

Ересек топ
Ертеңгілік жаттығу
1-КЕШЕН

Қыркүйек айы 1-2 апта

Жүру, Әртүрлі бағытта жүру, жәй жүру, 3-қатарға бөлініп тұру.

1. Б.к аяқ бірге, қол төмен

1-қолды алға созу, 2-төмен түсіру, 5-6 рет қайталау.

2. Б.к аяқтың арасын ашып, қол нықта

1-қолды жоғары көтеру, 2 б.к оралу 5-6 рет қайталау.

3. Б.к. Аяқтың арасы алшақ, қол белде

1-отыру, 2-тұру, 5-6 рет қайталау.

4. Б.к. аяқтың арасы алшақ, қол белде

1-оңға бұрылу, 2 б.к оралу, 3-солға бұрылу 4-б.к оралу 4-5 рет қайталау.

5. «Қояндарша секіреміз» аяқты бірге, қол бүгулі кеудеде секіру 4-5 рет қайталау.

Еркін тыныс алу.

Қыркүйек айы 3-4 апта (Қағаз жапырақтармен)
2-КЕШЕН

**Жүру, аяқтың ұшымен, өкшемен, қолды жоғары көтеріп жүру,
жүгіру, жәй жүру,
3-қатарға бөлініп тұру.**

1. Б.к Аяқ бірге, қол төмен

1-қолды алға созу, 2-қолды айкастыру, 3-ажырату, 4-б.к оралу 4-5 рет қайталау.

2. Б.к аяқтың арасы алшақ, қол төменде

1-қолды көтеру, 2-оңға қарай тербелу, 3-солға қарай тербелу, 4-б.к оралу 5-6 рет қайталау.

3. Б.к аяқтың арасын алшақ қою, қол төменде

1-қолды алға созу, 2-отыру, 3-тұру 4-б.к оралу

4. Б.к аяқтың арасын алшақ қою, қол төменде

1-тізені бүгу, 2-қолды алға созу, 3-б.к оралу 4-5 рет қайталау.

5. Б.к аяқты алмастырып секіру 7-8 секунд.

Қазан айы 1- 2 апта (Ленталармен)

3-КЕШЕН

Жүру, қолды белге қойып жүру, жүгіру, жәй жүру, 3-қатарға бөлініп тұру.

1. Б.қ аяқ бірге, қол төменде

1-қолды алға созу, 2-жоғары көтеру, 3-жанына қою, 4-б.қ оралу 4-5 рет қайталау.

2. Б.қ аяқтың арасы алшақ, қол төменде

1-қолды жоғары көтеру, 2-оңға қарай тербелу, 3-солға қарай тербелу 4-б.қ оралу 4-5 рет қайталау.

3. Б.қ аяқ бірге, қол жанында 1-2 алға қарай сермеу, 3-4 артқа қарай сермеу 4-5 рет қайталау.

4. Б.қ аяқтың арасы алшақ, қол белде

1-қолды алға созу, 2-отыру, 3-тұру, 4-б.қ оралу 4-5 рет қайталау.

5. Қолды белге қойып, қос аяқтап секіру 7-8 секунд

Еркін тыныс алу жаттығу.

Қазан айы 3- 4 апта (Жалаушалармен)

4-КЕШЕН

Жүру, қолды белге қойып жүру, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру, жүгіру, жәй жүру, 3-қатарға бөлініп тұру.

1. Б.қ аяқтың арасы алшақ, қол белде.

1-қолды жоғары көтеру, 2-3 қолды сермеу, 4-б.қ оралу

2. Б.қ аяқ бірге, қол төменде

1-қолды алға созу, 2-3 жоғары төмен сермеу, 4-б.қ оралу 4-5 рет қайталау.

3. Б.қ аяқтың арасы алшақ, қол белде

1-қолды созып оңға бұрылу, 2-б.қ оралу, 3-солға бұрылу 4-б.қ оралу 4-5 рет қайталау.

4. Б.қ аяқтың арасы алшақ, қол белде

1-қолды алға созу, 2-отыру, 3-тұру, 4-б.қ оралу 4-5 рет қайталау.

5. Аяқ бірге, қолды кеудеде ұстап, қос аяқпен секіру 7-8 секунд

Еркін тыныс алу жаттығу.

Қараша айы 1-2 апта (Доппен)

5-КЕШЕН

Жүру, допты жоғары көтеріп жүру, жүгіру, жәй жүру,
3-қатарға бөлініп тұру.

1. Б.к аяқ бірге, қол төменде

1-қолды алға созу, 2-жоғары көтеру, 3-алға созу, 4 б.к оралу 4-5 рет қайталау.

2. Б.к аяқтың арсы алшақ, қол төменде

1-қолды алға созу, 2-отыру, 3-тұру, 4 б.к оралу 4-5 рет қайталау.

3. Б.к аяқтың арасын алшақ қою, қол кеудеде

1-допты алға созу, 2-еңкейіп аяқтың ұшына тигізу, 3-допты алға созу, 4-б.к оралу 4-5 рет қайталау.

4. Б.к тізелеп отыру, қол кеудеде

1-допты оңға, 2-допты солға созу 5-6 рет қайталау.

5. Допты кеудеде ұстап, қос аяқпен секіру 7-8 секунд.

Еркін тыныс алу жаттығулар.

Қараша айы 3-4 апта

6-КЕШЕН

Жүру, аяқтың ұшымен, өкшемен, жүгіру, жәй жүру,
қолды белге қойып жүру
3-қатарға бөлініп тұру.

1. Б.к аяқ бірге қол төмен

1-қолды алға созу, 2-оңға қарай қолды айқастыру, 3-солға қарай қолды айқастыру 4-б.к оралу 4-5 рет қайталау.

2. Б.к аяқтың арасы алшақ, қол белде

1-оң жаққа қарай иілу, 2 б.к оралу, 3-жаққа қарай иілу 4-б.к оралу 4-5 рет қайталау.

3. Б.к аяқтың арасы алшақ, қол иықта

1-2 алға қолды сермеу, 3-4 артқа қарай сермеу 4-5 рет қайталау.

4. Б.к аяқтың арасы алшақ, қол белде

1-қолды алға созу, 2-отыру, 3-тұру, 4-б.к оралу 4-5 рет қайталау.

5. Аяқты алмастырып секіру 7-8 секунд

Еркін тыныс алу жаттығулар.

Желтоқсан айы 1-2 апта (төртбұрыштармен кубиктермен)
Жүру, адымдап жүру, жәй жүру, тізелеп жүру, жүгіру.

3-қатарға бөлініп тұру.

7-КЕШЕН

1Б.к аяқ бірге, қол кеудеде

1-қолды алға созу, 2-оңға бұрылу, 3-солға бұрылу, 4-б.к оралу 4-5 рет қайталау.

2Б.к аяқтың арасы алшак, қол төменде

1-қолды алға созу, 2-кубикті жерге тигізу, 3-қолды алға созу, 4-б.к оралу 4-5 рет қайталау.

3Б.к аяқтың арасы алшак, қол кеудеде

1-қолды созу, 2-оңға бұрылу, 3-солға бұрылу, 4-б.к оралу 4-5 рет қайталау.

4.Б.к отыру, қолды тізеге қою

1-2 оңға қарай жүру, 3-4 солға қарай жүру 5-6 рет қайталау.

5. Аяқты алмастырып секіру 7-8 секунд.

Еркін тыныс алу жаттығулар.

Желтоқсан айы 3-4 апта

Жүру, аяқты жоғары көтеріп жүру, жүгіру, аяқтың ұшымен жүгіру, жүру

3-қатарға бөлініп тұру.

8-КЕШЕН

1.Б.к аяқ бірге, қол төмен

1-қолды жанына созу, 2-жоғары көтеру, 3-қолды шапалақтау 4-5 рет қайталау

2.Б.к аяқтың арасы алшак, қол белде

1-қолды алға созу, 2-аяқтың ұшына, тізені бүкпей қолды тигізу, 3-қолды алға созу, 4-б.к оралу 4-5 рет қайталау.

3.Б.к аяқтың арасы ашық, қол иықта

1-қолды жоғары көтеру, 2-3 қолды оңға-солға тербету 4 б.к оралу 4-5 рет қайталау.

4.Б.к аяқтың арасы ашық, қол кеудеде

1-қолды кеудеде ұстап, оң жаққа бұрылып, қолды сермеу, 2-сол жаққа бұрылып қолды сермеу, 3-4 қайта оралу 4-5 рет қайталау.

5. Аяқты алмастырып, қолды шапалақтап секіру 7-8 секунд.

Еркін тыныс алу жаттығулар.

**Қаңтар айы 1-2 апта
9-КЕШЕН**

**Жүру, аяқтың ұшымен жүру, өкшемен жүру, әр-түрлі бағытта жүгіру, жәй жүру
3-қатарға бөлініп тұру.**

1. Б.к аяқ бірге, қол төменде

1-қолды жанына қою, оң қолды көтеру, 2-б.к оралу, 3-қолды көтеру 4-б.к оралу 4-5 рет қайталау

2. Б.к аяқтардың арасы алшақ, қол кеудеде

1-қолды жоғары көтеру, 2-оңға тербелу, 3-солға тербелу 4-б.к оралу 4-5 рет қайталау.

3. Б.к аяқтың арасы ашық, қол төменде

1-отыру, 2-3 оңға-солға қол шапалақтау, 4-б.к оралу 4-5 рет қайталау

4. Б.к аяқты созып отыру

1-тізені бүгу, 2-құшақтау, 3-б.к оралу 4-5 рет қайталау.

5. Қос аяқпен секіру 7-8 секунд.

Еркін тыныс алу жаттығулар.

**Қаңтар айы 3-4 апта
10-КЕШЕН**

**Жүру, тізені көтеріп жүру, отырып жүру, жүгіру, кері қарай жүгіру, жүру
3-қатарға бөлініп тұру.**

1. Б.к аяқ бірге, қол төменде

1-қолды жоғары көтеру, 2-иыққа түсіру, 3-қолды белге қою, 4 б.к оралу 4-5 рет қайталау.

2. Б.к аяқтың арасы алшақ, қол иықта

1-қолды жанына қою, 2-жоғары көтеру, 3-қол шапалақтау, 4 б.к оралу 4-5 рет қайталау.

3. Б.к аяқ бірге, қол белде

1-басты алға, 2-артқа, 3-оңға, 4-солға бұру 4-5 рет қайталау.

4. Қос аяқтап айналып секіру 7-8 секунд.

Еркін тыныс алу жаттығулар.

Ақпан айы 1-2 апта (Гимнастикалық таяқшамен)

11-КЕШЕН

Жүру, тізені жоғары көтеріп жүру, жүгіру, қолды белге қойып, кері қарай жүгіру, жәй жүру
3-қатарға бөлініп тұру

1. Б.қ аяқтың арасы ашық, таяқша ұстаған қол төменде
1-қолды алға созып, тізені бүгу, 2 б.қ оралу 4-5 рет қайталау.

2. Б.қ аяқтың арасы ашық, қол төменде,
1-қолды жоғары көтеру, 2-оңға қарай тербелу 4 б.қ оралу ,4-5 рет қайталау

3. Б.қ аяқтың арасы ашық , қол төменде
1-еңкейу, 2 б.қ оралу 4-5 рет қайталау.

4. Б.қ аяқты созып отыру
1-қолды жоғары көтеру, 2 б.қ оралу 4-5 рет қайталау.

5. Аяқты айкастырып секіру 7-8 секунд

Ақпан айы 3-4 апта

Жүру, аяқтың ұшымен, өкшемен, жүгіру, қолды белге қойып жанымен жәй жүгіру
3-қатарға бөлініп тұру

12-КЕШЕН

1. Б.қ аяқты созып отыру

1-қолды жоғары көтеру, 2-оңға тербелу, 3-солға тербелу, 4 б.қ оралу 4-рет қайталау.

2. Б.қ аяқтың арасы ашық, қол кеудеде

1-оңға қарай бұрылып, қолды артқа сермеу, 2 б.қ оралу ,3-солға қарай бұрылып, қолды алға сермеу, 4 б.қ оралу 4-5 рет қайталау.

3. Б.қ аяқтың арасы ашық , қол арқада

1-алға қарай тізені бүкпей еңкею, 2 б.қ оралу 4-5 рет қайталау.

4. Б.қ аяқтың арасы ашық, қол иықта

1-2 алға қарай сермеу, 3-4 артқа қарай сермеу 7-8 секунд.

Еркін тыныс алу жаттығулар.

Наурыз айы 1-2 апта

13-КЕШЕН

Кедергілер арасымен жүру, әр-түрлі бағытта жүру, жүгіру, бағана болып
3-қатарға бөлініп тұру.

1. Б.қ аяқ бірге, қол төмен

1-қол соғу, 2 б.қ оралу 4-5 рет қайталау.

2. Б.қ аяқ арасы ашық, қол белде

1-оңға еңкею, 2 б.қ оралу, 3-солға еңкею, 4 б.қ оралу 4-5 рет қайталау.

3. Б.қ аяқ арасы ашық, қолды бастан асыра айкастырып ұстау

1-тізені бүкпей алға қарай еңкею, 2 б.қ оралу

4. Б.қ аяқты созып отыру

1-аяқты бүгіп, тізені қапсыра құшақтау, 2 б.қ оралу 4-5 рет қайталау.

5. Аяқты алмастырып секіру.

Еркін тыныс алу жаттығулар.

Наурыз айы 3-4 апта

Жүру, аяқтың ұшымен жүру, өкшемен жүру, жүгіру, жәй жүру,

3-қатарға бөлініп тұру

14-КЕШЕН

1. Б.қ аяқ бірге, қол төмен

1-қолды алға созу, 2-жоғары көтеру, 3-жанына қою, 4 б.қ оралу 4- рет қайталау.

2. Б.қ аяқ арасы ашық, қол белде

1-оңға қарай қолды созып бұрылу, 2 б.қ оралу, 3-солға қарай созу, 4 б.қ оралу 4-5 рет қайталау.

3. Б.қ аяқ арасы ашық, қол нықта

1-қолды жоғары көтеру, 2-оңға қарай тербелу, 3-солға қарай тербелу 4 б.қ оралу 4-5 рет қайталау

4. Б.қ аяқ арасы ашық, қол белде

1-қолды алға созу, 2-отыру, 3-тұру, 4 б.қ оралу 4- рет қайталау.

5. Қос аяқпен секіру 7-8 секунд

Еркін тыныс алу жаттығулар.

Сәуір айы 1-2 апта(Құрсаулармен) (обруч)
Жүру,адымдап жүру,тізені жоғары көтеріп жүру,жүгіру
3 –қатарға бөлініп тұру
15-КЕШЕН

1.Б.қ аяқ бірге,қол алдында

1-құрсауды жоғары көтеру,2 б.қ оралу 4-5 рет қайталау

2.Б.қ аяқтың арасы ашық,қол алдында

1-құрсауды алға созу,2-отыру,3-тұру,4 б.қ оралу 4-5 рет қайталау.

3.Б.қ аяқтың арасы ашық ,қол алдында

1-құрсауды алға созу,2-оңға қарай созу,3-солға қарай созу4б.қ оралу 4-5 рет қайталау

4.Б.қ аяқты созып отыру ,қол алда

1-оңға қарай бұрылу,2-б.қ оралу,3-солға қарай бұрылу 4б.қ оралу 4-5 рет қайталау

5.Құрсауды жоғары көтеріп секіру 7-8 секунд

Еркін тыныс алу жаттығулар.

Сәуір айы 3-4 апта(таяқшамен)

Жүру,адымдап жүру, кедергілер арасымен жүру,жүгіру,жәй жүру
3-қатарға бөлініп тұру
16-КЕШЕН

1.Б.қ аяқтың арасы ашық,таяқша төменде

1-таяқшаны жоғары көтеру 2 б.қ оралу 4-5 рет қайталау

2.Б.қ аяқтың арасы ашық,таяқша кеудеде

1-таяқшаны алға созу,2-отыру,3-тұру,4 б.қ оралу 4-5 рет қайталау

3.Б.қ аяқтың арасы ашық,таяқша жоғарыда

1-енкейіп таяқшаны жерше қою,2-қолды жоғары көтеру,3-енкейіп таяқшаны жоғары көтеру4б.қ оралу 4-5 рет қайталау.

4.Б.қ аяқтың арасы ашық,таяқша жоғарыда

1-оңға қарай тербелу,2 б.қ оралу ,3-солға қарай тербелу 4 б.қ оралу -5 рет қайталау.

5.Қос аяқпен секіру 7-8 секунд

Еркін тыныс алу жаттығулар.

Мамыр айы 1-2 апта (доппен)

Жүру, аяқтың ұшымен, өкшемен, жүгіру, жэй жүру

3-қатарға бөлініп тұру

17-КЕШЕН

1. Б.к. аяқтың арасы ашық, доп төменде

1-допты алға созу, 2 б.к оралу 4-5 рет қайталау.

2. Б.к аяқтың арасы ашық, доп кеудеде

1-допты жоғары көтеру, 2 б.к оралу 4-5 рет қайталау

3. Б.к аяқтың арасы ашық, доп алда

1-оңға бұрылу, 2 б.к оралу, 3-солға бұрылу 4 б.к оралу 4-5 рет қайталау.

4. Аяқ бірге доп кеудеде, қос аяқтап секіру 7-8 секунд

Еркін тыныс алу жаттығулар.

Мамыр айы 3-4 апта (шығыршықтармен)

Жүру, кедергілер арасымен жүру, жүгіру, жүру

3-қатарға бөлініп тұру

18-КЕШЕН

1. Б.к аяқтың арасы ашық, шыршық кеудеде

1-шыршықты алға созу, 2 б.к оралу 4-5 рет қайталау.

2. Б.к аяқтың арасы ашық, шыршық алда

1-оңға бұрылу, 2 б.к оралу, 3-солға бұрылу, 4 б.к оралу 4-5 рет қайталау.

3. Б.к аяқтың арасы ашық, шыршық төменде

1-еңкейіп шыршықты алу, 2-қайта қою, 5-рет қайталау.

4. Б.к аяқтың арасы ашық, шыршық жоғарыда

1-оңға қарай тербелу, 2- б.к оралу, 3-солға қарай тербелу 4 б.к оралу 4-5 рет қайталау.

5. Аяқты алмастыра секіру 7-8 секунд

Еркін тыныс алу жаттығулар.