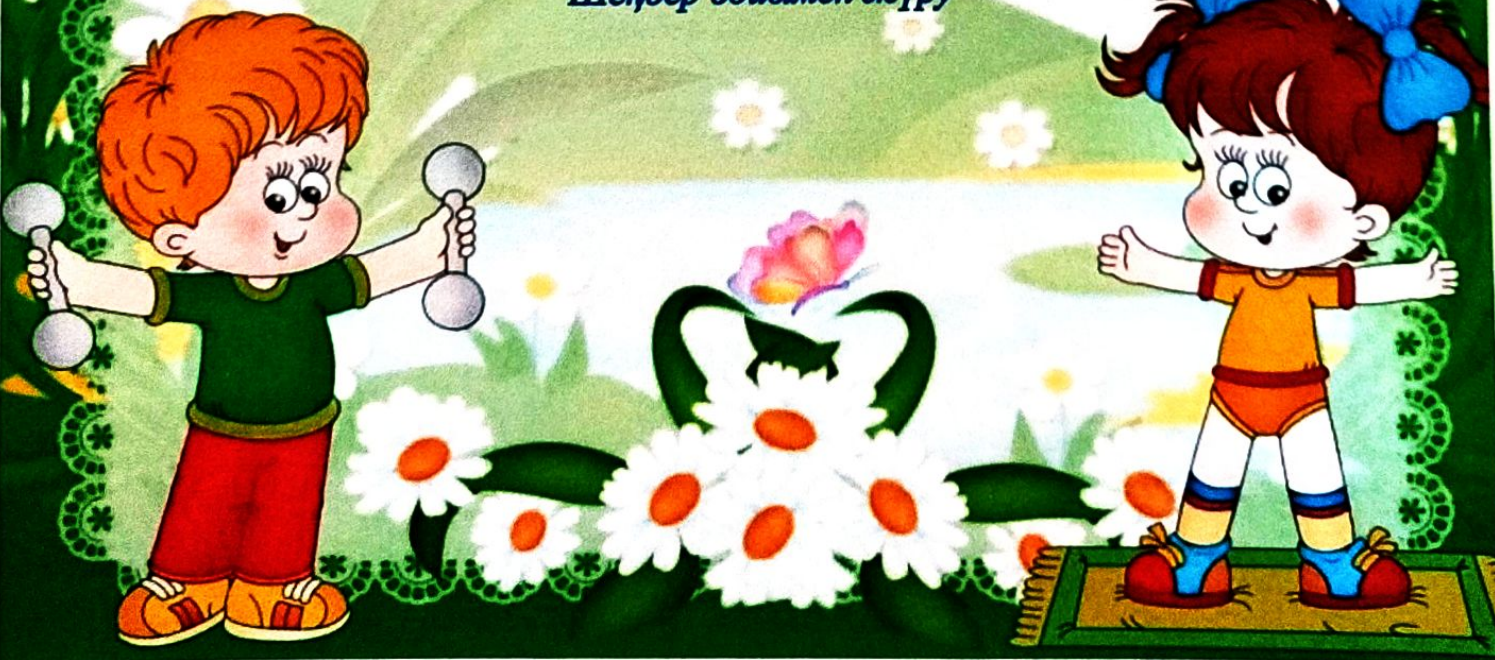
Б.қ. қолды созып, допты алға ұстау;

1-2 оңға, солға бұрылу; 3-4 б.қ.

Б.қ. 1-2 алға еңкейіп, допты еденге тигізу; 3-4 б.қ.

Б.қ. доп тізе үстінде; 1-4 аяқты көтеріп, допты тізе үстімен домалату; 5-6 б.қ. Доппен секіру.

Шеңбер бойымен жүру



ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ № 22

Шілде 3-4 апта

Картотека № 22

«Шалқанды тартамыз»

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.

Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру.

Шеңбер бойымен жай жүру.

Шеңбер бойымен тұру. /шеңберге тұрарда себеттен бір орамалдан алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.

Атай шалқан егінті.

Шалқан үлкен болып өсіпті.

Б.қ. - аяқ сәл алыс; 1-2- отыру; 3-4- б.қ.

Шалқанды әрі тартып, бері тартып, жүла алмадық.

Б.қ. – т.с.1-2-қолды екі жаққа созу; 3-4- б.қ. келу; Әжеймен немересін көмекке шақырдық.

Әрі тартып, бері тартып, Шалқанды жүла алмады.

Б.қ. – т.с.1-2- алға еңкею; 3-4 б.қ. келу;

Б.қ. –қол белде, шалқанды айналып, екі аяқпен секіру;

Шеңбер бойымен жүру





ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ № 23

Тамыз 1-2 апта
Картотека № 23
«Әйнекті сүртеміз»

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.

Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүру.

Шеңбер бойы тұру.

Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.

Б.қ. – аяқ алысқа; 1-2-3 - қол жоғарыда, солға, оңға теңселеу; 4-б.қ. келу; «Жел береміз»

**Б.қ. – қол төменде, саусақты жұдырыққа жинау; 1- алға еңкейіп, қолды төмен түсіру;
2-б.қ. «Болттарын бұраймыз»**

Б.қ. – тізерлеп тұру; 1-4- оңға бұрылып, қолдын басын айналдыру;

**5-6- б.қ. келесі жаққа бұрылу;
Шеңбер бойымен жүру**

ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ № 24

Тамыз 3-4 апта

Картотека № 24

«Тышқандар ойнайды»

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.

Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру.

Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.

Б.қ. – ішпен жатып, қолымен тірелу; 1-4- қолды жазып ұстап, басты оңға, солға бұру; 5-6- б.қ. Басты оңға, солға бұрып еңбектеп жүру;

Б.қ. – арқамен жатып; 1-4-аяқ, қолды бірге қимылдату;

Б.қ.- ішпен жатып; 1-3- арқаға аунау, ішке аунау;

Б.қ.- отырып, қолды шынтаққа бүгіп, кеуде алдында ұстау; 1- 2- оңға бұрылу, оң қолды артқа тіреу; 3-4- б.қ. келу; 5-6- келесі жаққа; 7-8- б.қ.

Шеңбер бойымен жүру

