

№5 «Аққу» бөбекжай – бақшасы КМҚК

Таңертеңгі жаттығу кешені
Ересек «Өркен» тобы

Тәрбиеші: Есмағамбетова А.Т.

2020-2021ж.

Таңертеңгі жаттығу
Қыркүйек айы 1-2 апта
1 – Кешен

Жүру, Әртүрлі бағытта жүру, жәй жүру,, шеңбер болып тұру.

1. Б.қ. аяқты бірге, қол төменде.

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

2. Б.қ. 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

Қыркүйек айы (Қағаз жапырақтармен) 3-4 апта
2 - Кешен

Жүру, аяқтың ұшымен , өкшемен , қолды жоғары көтеріп жүру жәй жүгіру, шеңбер болып тұру.

1. Б.қ. аяқты бірге, қол төменде.

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

2. Б.қ. 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

Қазан айы 1-2 апта
1-кешен

Жүру, аяқтың ұшымен , өкшемен , қолды жоғары көтеріп жүру жәй 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 (Жалаушалармен) 3-4 апта
2-кешен

Жүру, аяқтың ұшымен , өкшемен , қолды жоғары көтеріп жүру жәй жүгіру, шеңбер болып тұру.

1.Б.қ. аяқты арасы алшақ, қол белде.

1-қолды жоғары көтеру 2-3 қолды сермеу, 4-б.қ оралу.

2.Б.қ аяқ бірге қол төменде

1-қолды алға созу, 2-3 жоғары төмен ермеу, 4-5 рет

3.Б.қ аяқтың арасы алшақ, қол белде.

1 қолды созып оңға бұрылу 2-б.қ оралу 3 солға бұрылу 4-5 рет

4.Б.қ аяқтың арасы ашық, қол белде

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

5.Б.қ аяқты бірге, қолды кеудеде ұстап, қос аяқпен секіру. 7-8 секунд

Еркін тыныс алу жаттығулар.

Қараша айы 1-2 апта
1-кешен

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

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
2-кешен (Доппен)

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

1. Б.қ. аяқты бірге, қол төменде.

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

2. Б.қ. аяқтың арасы алшақ қол белде.

1-оң жаққа қарай иілу, 2-сол жаққа қарай иілу, б.қ. оралу 4-5 рет қайталау.

3. Б.қ. аяқтың арасы ашық, қол иықта

1-2 алға қолды сермеу 3-4 артқа қарай сермеу 4-5 рет қайталау.

4. Аяқты алмастырып секіру 7-8 секунд.

Еркін тыныс алу жаттығулар.

Желтоқсан айы 1-2 апта

1-кешен

Жүру, адымдап жүру , жәй жүру тізелеп жүру , жүгіру тізбектеліп 2 қатарға тұру.

1.Б.қ.аяқтың арасы ашық,қол төменде

1-қолды 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.қ оралу 4-5 рет қайталау.

4.Б.қ аяқты алмастырып секіру 7-8 секунд

Еркін тыныс алу жаттығулары.

Желтоқсан айы (Төртбұрыштар мен кубиктермен) 3-4 апта

2-кешен

Жүру, адымдап жүру , жәй жүру тізелеп жүру , жүгіру тізбектеліп 2 қатарға тұру.

1.Б.қ.аяқ бірге, қол төменде

1-қолды жанына созу 2-жоғары көтеру,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-қолды шапалақтау 4-5 рет қайталау.

3.Б.қ. аяқтың арасы ашық,қол белде

1-қолды алға созу,,2-аяқтың ұшына тізені бүкпей қолды тигізу қолды алға созу, 4-б.қ оралу 4-5 рет қайталау.

Б.қ аяқтың арасы алшақ қол иықта 7-8 секунд

4.1-қолды кеудеде ұстап,оң жаққа бұрылып,қолды сермеу , 2-сол жаққа бұрылып қолды сермеу,3-4 қайта оралу. 4-5 рет қайталау.

5. Еркін тыныс алу жаттығулары.

Қаңтар айы 1-2 апта

1-кешен

Жүру, адымдап жүру, жәй жүру тізелеп жүру, жүгіру тізбектеліп 2 қатарға тұру.

1.Б.қ.аяқ 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

2-кешен

Жүру тізені көтеріп жүру,отырып жүру,жүгіру,кері қарай жүгіру, жүру, екі қатар тізбектеліп тұру.

1.Б.қ.аяқ бірге қол төменде

1-қолды жоғарға көтеру,2-иыққа түсіру,3-қолды белге қою,4-б.қ келу 4-5 рет қайталау.

2.Б.қ. аяқтың арасы алшақ,қол иықта

1-қолды жанына қою,2 жоғары көтеру,3-қол шапалақтау,4-б.қ оралу 4-5 рет қайталау.

3.Б.қ аяқ бірге қол белде

1-басты алға,2-артқа,3-оңға,4- солға бұру. 4-5 рет қайталау.

4.Қос аяқтап айналып секіру.

5.Еркін тыныс алу жаттығулар.

Ақпан айы 1-2 апта

1- кешен

Жүру тізені көтеріп жүру, отырып жүру, жүгіру, кері қарай жүгіру, жүру, екі қатар тізбектеліп тұру.

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

2- кешен

Жүру, аяқтың ұшымен өкшемен жүгіру, қолды белге қойып жанымен жәй жүгіру. 2- тізбектеліп қатарға тұру.

1. Б.қ аяқты созып отыру.

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

2. Б.қ аяқ арасы ашық, қол кеудеде

1-оңға қарай бұрылып, қолды артқа сермеу, 2-б.қ оралу, 4-5 рет қайталау.

3. Б.қ аяқты арасы ашық, қол иықта

1- 2 алға қарай сермеу, 3-4 артқа қарай сермеу 7-8 рет секунд.

4. Еркін тыныс алу жаттығулар.

Наурыз айы (гүлдермен) 1-2 апта

1-кешен

Кедергілер арасымен жүру, әр түрлі бағытта жүру, жүгіру, бағана болып қатарға 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 гүлді жерге қою, 3-б.қ қайта 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 (гүлдермен) 3-4 апта

2-кешен

Жүру, аяқтың ұшымен өкшемен жүру, жүгіру жәй жүру. 2- бағана тұру.

1. Б.қ аяқты бірге, қол төменде

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

2. Б.қ екі аяқ арасы ашық, қол белде

1-оңға қарай қолды созып бұрылу, 2-б.қ оралу, 3-солға қарай созу, 4-5 рет қайталау.

3. Б.қ аяқ арасы ашық, қол иықта

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

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

Еркін тыныс алу жаттығулар.

Сәуір айы (Шығаршықтармен) 1-2 апта

1-кешен

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

5.Қос аяқпен секіру

Еркін тыныс алу жаттығулар.

Сәуір айы 3-4 апта

2-кешен

Жүру, адымдап жүру, жүгіру, кедергілер арасымен жүру, жүгіру, жай жүру, бағана бойынша қатарға тұру

1.Б.қ аяқтың арасы ашық, таяқша төменде

1-таяқшаны жоғары көтеру, 2б.қ. оралу, 4-5 рет қайталау.

2.Б.қ аяқтың арасы ашық, таяқша кеудеде

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

3.Б.қ. аяқ арасы ашық, таяқша жоғарыда

1-еңкейіп таяқшаны жерге қою, 2-қолды жоғары көтеру, 3 еңкейіп таяқшаны жоғары көтеру, 4-б.қ оралу 4-5 рет қайталау.

4.Б.қ аяқ арасы ашық таяқ жоғарыда 1-оңға қарай тербелу, 2б.қ. оралу. 3-солға қарай тербелу. 4-б.қ келу 4-5 рет қайталау.

5.Қос аяқпен секіру

Еркін тыныс алу жаттығулар.

Мамыр айы (Доппен) 1-2 апта

1-кешен

Жүру, аяқтың ұшымен өкшемен, жүгіру, жәй жүру, колонна болып қатарға тұру.

1. Б.қ. аяқ бірге, қол төменде

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

2. Б.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.

5. аяқ бірге, доп кеудеде, қос аяқпен секіру.

Еркін тыныс алу жаттығулар.

Мамыр айы 3-4 апта

2-кешен

Жүру, кедергілер арасымен, жүру, жүру, колонна болып қатарға тұру.

1. Б.қ. аяқтың арасы ашық, шыршық кеудеде.

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

2. Б.қ. аяқтың арасы ашық шыршық алда

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

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

1-еңкейіп шығаршықты алу, 2 қайта қою, 5 рет қайталау.

4. Б.қ. аяқтың арасы ашық, шыршық жоғарыда .

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

5. Аяқты алмастырып секіру 7-8 секунд.

Еркін тыныс алу жаттығулар.