

Ересек топ балаларына арналган таңғы жаттығулары.

КАРТОТЕКА №1

I-Кіріспе
Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1. Б.қ.к. аяқ бірге, қол төменде
1. қолды алдыға созу 2. бастан жоғары көтеру 3. жанына түсіру 4. б.к.келу (5-6 рет)

2. Б.қ.к. аяқ бірге, қол төменде
1. нықты жоғары көтеру 2. бастапқы қалыпқа келу (5-6 рет)

3. Б.қ.к. аяқ бірге, қол төменде
1. қолды созу 2. отыру 3. тұру 4. б.к.келу (5-6 рет)

4. Б.қ.к. аяқ ашақ, қол белде
1. алға қарай еңкею 2. б.к.келу (5-6 рет)

5. Б.қ.к. аяқ бірге, қол төменде
1. қолды алға созу 2. айқастыру 3. бастапқы қалыпқа келу.

III-Қорытынды
3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау



КАРТОТЕКА №1

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1. Б.қ.к. аяқ бірге, қол төменде

1. қолды алдыға созу 2. бастан жоғары көтеру 3. жанына түсіру 4. б.к.келу (5-6 рет)

2. Б.қ.к. аяқ бірге, қол төменде

1. нықты жоғары көтеру 2. бастапқы қалыпқа келу (5-6 рет)

3. Б.қ.к. аяқ бірге, қол төменде

1. қолды созу 2. отыру 3. тұру 4. б.к.келу (5-6 рет)

4. Б.қ.к. аяқ ашақ, қол белде

1. алға қарай еңкею 2. б.к.келу (5-6 рет)

5. Б.қ.к. аяқ бірге, қол төменде

1. қолды алға созу 2. айқастыру 3. бастапқы қалыпқа келу.

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау



КАРТОТОКА №2

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру.
Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға тұру

II-Негізгі бөлім

1. Б.к.к аяқ алшақ, қол белде басты домалатып қозғалту. (5-6 рет)
2. Б.к.к аяқ бірге, қол төменде иықты кезек-кезек жоғары көтеріп, төмен түсіру (5-6 рет)
3. Б.к.к аяқ бірге, қол төменде қолды созып отырып тұру. (5-6 рет)
4. Б.к.к аяқ алшақ, қол белде алға қарай еңкею, қолды жерге тигізу. (5-6 рет)
5. Б.к.к аяқ бірге, қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау.
(қасқыр ұлды у-у-у, маса ызындайды э-э-э, шөйнек қайнайды н-н-н)



КАРТОТОКА №2

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру.

Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға тұру

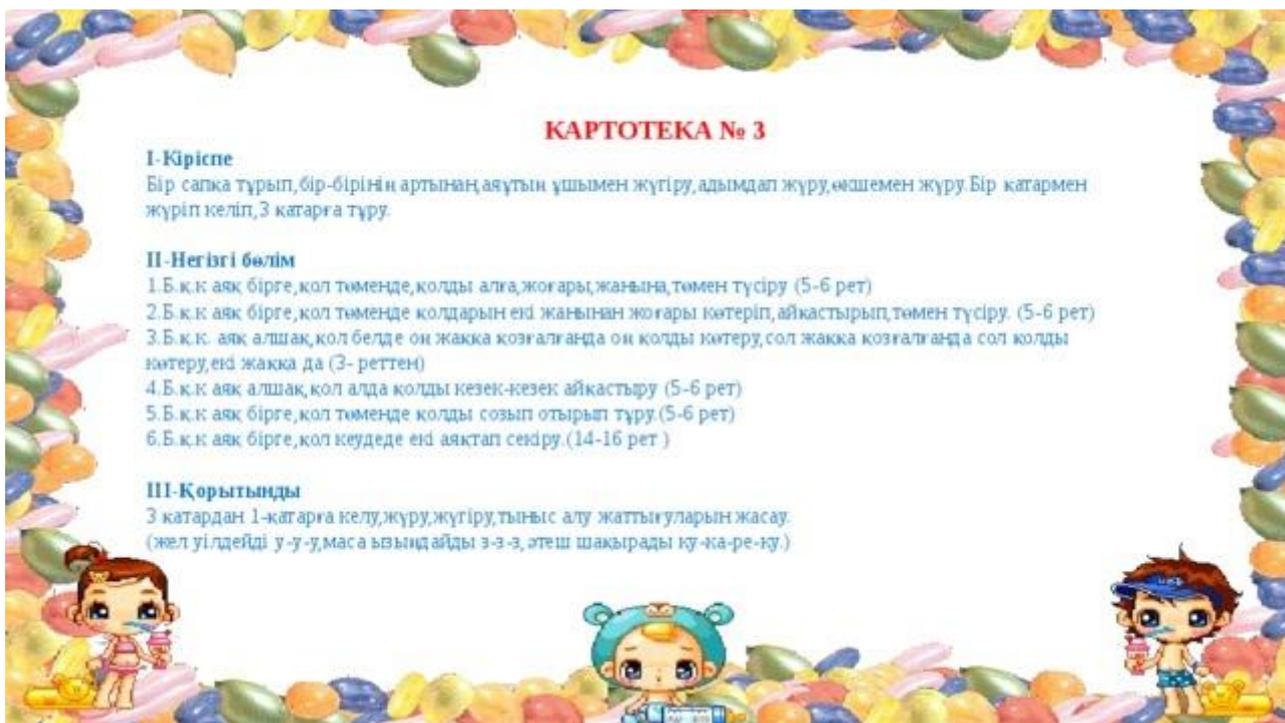
II-Негізгі бөлім

1. Б.к.к аяқ алшақ, қол белде басты домалатып қозғалту. (5-6 рет)
2. Б.к.к аяқ бірге, қол төменде иықты кезек-кезек жоғары көтеріп, төмен түсіру (5-6 рет)
3. Б.к.к аяқ бірге, қол төменде қолды созып отырып тұру. (5-6 рет)
4. Б.к.к аяқ алшақ, қол белде алға қарай еңкею, қолды жерге тигізу. (5-6 рет)
5. Б.к.к аяқ бірге, қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау.

(қасқыр ұлды у-у-у, маса ызындайды э-э-э, шөйнек қайнайды н-н-н)



КАРТОТЕКА № 3

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1. Б.к.к аяқ бірге, қол төменде, қолды алға жоғары, жағына, төмен түсіру (5-6 рет)
2. Б.к.к аяқ бірге, қол төменде қолдарын енді жағынан жоғары көтеріп, айкастырып, төмен түсіру. (5-6 рет)
3. Б.к.к аяқ алшақ, қол белде оң жаққа қозғалғанда оң қолды көтеру, сол жаққа қозғалғанда сол қолды көтеру, енді жаққа да (3- реттен)
4. Б.к.к аяқ алшақ, қол алда қолды кезек-кезек айкастыру (5-6 рет)
5. Б.к.к аяқ бірге, қол төменде қолды созып отырып тұру. (5-6 рет)
6. Б.к.к аяқ бірге, қол кеудеде енді аяқтап секіру. (14-16 рет)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау.
(жел үілдейді у-у-у, маса ызындайды э-э-э, ағаш шаяқырады ку-ка-ре-ку)

КАРТОТЕКА № 3

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.Бір қатармен жүріп келіп,3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

- 1.Б.к.к аяқ бірге,қол төменде,қолды алға,жоғары,жанына,төмен түсіру (5-6 рет)
- 2.Б.к.к аяқ бірге,қол төменде қолдарын екі жанынан жоғары көтеріп,айқастырып,төмен түсіру. (5-6 рет)
- 3.Б.к.к. аяқ алшақ,қол белде оң жаққа қозғалғанда оң қолды көтеру,сол жаққа қозғалғанда сол қолды көтеру,екі жаққа да (3- реттен)
- 4.Б.к.к аяқ алшақ,қол алда қолды кезек-кезек айқастыру (5-6 рет)
- 5.Б.к.к аяқ бірге,қол төменде қолды созып отырып тұру.(5-6 рет)
- 6.Б.к.к аяқ бірге,қол кеудеде екі аяқтап секіру.(14-16 рет)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.

(жел үілдейді у-у-у,маса ызыңдайды з-з-з,әтеш шақырады ку-ка-ре-ку.)



КАРТОТЕКА № 4

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.

Бір қатармен жүріп келіп,3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

- 1.Б.к.к аяқ бірге,қол төменде,қолды алға,жоғары,жанына,төмен түсіру (5-6 рет)
- 2.Б.к.к аяқ бірге,қол төменде қолдарын екі жанынан жоғары көтеріп,айқастырып,төмен түсіру. (5-6 рет)
- 3.Б.к.к. аяқ алшақ,қол белде оң жаққа қозғалғанда оң қолды көтеру,сол жаққа қозғалғанда сол қолды көтеру,екі жаққа да (3- реттен)
- 4.Б.к.к аяқ алшақ,қол алда қолды кезек-кезек айқастыру (5-6 рет)
- 5.Б.к.к аяқ бірге,қол төменде қолды созып отырып тұру.(5-6 рет)
- 6.Б.к.к аяқ бірге,қол кеудеде екі аяқтап секіру.(14-16 рет)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.

(жел үілдейді у-у-у,маса ызыңдайды з-з-з,әтеш шақырады ку-ка-ре-ку.)



КАРТОТЕКА № 5

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру, бір қатармен жүріп келіп 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1.Б.қ.к аяқ алысқа, қол белде

1. басты оңға қозғалту 2.б.к.келу, 3. солға қозғалту 4.б.к.келу (5-6 рет)

2.Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде

1. қолды алдыға созу 2 жоғарыға көтеру. 3. жанына түсіру 4.б.к.келу (5-6 рет)

3.Б.қ.к аяқ алысқа, қол белде.

1. алға қарай еңкею 2. тұру 3.б.к.келу (5-6 рет)

4.Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде

1. қолды алға созу. 2 айқастыру (қайшы сияқты) 3.б.к.келу (5-6 рет)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау.
(Балтамен отын жару ух-ух-ух шәйнек қайнайды)

КАРТОТЕКА № 5

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру, бір қатармен жүріп келіп 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1.Б.қ.к аяқ алысқа, қол белде

1. басты оңға қозғалту 2.б.к.келу, 3. солға қозғалту 4.б.к.келу (5-6 рет)

2.Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде

1. қолды алдыға созу 2 жоғарыға көтеру. 3. жанына түсіру 4.б.к.келу (5-6 рет)

3.Б.қ.к аяқ алысқа, қол белде.

1. алға қарай еңкею 2. тұру. 3.б.к.келу (5-6 рет)

4.Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде

1. қолды алға созу. 2 айқастыру (қайшы сияқты) 3.б.к.келу (5-6 рет)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау.

(Балтамен отын жару ух-ух-ух шәйнек қайнайды)



КАРТОТЕКА № 6

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға

II-Негізгі бөлім

1.Б.қ.к аяқ алысқа, қол белде

1. басты оңға қозғалту 2.б.к.келу 3. солға қозғалту 4.б.к.келу (5-6 рет)

2.Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде

1. қолды созу. 2. отыру. 3. тұру. 4.б.к.келу (5-6 рет)

4.Б.қ.к аяқ алысқа, қол белде

1. алға қарай еңкею, 2. тұру, 3.б.к.келу (5-6 рет)

5.Б.қ.к аяқ бірге, қол белде

1. қолды алға созу. 2. айқастыру қайшы сияқты 3.б.к.келу (5-6 рет)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау.
(Балтамен отын жару ух-ух-ух шәйнек қайнайды.)

КАРТОТЕКА № 6

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға

II-Негізгі бөлім

1. Б.к.к аяқ алысқа қол белде

1. басты оңға қозғалту 2. б.к.к келу 3. солға қозғалту 4. б.к.к келу (5-6 рет)

2. Б.к.к аяқ бірге, қол төменде

1. қолды созу. 2. отыру. 3. тұру. 4. б.к.к келу (5-6 рет)

4. Б.к.к аяқ алысқа қол белде

1. алға қарай еңкею, 2. тұру, 3. б.к.к келу (5-6 рет)

5. Б.к.к аяқ бірге, қол белде

1. қолды алға созу. 2. айкастыру қайшы сияқты 3. б.к.к келу (5-6 рет)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау.

(Балтамен отын жару ух-ух-ух шайнек қайнайды.)



КАРТОТЕКА № 7

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім лентамен

1. Б.к.к аяқ бірге, қол төменде, қолды алға, жоғары, жанына, төмен түсіру. 5-6 рет

2. Б.к.к аяқ бірге, қол төменде қолдарын екі жанынан жоғары көтеріп, айкастырып, төмен түсіру (5-6 рет)

3. Б.к.к аяқ алысқа, қол белде оң жаққа қозғалғанда оң қолды көтеру, сол жаққа қозғалғанда сол қолды көтеру, екі жаққа да 3 реттен

4. Б.к.к аяқ алысқа, қол алда қолды кезек-кезек айкастыру (5-6 рет)

5. Б.к.к аяқ бірге, қол төменде қолды созып отырып тұру.

6. Б.к.к аяқ бірге, қол кеудеде екі аяқтап секіру (14-16 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау.

(Жел үілдейді у-у-у, маса ызындайды з-з-з, әтеш шақырады ку-ка-ре-ку.)

КАРТотека № 8

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру, бір қатармен жүріп келіп 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1.Б.қ.к аяқ алысқа, қол белде

1.басты оңға қозғалту 2.б.к.келу, 3.солға қозғалту 4.б.к.келу (5-6 рет)

2.Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде

1.қолды алдыға созу 2 жоғарыға көтеру. 3.жанына түсіру 4.б.к.келу (5-6 рет)

3.Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде

1.қолды созу 2. отыру 3.тұру, 4.б.к. келу (5-6 рет)

4.Б.қ.к аяқ алысқа, қол белде.

1.алға қарай еңкею 2.тұру. 3.б.к.келу (5-6 рет)

5.Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде

1.қолды алға созу, 2 айкастыру(қайшы сияқты) 3.б.к.келу (5-6 рет)

6.Б.қ.к аяқ бірге, қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау.
(Балтамен отын жару ух-ух-ух шәйнек қайнайды)

КАРТотека № 8

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру, бір қатармен жүріп келіп 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1.Б.қ.к аяқ алысқа, қол белде

1.басты оңға қозғалту 2.б.к.келу, 3.солға қозғалту 4.б.к.келу (5-6 рет)

2.Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде

1.қолды алдыға созу 2 жоғарыға көтеру. 3.жанына түсіру 4.б.к.келу (5-6 рет)

3.Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде

1.қолды созу 2. отыру. 3.тұру, 4.б.к. келу (5-6 рет)

4.Б.қ.к аяқ алысқа, қол белде.

1.алға қарай еңкею 2.тұру. 3.б.к.келу (5-6 рет)

5.Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде

1.қолды алға созу, 2 айкастыру(қайшы сияқты) 3.б.к.келу (5-6 рет)

6.Б.қ.к аяқ бірге, қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау.

(Балтамен отын жару ух-ух-ух шәйнек қайнайды)

КАРТОТЕКА № 9

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1.Б.қ.к.аяқ бірге,қол төменде 1.қолды алдыға созу 2.бастан жоғары көтеру 3.жанына түсіру
4.б.к.келу (5-6 рет)

2.Б.қ.к.аяқ бірге,қол төменде

1.нықты жоғары көтеру 2.бастапқы қалыпқа келу (5-6 рет) 3.Б.к.к.аяқ бірге,қол төменде 1.қолды созу
2.отыру

3.тұру 4.б.к.келу (5-6 рет)

4.Б.қ.к.аяқ алысқа,қол белде

1.алға қарай еңкею 2.б.к.келу (5-6 рет)

5.Б.қ.к.аяқ бірге,қол төменде

1.қолды алға созу 2.айқастыру 3.бастапқы қалыпқа келу.

6.Б.қ.к.аяқ бірге,қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау

КАРТОТЕКА № 9

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1.Б.қ.к.аяқ бірге,қол төменде 1.қолды алдыға созу 2.бастан жоғары көтеру 3.жанына түсіру

4.б.к.келу (5-6 рет)

2.Б.қ.к.аяқ бірге,қол төменде

1.нықты жоғары көтеру 2.бастапқы қалыпқа келу (5-6 рет) 3.Б.к.к.аяқ бірге,қол төменде 1.қолды созу 2.отыру

3.тұру 4.б.к.келу (5-6 рет)

4.Б.қ.к.аяқ алысқа,қол белде

1.алға қарай еңкею 2.б.к.келу (5-6 рет)

5.Б.қ.к.аяқ бірге,қол төменде

1.қолды алға созу 2.айқастыру 3.бастапқы қалыпқа келу.

6.Б.қ.к.аяқ бірге,қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау

КАРТотеКА № 10

I-Кіріспе
 Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім лентамен

1. Б.к.к аяқ бірге, қол төменде, қолды алға, жоғары, жанына, төмен түсіру. 5-6 рет
2. Б.к.к аяқ бірге, қол төменде қолдарын екі жанынан жоғары көтеріп, айқастырып, төмен түсіру (5-6 рет)
3. Б.к.к аяқ алшақ, қол белде оң жаққа қозғалғанда оң қолды көтеру, сол жаққа қозғалғанда сол қолды көтеру, екі жаққа да 3 реттен
4. Б.к.к аяқ алшақ, қол алда қолды кезек-кезек айқастыру (5-6 рет)
5. Б.к.к аяқ бірге, қол төменде қолды созып отырып тұру.
6. Б.к.к аяқ бірге, қол кеудеде екі аяқтап секіру (14-16 сек)

III-Қорытынды
 3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау.
 (Жел үілдейді у-у-у, маса ызындайды з-з-з, өтеш шақырады ку-ка-ре-ку.)



КАРТотеКА № 10

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім лентамен

1. Б.к.к аяқ бірге, қол төменде, қолды алға, жоғары, жанына, төмен түсіру. 5-6 рет
2. Б.к.к аяқ бірге, қол төменде қолдарын екі жанынан жоғары көтеріп, айқастырып, төмен түсіру (5-6 рет)
3. Б.к.к аяқ алшақ, қол белде оң жаққа қозғалғанда оң қолды көтеру, сол жаққа қозғалғанда сол қолды көтеру, екі жаққа да 3 реттен
4. Б.к.к аяқ алшақ, қол алда қолды кезек-кезек айқастыру (5-6 рет)
5. Б.к.к аяқ бірге, қол төменде қолды созып отырып тұру.
6. Б.к.к аяқ бірге, қол кеудеде екі аяқтап секіру (14-16 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау.

(Жел үілдейді у-у-у, маса ызындайды з-з-з, өтеш шақырады ку-ка-ре-ку.)

КАРТотеКА № 11

I-Кіріспе
 Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1.Б.к.к аяқ бірге, қол төменде 1. қолды алдыға созу 2. бастан жоғары көтеру
 3. жанына түсіру 4. б.к.к келу (5-6 рет)

2.Б.к.к аяқ бірге, қол төменде
 1. нықты жоғары көтеру 2. бастапқы қалыпқа келу (5-6 рет)

3.Б.к.к аяқ бірге, қол төменде
 1. қолды созу 2. отыру 3. тұру 4. б.к.к келу (5-6 рет)

4.Б.к.к аяқ алшақ, қол белде
 1. алға қарай еңбею 2. б.к.к келу (5-6 рет)

5.Б.к.к аяқ бірге, қол төменде
 1. қолды алға созу 2. айқастыру 3. бастапқы қалыпқа келу.

6.Б.к.к аяқ бірге, қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)

III-Қорытынды
 3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау



КАРТотеКА № 11

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1.Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде 1. қолды алдыға созу 2. бастан жоғары көтеру

3. жанына түсіру 4. б.к. келу (5-6 рет)

2.Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде

1. иықты жоғары көтеру 2. бастапқы қалыпқа келу (5-6 рет)

3.Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде

1. қолды созу 2. отыру 3. тұру 4. б.к. келу (5-6 рет)

4.Б.қ.к аяқ ашаққол белде

1. алға қарай еңкею 2. б.к. келу (5-6 рет)

5.Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде

1. қолды алға созу 2. айқастыру 3. бастапқы қалыпқа келу.

6.Б.қ.к аяқ бірге, қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау



KARTOTEKA № 12

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1.Б.қ.к аяқ ашаққол белде

1. басты оңға қозғалту 2. б.к. келу, 3. солға қозғалту 4. б.к. келу (5-6 рет)

2.Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде

1. қолды алдыға созу 2. жоғарыға көтеру. 3. жанына түсіру 4. б.к. келу (5-6 рет)

3.Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде

1. қолды созу 2. отыру. 3. тұру, 4. б.к. келу (5-6 рет)

4.Б.қ.к аяқ ашаққол белде.

1. алға қарай еңкею 2. тұру. 3. б.к. келу (5-6 рет)

5.Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде

1. қолды алға созу. 2. айқастыру (қайшы сияқты) 3. б.к. келу (5-6 рет)

6.Б.қ.к аяқ бірге, қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау.

(Балтамен отын жару ух-ух-ух шәйнек қайнайды)



КАРТОТЕКА № 13

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру, бір қатармен жүріп келіп 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1.Б.қ.к аяқ алысқа қол белде

1.басты оңға қозғалту 2.б.к.келу, 3.солға қозғалту 4.б.к.келу (5-6 рет)

2.Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде

1.қолды алдыға созу 2 жоғарыға көтеру. 3.жаңына түсіру 4.б.к.келу (5-6 рет)

3.Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде

1.қолды созу 2.отыру. 3.тұру, 4.б.к. келу (5-6 рет)

4.Б.қ.к аяқ алысқа қол белде.

1.алға қарай еңкею 2 .тұру. 3.б.к.келу (5-6 рет)

5.Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде

1.қолды алға созу. 2 айқастыру(қайшы сияқты) 3.б.к.келу (5-6 рет)

6.Б.қ.к аяқ бірге, қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау.
(Балтамен отын жару ух-ух-ух шәйнек қайнайды)

КАРТОТЕКА № 13

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру, бір қатармен жүріп келіп 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1.Б.қ.к аяқ алысқа қол белде

1.басты оңға қозғалту 2.б.к.келу, 3.солға қозғалту 4.б.к.келу (5-6 рет)

2.Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде

1.қолды алдыға созу 2 жоғарыға көтеру. 3.жаңына түсіру 4.б.к.келу (5-6 рет)

3.Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде

1.қолды созу 2.отыру. 3.тұру, 4.б.к. келу (5-6 рет)

4.Б.қ.к аяқ алысқа қол белде.

1.алға қарай еңкею 2 .тұру. 3.б.к.келу (5-6 рет)

5.Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде

1.қолды алға созу. 2 айқастыру(қайшы сияқты) 3.б.к.келу (5-6 рет)

6.Б.қ.к аяқ бірге, қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау.

(Балтамен отын жару ух-ух-ух шәйнек қайнайды)



КАРТотека № 14

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынаң аяуың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1. Б.к.к аяқ бірге, қол төменде, қолды алға, жоғары, жағына, төмен түсіру (5-6 рет)
2. Б.к.к аяқ бірге, қол төменде қолдарын екі жағынан жоғары көтеріп, айкастырып, төмен түсіру. (5-6 рет)
3. Б.к.к аяқ алшақ, қол белде оң жаққа қозғалғанда оң қолды көтеру, сол жаққа қозғалғанда сол қолды көтеру, екі жаққа да (3- реттен)
4. Б.к.к аяқ алшақ, қол алда қолды кезек-кезек айкастыру (5-6 рет)
5. Б.к.к аяқ бірге, қол төменде қолды созып отырып тұру. (5-6 рет)
6. Б.к.к аяқ бірге, қол кеудеде екі аяқтап секіру. (14-16 рет)



III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау. (жел үілдейді у-у-у, маса ызындайды з-з-з, әтеш шақырады ку-ка-ре-ку.)

КАРТотека № 14

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан, аяуың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1. Б.к.к аяқ бірге, қол төменде, қолды алға, жоғары, жағына, төмен түсіру (5-6 рет)
2. Б.к.к аяқ бірге, қол төменде қолдарын екі жағынан жоғары көтеріп, айкастырып, төмен түсіру. (5-6 рет)
3. Б.к.к аяқ алшақ, қол белде оң жаққа қозғалғанда оң қолды көтеру, сол жаққа қозғалғанда сол қолды көтеру, екі жаққа да (3- реттен)
4. Б.к.к аяқ алшақ, қол алда қолды кезек-кезек айкастыру (5-6 рет)
5. Б.к.к аяқ бірге, қол төменде қолды созып отырып тұру. (5-6 рет)
6. Б.к.к аяқ бірге, қол кеудеде екі аяқтап секіру. (14-16 рет)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау.

(жел үілдейді у-у-у, маса ызындайды з-з-з, әтеш шақырады ку-ка-ре-ку.)



КАРТотека № 15

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1. Б.к.к аяқ алшақ, қол белде
1. басты оңға қозғалту 2. б.к.к келу, 3. солға қозғалту 4. б.к.к келу (5-6 рет)
2. Б.к.к аяқ бірге, қол төменде
1. қолды алдыға созу 2. жоғарыға көтеру 3. жағына түсіру 4. б.к.к келу (5-6 рет)
3. Б.к.к аяқ бірге, қол төменде
1. қолды созу 2. отыру 3. тұру, 4. б.к. келу (5-6 рет)
4. Б.к.к аяқ алшақ, қол белде.
1. алға қарай еңкею 2. тұру 3. б.к.к келу (5-6 рет)
5. Б.к.к аяқ бірге, қол төменде
1. қолды алға созу 2. айкастыру (қайшы сияқты) 3. б.к.к келу (5-6 рет)
6. Б.к.к аяқ бірге, қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)



III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау. (Балтамен отын жару ух-ух-ух шәйнек қайнайды)

КАРТотека № 15

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1. Б.қ.к аяқ алшаққол белде

1. басты оңға қозғалту 2. б.к.к.келу, 3. солға қозғалту 4. б.к.к.келу (5-6 рет)

2. Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде

1. қолды алдыға созу 2. жоғарыға көтеру. 3. жанына түсіру 4. б.к.к.келу (5-6 рет)

3. Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде

1. қолды созу 2. отыру. 3. тұру, 4. б.к. келу (5-6 рет)

4. Б.қ.к аяқ алшаққол белде.

1. алға қарай еңкею 2. тұру. 3. б.к.к.келу (5-6 рет)

5. Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде

1. қолды алға созу. 2. айқастыру (қайшы сияқты) 3. б.к.к.келу (5-6 рет)

6. Б.қ.к аяқ бірге, қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау.

(Балтамен отын жару ух-ух-ух шәйнек қайнайды)



КАРТТОКА №16

I-Kirise

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру.

Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға тұру

II-Негізгі бөлім

1. Б.к.к аяқ алшақ, қол белде басты домалатып қозғалту. (5-6 рет)

2. Б.к.к аяқ бірге, қол төменде нықты кезек-кезек, жоғары көтеріп, төмен түсіру (5-6 рет)

3. Б.к.к аяқ бірге, қол төменде қолды созып отырып тұру. (5-6 рет)

4. Б.к.к аяқ алшақ, қол белде алға қарай еңкею, қолды жерге тигізу.

(5-6 рет) 5. Б.к.к аяқ бірге, қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау.

(қасқыр ұлиды у-у-у, маса ызындайды з-з-з, шәйнек қайнайды н-н-н)

КАРТОТЕКА № 17

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру, бір қатармен жүріп келіп 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1.Б.к.к аяқ алшақ, қол белде

1. басты оңға қозғалту 2. б.к.келу, 3. солға қозғалту 4. б.к.келу (5-6 рет)

2.Б.к.к аяқ бірге, қол төменде

1. қолды алдыға созу 2 жоғарыға көтеру. 3. жанына түсіру 4. б.к.келу (5-6 рет)

3.Б.к.к аяқ бірге, қол төменде

1. қолды созу 2. отыру. 3. тұру, 4. б.к. келу (5-6 рет)

4.Б.к.к аяқ алшақ, қол белде.

1. алға қарай еңкею 2. тұру. 3. б.к.келу (5-6 рет)

5.Б.к.к аяқ бірге, қол төменде

1. қолды алға созу. 2. айкастыру (қайшы сияқты) 3. б.к.келу (5-6 рет)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау.

КАРТОТЕКА № 17 I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру, бір қатармен жүріп келіп 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1.Б.к.к аяқ алшақ, қол белде

1. басты оңға қозғалту 2. б.к.келу, 3. солға қозғалту 4. б.к.келу (5-6 рет)

2.Б.к.к аяқ бірге, қол төменде

1. қолды алдыға созу 2 жоғарыға көтеру. 3. жанына түсіру 4. б.к.келу (5-6 рет)

3.Б.к.к аяқ бірге, қол төменде

1. қолды созу 2. отыру. 3. тұру, 4. б.к. келу (5-6 рет)

4.Б.к.к аяқ алшақ, қол белде.

1. алға қарай еңкею 2. тұру. 3. б.к.келу (5-6 рет)

5.Б.к.к аяқ бірге, қол төменде

1. қолды алға созу. 2. айкастыру (қайшы сияқты) 3. б.к.келу (5-6 рет)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау.

КАРТОТЕКА № 18

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім лентамен

1. Б.к.к. аяқ бірге, қол төменде, қолды алға, жоғары, жанына, төмен түсіру. 5-6 рет

2. Б.к.к. аяқ бірге, қол төменде қолдарын екі жанынан жоғары көтеріп, айкастырып, төмен түсіру (5-6 рет)

3. Б.к.к. аяқ алшақ, қол белде оң жаққа қозғалғанда оң қолды көтеру, сол жаққа қозғалғанда сол қолды көтеру, екі жаққа да 3 реттен

4. Б.к.к. аяқ алшақ, қол алда қолды кезек-кезек айкастыру (5-6 рет)

5. Б.к.к. аяқ бірге, қол төменде қолды созып отырып тұру.

6. Б.к.к. аяқ бірге, қол кеудеде екі аяқтап сеніру (14-16 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау.
(Жел үлдейді у-у-у, маса ызындайды э-э-э, этеш шақырады ку-ка-ре-ку.)

КАРТОТЕКА № 18

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім лентамен

1. Б.к.к аяқ бірге, қол төменде, қолды алға, жоғары, жанына, төмен түсіру. (5-6 рет)
2. Б.к.к аяқ бірге, қол төменде қолдарын екі жанынан жоғары көтеріп, айқастырып, төмен түсіру (5-6 рет)
3. Б.к.к аяқ алшақ, қол белде оң жаққа қозғалғанда оң қолды көтеру, сол жаққа қозғалғанда сол қолды көтеру, екі жаққа да 3 реттен
4. Б.к.к аяқ алшақ, қол алда қолды кезек-кезек айқастыру (5-6 рет)
5. Б.к.к аяқ бірге, қол төменде қолды созып отырып тұру.
6. Б.к.к аяқ бірге, қол кеудеде екі аяқтап секіру (14-16 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау.

(Жел уілдейді у-у-у, маса ызындайды з-з-з, әтеш шақырады ку-ка-ре-ку.)