

**№5 «Аққу» бөбекжай-бақшасы КМҚК-ның  
2020-2021оқу жылы бойынша кіші «Қошақан» тобының таңғы жаттығу.  
Тәрбиеші Ихсанова А.А**

**Қыркүйек айы (Кішкентай доптармен)**

**1-2 апта**

**I-кешен**

Қол мен иық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар:

Жан-жақты дамыту жаттығулар:

«Допты иыққа тигізу!»

Б.қ.(Бастапқы қалып):негізгі тұрыс,допты қос қолмен кеудеде ұстап тұру.

- 1.Екі қолмен ұстаған допты алға созу.
- 2.Қос қолдағы допты оң иыққа тигізу.
3. Екі қолмен ұстаған допты алға созу.
- 4.Қос қолдағы допты сол иыққа тигізу.
5. Бастапқы қалып келу.

«Иілу»

Б.қ.(Бастапқы қалып):негізгі тұрыс,допты қос қолмен ұстайды,аяқ арасы сәл алшақ .

1. Допты қос қолмен жоғары көтереді, допты сол иыққа тигізу.
2. Допты алға созып иілу,
3. Б.қ. келу.
- 3.Аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар.

«Алға ,артқа секіру»

Б.қ.Аяқ бірге, допты екі қолмен кеудеде ұстау.

- 1.Алға қос аяқпен секіру,
- 2.Артқа қосаяқпен секіру,
3. Б.қ. келу.

**Қыркүйек айы**  
**3-4 апта**  
**II- кешен**

Қол мен иық бұлшегтеріне арналған жаттығулар

Жан-жақты дамыту жаттығулар:

Б.қ.аяқ бірге ,сылдырмақты екі қолмен кеудеде ұстау .

1.Қолды жоғары көтеру.

2.Қос қолдағы сылдырмақтарды оңға сылдырлату.

3. 4. Қос қолдағы сылдырмақтарды солға сылдырлату.

5. Бастапқы қалып келу.

Дене бұлшықеттеріне арналған жаттығулар

Б.қ .аяқ сәл алшақ қол жоғарыда.

1. Оңға иілу,сылдырмақты сылдырлату.

2. Солға иілу, сылдырмақты сылдырлату.

3. Б.қ. келу.

3.Аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар.

Б.қ.негізгі тұрыс, қол төменде .

2.Тұру. 3. Б.қ. келу

Б.қ.аяқ арасы алшақ ,қол кеудеде

1.Орындарында тұрып секіру, сылдырмақты сылдырлату. Б.қ. келу.

## Қазан айы (Текшелер)

### 1-2апта

#### I-кешен

Қол мен иық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар

Жан-жақты дамыту жаттығулар:

Б.қ.негізгі тұрыс ,текшелерді төмен түсіреміз.

1.Текшелерді жоғары көтеріп, бір- біріне соғу.

Б.қ. келу.

Дене бұлшықеттеріне арналған жаттығулар.

Б.қ . аяқтар арасын сәл алшақ.

Текшелерді кеудеде ұстау.

2 Қолдағы текшелерді жоғары көтеру.допты оң иыққа тигізу.

3. Қос қолмен ұстаған допты алға созу.

4.Қос қолдағы текшелерді оңға иілу.

5.Қос қолдағы текшелерді солға иілу.

6. Бастапқы қалып келу.

«Иілу»

Б.қ.(Бастапқы қалып):негізгі тұрыс,қол төменде .

1.Қолдағы текшелерді алға созып отыру.

2.Тұру.

Б.қ. келу.

3. Аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар.

Б.қ.Аяқ бірге, текшелерді кеудеде ұстау.

1. Алға қос аяқпен секіру,

2. Артқа қосаяқпен секіру,

3. Б.қ. келу.

**Қазан айы**  
**3-4 апта**  
**Ш-кешен**

Қол мен иық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар:

Жан-жақты дамыту жаттығулар:

Б.қ.аяқ бірге ,сылдырмақты екі қолмен кеудеде ұстау.

Қол жоғары көтеру.

Қос қолдағы сылдырмақтарды оңға сылдырлату.

Қос қолдағы сылдырмақтарды солға сылдырлату.

Б.қ. келу.

Дене бұлшықеттеріне арналған жаттығулар:

Б.қ. аяқ сәл алшақ , қол жоғарыда.

Оңға иілу сылдырмақты сылдырлату .

Солға иілу сылдырмақты сылдырлату .

Б.қ. келу.

3.Аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар.

Б.қ.негізгі тұрыс, қол төменде .

Қолды алға созып отыру, сылдырмақты сылдырлату.

2.Тұру.

Б.қ. келу.

Б.қ.аяқ арасы алшақ ,қол кеудеде.

Орындарында тұрып секіру, сылдырмақты сылдырлату.

Б.қ. келу.

## Қараша айы (Шарлармен)

### 1-2апта

### I-кешен

Қол мен иық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар:

Жан-жақты дамыту жаттығулар:

Б.қ. тік тұру, шарды қос қолмен ұстау.

1. Қолдағы шарды алға созу.

2. Шарды оң иыққа тигізу.

3. Қолдағы шарды алға созу.

4. Шарды сол иыққа тигізу.

5. Б.қ. келу.

Дене бұлшықеттеріне арналған жаттығулар.

Б.қ. аяқ сәл алшақ, қол төменде.

3. Қос қолды жоғары көтеру.

4. Қос қолдағы текшелерді оңға иілу.

5. Қос қолдағы текшелерді солға иілу.

Алға иіліп созылу.

Шарды қос қолмен жоғары көтеру,

Тізеге тигізу,

6. Бастапқы қалып келу.

3. Аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар.

Б.қ. Аяқ бірге, шарды кеудеде тұсына ұстау.

1. Алға секіру,

2. Артқа секіру,

3. Б.қ. келу.

## Қараша айы

### 3-4 апта

#### II-кешен

Қол мен иық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар:

Жан-жақты дамыту жаттығулар

Б.қ.негізгі тұрыс ,текшелерді төмен түсіреміз.

1.Текшелерді жоғары көтеріп, бір- біріне соғу.

Б.қ. келу.

Дене бұлшықеттеріне арналған жаттығулар.

Б.қ . аяқтар арасын сәл алшақ.

Текшелерді кеудеде ұстау.

2 Қолдағы текшелерді жоғары көтеру.

3. Қос қолмен ұстаған допты алға созу.

4.Қос қолдағы текшелерді оңға иілу.

5.Қос қолдағы текшелерді солға иілу.

6. Бастапқы қалып келу.

Б.қ.(Бастапқы қалып):негізгі тұрыс,қол төменде .

1.Қолдағы текшелерді алға созып отыру.

2.Тұру.

Б.қ. келу.

3. Аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар.

Б.қ.Аяқ бірге, текшелерді кеудеде ұстау.

1. Алға қос аяқпен секіру,

2. Артқа қос аяқпен секіру,

3. Б.қ. келу.

**Желтоқсан айы**  
**1-2апта**  
**I-кешен**

Қол мен иық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар

Жан-жақты дамыту жаттығулар:

Б.қ. тік тұру, таяқшаны екі шетінен ұстау.

2. Төмен түсіру, таяқшаға қарау.

3. Б.қ. келу.

Дене бұлшықеттеріне арналған жаттығулар.

Б.қ. аяқ иық көлеміндей алшақ, қол төменде.

1. Таяқшаны алға созу.

2. Жоғары көтеру.

3. Б.қ. келу.

Б.қ. тік тұру, таяқшаны екі шетінен ұстау.

Таяқшаны оң қолмен ұстап тұрып оңға бұрылу.

Таяқшаны оң қолмен ұстап тұрып оңға бұрылу.

Б.қ. келу.

3. Аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар

Б.қ. отыру, таяқшаны екі шетінен қолмен ұстау.

1. Таяқшаны алға, аяқ ұшына қарай созып иілу.

2. Жоғары көтеру,

3. Б.қ. келу.

Б.қ. тік тұру, таяқшаны екі шетінен ұстау.

1. Таяқшаны ұстап тұрып, орында секіру.

2. Б.қ. келу.

## **Желтоқсан айы (Доптармен орындалады)**

### **3-4апта**

#### **II-кешен**

Қол мен иық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар

Жан-жақты дамыту жаттығулар:

Б.қ. тік тұру, аяқ бірге доп кеудеде.

2. Допты алға созу.

3. Жоғары көтеру.

4. Алға созу.

5.. Б.қ. келу.

Дене бұлшықеттеріне арналған жаттығулар.

Б.қ. аяқ иық көлеміндей алшақ, қол төменде.

1. Допты алға созу.

2. Отыру тұру.

3. Б.қ. келу.

3. Аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар

1. Б.қ. арасы иық көлеміндей алшақ доп кеуде тұсында.

2. Допты алға созу. Еңкею, допты тізеге тигізу.

3. Б.қ. келу.

Б.қ. тік тұру, допты қос қолмен құшақтап ұстау.

1. Қос аяқпен секіру.

2. Б.қ. келу.

## Қаңтар айы

### 1-2апта

#### I-кешен

Қол мен иық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар

Жан-жақты дамыту жаттығулар:

Б.қ. тік тұру, аяқ бірге , қол төменде .

1. Екі қолдағы шашақтарды алға созу.

2. Жоғары көтеру .

3. Екі жаңға созу.

5. Б.қ. келу.

Дене бұлшықеттеріне арналған жаттығулар.

Б.қ. аяқ сәл алшақ , қол төменде.

3. Екі қолдағы түсті шашақтарды алға созу.

4. Екі қолдың шынтақтарын бұғу.

5. Қайта созу.

2. Дене бұлшықеттеріне арналған жаттығулар.

Б.қ. Аяқ иық көлеміндей алшақ қол төменде.

1. Қолды қайшылау

Б.қ. келу.

Б.қ. Аяқ иық көлеміндей алшақ қол төменде.

2. Екі қолдағы түсті шашақтарды алға созу.

3. Оң қолды жоғары көтеру, сол қол төменде.

4. Сол қолды жоғары көтеру, оң қол төменде.

5. Б.қ. келу.

Аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар.

Б.қ. Аяқ арасы иық көлеміндей алшақ қол төменде.

1. Тізені сәл бүгіп отыру.

2. Қолдағы түсті шашақтарды артқа жасыру.

3. Тұру, қос қолдағы түсті шашақтарды жоғары көтеру.

4. Б.қ. келу.

## Қаңтар айы (Текшелер)

3-4 апта

II-кешен

Қол мен иық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар

Жан-жақты дамыту жаттығулар:

Б.қ. тік тұру, екі аяқ , арасы сәл алшақ , текшелерді ұстаған қол төменде .

1. Екі қолды екі жаққа созу.

2. Жоғары көтеріп, текшелерді бір -біріне тигізу.

3. Екі жаққа созу.

5. Б.қ. келу.

«Текшелермен тербелу»

Б.қ. тік тұру, аяқ , арасы алшақ , қол төменде

3. Екі қол жоғары көтеру.

4. Қос қол бірге, екі жаққа сәл иіліп тербелу .

5. Б.қ. келу.

«Текшелермен қайшылау»

Б.қ. аяқ иық көлеміндей алшақ , қол төменде.

Қолды алға созу.

Қолды қайшылау.

Б.қ. келу.

«Текшелерді көтеру»

Б.қ. аяқ иық көлеміндей алшақ , қол төменде.

Қолдағы текшелерді алға созу.

Оң қолды жоғары көтеру.

Сол қолды жоғары көтеру.

Б.қ. келу.

«Отыру»

Б.қ. отыру , аяқ арасы алшақ , қол төменде .

Қолдағы текшелерді екі аяқтың ортасына қатар қоя.

Қос қолмен текшелерді жоғары көтеру.

Б.қ. келу.

## **Ақпан айы**

### **1-2 апта**

#### **I-кешен**

Қол мен иық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар

Жан-жақты дамыту жаттығулар:

Б.қ.негізгі тұрыс , жалаушаны ұстаған қол төменде.

- 1.Екі қолды екі жаққа созу.
- 2.Жоғары көтеріп , жалаушамен бұлғау.
- 3.Екі жаққа созу.
- 4.Б.қ. келу.

Б.қ.тік тұру, аяқ арасы алшақ , қол төменде.

- 1.Екі қолды жоғары көтеру.
- 2.Қос қол бірге екі жаққа сәл иіліп тербеліп, жалаушаға қарау.
- 3.Б.қ. келу.

«Иілу»

Б.қ. тік тұру, аяқ , арасы алшақ , қол төменде.

- 1.Қолды алға созу.
- 2.Жалаушаны аяқтың ұшына жеткізу
- 3.Б.қ.аяқ иық көлеміндей алшақ , қол төменде.

«Таяқшамен секіру»

Б.қ.аяқ иық көлеміндей алшақ , қол төменде.

- 1.Қолдағы жалаушалар кеуде тұсында.
- 2.Аяқ арасын екі жаққа секіріп ашу.
- 3.Қос қолмен жалаушаларды жоғары көтеру.
- 4.Б.қ. келу.

## Ақпан айы (Сылдырмақтар)

3-4 апта

II- кешен

Жан-жақты дамыту жаттығулар:

Б.қ. негізгі тұрыс , сылдырмақтарды ұстаған қол төменде.

Екі қолды алға созу.

Қолды қайшылау, сылдырмақтарды қайшылау.

Б.қ. келу.

Б.қ. тік тұру, аяқ , арасы алшақ , қол төменде.

1. Денені бұрып , оңға иілу.

2. Денені бұрып солға иілу.

3. Б.қ. келу.

Б.қ. аяқ , алшақ , қол төменде.

1. Оң қолды алға созу, сылдырмақты сылдырлату.

2. Оң қолды төмен түсіру.

3. Сол қолды алға созу, сылдырмақты сылдырлату.

4. Оң қолды төмен түсіру.

5. Б.қ. келу.

Б.қ. аяқ , алшақ , қол төменде.

1. Қолдағы сылдырмақтар кеуде тұсында.

2. Қос қол бірге оң жаққа жоғары көтеру, сылдырлату.

3. Қос қолды бірге сол жаққа жоғары көтеру, сылдырлату.

4. Б.қ. келу.

**Наурыз айы**  
**1-2 апта**  
**I-кешен**

Жан-жақты дамыту жаттығулар:

Б.қ. негізгі тұрыс, қол төменде.

1. Екі қолды алға созу.

2. Қолды қайшылау.

3. Б.қ. келу.

Б.қ. тік тұру, аяқ , арасы алшақ , қол төменде.

1. Денені бұрып -оңға иілу.

2. Денені бұрып- солға иілу.

3. Б.қ. келу.

Б.қ. негізгі тұрыс, қол төменде.

1. Алға секіру.

2. Екі жанға секіру.

3. Б.қ. отыру, аяқты алға созу.

4. Б.қ. келу.

## Наурыз айы (Таяқшалар)

3-4 апта

II-кешен

Жан-жақты дамыту жаттығулар:

Б.қ. негізгі тұрыс ,таяқшаның екі шетінен ұстаған қол төменде.

1. Екі қолды алға созу.
2. Таяқшаны кеуде тұсына әкел
- 3.Б.қ. келу.

Б.қ. Аяқ арасы алшақ қол иық көлеміндей алшақ ,қол төменде.

1. Қос қолды жоғары көтеру.
2. Денені бұрып -оңға иілу.
- 3.Денені бұрып- солға иілу.
4. Б.қ. келу.

Б.қ. негізгі тұрыс, қол төменде.

1. Таяқшаны кеуде тұсынада ұстау.
- 2.Таяқшаны жоғары көтеру.
- 3.Шынтақты бүгіп, иыққа тигізу.
4. Б.қ. келу.

«Біз ептіміз!»

Б.қ. екі аяқ бірге қол төменде таяқша баланың алдында жатады.

- 1.Қос қол белде .
2. Тізені сәл бүгіп,таяқшадан секіру.
3. Б.қ. келу.

**Сәуір айы**  
**1-2 апта**  
**I-кешен**

Жан-жақты дамыту жаттығулар

Б.қ. Аяқ иық көлеміндей алшақ , шығаршықтың екі шетінен ұстау қол төменде.

Екі қолды алға созу.

Аяқты қозғалтпаған күйде шығаршықты оңға солға бұру.

Б.қ. келу.

«Кезек -кезек»

Б.қ. Аяқ арасы иық көлеміндей алшақ , қос қолмен шығаршықты ұстап тұру.

Қос қолдағы шығаршықты оң жақта оң қолмен ұстап тұру.

Келесі қолға ауыстыру.

Шығаршықты сол жақта сол қолмен ұстап тұру.

Б.қ. келу.

«Алға иілу»

Б.қ. Аяқ арасы алшақ ,қол төменде

Шығаршықты кеуде тұсында ұстау.

Шығаршықты жоғары көтеру.

Алға иілу.

«Көлік айдаймыз»

Б.қ екі аяқ бірге ,шығаршық кеуде тұсында.

Шығаршықты алға созып, руль сияқты ұстау.

Көлік айдап отырғандай шығаршықты екі жаққа бұру.

Б.қ. келу.

\

## Сәуір айы (Шығаршықтар)

3-4 апта

II-кешен

Жан-жақты дамыту жаттығулар

Б.қ. Аяқ иық көлеміндей алшақ , шығаршықтың екі шетінен ұстау қол төменде.

Екі қолды алға созу.

Аяқты қозғалтпаған күйде шығаршықты оңға солға бұру.

Б.қ. келу.

«Кезек -кезек»

Б.қ. Аяқ арасы иық көлеміндей алшақ , қос қолмен шығаршықты ұстап тұру.

Қос қолдағы шығаршықты оң жақта оң қолмен ұстап тұру.

Келесі қолға ауыстыру.

Шығаршықты сол жақта сол қолмен ұстап тұру.

Б.қ. келу.

«Алға иілу»

«Көлік айдаймыз»

Б.қ екі аяқ бірге , шығаршық кеуде тұсында.

Шығаршықты алға созып, руль сияқты ұстау.

Көлік айдап отырғандай шығаршықты екі жаққа бұру.

Б.қ. келу.

## Мамыр айы

### 1-2 апта

#### I-кешен

Қол мен иық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар

Жан-жақты дамыту жаттығулар:

1.Б.қ.аяқ иық , көлеміндей алшақ ,қол төменде

1.Гүлді алға созу.

2.Жоғары көтеру.

3.Алға созу

4.Б.қ. келу.

2.Дене бұлшықеттеріне арналған жаттығулар

Б.қ.аяқ арасы иық , көлеміндей алшақ ,қол төменде.

1.Қос қолдағы гүлдерді ұстау.

2.Қос қолдағы гүлдерді кеуде тұсында.

3.Қолды екі жанға созу.

4.Гүлдерді аяқ ұшына жеткізу.

5.Б.қ. келу.

## Мамыр айы (Гүлдермен)

3-4 апта

II-кешен

Қол мен иық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар

Жан-жақты дамыту жаттығулар:

1.Б.қ.аяқ иық , көлеміндей алшақ ,қол төменде

1.Гүлді алға созу.

2.Жоғары көтеру.

3.Алға созу

4.Б.қ. келу.

2.Дене бұлшықеттеріне арналған жаттығулар

Б.қ.аяқ алшақ ,қол төменде.

1.Қос қолдағы гүлдерді ұстау.

2.Қос қолдағы гүлдерді кеуде тұсында.

3.Қолды екі жанға созу.

4.Қос қолдағы гүлдерді кеуде тұсына әкелу.

5.Б.қ. келу.

Аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар.

Б.қ. отыру ,аяқ арасын алшақ.

1.Гүлдерді жоғары көтеру.

2.Гүлдерді аяқ ұшына жеткізу.

3.Б.қ. келу.