

№5 «Аққу» бөбекжай – бақшасы КМҚК

Таңертеңгі жаттығу кешені
Ортаңғы «Қошақан» тобы

Тәрбиеші: Ихсанова А.А.
Исабаева Э.С.

2021-2022ж.

Ертеңгілік жаттығу
Қыркүйек айы (Сылдырмақпен)
1-2 апта
1 - Кешен

Жүру,бір- бірінің соңынан сылдырмақты қолына ұстап жүру, жүгіру, шеңбер болып тұру.

Жан -жақты дамыту жаттығулар:

Бастапқы қалып аяқты бірге төменде.

- 1.қолды жоғары көтеру, 2 - оңға 3 -сылдырлату, б.қ келу 4-5 рет қайталау.
- 2-аяқтың арасы ашық қол төменде.
- 1-отыру,2-сылдырмақты тізеге ұру,3-шылдырлату,4-қалып 4-5 рет қайталау.
- 3.Б.қ аяқтың арасы ашық,қол жанында
- 1-2 алға қарай сермеу,3-4 артқа қарай сермеу 4-5 рет қайталау.
- 4 Б.қ. аяқтың арасы ашық,қол төменде
- 1-қолды созу,2-аяқтың ұшына тигізу,3 б.қ оралу 4-5 рет қайталау.
- 5.Б.қ.аяқты бірге,қол алда
- Қояндарша қос аяқтап секунд секіру.
- Еркін тыныс алу жаттығу
- Ертеңгілік жаттығу

Қыркүйек айы
3-4 апта
2 - Кешен

Жүру,бір- бірінің соңынан қолына ұстап жүру, жүгіру, шеңбер болып тұру.

Жан- жақты дамыту жаттығулар:

Бастапқы қалып аяқты бірге төменде.

- 1.қолды жоғары көтеру, 2 - оңға 3 –солға, б.қ келу 4-5 рет қайталау.
- 2-аяқтың арасы ашық қол төменде.
- 1-отыру,2-алға еңкейу,3-қалыпқа оралу, 4-5 рет қайталау.
- 3.Б.қ аяқтың арасы ашық,қол жанында
- 1-2 алға қарай сермеу артқа қарай шалқайю 4-5 рет қайталау.
- 4 Б.қ. аяқтың арасы ашық,қол төменде
- 1-қолды созу,2-аяқтың ұшына тигізу,3 б.қ оралу 4-5 рет қайталау.
- 5.Б.қ.аяқты бірге,қол алда
- Қояндарша қос аяқтап секунд секіру.
- Еркін тыныс алу жаттығу

Қазан айы (Доппен)

1-2 апта

3-кешен

Жүру, жәй жүру қолды белге қойып, көтеріп аяқтың ұшымен жүру, жүгіру, шеңбер болып тұру.

1.Б.қ.аяқты бірге, қол төменде.

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

2.Б.қ аяқтың арасы ашық қол кеудеде

1-қолды жанына созу, 2-б.қ оралу. 4-5 рет қайталау.

3.Б.қ аяқтың арасы ашық, қол желкеде.

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

4.Б.қ аяқтың арасы ашық, қол белде

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

5.Б.қ аяқты бірге, қойып қос аяқтап қояндарша секіру, 7-8 секунд

Еркін тыныс алу жаттығулар.

Қазан айы

3-4 апта

4-кешен

Жүру, жәй жүру қолды белге қойып, көтеріп аяқтың ұшымен жүру, жүгіру, шеңбер болып тұру.

1.Б.қ.аяқты бірге, қол төменде.

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

2.Б.қ аяқтың арасы ашық қол кеудеде

1-қолды жанына созу, 2-б.қ оралу. 4-5 рет қайталау.

3.Б.қ аяқтың арасы ашық, қол желкеде.

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

4.Б.қ аяқтың арасы ашық, қол белде

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

5.Б.қ аяқты бірге, қойып қос аяқтап қояндарша секіру, 7-8 секунд

Еркін тыныс алу жаттығулар.

Қараша айы (Ленталармен)

1-2 апта

5-кешен

Жүру, қолды алға созып жүру, қолды белге қойып, аяқтың ұшымен жүгіру, жәй жүру, шеңбер болып тұру.

Жан- жақты дамыту жаттығулар:

Бастапқы қалып аяқтың арасы ашық қол төменде.

1. Б.қ. аяқты бірге, қол төменде.

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

2. Б.қ. аяқтың арасы ашық қол төменде

1-қолды жоғары көтеріп, 2-оңға қарай сермеу,

3-солға қарай сермеу, 4-б.қ

оралу 4-5 рет қайталау.

3. Б.қ. аяқтың арасы ашық, қол төменде

1-отыру, 2-орнынан тұрып, қолды жоғары көтеру, 3-б.ұ оралу 4-5 рет қайталау.

4. Аяқты алмастырып секіру 7-8 секунд.

Еркін тыныс алу жаттығулар.

Қараша айы

3-4 апта

6-кешен

Жүру, қолды алға созып жүру, қолды белге қойып, аяқтың ұшымен жүгіру, жәй жүру, шеңбер болып тұру.

Жан- жақты дамыту жаттығулар:

Бастапқы қалып аяқтың арасы ашық қол төменде.

1. Б.қ. аяқты бірге, қол төменде.

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

2. Б.қ. аяқтың арасы ашық қол төменде

1-қолды жоғары көтеріп, 2-оңға қарай сермеу,

3-солға қарай сермеу, 4-б.қ

оралу 4-5 рет қайталау.

3. Б.қ. аяқтың арасы ашық, қол төменде

1-отыру, 2-орнынан тұрып, қолды жоғары көтеру, 3-б.ұ оралу 4-5 рет қайталау.

4. Аяқты алмастырып секіру 7-8 секунд.

Еркін тыныс алу жаттығулар.

Желтоқсан айы (Кубиктермен)

1-2 апта

7-кешен

Жүру, жанымен жүру, жүгіру әр түрлі бағытта жүгіру тізбектеліп шеңбер жасап тұру.

Жан- жақты дамыту жаттығулар:

Бастапқы қалып аяқтың арасы ашық қол төменде.

1.Б.қ.аяқтың арасы ашық,қол төменде

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

2.Б.қ.аяқтың арасы ашық қол белде.

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

3.Б.қ. аяқтың арасы ашық,қол иықта

1-қолды жанына созу,2-бастапқы қалыпқа оралу. 4-5 рет қайталау.

4.Б.қ отырып ,қолды төмен ұстау. 7-8 секунд

1-аяқ арасы ашық ,қол шапалақтау 2-бастапқы қалыпқа оралу. 4-5 рет қайталау.

5.Қояндарша секіру. 7-8 секунд

Еркін тыныс алу жаттығулары.

Желтоқсан айы

3-4 апта

8-кешен

Жүру, жанымен жүру, жүгіру әр түрлі бағытта жүгіру тізбектеліп шеңбер жасап тұру.

Жан- жақты дамыту жаттығулар:

Бастапқы қалып аяқтың арасы ашық қол төменде.

1.Б.қ.аяқтың арасы ашық,қол төменде

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

2.Б.қ.аяқтың арасы ашық қол белде.

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

3.Б.қ. аяқтың арасы ашық,қол иықта

1-қолды жанына созу,2-бастапқы қалыпқа оралу. 4-5 рет қайталау.

4.Б.қ отырып ,қолды төмен ұстау. 7-8 секунд

1-аяқ арасы ашық ,қол шапалақтау 2-бастапқы қалыпқа оралу. 4-5 рет қайталау.

5.Қояндарша секіру. 7-8 секунд

Еркін тыныс алу жаттығулары.

Қаңтар айы (Гимнастикалық таяқшамен)
1-2 апта
9-кешен

Жүру, аяқтың ұшымен өкшемен жүру ,жаймен жүру , жәй жүру , жүгіру шеңбер болып тұру.

Жан- жақты дамыту жаттығулар:

Бастапқы қалып аяқты бірге қол төменде.

1-қолды жанына созу,2-жоғары көтеру,3-қолды айқастыру,4-б.қ келу 4-5 рет қайталау.

2.Б.қ. аяқтың арасы ашық,қол төменде

1-қолды жанына созу,2-оң аяқты бүгіп,көтеру,3-сол аяқты бүгіп көтеру,4-б.қ оралу 4-5 рет қайталау.

3.Б.қ аяқтың арасы ашық,қол төменде

1-отыру,2-аяқты қапсыра құшақтау,3-б.қ оралу 4-5 рет қайталау.

4.Қос аяқтап секіру,қояндарға еліктеп.

5.Еркін тыныс алу жаттығулар.

Қаңтар айы
3-4 апта
10-кешен

Жүру, аяқтың ұшымен өкшемен жүру ,жаймен жүру , жәй жүру , жүгіру шеңбер болып тұру.

Жан- жақты дамыту жаттығулар:

Бастапқы қалып аяқты бірге қол төменде.

1-қолды жанына созу,2-жоғары көтеру,3-қолды айқастыру,4-б.қ келу 4-5 рет қайталау.

2.Б.қ. аяқтың арасы ашық,қол төменде

1-қолды жанына созу,2-оң аяқты бүгіп,көтеру,3-сол аяқты бүгіп көтеру,4-б.қ оралу 4-5 рет қайталау.

3.Б.қ аяқтың арасы ашық,қол төменде

1-отыру,2-аяқты қапсыра құшақтау,3-б.қ оралу 4-5 рет қайталау.

4.Қос аяқтап секіру,қояндарға еліктеп.

5.Еркін тыныс алу жаттығулар.

Ақпан айы (Шығаршықтармен)

1-2 апта

11- кешен

Жүру, жанымен жүру , баяу жүгіру әр -түрлі бағытта жәй жүгіру жүру жартылай шеңбер жасап тұру.

Бастапқы қалып аяқты арасы ашық қол кеудеде,

1.Б.қ аяқтың арасы ашық қол кеудеде

Шынтақтан бүгілген 1- қолды алға созу,2-жанына созу 3-б.қ оралу 4- рет қайталау.

2. Б.қ аяқ арасы ашық,қол белде

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

3.Б.қ аяқты созып отыру,қол белде

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

4.Аяқ ұшымен,айналып секіру 5-6 секунд

Еркін тыныс алу жаттығулар.

Ақпан айы

3-4 апта

12- кешен

Жүру, жанымен жүру , баяу жүгіру әр -түрлі бағытта жәй жүгіру жүру жартылай шеңбер жасап тұру.

Бастапқы қалып аяқты арасы ашық қол кеудеде,

1.Б.қ аяқтың арасы ашық қол кеудеде

Шынтақтан бүгілген 1- қолды алға созу,2-жанына созу 3-б.қ оралу 4- рет қайталау.

2. Б.қ аяқ арасы ашық,қол белде

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

3.Б.қ аяқты созып отыру,қол белде

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

4.Аяқ ұшымен,айналып секіру 5-6 секунд

Еркін тыныс алу жаттығулар.

Наурыз айы (гүлдермен)

1-2 апта

13-кешен

Жүру ,қолдарындағы гүлдерді жоғарыкөтеріп жүру ,жүгіру, баяу және тез екі қатарға бөлініп тұру.

1.Б.қ аяқты бірге қосып тұру,қол төменде

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

2.Б.қ екі аяқтың арасы ашық ,қол төменде

1-қолды алға созу,2-еңкейіп гүлдерді жерге қою,3-б.қ қайта оралу 4-5 рет қайталау, 4-қолды алға созу, 5-жердегі гүлдерді қолға алу бастапқы қалыпқа қалпқа оралу. 4-5 рет қайталау

3.Б.қ аяқтың арасы ашық,қол төменде

1-секіріп аяқ арасын қосу,гүлдері бар қолдарын жанына созу

4.Гүлдері бар қолдарын жоғары көтеріп бір орнында айналып жүгіру.

Еркін тыныс алу жаттығулар.

Наурыз айы

3-4 апта

14-кешен

Жүру ,қолдарындағы гүлдерді жоғарыкөтеріп жүру ,жүгіру, баяу және тез екі қатарға бөлініп тұру.

1.Б.қ аяқты бірге қосып тұру,қол төменде

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

2.Б.қ екі аяқтың арасы ашық ,қол төменде

1-қолды алға созу,2-еңкейіп гүлдерді жерге қою,3-б.қ қайта оралу 4-5 рет қайталау, 4-қолды алға созу, 5-жердегі гүлдерді қолға алу бастапқы қалыпқа қалпқа оралу. 4-5 рет қайталау

3.Б.қ аяқтың арасы ашық,қол төменде

1-секіріп аяқ арасын қосу,гүлдері бар қолдарын жанына созу

4.Гүлдері бар қолдарын жоғары көтеріп бір орнында айналып жүгіру.

Еркін тыныс алу жаттығулар.

Сәуір айы (Шығаршықтармен)

1-2 апта

15-кешен

Жүру, аяқтың ұшымен жүру, жүгіру, қолдарын жанына созып жүру, және жүгіру, жүру екі қатарға тұру.

1.Б.қ аяқ бірге, қол төменде

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

2.Б.қ аяқ арасы ашық, қол төмен

1-оң қолды көтеру, солға иілу, 2-б.қ 3-со қолды көтеріп оңға иілу, 4-б.қ 4-5 рет қайталау.

3.Б.қ. аяқ арасы ашық, қол төмен

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

4.Б.қ аяқ арасы ашық қол жанында

1-оң қолды жоғары көтеру, 2-түсіру, 3-сол қолды жоғары көтеру, 4-б.қ келу 4-5 рет қайталау.

Бастапқы қалыпқа келу.

Еркін тыныс алу жаттығулар.

Сәуір айы

3-4 апта

16-кешен

Жүру, аяқтың ұшымен жүру, жүгіру, қолдарын жанына созып жүру, және жүгіру, жүру екі қатарға тұру.

1.Б.қ аяқ бірге, қол төменде

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

2.Б.қ аяқ арасы ашық, қол төмен

1-оң қолды көтеру, солға иілу, 2-б.қ 3-со қолды көтеріп оңға иілу, 4-б.қ 4-5 рет қайталау.

3.Б.қ. аяқ арасы ашық, қол төмен

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

4.Б.қ аяқ арасы ашық қол жанында

1-оң қолды жоғары көтеру, 2-түсіру, 3-сол қолды жоғары көтеру, 4-б.қ келу 4-5 рет қайталау.

Бастапқы қалыпқа келу.

Еркін тыныс алу жаттығулар.

Мамыр айы (Доппен)

1-2 апта

17-кешен

Шеңбер болып, тізбектеліп жүру, әр түрлі бағытта жүру, жүгіру, жәй жүріс, шеңбер болып тұру.

Жан- жақты дамыту жаттығулар:

Бастапқы қалып аяқты бірге қол төменде.

1Б.қ.аяқ бірге, қол төменде

1-қолды жоғары көтеріп, сермеу, 2-б.қ оралу, 4-5 рет қайталау.

2Б.қ. аяқ бірге, қол төменде

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

3.Б.қ аяқтың арасы ашық, қол төменде

1-отыру, 2-тізені қапсыра құшақтау, 3-тұру, 4-б.қ оралу 4-5 рет қайталау.

4.Б.қ.аяқтың арасы ашық, қол төменде,

аяқты алмастырып секіру 7-8 секунд.

Еркін тыныс алу жаттығулар.

Мамыр айы

3-4 апта

18-кешен

Шеңбер болып, тізбектеліп жүру, әр түрлі бағытта жүру, жүгіру, жәй жүріс, шеңбер болып тұру.

Жан- жақты дамыту жаттығулар:

Бастапқы қалып аяқты бірге қол төменде.

1Б.қ.аяқ бірге, қол төменде

1-қолды жоғары көтеріп, сермеу, 2-б.қ оралу, 4-5 рет қайталау.

2Б.қ. аяқ бірге, қол төменде

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

3.Б.қ аяқтың арасы ашық, қол төменде

1-отыру, 2-тізені қапсыра құшақтау, 3-тұру, 4-б.қ оралу 4-5 рет қайталау.

4.Б.қ.аяқтың арасы ашық, қол төменде,

аяқты алмастырып секіру 7-8 секунд.

Еркін тыныс алу жаттығулар.