**№1 Картотека**

**Таңертеңгілік жаттығулар: (1-15 құралсыз)**

**1-15 Қыркүйек айы 2021жыл.**

**I-бөлім:**Сапқа тұру,түзелу,бір тізбекпен жүріп.Қолды екі жаққа созып, жоғары

Көтеріп,белге қойып, әр түрлі бағытта жүру, кең адымдап және кішкене адымдап және

Кішкене адымдап жүру.Орташа қарқынмен жүгіру, 3қатарға тұру.

**II-бөлім:** Жалпы жетілдіру жаттығулары.

1.Б.қ.қолды алда тұрған баланың иығына қою. 1-оңға (солға) иілу.2-Б.қ.келу.Әр жаққа

4-5 рет қайталау.

2.Б.қ.аяқ сәл алшақ,қол белде, 1-отыру,қолды екі жаққа созу.2-Б.қ.қа келу. (8 рет қайталау)

3.Б.қ.аяқтар жәй қоюлы,қол артта,отыру тізені құшақтау,тұру қолды түсіру.Б.қ.келу. (5-рет қайталау)

4.Б.қ. қол белде, 1-отыру, 2-тұру, б.қ келу. (4-5 рет қайталау)

5.Б.қ. аяқты алшақ қою,қол төменде,бір аяқты алға,бір аяқты артқа қойып,бір орында тұрып секіру.(4-5 рет қайталау)

**III-бөлім:** Қорытынды

1.Бір қатармен жүру,жүгіру,шашырап жүгіру,жәй жүру.

2.Қайтарда жәй жүріспен терең дем алып, дем шығару.

3. Бір қатарға тұру, мадақтау,аяқтау.

**№2Картотека**

**Таңертеңгілік жаттығулар: (15-31 жіп құралымен)**

**15-31 қыркүйек айы 2021жыл**

**I-бөлім:** Жүру,жүгіру,тура кері жүгіру,жәй жүгіру, 1мин 30секунд жүру,маршпен

жүріп келе жатып 3 колоннаға тұру.

**II-бөлім:** Жалпы жетілдіру жаттығулары

1.Б.қ.негізгі тұрыс,жіпті жоғарға көтеріп,аяқтың ұшымен тұру.Б.қ.келу. (5-6рет қайталау)

2.Б.қ. аяқ иық деңгейде,қол төменде, 1-қолды алға созу, 2-жоғары көтеру, 3-алға созу, 4-б.қ.келу.(5-6 рет қайталау)

3.Б.қ.алдыңғыдай, 1-еңкею,2-б.қт келу, 3-жіп ұстаған қолды жоғары көтеріп,созу.Б.қ.келу.

(5-6 рет қайталау)

4.Б.қ.жіп қолда,отыру,жіпті алға созу,тұру. (5-6 рет қайталау)

5.Б.қ. аяқ нық деңгейде,жіп қолда төмен түсірулі,1-қос аяқпен секіру,жіпті жоғары көтеру,2-б.қ.келу (5-6 рет қайталау)

**III-бөлім:** Қорытынды.

1.Бір қатармен жүру,жүгіру,шашырап жүгіру,жәй жүру.

2.Қайтарда жәй жүріспен терең дем алып,дем шығару.

3.Бір қатарға тұру,мадақтау,аяқтау.

**№3 Картотека**

**Таңертеңгілік жаттығулар: (1-15құралсыз)**

**1-15 Қазан айы 2021жыл**

**I-бөлім:** Жүру,жүгіру,тура кері жүгіру,жәй жүгіру,1мин 30секунд жүру, маршпен

жүріп келе жатып 3 колоннаға тұру.

**II-бөлім:** Жалпы жетілдіру жаттығулары.

**1.**Б.қ.қол белде,аяқ сәл алшақ.Басымызды оңға екі рет айналдырамыз.Солға екі рет айналдырамыз, б.қ келу (4-5 рет қайталау)

**2.**Б.қ. қолымыз екі иықта,аяқ сәл алшақ.Екі қолды бірдей алға екі рет сермеу,артқа екі рет сермеу. б.қ. келу. (4-5 рет қайталау)

**3.**Б.қ. аяқтар жай қоюлы,қол артта,отырып тізені құшақтау,тұру қолды түсіріп, б.қ. келу

(4-5 рет қайталау)

**4.**Б.қ.тұру,аяқ бірге,қол төменде.Қос аяқпен секіру,аяқ алшақ қолды созу,б.қ. келу.

(5-6 рет қайталау)

**5.**Б.қ.аяқ қосулы,қол белде екі аяқпен өзін айнала секіру. (4-5 рет қайталау)

**III-бөлім: Қорытынды.**

**1.**Бір қатармен жүру,жүгіру,шашырап жүгіру,жәй жүру

**2.**Қайтарда жәй жүріспен терең дем алып,дем шығару.

**3.**Бір қатарға тұру,мадақтау,аяқтау.

**№4 Картотека**

**Таңертеңгілік жаттығулар: (15-30 сұлтанчик құралымен)**

**15-30 Қазан айы 2021жыл**

**I-бөлім:** Жүру,жүгіру,аяқтың ұшымен жүру,маршпен жүру,жүріп келе жатып 3-қатарға тұру.

**II-бөлім:** Жалпы жетілдіру жаттығулары.

**1.**Б.қ. Аяқ нық деңгейде сұлтанчик екі қолда, төмен түсіру,сұлтанчик қапталдан жоғары көтеру,былғау б.қ.келу (5-6 рет қайталау)

**2.**Б.қ. Сұлтанчик екі қолда кеуде тұсында,отыру,затты еденге ұрып тоқылдату,тұру,б.қ.келу

(5-6 рет қайталау)

**3**.Б.қ. Аяқ нық деңгейде,сұлтанчик екі қолда,артта.Алға еңкейіп оңға солға сұлтанчикті бұлғау,тік тұру, б.қ.келу (5-6 рет қайталау)

**4**.Б.қ.Аяқ сәл ашық,сұлтанчик екі қолда төмен түсірулі.Екі аяқпен бір орында секіру, жүрумен алмастыру, б.қ.келу. (5-6 рет қайталау)

**5.**Б.қ.Сұлтанчикті жерге қою,сұлтанчикпен аттап секіру,жүру (5-6 рет қайталау)

**III-бөлім: Қорытынды**

**1.**Бір қатармен жүру,жүгіру,шашырап жүгіру,жәй жүгіру.

**2.**Қайтарда жәй жүріспен терең дем алып, дем шығару.

**3.**Бір қатарға тұру,мадақтау,аяқтау.

**№5 Картотека**

**Таңертеңгілік жаттығулар: (1-15 құралсыз)**

**1-15 Қараша айы 2021жыл**

**I-бөлім:** Жүру,жүгіру,тура кері жүгіру,жәй жүгіру,1мин 30секунд жүру,маршпен жүріп келе жатып 3 колоннаға тұру.

**II-бөлім:** Жалпы жетілдіру жаттығулары.

1.Б.қ.тіке тұру,қол белде,1-басты оңға бұру,2-б.қ.келу,3-4сол қапталмен қайталау.(3-4 рет қайталау).

2.Б.қ.тіке тұру қол иықта,4-рет алға,4-рет артқа есу айналдыру.(4-5 рет қайталау)

3.Б.қ.аяқ арасы ашық,қол белде,1-оңға қарай бұрылып кеудені ашу,қолды созу 2-б.қ.келу

3-4 сол қапталмен қайталау. (4-5 рет қайталау)

4.Б.қ. қол белде,аяқ бірге,қос аяқпен секіру,жүрумен алмастыру..

5.Б.қ. қол белде,аяқ бірге,қос аяқпен секіру,жүрумен алмастыру.

**III-бөлім:**Қорытынды.

1.Бір қатармен жүру,жүгіру,шашырап жүгіру,жәй жүру.

2.Қайтарда жәй жүріспен терең дем алып,дем шығару.

3.Бір қатарға тұру,мадақтау,аяқтау.

**№6 Картотека**

**Таңертеңгілік жаттығулар: (15-31 жалауша құралымен)**

**15-30 Қараша айы 2021жыл.**

**I-бөлім:** Жүру,жүгіру,аяқтың өкшесімен жүру,ұшымен жүру,маршпен жүру,жүріп

Келе жатып 3 колоннаға тұру.

**II-бөлім:** Жалпы жетілдіру жаттығулары.

1.Б.қ.Тіке тұру жалауша қолда,1-алға созу, 2-жоғары созу, 3-қапталға созу,4-түсіру б.қ.келу

(5-6 рет қайталау)

2.Б.қ.аяқ сәл алшақ,жалаушаны жанына ұстау,бір-бірімен айқастыру.(5-6 рет қайталау)

3.Б.қ.Аяқ алшақ тұру,жалаушаны алға созып ұстау,бір-бірімен айқастыру.(5-6 рет қайталау)

4.Б.қ.жалауша қолда отыру,жалаушаны алға созу,тұру. (5-6 рет қайталау)

5.Б.қ.аяқ нық деңгейде жалауша қолда төмен түсірулі,1-қос аяқпен секіру, жалаушаны жоғары көтеру,2-б.қ. (5-6 рет қайталау)

**III-бөлім:**Қорытынды.

1.Бір қатармен жүру,жүгіру,шашырап жүгіру,жәй жүру.

2.Қайтарда жәй жүріспен терең дем алып,дем шығару.

3.Бір қатарға тұру,мадақтау.аяқтау.

**№7 Картотека**

**Таңертеңгілік жаттығулар: (1-15 құралсыз)**

**1-15 Желтоқсан айы 2021жыл**

**I-бөлім:** Сапқа тұру,түзелу,бір тізбекпен жүріп.Қолды екі жаққа созып,жоғары,көтеріп,белге қойып,әр түрлі бағытта жүру,кең адымдап және кішкене адымдап және кішкене адымдап жүру.

Орташа қарқынмен жүгіру,3 колоннаға тұру.

**II-бөлім:** Жалпы жетілдіру жаттығулары.

1.Б.қ.қолды алда тұрған баланың иығына қою 1-оңға (солға) иілу.2-Б.қ.келу.Әр жаққа 4-5 рет қайталау.

2.Б.қ.аяқ сәл ашық,қол белде, 1-отыру,қолды екі жаққа созу.2-Б.қ.қа келу (8 рет қайталау)

3.Б.қ.аяқтар жәй қоюлы,қол артта,отыру тізені құшақтау,тұру қолды түсіру.Б.қ.келу.

(5-рет қайталау).

4.Б.қ.қол белде,1-отыру,2-тұру, б.қ.келу. (5-6 рет қайталау)

5.Б.қ.аяқты алшақ қою,қол төменде,бір аяқты алға,бір аяқты артқа қойып,бір орында тұрып секіру. (4-5 рет қайталау)

**III-бөлім:**Қорытынды.

1.Бір қатармен жүру,жүгіру,шашырап жүгіру,жәй жүру.2.Қайтарда жәй жүріспен терең дем алып,дем шығару.3.Бір қатарға тұру,мадақтау,аяқтау.

**№8 Картотека**

**Таңертеңгілік жаттығулар: (15-31 доппен қозғалысы)**

**15-30 Желтоқсан айы 2021жыл**

**I-бөлім:** Жүру,жүгіру,аяқтың өкшесімен жүру,аяқтың ұшымен жүру,маршпен жүру,жүріп келе жатып 3-колоннаға тұру.

**II-бөлім:** Жалпы жетілдіру жаттығулары

1.Б.қ.негізгі тұрыс,допты жоғары көтеріп,аяқтың ұшымен тұру.Б.қ.келу.(5-6 рет қайталау)

2.Б.қ.аяқ нық деңгейде,қол төменде,1-қолды алға созу,2-жоғары көтеру,3-алға созу,4-б.қ.келу.

(5-6 рет қайталау)

3.Б.қ.алдыңғыдай,1-еңкею,2-б.қ.келу,3-доп ұстаған қолды жоғары көтеріп созылу,б.қ.келу.

(5-6 рет қайталау)

4.Б.қ.доп қолда,отыру,допты алға созу,тұру. (5-6 рет қайталау)

5.Б.қ.аяқ,нық деңгейде,доп қолда төмен түсірулі,1-қос аяқпен секіру,допты жоғары көтеру,2-б.қ.келу.(5-6 рет қайталау)

**III-бөлім:**Қорытынды.

1.Бір қатармен жүру,жүгіру,шашырап жүгіру,жәй жүгіру.

2.Қайтарда жәй жүріспен терең дем алып,дем шығару.

3.Бір қатарға тұру,мадақтау,аяқтау.

**№9 Картотека**

**Таңертеңгілік жаттығулар: (1-15 құралсыз)**

**1-15 Қаңтар айы 2021жыл**

**I-бөлім:** Сапқа тұру,түзелу,бір тізбекпен жүріп.Қолды екі жақа созып,жоғары көтеріп,белге қойып, әр түрлі бағытта жүру,кең адымдап және кішкене адымдап және кішкене адымдап жүру.Орташа қарқынмен жүгіру,3 қатарға тұру.

**II-бөлім:** Жалпы жетілдіру жаттығулары.

1.Б.қ.қолды белге қою,басымызды 1-оңға,солға,алға,артқа.2-Б.қ.қа келу. Әр жаққа 4-5 рет қайталау

2.Б.қ.аяқ сәл алшақ,қол белде,1-отыру,қолды алдына созу.2-Б.қ.қа келу.(8 рет қайталау)

3.Б.қ.аяқтар жәй қоюлы,қол артта,отыру тізені құшақтау,тұру қолды түсіру.Б.қ.келу. (5-рет қайталау)

4.Б.қ.қол белде,1-отыру,2-тұру,б.қ.келу (5-6 рет қайталау)

5.Б.қ.аяқты алшақ қою,қол төменде,бір аяқты алға,бір аяқты артқа қойып,бір орында тұрып секіру. (4-5рет қайталау)

**III-бөлім:** Қорытынды.

1.Бір қатармен жүру,жүгіру,шашырап жүгіру,әй жүру.

2.Қайтарда жәй жүріспен терең дем алып,дем шығу.

3.Бір қатарға тұру,мадақтау,аяқтау.

**№10 Картотека**

**Таңертеңгілік жаттығулар: (15-31 жіп құралымен)**

**15-31 қыркүйек айы 2021жыл**

**I-бөлім:** Жүру,жүгіру,тура кері жүгіру,жәй жүгіру 1мин 30секунд жүру,маршпен жүріп келе жатып 3 қатарға тұру.

**II-Жалпы жетілдіру жаттығулары.**

1.Б.қ.негізгі тұрыс,жіпті жоғарға көтеріп,аяқтың ұшымен тұру.Б.қ.келу (5-6 рет қайталау)

2.Б.қ. аяқ иық деңгейде,қол төменде,1-қолды алға созу,2-жоғары көтеру,3-алға созу,4-б.қ.келу (5-6рет қайталау)

3.Б.қ.алдыңғыдай,1-еңкею,2-б.қ.келу,3-жіп ұстаған қолды жоғары көтеріп,созу.Б.қ.келу. (5-6рет қайталайды)

4.Б.қ. жіп қолда отыру,жіпті алға созу,тұру.(5-6рет қайталау)

5.Б.қ.аяқ нық деңгейде,жіп қолда төмен түсірулі,1-қос аяқпен секіру,жіпті жоғары көтеру,2-б.қ.келу (5-6рет қайталау)

**III-бөлім:** Қорытынды.

1.Бі қатармен жүру,жүгіру,шашырап жүгіру,жәй жүру.

2.Қайтарда жәй жүріспен терең дем алып,дем шығару.

3.Бір қатарға тұру,мадақтау,аяқтау.

**№11 Картотека**

**Таңертеңгілік жаттығулар: (1-15 құралсыз)**

**1-15 Ақпан айы 2021жыл**

**I-бөлім:** Жүру,жүгіру,тура кері жүгіру,жәй жүгіру, 1 мин 30 секунд жүру, маршпен жүріп келе жатып 3 қатарға тұру.

**II-бөлім:** Жалпы жетілдіру жаттығулары.

1.Б.қ. тіке тұру, қол белде, 1-басты оңға бұру,2-б.қ. келу, 3-4 сол қапталмен қайталау.(3-4 рет қайталау).

2. Б.қ. аяқ арасы ашық, тіке тұроң қол жоғары,сол қол төменкезекпен көтеру (4-5рет қайталау).

3.Б.қ. аяқ арасы ашық,қолдарын бір-біріне айқастырып, алдына 2-рет,оңға 2-рет, алдына 2-рет,солға 2-рет, б.қ.келу. (4-5 рет қайталау).

4.Б.қ. қол белде,1-отыру,2-тұру,б.қ.келу. (5-6рет қайталау).

5.Б.қ.қол белде,аяқ бірге,қос аяқпен секіру,жүрумен алмастыру.

**III-бөлім:** Қорытынды.

1.Бір қатармен жүру,жүгіру, шашырап жүгіру,жәй жүгіру.

2.Қайтарда жәй жүріспен терең дем алып,дем шығару.

3.Бір қатарға тұру,мадақтау,аяқтау.

**№12 Картотека**

**Таңертеңгілік жаттығулар: (15-31 жалауша құралымен)**

**15-30 Ақпан айы 2021жыл.**

**I-бөлім:** Жүру,жүгіру,аяқтың өкшесімен жүру,аяқтың ұшымен жүру,маршпен

жүру,жүріп келе жатып 3-қатарға тұру.

**II-бөлім:** Жалпы жетілдіру жаттығулары.

1.Б.қ.Тіке тұру жалауша қолда,1-алға созу, 2-жоғары созу,3-қапталға созу,4-түсіру

б.қ.келу (5-6рет қайталау).

2.Б.қ.Аяқ сәл алшақ,жалаушаны жанына ұстау,1-оңға бұрылу,2-б.қ.келу,3-солға

бұрылу.4.б.қ

3.Б.қ.Аяқ алшақ тұру,жалаушаны алға созып ұстау,бір-бірімен айқастыру.(5-6рет қайта

лау)

4.Б.қ.Жалауша қолда отыру,жалаушаны алға созу,тұру.(5-6рет қайталау).

5.Б.қ.Аяқ нық деңгейде жалауша қолда төмен түсірулі,1-қосаяқпен секіру,жалаушаны

жоғары көтеру,2-б.қ.келу. (5-6 рет қайталау)

**III-бөлім:** Қорытынды.

1.Бі қатармен жүру,жүгіру,шашырап жүгіру,жәй жүру.

2.Қайтарда жәй жүріспен терең дем алып,дем шығару.

3.Бір қатарға тұру,мадақтау,аяқтау.

**№13 Картотека**

**Таңертеңгілік жаттығулар: (1-15 құралсыз)**

**1-15 Наурыз айы 2021жыл.**

**I-бөлім:** Сапқа тұру,түзелу,бір тізбекпен жүріп.Қолды екі жаққа созып, жоғары көтеріп,белге қойып,әр түрлі бағытта жүру,кең адымдап және кішкене адымдап және кішкене адымдап жүру.Орташа қарқынмен жүгіру,3 қатарға тұру.

**II-бөлім:** Жалпы жетілдіру жаттығулары.

1.Б.қ. Аяқты сәл алшақ,қолды алдына,жоғары қапталға,төмен түсіру.2-б.қ.келу.(4-5рет қайталау)

2.Б.қ.Аяқ сәл алшақ,қол белде,1-отыру,қолды екі жаққа созу.2-б.қ.қа.келу.(8-рет қайталау).

3.Б.қ.Аяқтар жәй қоюлы,қол артта,отыру тізені құшақтау,тұру қолды түсіру.Б.қ.келу.(5-рет қайталау).

4.Б.қ. Қол белде,1-отыру,2-тұру,б.қ.келу.(5-6-рет қайталау).

5.Б.қ.Аяқты алшақ қою,қол төменде,бір аяқты алға,бір аяқты артқа қойып,бір орында тұрып секіру.(4-5-рет қайталау).

**III-бөлім:**Қорытынды.

1.Бір қатармен жүру,жүгіру,шашырап жүгіру,жәй жүру.

2.Қайтарда жәй жүріспен терең дем алып,дем шығару.

3.Бір қатарға тұру,мадақтау,аяқтау.

**№14 Картотека**

**Таңертеңгілік жаттығулар: (15-31 доппен қозғалысы)**

**15-30 Наурыз айы 2021жыл.**

**I-бөлім:** Жүру,жүгіру,аяқтың өкшесімен жүру,аяқтың ұшымен жүру,маршпен жүру, жүріп келе жатып 3-қатарға тұру.

**II-бөлім:**Жалпы жетілдіру жаттығулары.

1.Б.қ.Негізгі тұрыс,допты жоғары көтеріп,аяқтың ұшыментұру.Б.қ. келу.(5-6-рет қайталау).

2.Б.қ.Аяқ иық деңгейде,қол төменде,1-қолды алғасозу,2-жоғары көтеру,3-алға созу,4-б.қ. келу

(5-6-рет қайталау).

3.Б.қ.Алдыңғыдай,1-еңкею,2-б.қ.келу.3-доп ұстаған қолды жоғары көтеріп созылу,келу.(5-6-рет қайталау).

4.Б.қ.Доп қолда,отыру,допты алға созу,тұру.(5-6-рет қайталау).

5.Б.қ.Аяқ нық деңгейде,доп қолда төмен түсірулі,1-қос аяқпен секіру,допты жоғары көтеру,2-б.қ.келу (5-6-рет қайталау).

**III-бөлім: Қорытынды.**

1.Бі қатармен жүру,жүгіру,шашырап жүгіру,жәй жүру.

2.Қайтарда жәй жүріспен терең дем алып,дем шығару.

3.Бір қатарға тұру,мадақтау,аяқтау.

**№15 Картотека**

**Таңертеңгілік жаттығулар: (1-15 құралсыз)**

**1-15 Сәуір айы 2021жыл.**

I-бөлім: Жүру,жүгіру,тура кері жүгіру,жәй жүгіру,1мин 30секунд жүру,маршпен жүріп келе жатып 3 қатарға тұру.

II-бөлім: Жалпы жетілдіру жаттығулары.

1.Б.қ.Тіке тұру,қол белде,1-басты оңға бұру,2-б.қ.келу,3-4сол қапталмен қайталау.(3-4 рет қайталау).

2.Б.қ.Тіке тұру қол иықта,4-рет алға,4-рет артқа есу айналдыру.(4-5 рет қайталау).

3.Б.қ.Аяқ арасы ашық,қол белде,1-оңға қарай бұрылып кеудені ашу,қолды созу,2-б.қ.келу.3-4 сол қапталменқайталау.(4-5 рет қайталау).

4.Б.қ. Қол белде,1-отыру,2-тұру, б.қ.келу.(5-6 рет қайталау).

5.Б.қ.Қол белде,аяқ бірге,қос аяқпен секіру,жүрумен алмастыру.

III-бөлім: Қорытынды.

1.Бі қатармен жүру,жүгіру,шашырап жүгіру,жәй жүру.

2.Қайтарда жәй жүріспен терең дем алып,дем шығару.

3.Бір қатарға тұру,мадақтау,аяқтау.

**№16 Картотека**

**Таңертеңгілік жаттығулар: (15-31 жалауша құралымен)**

**15-31 Сәуір айы 2021жыл.**

**I-бөлім:** Жүру,жүгіру,аяқтың өкшесімен жүру,аяқтың ұшымен жүру,маршпен жүру,жүріп келе жатып 3 қатарға тұру.

**II-бөлім:** Жалпы жетілдіру жаттығулары.

1.Б.қ. Тіке тұру жалауша қолда,1-алғасозу,2-жоғары созу,3-қапталға созу,4-түсіру б.қ.келу. (5-6 рет қайталау).

2.Б.қ.Аяқ сәл алшақ,жалаушаны жанына ұстау,1-оңға бұрылу,2-б.қ.келу.3-солға бұрылу,4-б.қ.келу. (5-6 рет қайталау)

3.Б.қ.Аяқ алшақ тұру,жалаушаны алға созып ұстау,бір-бірімен айқастыру.(5-6рет қайталау)

4.Б.қ. Жалауша қолда отыру,жалаушаны алға созу,тұру.(5-6 рет қайталау).

5.Б.қ.Аяқ нық деңгейде жалауша қолда,төмен түсірулі,1-қос аяқпен секіру, жалаушаны жоғары көтеру.2.б.қ.келу. (5-6рет қайталау).

**III-бөлім:** Қорытынды.

1.Бі қатармен жүру,жүгіру,шашырап жүгіру,жәй жүру.

2.Қайтарда жәй жүріспен терең дем алып,дем шығару.

3.Бір қатарға тұру,мадақтау,аяқтау.

**№17 Картотека**

**Таңертеңгілік жаттығулар: (1-15 құралсыз)**

**1-15 Мамыр айы 2021 жылы.**

**I-бөлім: Жүру,жүгіру,тура кері жүгіру,жәй жүгіру,1мин 30секунд жүру,маршпен жүріп келе жатып 3 қатарға тұру.**

**II-бөлім : Жалпы жетілдіру жаттығулары.**

**1.Б.қ. Қол белде ,аяқ сәл алшақ.Басымызды оңға екі рет айналдырамыз.Солға екі рет айналдырамыз,б.қ.келу.(4-5 рет қайталау).**

**2.Б.қ.қолымыз екі иықта,аяқ сәл алшақ.Екі қолды бірдей алға екі рет сермеу,артқа екі рет сермеу,б.қ.келу. (4-5 рет қайталау)**

**3.Б.қ.Аяқтар жай қоюлы,қол артта,отырып тізені құшақтау,тұру қолды түсіріп,б.қ.келу.**

**(4-5 рет қайталау).**

**4.Б.қ. Тұру,аяқ бірге,қол төменде.Қос аяқпен секіру,аяқ алшақ қолды созу,б.қ.келу.**

**(5-6 рет қайталау).**

**5.Б.қ. Аяқ қосулы,қол белде екі аяқпен өзін айнала секіру. (4-5 рет қайталау).**

**III-бөлім: Қорытынды.**

1.Бі қатармен жүру,жүгіру,шашырап жүгіру,жәй жүру.

2.Қайтарда жәй жүріспен терең дем алып,дем шығару.

3.Бір қатарға тұру,мадақтау,аяқтау.

**№18 Картотека**

**Таңертеңгілік жаттығулар: (15-30 сұлтанчик құралымен)**

**15-30 Мамыр айы 2021жыл.**

**I-бөлім:** Жүру,жүгіру,аяқтың өкшесімен жүру,аяқтың ұшымен жүру,маршпен жүру,жүріп келе жатып 3 қатарға тұру.

1.Б.қ. Аяқ нық деңгейде сұлтанчик екі қолда,төмен түсіру,сұлтанчикті қапталдан жоғары көтеру,былғау б.қ.келу. (5-6 рет қайталау).

2.Б.қ. Сұлтанчикті екі қолда кеуде тұсында,отыру,затты еденге ұрып тоқылдату,тұру,б.қкелу.(5-6рет қайталау).

3.Б.қ. Аяқ нық деңгейде,сұлтанчик екі қолда,артта.Алға еңкейіп оңға солға сұлтанчикті бұлғау,тік тұру,б.қ.келу.(5-6 рет қайталау).

4.Б.қ. Аяқ сәл алшақ,сұлтанчик екі қолда төмен түсірулі.Екі аяқпен бір орында секіру,жүрумен алмастыру,б.қ.келу.(5-6 рет қайталау).

5.Б.қ. Сұлтанчикті жерге қою,сұлтанчиктен аттап секіру,жүру.(5-6 рет қайталау).

**II-бөлім: Жалпы жетілдіру жаттығулары**

**III-бөлім: Қорытынды.**

1.Бі қатармен жүру,жүгіру,шашырап жүгіру,жәй жүру.

2.Қайтарда жәй жүріспен терең дем алып,дем шығару.

3.Бір қатарға тұру,мадақтау,аяқтау.

«Бекітемін»

Жаңаөзен қаласы әкімдігінің №17 «Балауса бөбек-жай бақша»

Жедел басқару құқығындағы

МКҚК-ның директоры

\_\_\_\_\_\_\_\_Махашева.Т.Е

«\_\_\_\_ »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

№11«Ақбота» ересек тобының

таңертеңгілік жаттығулар жиынтығы