

Мектепалды топ Ертеңгілік жаттығу

Қыркүйек айы 1-2 апта
1-КЕШЕН

Тізбекте қатарымен тұру және жүру. Аяқ ұшымен жүру, қолды белге ұстау. Жеңіл аяқ ұшымен жүгіру, жүру,

3-қатарға бөлініп тұру.

1Б.қ қолды белге ұстау, аяқ арасы алшақ ашып тұру, қолды жанға созу, жоғары көтеру, аяқ ұшымен тұру, қолды жанда ұстау б.қ 7-8 рет қайталау.

2Б.қ қолды желкеде саусақты айқастырып ұстап, аяқ арасын алшақ ашып тұру, кеудені оң жаққа бұру, қолды екі жанда ұстау б.қ келу, сол жақта қайталау 8- рет

3Б.қ қолды төмен түсіріп, аяқ арасын алшақ ашып тұру, қолды жанға созу, оң аяққа еңкейіп, қолды аяқ ұшына тигізу б.қ сол жаққа қайталау.

4.Б.қ өкшені қосып аяқ ұшын ашып, қолды белге қойып тұру, қолды алға созып отыру, тұру б.қ келу 6-8 рет қайталау.

5.Б.қ өкшені қосып аяқ ұшын ашып тұру, қолды төмен түсіріп тұру, оң аяқты жанға, қолды жанға ұстау, оң қолды төмен түсіру, сол қолды жоғары көтеру, екі қолды да жанға ұстау, оң аяқты қосып, б.қ келу, сол жақта қайталау 8- рет

6.Б.қ аяқ ұшын ашып, өкшені қосып қолды белде ұстап тұру. Оң аяқты алға созып, аяқ ұшын қою жанға, артқа созу, б.қ келу, сол жақта қайталау 6-8 рет.

7.Б.қ өкшені қосып аяқ ұшын ашып тұру, қолды төмен түсіріп тұру, секіріп аяқ арасын ашу, қолды жанға ұстау секіріп аяқ арасын қосу, б.қ келу 6-8 рет.

Колоннада бір қатармен жүру.

Қыркүйек айы 3-4 апта (Таяқшамен)

2-КЕШЕН

Колоннада қатармен жүру, заттар арасымен (кубиктер арасымен) жүру, аяқ ұшымен жүру, жүгіру.

3-қатарға бөліну.

1. Б.қ аяқты алшақ ұстап тұру, қолдағы таяқшаның екі жақ шетінен ұстап төмен түсіріп тұру.

2. Б.қ аяқты ашып тұру, таяқшаны кеудеде шынтақты бүгіп ұстау, қолды алға созу, таяқшамен жанға иілу, алға созу б.қ келу, сол жаққа қайталау 6-рет.

3. Б.қ аяқ арасын ашып, таяқшаны төмен түсіріп тұру, таяқшаны алға созу, еңкейіп аяқ ұшына тигізу б.қ келу 6-8 рет қайталау.

4. Б.қ таяқшаны тік қойып бір басын еденге екінші басын қолмен ұстап тұру. Өкпені қосып аяқ ұшына ашып тұру. Таяқшаға сүйеніп отыру, тұру, б.қ келу 6-8 рет.

5. Б.қ таяқшаны жерге қою, аяқты қосып қолды белде ұстап тұру. Таяқшадан секіріп алға, артқа қос аяқтап отыру,

6. Б.қ таяқшаны тік қойып оң қолымен таяқшаның жоғары жағынан ұстап, таяқшаны айнала жүгіру, сол жаққа қайталау 6-8 рет.

7. Колоннада жүру, жәй жүру, алшақ адым жасап жүру.

Қазан айы 1-2 апта

3-КЕШЕН

Колоннада бір қатармен жүру, басып жүру, кібіртіктеп жүру, жеңіл жүру, аяқ ұшымен жүгіру, шашырап жүру.

3-қатарға бөліну.

1. Б.қ қолына жанына түсіріп тұру, қолды алға-артқа төрбеу 4-5 рет қайталау, тербеген соң қолды жанынан жоғары көтеру, қол ұшына карау. Қолды жайлап түсіру б.қ келу 6-8 рет қайталау.

2. Б.қ қолды жанда түсіріп тұру, аяқ арасын ашып ұстау. Алға еңкею, қолды оңға-солға сермеп тербету, тік тұру б.қ келу 6-8 рет қайталау.

3. Б.қ аяқ арасын ашып тұру, қолды кеуде тұста ұстау, оң жаққа иілу, сол қолды шынтақтан бүгіп төмен түсіру, б.қ келу. Сол жаққа иілу 6-8 рет қайталау.

4. Б.қ аяқ арасын сәл ашық тұру, қолды төмен түсіру, тұру, қолды алға созу. Оң аяқты оң қолға, сол аяқты сол қолға тигізу, б.қ келу 6-8 рет қайталау.

5. Б.қ шалқадан жату, аяқты созып жату, қол жанда, аяқты жоғары көтеру, тізені бүгіп, велосипед айдап келеміз деп аяқты қимылдату б.қ келу 6-8 рет.

6. Б.қ қолды белде ұстау, аяқты қосып тұру, доптар секіруде екі аяқпен бір орында тұрып секіру.

Колоннада бір қатармен жүру.

Қазан айы 3-4 апта

4-КЕШЕН

Тізбекте бір қатармен тұру, жүру, шашырап жүгіру, жүру,

3-қатарға бөліну.

1. Б.қ қолды жанына түсіріп тұру, аяқ арасын сәл ашып тұру, қолды жанынан жоғары көтеру, керілу б.қ келу 6-8 рет қайталау.

2. Б.қ аяқ арасын сәл ашып, қолды түсіріп тұру «Маятник» кеудені кезектестіріп солға, оңға иілу, әр жанға 3-4 рет қайталау.

3. Б.қ аяқ арасын алшақ ашып тұру, қолдың саусақтарын айқастырып, бастан жоғары ұстау «Ағаш жару»-жылдам алға еңкею, қолды алға, төмен сермеу б.қ келу 6-8 рет қайталау.

4. Б.қ еденде тізені бүгіп отыру, қолды артқа тіреп отыру, аяқты алға созу, жоғары көтеру, түсіріп алға созу б.қ келу 6-8 рет қайталау.

5. Бір орында тұрып немесе шашырап секіру.

Жұптасып жүру.

Қараша айы 1-2 апта (Доппен)
Колоннада бір қатармен жүру және жүгіру
5-КЕШЕН
3-қатармен бөлініп тұру

1.Б.қ аяқ асын сәл ашып тұру,қолды жанға түсіріп тұру,оң қолда доп.Оң қолды жоғары көтеру,сол қолды жоғары көтеру,допты оңнан солға,сол қолдан оң қолға ауыстырып б.қ келу 6-8 рет қайталау.

2.Б.қ аяқты қосып қолды төмен түсіріп тұру.Оң аяқты жанға қою,оңға бұрылу,допты оң жақ еденге ұрып,қос қолмен қағып алу,б.қ оралу,сол жақта орындау 6-8 рет қайталау.

3.Б.қ аяқ арасы ашық доп оң қолда.Алға-төмен еңкею,оң қолдағы допты,сол қолға,сол аяқ артымен беру.б.қ келу,келесі жақта қайталау 6-8 рет.

4.Б.қ аяқты алшақ ашып тұру,доп оң қолда,отыру допты жерге ұрып қағып алу,тұру.б.қ келу.Сол жақта қайталау 6-8 рет.

5.Б.қ тізерлеп өкше үстіне отыру,доп оң қолда,оңға еңкею допты өзінен түзу домалату,б.қ келу ,сол жақта қайталау 4- рет.

6.Б.қ өкшені қосып аяқ ұшын ашып допты жерге қойып тұру.Доп жанында.қос аяқтап секіру.

Жүру,жүгіру.

Қараша айы 3-4 апта

6-КЕШЕН

Бір тізбекте жүру, аяқ ұшымен өкшемен аяқтың ішкі қырымен жүру. Тізені жоғары көтеріп жүгіру

3-қатарға бөлініп тұру.

1. Б.қ. Өкшені қосып, аяқ ұшын ашып тұру, қолды белге ұстау, оңға қарай бір қадам жасау, қолды жанынан жоғары көтеру, б.қ. келу, осылай сол жақта қайталау, әр жақта 3-4 рет қайталау.

2. Б.қ. аяқ аясын алшақ ұстап қолды белде ұстап тұру

3. Б.қ. өкшені қосып аяқ ұшын ашып тұру, қолды белде ұстау, отыру, қолды алда ұстау, б.қ. Келу 6-8 рет қайталау.

4. Б.қ. аяқты қосып отыру, қолды артта ұстап тіреп отыру.

5. Б.қ. тізерлеп қолды белден ұстап тұру, кеудені бұру, оң қолмен сол өкшені ұстау, б.қ. келу, келесі жақта қайталау
3-4 рет.

6. Б.қ. Шалкадан жату, қолды бастан жоғары ұстау, оң аяқты көтеру аяқ ұшын тигізу сол жақта қайталау 8-рет.

7. Б.қ. Қолды белде ұстап тұру. Бір аяқпен секіру екі аяқты алмастырып секіру, қос аяқтап секіру.

Желтоқсан айы 1-2 апта

7-КЕШЕН

Бір тізбекте жүру, нұсқаушының белгісі бойынша бағытты өзгертіп отыру.

3-қатарға бөлініп тұру
(Құм толтырылған дорбаша)

1. Б.қ түзу тұру, қолды түсіріп, оң қолға қапшықты ұстап тұру, қолды жаңнан жоғары көтеру, оң қолдан, сол қолға қапшықты ауыстыру қолға қарау, б.қ келу.

2. Б.қ молда соқынып отыру, қапшық алда, еденге қою. Оңға бұрылып қапшықты артына жасырып қою. Б.қ келу, сол жаққа бұрылып қапшықты алдына қою 6-8 рет қайталау.

3. Б.қ аяқты алшақ ұстап тұру, қолды төменде түсіріп тұру. Алға төмен еңкею, қапшықты алға қою, б.қ келу 6-8 рет қайталау.

4. Б.қ шалқадан жату, оң тізені бүгіп, кеудеге жақындату, аяқ астынан қапшықты бір қолдан екіншісіне ауыстыру б.қ оралу 6-8 рет қайталау.

5. Б.қ орында тұрып секіру. Тізені жоғары көтеріп тұру.

Еркін тыныс алу жаттығулар орындау, Бір қатарға тұру.

Желтоқсан айы 3-4 апта (Құрсаумен)

8-КЕШЕН

Тізбекте жұптасып жүру, жүгіру

3-қатарға бөлініп тұру.

1. Б.қ аяқты қосып тұру, қолмен құрсауды төменде ұстап тұру, құрсауды алға, жоғары, вертикальды, алда ұстау б.қ оралу 6-8 рет қайталау.
2. Б.қ аяқ арасын алшақ ашып тұру, құрсауды төмен ұстау. Кеудені оңға бұру, құрсауды алда ұстау б.қ сол жаққа бұрылу 6-8 рет қайталау.
3. Б.қ тізерлеп тұру, құрсау алда кеуде тұсында, құрсауды жоғары көтеру, оңға бұрылу, қолды түзу ұстау, құрсауды алда тік ұстау, б.қ келу сол жақта қайталау 6-8 рет.
4. Б.қ өкшені қосып, аяқ ұшын тік ұстап тұру. Құрсауды еденге тигізіп тұру.
5. Б.қ Отыру, қолды құрсаумен алға созып бел тұсында ұстау, б.қ келу 6-8 рет.
6. Аяқ арасын ашып отыру, құрсауды алып шынтақты бүгіп ұстап тұру. Алға еңкею аяқ арасындағы ашық еденге құрсауды тигізу б.қ келу 6-8 рет қайталау.
7. Б.қ аяқты қосып тұру, құрсауды еденге қою. Құрсауды айнала секіру.
8. Бір тізбекте жүру.

Қаңтар айы 1-2 апта (Кішкентай доппен)

9-КЕШЕН

Жұптасып тізбекте, жүру, жүгіру.

3-Қатарға бөлініп тұру.

1. Б.қ аяқ ұшып ашып, өкшені қосып тұру. Қолды жанынан жоғары оң қолға кішкентай допты ұстап тұру. Қолды жанынан жоғары көтеру, оң қолдан сол қолға допты алмастыру. Қолды жанынан төмен түсіру 6-8 рет қайталау.

2. Б.қ аяқ арасын алшақ ашып тұру, доп оң қолда. Оң аяқты тізеден бүгін көтеру, аяқ астынан допты оң қолдан сол қолға алмастыру. Б.қ келу сол жақта орындау 6- рет қайталау.

3. Б.қ аяқты алшақ ашып тұру, доп оң қолда, қолды алға созып отыру, бір қолдан екінші қолға алмастыру 5-6 рет қайталау.

4. Б.қ тізерлеп өкшеге отыру, доп оң қолда. Допты жермен өзінен ары қарай домалату б.қ келу 6-8 рет қайталау.

5. Б.қ аяқты қосып созып жіберіп отыру. Доп аяқ арасында қысылып ұсталған, қолды артқа тіреп ұстау, түзу аяқта Допты түсіріп алмай жоғары көтеру б.қ келу 6-8 рет қайталау.

6. Б.қ Аяқты қосып, допты қос қолмен төмен ұстап тұру, жоғары лақтырып қағып алу 6-8 рет қайталау.

7. Б.қ доп оң қолда. Аяқты қосып тұру. Оң және сол аяқпен секіру оңға солға нұсқаушының санауымен бұрылып секіру.

8. Жүру. Майда қадамдап жүру.

Қаңтар айы 3-4 апта (Кішкентай доппен)

10-КЕШЕН

Жұптасып тізбекте, жүру, жүгіру.

3-Қатарға бөлініп тұру.

1. Б.қ аяқ ұшын ашып, өкшені қосып тұру. Қолды жанынан жоғары оң қолға кішкентай допты ұстап тұру. Қолды жанынан жоғары көтеру, оң қолдан сол қолға допты алмастыру. Қолды жанынан төмен түсіру 6-8 рет қайталау.

2. Б.қ аяқ арасын алшақ ашып тұру, доп оң қолда. Оң аяқты тізеден бүгіп көтеру, аяқ астынан допты оң қолдан сол қолға алмастыру. Б.қ келу сол жақта орындау 6- рет қайталау.

3. Б.қ аяқты алшақ ашып тұру, доп оң қолда, қолды алға созып отыру, бір қолдан екінші қолға алмастыру 5-6 рет қайталау.

4. Б.қ тізерлеп өкшеге отыру, доп оң қолда. Допты жермен өзінен ары қарай домалату б.қ келу 6-8 рет қайталау.

5. Б.қ аяқты қосып созып жіберіп отыру. Доп аяқ арасында қысылып ұсталған, қолды артқа тіреп ұстау, түзу аяқта Допты түсіріп алмай жоғары көтеру б.қ келу 6-8 рет қайталау.

6. Б.қ Аяқты қосып, допты қос қолмен төмен ұстап тұру, жоғары лақтырып қағып алу 6-8 рет қайталау.

7. Б.қ доп оң қолда. Аяқты қосып тұру. Оң және сол аяқпен секіру оңға солға нұсқаушының санауымен бұрылып секіру.

8. Жүру. Майда қадамдап жүру.

Ақпан айы 1-2 апта(Құрсаумен)

11-КЕШЕН

Тізбекте бір қатармен жүру.Бастаушыны алмастыра отырып жүру.Бастаушыны алмастыра отырып жүру.

3-қатарға бөлініп тұру

- 1.Б.к Аяқты алшақ ұстап тұру,құрсауды оң қолда ұстау.Құрсауды алда,артта ұстау,алға келіп қолдан-қолға алмастыру 4-5 рет қайталау.
- 2.Б.к құрсауды кеуде тұстан шынтақты бүгіп ұстау.Өкшені қосып,аяқ ұшын ашып тұру.Отыру,құрсауды алға созу.б.к оралу 5-6 рет қайталау.
- 3.Б.к аяқты алшақ ұстап тұру,құрсауды төмен ұстау.Құрсауды жоғары көтеру,оңға бұрылу,қолды түзу ұстау.
- 4.Б.к оралу ,сол жақта қайталау 6-7 рет.
5. Құрсауды еденге қою,қолды белде ұстау,құрсауды айнала секіру.Б.к келу карама-қарсы бағытта секіру 3-4 рет қайталау.
6. Оң қолмен құрсауды тігімен ұстап тұру,құрсау ішімен отырып өту б.к келу 6-8 рет қайталау.
7. Бір қатарда жүру.

Ақпан айы 3-4 апта (Доппен)

12-КЕШЕН

Бір колоннада жүру. Жүру бағытын нұсқаушының белгісіне сәйкес өзгертіп отырып жүру. Жүгіру, Өкшемен, аяқ ұшымен жүгіру.

3-қатарға бөлініп тұру.

1. Б.қ Отыру үлкен доп қолда төмен түсіріліп отырып, тұру допты жоғары көтеру, оң аяқты аяқ ұшын артқа қойып еденге тигізу. Б.қ келу сол жақта қайталау 3-4 рет.

2. Б.қ аяқ арасын алшақ ашып тұру. Допты қос қолмен ұстап төмен түсіріп тұру. Допты алға ұстау қолды түзу ұстап кеудені жанға бұру, алда ұстау. Б.қ оралу, келесі жақта қайталау.

3. Б.қ аяқты алшақ ашып тұру, қос қолмен допты төмен ұстап тұру, алға еңкею. Бір аяқтан екінші аяққа допты дөңгелету. б.қ оралу 6-8 рет қайталау.

4. Б.қ допты қос қолмен төмен ұстап тұру. Өкшені қосып, аяқ ұшын ашып тұру. Допты жоғары көтеріп тұру. Оң жаққа еңкею, оң аяқты жанға қою, түзу тұру, б.қ келу, сол жақта қайталау 6-8 рет.

5. Б.қ аяқты созып отыру, допты аяқ арасына қысып ұстау, қолды артқа тіреп отыру, аяқты жоғары көтеру, оңға бұру, тік ұстау, б.қ. келу аяқты жоғары тік көтеру, солға бұру, тік ұстау, б.қ келу 3-4 рет қайталау.

6. Б.қ етпетінен жату, допты алда иек астында ұстау, қолды алға созып көтерілу, аяқты жоғары көтеру б.қ келу 6-8 рет қайталау.

Допты жерге қою, доп арасында секіру.

Наурыз айы 1-2 апта(орындықпен)

13-КЕШЕН

Бір қатарда жүру,шашырап жүру.

3-қатарға бөлініп тұру

- 1.Б.қ тізені бүгіп орындық үстінде,қолды белге қойып отыру.Қолды жанға созу,жоғары көтеру,қолды жанға б.қ келу 6-8 рет қайталау.
- 2.Б.қ 1-тегідей қолды жанға созу оң жанға иілу,қолмен еденге аяқ ұшын ұстау б.қ келу ,сол жақта қайталау 6-8 рет қайталау
- 3.Б.қ орындық үстіне отырып,аяқты алға созып,қолды желкеде ұстап отыру,қолды жанға созу,оңға,жанға,алға еңкею,б.қ келу сол жақта орындау 6-8 рет қайталау
- 4.Б.қ орындық алдында тұру.Оң аяқты орындық үстіне қою,сол аяқты скамейка үстіне қою.Оң аяқпен орындықтан түсу 6-8 рет қайталау.
- 5.Орындыққа арқасын беріп отыру.Орындықтың үстінгі жағынан ұстап отыру,аяқты тік алға,жоғары көтеру б.қ келу
- 6.Орындыққа жанымен тұру,қолды жанға түсіріп тұру.Орындық жанында секіру.Алға жүріп секіру,артқа жүріп секіру.
- 7.Бір қатарда орындықты айналып жүру,жүгіру.

Наурыз айы 3-4 апта(орындықпен)

14-КЕШЕН

Бір қатарда жүру,шашырап жүру.

3-қатарға бөлініп тұру

- 1.Б.қ тізені бүгіп орындық үстінде,қолды белге қойып отыру.Қолды жанға созу,жоғары көтеру,қолды жанға б.қ келу 6-8 рет қайталау.
- 2.Б.қ 1-тегідей қолды жанға созу оң жанға иілу,қолмен еденге аяқ ұшын ұстау б.қ келу ,сол жақта қайталау 6-8 рет қайталау
- 3.Б.қ орындық үстіне отырып,аяқты алға созып,қолды желкеде ұстап отыру,қолды жанға созу,оңға,жанға,алға еңкею,б.қ келу сол жақта орындау 6-8 рет қайталау
- 4.Б.қ орындық алдында тұру.Оң аяқты орындық үстіне қою,сол аяқты скамейка үстіне қою.Оң аяқпен орындықтан түсу 6-8 рет қайталау.
- 5.Орындыққа арқасын беріп отыру.Орындықтың үстіңгі жағынан ұстап отыру,аяқты тік алға,жоғары көтеру б.қ келу
- 6.Орындыққа жанымен тұру,қолды жанға түсіріп тұру.Орындық жанында секіру.Алға жүріп секіру,артқа жүріп секіру.
- 7.Бір қатарда орындықты айналып жүру,жүгіру.

Сәуір айы 1-2 апта(Таякшамен)
15-КЕШЕН
Кубиктер арасынан жүру,жүгіру

3-қатарға бөлініп тұру

- 1.Б.қ өкшені қосып,аяқ ұшын ашып тұру.Таякшаны төменде ұстау.Таякшаны жоғары көтеру.
- 2.Б.қ аяқ арасын ашып тұру,таякшаны төмен түсіріп тұру.Таякшаны жоғары көтеру,оңға бұрылу,қолды тік ұстау б.қ келу сол жақта қайталау.
- 3.Б.қ өкшені қосып,аяқ ұшын ашып тұру,таякшаны төмен түсіріп тұру,таякшаны алға созып отыру б.қ келу 6-8 рет қайталау.
- 4.Б.қ таякшаны артта түсіріп ұстап тұру.Аяқ өкшесін қосылған,аяқ ұшы ашық.Алға еңкею,таякшаны артқа,жоғары көтеру б.қ келу 5-6 рет қайталау.
- 5.Б.қ аяқты ашып отыру,таякшаны желкеге қою,таякшаны жоғары көтеру,алға еңкею,таякшаны аяқ ұшына тигізу б.қ оралу 5-6 рет қайталау.
- 6.Б.қ аяқты қосып тұру,таякшаны түсіріп тұру.Секіріп аяқты ашу,таякшаны жоғары көтеру.Таякшаны төмен түсіру,секіріп аяқты қосу.
- 7.Б.қ таякшаны кеудеде ұстау.Оң аяқ ұшын жанға қою.Таякшаны жоғары көтеру б.қ келу ,сол жақта қайталау
8. Колоннада жүру.

Сәуір айы 3-4 апта(жіппен)

16-КЕШЕН

Тізбекте жүру ,аяқ ұшынан өкшеге қарай басып жүру

3-катарға бөлініп тұру

1.Б.қ аяқты қосып,жіптің екі ұшынан ұстап,қолды төмен түсіріп тұру.Жіпті керіп жоғары көтеру,алда ұстау,төмен түсіру 6-8 рет қайталау.

2.Б.қ аяқты қосып,қолды төмен түсіріп тұру,қолды жоғары көтеріп артқа шалқаю,б.қ келу 3-4 рет қайталау ,сол жақта қайталау.

3.Отыру.Қолды алда жіпті керіп ұстау,алға еңкею,оң аяққа тигізу б.қ келу сол жақта қайталау.

4.Тізерлен отыру,жіп кеудеде,қолды жоғары көтеріп оңға бұрылу б.қ келу сол жақта қайталау 3-4 рет қайталау.

5.Б.қ аяқты қосып тұру.Қолды төмен ұстау жіпті алға созып отыру,тұру б.қ келу

Мамыр айы 1-2 апта(кұрсаумен)

17-КЕШЕН

Тізбекте тұру.Жанамалап жүгіру. «Талап» қимылын жасау.

3-қатарға бөлініп тұру.

1.Б.қ құрсауды оң қолда ұстау,аяқты қосып тұру.Құрсауды серпіп артқа,алға әкелу,сол жақта қайталау 3-4 рет қайталау,әр жанда.

2.Б.қ құрсауды оң қолда ұстау,аяқтың арасын алшақ ашып тұру.Құрсауды шынтақты бүкпей жоғары көтеру.

3.Б.қ отыру,құрсауды алда ұстау.Құрсауды кеудеде жақын ұстау,оң жанға бұрылып, солға созып ұстау.Б.қ оралу ,сол жақта қайталау.

4.Б.қ аяқты қосып тұру.Құрсауды еденге қою,құрсауда секіру,құрсаудан сыртқа секіру.

5.Б.қ құрсауды алға тігінен қойып жоғары жағынан екі қолмен ұстау.Оң аяқты артқа ,аяқ ұшынан еденге тигізу,сол жақта қайталау 6-8 рет

6.Жай жүру,бір қатар сапқа тұру.

Мамыр айы 3-4 апта
18-КЕШЕН

Өкшені қосып аяқ ұшын ашып тұру. Қолын екі жанында ұстап сермеу. Шынтақты бұғу, жұдырықты түйіп ұстау.

3-қатар бөлініп тұру

1. Екі өкшені қосып, аяқ ұшын ашып тұру. Қолды белде ұстау, оң аяқты сол аяқ басына тигізу. Б.қ оралу сол жақта 3-4 рет қайталау.
2. Б.қ аяқ арасын алшақ ұстау, қолды екі жанға созып тұру. Алға еңкею, саусақтарын еденге тигізу 6-7 рет қайталау.
3. Б.қ шалқадап жату, аяқ арасын қосып қою, қолы екі жанында. Аяқты көтеріп аяқ арасын ашу, қайта қосу б.қ оралу 6-7 рет қайталау.
4. Б.қ шалқасынан аяқты қосып жату, қолы екі жанында. Оң аяқтың тізесін бүгіп, кеудеге жақындату, қолымен қапсыра құшақтау, б.қ оралу содан соң сол аяқпен осыны жасау.
5. Б.қ малдас құрып отыру, қол белде. Кеудені оңға бұру, қолды жанына жайя созу б.қ оралу. Сол жақпен осыны қайталау.
6. Б.қ Екі аяқты қосып тұру. Оң аяқпен секіру 3-4 рет, содан соң секіру сол аяқпен жасап қайталау 3-4 рет қайталау.
7. Жәй жүру, алмастыра өкшемен және аяқтың сыртқы қырымен жүру.