



2-6 ЖАСТАҒЫ БАЛАЛАРҒА  
АРНАЛҒАН  
ТАҢҒЫ ГИМНАСТИКА



TORAIGHYROV UNIVERSITY

БАСПАСЫ

ПАВЛОДАР

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі

С. Торайғыров атындағы Павлодар мемлекеттік университеті

С. Е. Темиргалиева, М. Г. Сембаева,  
Р. К. Кадырбекова, Г. З. Айгужинова

# **2-6 ЖАСТАҒЫ БАЛАЛАРҒА АРНАЛҒАН ТАҢҒЫ ГИМНАСТИКА**

Жиынтығы

Павлодар  
Toraighyrov University  
2019

ӘОЖ 373.2:796.41  
КБЖ 74.100.58  
Т33

**С. Торайғыров атындағы Павлодар мемлекеттік университетінің  
оқу-әдістемелік кеңесімен баспаға ұсынылды**

**Пікірсарапшылар:**

Ю. А. Мастобаев – С. Торайғыров атындағы Павлодар мемлекеттік университетінің, педогогика ғылымдарының кандидаты, қауымдастырылған профессор;

Б. Сарсенбава – Павлодар мемлекеттік педагогикалық университетінің, педогогика ғылымдарының кандидаты, психология кафедрасының профессоры.

**Темиргалиева С. Е., Сембаева М. Г., Кадырбекова Р. К.,  
Айгужинова Г. З.**

Т33 2-6 жастағы балаларға арналған таңғы гимнастика : жиынтығы /  
С. Е. Темиргалиева, М. Г. Сембаева, Р. К. Кадырбекова,  
Г. З. Айгужинова. – Павлодар : Toraighyrov University, 2019. – 90 б.

Жиынтығы: Таңертеңгі жаттығу балалар бақшасында күнді ұйымдасқан түрде бастауға мүмкіндік береді, күн кестесін дәл орындауға ықпал етеді. Жинақ көрсетілген материал 5В0108001 «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының оқытушылары мен студенттеріне дене шынықтыру сабақтарында және тәуелсіз зерттеулерде қолданылуы мүмкін.

ӘОЖ 373.2:796.41  
КБЖ 74.100.58

© Темиргалиева С. Е. және т. б., 2019  
© Toraighyrov University, 2019

Материалдардың сенімділігі, грамматикалық және емле қателері  
жауапкершілікті авторлар мен оригинатор көтереді

## Кіріспе

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың мемлекеттік жалпыға міндетті стандарты:

1) мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың мазмұнын айқындайды;  
2) оқу жүктемесінің ең жоғары көлеміне, заттық-кеңістіктік дамытушы ортаның мазмұнына, тәрбиеленушілердің дайындық деңгейіне, мектепке дейінгі ұйымдарда білім беру процесін ұйымдастыруға қойылатын талаптарды белгілейді. «Таңертеңгі гимнастика комплексінің үлгілері» атты әдістемелік кешені «Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың мемлекеттік жалпыға міндетті стандартының» талаптарына сәйкес және «Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасының» «Денсаулық» білім беру саласының мақсаты мен міндеттерінің негізінде құрастырылған.

«Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы» баланың мектепте білім алу даярлығын (әлеуметтік-психологиялық, тұлғалық, ерік-жігерлік, физикалық және зияткерлік даярлығы) қамти отырып, баланың коммуникативтік дағдыларының қалыптасуына, танымдық және әлеуметтік мотивтерінің көрінуіне, қызығушылығы мен білім алуға деген құштарлығының дамуына ықпал етеді. Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың мазмұны әртүрлі іс-әрекеттерді ұйымдастыру арқылы кіріктіру жолдарымен іске асырылатын: «Денсаулық», «Коммуникация», «Таным», «Шығармашылық», «Әлеуметтік орта» бес білім беру саласына негізделген.

«Денсаулық» білім беру саласының мақсаты: өз денсаулығына саналы қарауды дамыту, денсаулықтың адамға табиғаттың берген басты құндылығы екенін түсінуге тәрбиелеу, қимыл белсенділігін дамыту және дене бітімі қасиеттерін қалыптастыру.

Жиынтығы мазмұны балалардың дене және психологиялық дамуының келесі жас кезеңдерін қамтиды:

Кіші жас топ – 2 жастан 3 жасқа дейін;

Ортаңғы топ – 3 жастан 4 жасқа дейін;

Ересек жас- 4 жастан 5 жасқа дейін;

Мектепалды 5 жастан 6 жасқа дейін;

Таңертеңгі жаттығулардың мақсаты: Балаларға ертеңгілік көңіл күй, көтеріңкі сезім сыйлау. Баланы ептілікке, белсенділікке тәрбиелеу. Жүру, жүгіру түрлерін меңгерту. Құралмен жаттығу жасау дағдыларын қалыптастыру. Ұйымдасқан түрде жаттығу жасауға үйрету. Таңертеңгі жаттығу жылдың жылы мезгілдерінде алаңда, ал

суық кездерде залда өткізіледі. Жаттығулар кешені 2 аптаға арналады. Таңертеңгілік жаттығулар бірінші 2 аптаға - құралсыз, келесі 2 аптаға - құралмен өткізіледі. Жаттығулар жиынтығын дайындағанда бірінші: бас, мойын, иық, қол бұлшық еттеріне, екінші: бел, кеуде бұлшық еттеріне, үшінші: бөксе, сан, тізе бұлшық еттеріне жасалады. Мықты денсаулықтың, дененің дұрыс жетілуінің, жоғары жұмыс қабілетінің негізі нақ осы мектеп жасына дейінгі балалық шақта қаланады. Таңертеңгі жаттығу балаларды сауықтыру мен тәрбиелеудегі бағалы құрал болып табылады. Таңертеңгі жаттығу балалар бақшасында күнді ұйымдасқан түрде бастауға мүмкіндік береді, күн кестесін дәл орындауға ықпал етеді.

### **Таңертеңгі жаттығулардың кешендік жүктемесі**

Топ	Саны	Ұзақтығы	Қайталануы
Кіші жас топ 2 жастан 3 жасқа дейін	3–4 жаттығу	4–5 минут	3–4 рет
Ортаңғы топ 3 жастан 4 жасқа дейін	5–6 жаттығу	5–6 минут	5–6 рет
Ересек жас 4 жастан 5 жасқа дейін	7 жаттығу	6–8 минут	7 рет
Мектепалды 5 жастан 6 жасқа дейін	8–10 жаттығу	10–12 минут	8–10 рет

## 1 Кіші топқа арналған таңертеңгі гимнастика комплексінің үлгісі (2 жастан 3 жасқа дейін)

### *«Денсаулық» білім беру саласы*

Осы жастағы балалардың дене дамуының қарқыны баяулайды, бірақ ағзасы нығайып, қимылдары жетіледі. Дегенмен, балалардың тірек-қимыл аппараты нашар дамыған, қозғалыс тәжірибесі жеткіліксіз, қимылдары үйлесімсіз болып келеді. Бала әлі де өздігінен жылдамдығын, күшін және қимыл амплитудасын реттей алмайды, сондықтан, дене шынықтыру бойынша жұмысты ұйымдастыруда осы аталғандар ескерілуі қажет.

Балалар жалпы дамытушы жаттығуларды ересектің ауызша нұсқауымен және көрсетуімен бір мезгілде орындайды. Негізгі қимыл түрлерінің саны үшеуден аспауы қажет (екі таныс+ бір жаңа қимыл). Балаларға жүру мен жүгірудің түрлерін, қарқынды өзгертіп жүруді, жүруден жүгіруге ауысуды және керісінше (тәрбиешінің артынан), бағытты өзгертіп, шашырап, заттарды айналып жүруді үйретеді. Біртіндеп еңбектеу, өрмелеу, кішкентай доптарды лақтыру мен домалату, қапшықтарды нысанаға лақтыруда негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған қозғалыс тапсырмалары мен жаттығулар күрделеніп беріледі. Күн тәртібіне таңертеңгі жаттығу енгізіледі ұзақтығы 4–5 минут. Құрылымы: кіріспе бөлім: сапқа тұру және қайтадан сапқа тұру (шеңберге, шашырап); негізгі бөлім: жалпы дамытушы жаттығулар (3–4 түрі, қайталануы 3–4 рет); қорытынды бөлім: тыныс алуды қалпына келтіретін жаттығулар. Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру: қабылдау, киіну, шешіну, тамақтану, ойын іс-әрекетінде жүйелі жүргізіледі.



## 1 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	<p>Кіріспе бөлім: Бір қатар тұру. Сәлемдесу. Алма баққа барамыз /Бір қатармен жүру/, Алма теріп аламыз /Қолды жоғары көтеріп, белге қою/. Баяу, жылдам жүгіріп /жүгіру/, Ауа жұтып, дем аламыз /Мұрынмен ауа жұтып, ауызбен дем шығару, қолды екі жаққа айналдыру/. Балаларға әр түсті екі шардан беріп, бірінің соңынан бірін жүргізіп, шеңберге тұрғызу.</p>	3–4 рет	1 минут
2	<p>Негізгі бөлім: жалпы дамытушы жаттығулар шарлармен. Б.қ: Негізгі тұрыс, қол төменде. 1. Екі қолды алға созу. 2. Қолдарды қайшылау. 3. Б.қ. келу.</p>	3–4 рет	3 минут
	<p>Б.қ: Тік тұру, аяқ арасы алшақ, қол иықта. 1. Шарды иыққа тигізіп, денемен оңға иілу. 2. Шарды иыққа ұстап, денемен солға иілу. 3. Б.қ. келу.</p>	3–4 рет	
	<p>Б.қ: Негізгі тұрыс, қол төменде. 1. Шарды кеуде тұсында ұстау. 2. Алға секіру. 3. Екі жанға секіру. 4. Б.қ. келу.</p>	3–4 рет	
	<p>Б.қ: Отыру, аяқты алға созу. 1. Шарды қос қолмен жоғары көтеру. 2. Тізеге тигізу. 3. Б.қ. келу.</p>	3–4 рет	
3	<p>Қорытынды бөлім: тыныс алуды қалпына келтіретін жаттығулар.</p>	3–4 рет	1 минут

## 2 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	<p>Кіріспе бөлім: Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. Арнаулы жаттығулар: - тізбекпен жүру; - қол белде, аяқты кезек-кезек жоғары көтеріп жүру; - баяу жүгіру; - жай жүріспен жүру. Балаларға үлкен себеттегі кішкентай доптарды беріп, бірінің соңынан бірін жүргізіп, шеңберге тұрғызу.</p>		1 минут
2	<p>Негізгі бөлім: жалпы дамытушы жаттығулар Қол мен иық бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: Б.қ: қолды төмен түсіріп, түзу тұру. О.: алақанды ішке қаратып, оларға қарау, түсіру.</p> <p>Дене бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: Б.қ: аяғын «малдас» құрып отыру, қол тізеге еркін қойылған. О.: оңға (солға) бұрылу, қолды алға қарай созу, қолды тізеге қойып, түзу отыру.</p> <p>Б.қ: екі аяқты алшақтау қойып, қолды бүйірге ұстап, түзу тұру. О.: алға қарай еңкею.</p> <p>Аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: Б.қ: қолды бүйірге ұстап, қолды төмен түсіру. О.: екі қолмен алға, артқа еркін сермей қатарынан 2-3 рет жүрелеп отыру.</p>	3–4рет	3 минут
3	<p>Қорытынды бөлім: тыныс алуды қалпына келтіретін жаттығулар. Тыныс алу: – Тік тұру;</p>	3–4рет	1 минут



### 3 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	<p>Кіріспе бөлім: Бір қатар тұру. Сәлемдесу. /Нұсқауларды орындау/.</p> <p>Бір тізбекпен жүру. Орнымызда тұрайық, Алақанды соғайық.</p> <p>/Жүріп келе жатып, орындарында тұрып, қолдарын шапалақтайды/.</p> <p>Қолды белге қояйық, Бір сызықпен жүрейік.</p> <p>/Қолды белге қойып, бір қатармен жүреді/</p> <p>Күндей болып күлейік, Көңілді жүгірейік.</p> <p>/Бір қатармен жүгіру/.</p> <p>Балаларға таяқшалар беру, бірінің соңынан бірін жүргізіп, шеңберге тұрғызу.</p>		1 минут
2	<p>Негізгі бөлім: жалпы дамытушы жаттығулар таяқшалармен.</p> <p>«Біз күштіміз!».</p> <p>Б.қ: Негізгі тұрыс, таяқшаның екі шетінен ұстаған қол төменде.</p> <p>1. Екі қолды алға созу.</p> <p>2. Таяқшаны кеуде тұсына әкелу.</p> <p>3. Б.қ. келу.</p>	3–4 рет.	3 минут
	<p>«Біз барлаушымыз!».</p> <p>Б.қ: Аяқ арасы иық көлемінде алшақ, қол төменде.</p> <p>1. Қос қолды жоғары көтеру.</p> <p>2. Денені бұрып, оңға иілу.</p> <p>3. Денені бұрып, солға иілу.</p> <p>4. Б.қ. келу.</p>	3–4 рет.	
	<p>«Біз штангашымыз!».</p> <p>Б.қ: Аяқ арасы алшақ, қол төменде.</p> <p>1. Таяқшаны кеуде тұсында ұстау.</p> <p>2. Таяқшаны жоғары көтеру.</p> <p>3. Шынтақты бүгіп, иыққа тигізу.</p> <p>4. Б.қ. келу.</p>	3–4 рет.	
	<p>«Біз ептіміз!».</p> <p>Б.қ: Екі аяқты бірге, қол төменде, таяқша баланың алдында жатады.</p> <p>1. Қос қол белде.</p> <p>2. Тізені сәл бүгіп, таяқшадан секіру.</p> <p>3. Б.қ. келу.</p>	3–4 рет.	
3	<p>Қорытынды бөлім: тыныс алуды қалпына келтіретін жаттығулар.</p>	3–4 рет	1 минут

#### 4 Комплекс

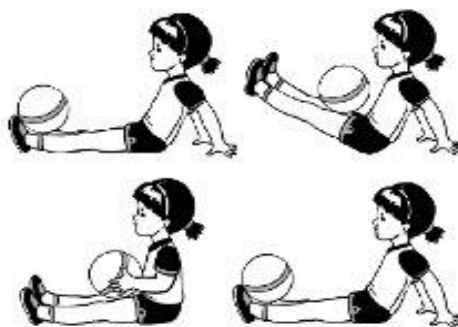
	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	<p>Кіріспе бөлім: Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. «Орман аңдары».</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Аю». Қолды белге қойып /қорбаңдап/, табанды нық басып жүру.</li> <li>2. «Түлкі». Қолды жанға ұстап /қуланып/, бір сызықпен жүру.</li> <li>3. «Көжек». Қолды кеуденің алдына иіп, қос аяқпен секіру.</li> <li>4. «Қасқыр». Баяу жүгіру, жылдам жүгіру.</li> </ol> <p>Жүру. Дем алу. Шеңберге тұру.</p>		1 минут
2	<p>Негізгі бөлім: жалпы дамытушы жаттығулар Қол мен иық бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: Б.қ.: қолды төмен түсіріп, түзу тұру. О.: алақанды жоғары қаратып, қолды екі жаққа көтеру, саусақтар жазулы, түсіру.</p> <p>Дене бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: Б.қ.: қолды бүйірге ұстап, түзу тұру. О.: оңға (солға) бұрылу, оңға (солға) қарау, түзу тұру.</p> <p>Б.қ.: қолды бүйірге ұстап, түзу тұру, қолдарында таяқ, доп. О.: оңға (солға) бұрылу, зат ұстаған қолды алға созу, түзу тұру.</p> <p>Аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: Б.қ.: қолды бүйірге ұстап, түзу тұру. О.: жүрелеп отыру, алға қарау, тікею.</p>	3–4 рет	3 минут
3	<p>Қорытынды бөлім: тыныс алуды қалпына келтіретін жаттығулар. Тыныс алу: – Тік тұру</p>	3–4 рет	1 минут

## 5 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	<p>Кіріспе бөлім: Бір қатар тұру. Сәлемдесу.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бір тізбекпен қолды жоғары көтеріп жүру;</li> <li>- қолды белге қойып жүру;</li> <li>- баяу жүгіру;</li> </ul> <p>Балаларға шығыршықтар беріп, бірінің соңынан бірін жүргізіп, шеңберге тұрғызу.</p>	3–4 рет	1 минут
2	<p>Негізгі бөлім: жалпы дамытушы жаттығулар «Бұрылыс».</p> <p>Б.қ: Аяқ иық көлеміндей алшақ, шығыршықтың екі шетінен ұстау, қол төменде.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Екі қолды алға созу.</li> <li>2. Аяқты қозғалтпаған күйде шығыршықты оңға, солға бұру.</li> <li>3. Б.қ. келу.</li> </ol>	3–4 рет	3 минут
	<p>«Кезек-кезек».</p> <p>Б.қ: Аяқ арасы иық көлеміндей алшақ, қос қолмен шығыршықтың ұстау.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Қос қолдағы шығыршықты оң жақта оң қолмен ұстап тұру.</li> <li>2. Келесі қолға ауыстыру.</li> <li>3. Шығыршықты сол жақта сол қолмен ұстап тұру.</li> <li>4. Б.қ. келу.</li> </ol>	3–4 рет	
	<p>«Алға иілу».</p> <p>Б.қ: Аяқ арасы алшақ, қол төменде.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шығыршықты кеуде тұсында ұстау.</li> <li>2. Шығыршықты жоғары көтеру.</li> <li>3. Алға иілу.</li> <li>4. Жоғары көтеру.</li> <li>5. Б.қ. келу.</li> </ol>	3–4 рет	
	<p>«Көлік айдаймыз».</p> <p>Б.қ: Екі аяқ бірге, шығыршық кеуде тұсында.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шығыршықты алға созып, руль сияқты ұстау.</li> <li>2. Көлік айдап отырғандай шығыршықты екі жаққа бұру.</li> <li>3. Б.қ. келу.</li> </ol>	3–4 рет	
3	<p>Қорытынды бөлім: тыныс алуды қалпына келтіретін жаттығулар.</p> <p>Тыныс алу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Аяқ арасы алшақ, шығыршықты қос қолмен екі шетінен жоғары көтеру, ауа жұту;</li> <li>- Шығыршықты кеуде тұсына әкеліп, мұрынмен дем шығару.</li> </ul>	3 -рет	1 минут

## 6 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	<p>Кіріспе бөлім: Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. Қуан, шаттан, қуан, шаттан, Қуанатын күн бүгін! Қайырлы күн, қайырлы күн, Күліп шықсын күн бүгін!</p> <p>Арнаулы жаттығулар: – бір тізбекпен жүру; – қол белде, аяқты кезек-кезек жоғары көтеріп жүру; – баяу жүгіру, жай жүріспен жүру. Шеңберге тұру.</p>	3–4 рет	1 минут
2	Негізгі бөлім: жалпы дамытушы жаттығулар Қол мен иық бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: Б.қ: қолды төмен түсіріп, түзу тұру. О.: екі қолды кезектестіріп алға-жоғары көтеру, түсіре бере оларды артқа қарай созу.	3–4 рет	3 минут
	Дене бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: Б.қ: екі аяқты алшақтатып, табанды қатар қойып тұру, допты төмен ұстау. О: тізені бүкпей алға, төмен қарай еңкею, допты аяқтың ұшына тигізу, түзулену.	3–4 рет	
	Б.қ.: жүрелеп отыру. О.: қолмен сүйемелдей, допты еденге қою, өзін айналдыра домалату.	3–4 рет	
	Аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: Б.қ.: қолды бүйірге ұстап, қолды төмен түсіру. О.: аяқтың ұшымен көтеріліп, табанды тұтас тигізіп тұру.	3–4 рет	
3	<p>Қорытынды бөлім: тыныс алуды қалпына келтіретін жаттығулар. Тыныс алу: - Тік тұру</p>	3–4 рет	1 минут



## 7 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	<p>Кіріспе бөлім: Бір қатар тұру. Сәлемдесу. Бір тізбекпен жүру. Тік ұста да бойыңды, жоғары соз қолыңды. /Қолды жоғары созып жүру/.</p> <p>Бүйір таяп қос қолмен, көтер аяқ оң жақтан, көтер аяқ сол жақтан, құлап кетпе, сәл сақтан. /Қол белде, оң, сол аяқты көтеріп жүру/.</p> <p>Күнде жасап жаттығу, қан жүгіртіп алайық. /баяу жүгіру/.</p> <p>Балаларға үлкен себеттегі доптарды көрсету. Доптарды балалардың өздеріне алғызып, бірінің соңынан бірін жүргізіп, шеңберге тұрғызу.</p>	3–4 рет	1 минут
2	<p>Негізгі бөлім: жалпы дамытушы жаттығулар доптармен. «Допты жоғары көтер!».</p> <p>Б.к.: Аяқ иық көлеміндей алшақ, допты екі қолмен ұстап тұру.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Допты алға созу.</li> <li>2. Жоғары көтеру.</li> <li>3. Алға созу.</li> <li>4. Б.к. келу.</li> </ol>	3–4 рет	3 минут
	<p>«Аяғыңды бүк!».</p> <p>Б.к.: Аяқ арасы иық көлеміндей алшақ, қол төменде. 1. Қос қолдағы доп кеуде тұсында.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Оң аяқты бүгіп, көтерген тізеге допты тигізу.</li> <li>3. Аяқты түсіріп, допты кеуде тұсына әкелу.</li> <li>4. Сол аяқты бүгіп, көтерген тізеге допты тигізу.</li> <li>5. Б.к. келу.</li> </ol>	3–4 рет	
	<p>«Алға иілу».</p> <p>Б.к.: Аяқ арасы алшақ, қол төменде.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Допты кеуде тұсында ұстау.</li> <li>2. Допты жоғары көтеру.</li> <li>3. Алға иілу.</li> <li>4. Жоғары көтеру.</li> <li>5. Б.к. келу.</li> </ol>	3–4 рет	
3	<p>Қорытынды бөлім: тыныс алуды қалпына келтіретін жаттығулар.</p> <p>Тыныс алу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Аяқ арасы алшақ, допты қос қолмен жоғары көтеру, ауа жұту;</li> <li>- Допты кеуде тұсына әкеліп, мұрынмен дем шығару.</li> </ul>	3–4 рет	1 минут

## 8 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	Кіріспе бөлім: Сәлемдесу. Сапқа тұру. Жүру: Бір-бірден сапқа тұрып, жүру. Нұсқаушының белгі беруіне қарай жаттығуларды орындай отырып, жан-жаққа шашырап жүгіру. Жүру. Дем алу. Шеңберге тұру.	3–4 рет	1 минут
2	Негізгі бөлім: жалпы дамытушы жаттығулар Қол мен иық бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: Б.қ.: түзу тұру, оң (сол) қолды кубик немесе кішкене доп. О.: қолды екі жағынан жоғары көтеру, кубикті сол (оң) қолға беру, қолды екі жағынан төмен түсіру.	3–4 рет	3 минут
	Дене бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: Б.қ.: аяқты созып отыру, бір қолмен доп, кубик ұстау. О.: бір аяқты еденнен көтеріп, затты аяқтың астынан бір қолдан екінші қолға беру, аяқты түсіру.	3–4 рет	
	Б.қ.: еденге отыру, аяқты созу, қолды артқа тіреу. О.: екі аяқты еденнен көтеру, түсіру. Бір мезгілде екі аяқты өзіне қарай тарту, оларды түзулеу.	3–4 рет	
	Аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: Б.қ.: түзу тұру, қолдарында жалаушалар мен кубиктер бар. О.: тізеден бүгілген оң (сол) аяқты көтеру, затты тізеге қою: затты алып аяқты қатар қою, қолды түсіру.	3–4 рет	
3	Қорытынды бөлім: тыныс алуды қалпына келтіретін жаттығулар. Тыныс алу: - Тік тұру	3–4 рет	1 минут



## 9 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	<p>Кіріспе бөлім: 1. Бір қатар сапқа тұру.</p> <p>2. Сәлемдесу. Біздер тату баламыз, Ұландардай боламыз.</p> <p>/Тізені көтеріп, қол жанда жүру/. 1, 2, 3 – жоғары қолды созамыз, Бір жолмен жүре аламыз.</p> <p>/Қолды жоғары көтеріп жүру/. Гүл-гүл жайнап жанамыз, Күндей нұрды пашамыз.</p> <p>/Баяу жүгіру/. Балаларға әр түсті екі гүлден беріп, бірінің соңынан бірін жүргізіп, шеңберге тұрғызу.</p>	3–4 рет	1 минут
2	<p>Негізгі бөлім: жалпы дамытушы жаттығулар гүлдермен.</p> <p>Қол мен иық бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: Б.қ.: Аяқ иық көлеміндей алшақ, қол төменде.</p> <p>1. Гүлді алға созу. 2. Жоғары көтеру. 3. Алға созу. 4. Б.қ. келу.</p>	3–4 рет	3 минут
	<p>Дене бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: Б.қ.: Аяқ арасы иық көлеміндей алшақ, қол төменде.</p> <p>1. Қос қолдағы гүл кеуде тұсында. 2. Қолды екі жанға созу. 3. Қос қолдағы гүлді кеуде тұсына әкелу. 4. Б.қ. келу.</p>	3–4 рет	
	<p>Аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: Б.қ.: Отыру, аяқ арасы алшақ.</p> <p>1. Гүлдерді жоғары көтеру. 2. Гүлдерді аяқ ұшына жеткізу. 3. Б.қ. келу.</p>	3–4 рет	
3	<p>Қорытынды бөлім: тыныс алуды қалпына келтіретін жаттығулар.</p> <p>Тыныс алу: «Әдемі гүлдің иісі» /қолдарындағы гүлдерді иіскеу/. «Гүл ашады қауызын» /екі қолдағы гүлдерді кеуде тұсына әкеліп, иіскеп, жоғары көтеру/.</p>	3–4 рет	1 минут

## 10 Комплекс

Мазмұны		Неше рет жасау	Уақыты
1	Кіріспе бөлім: Сәлемдесу. Сапқа тұру. Жүру: Бір-бірден сапқа тұрып, жүру. Нұсқаушының белгі беруіне қарай жаттығуларды орындай отырып, жан-жаққа шашырап жүгіру. Жүру. Дем алу. Шеңберге тұру.	3–4 рет	1 минут
2	Негізгі бөлім: жалпы дамытушы жаттығулар Қол мен иық бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: Б.қ.: қолға жалауша ұстап, түзу тұру. О.: қолды екі жағынан жоғары көтеру, жалаушаның таяғымен бастан асырып соғу, екі жағынан төмен түсіру.	3–4рет	3 минут
	Дене бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: Б.қ.: аяқты алшақ, допты төмен қойып тұру. О.: еңкейіп допты қолмен сүйемелдей, еденге қою, бірде бір аяқты, екіншіде екінші аяқты айналдыра допты домалату, допты екі қолмен алып, түзу тұру.	3–4рет	
	Б.қ.: аяқты бірге қойып допты төмен қаратып ұстау. О.: жүрелей отырып, допты аяғының ұшының алдына қою; допты жерге түсірмей және оны еденнен көтермей аяқты түзу қою, қайтадан жүрелеп отыру, тұру, түзулену.	3–4рет	
	Аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: Б.қ.: қолды бүйірге ұстап, қолды төмен түсіру. О.: тізеден бүгілген оң (сол) аяқты көтеру, тізенің астынан қолмен шапалақтау. Аяқты қатар қою, қолды төмен түсіру.	3–4рет	
3	Қорытынды бөлім: тыныс алуды қалпына келтіретін жаттығулар. Тыныс алу: -Тік тұру;	3–4рет	1 минут





## 11 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	<p>Кіріспе бөлім: Бір тізбекке тұру. Сәлемдесу. /Нұсқауларды орындау/.</p> <p>Қоян, қоян, тұршы, беті-қолды жушы. Айнаға қарашы, шашыңды тарашы. Әйбат көйлек киші, енді сергіп жүрші. «Қояндар көпірден өтуде». /Балалар тәрбиешінің артынан бір сызық бойымен жүреді/.</p> <p>«Қояндар жан-жағына қарайды». /Оң қолы – оң бүйірде, сол қолы – маңдайда, оңға, солға бұрылады/.</p> <p>«Қояндар үйге оралады». /Бір орында секіріп, баяу жүгіреді/.</p> <p>Әр түсті екі текшеден беріп, бірінің соңынан бірін жүргізіп, шеңберге тұрғызу.</p>	3–4 рет	1 минут
2	<p>Негізгі бөлім: жалпы дамытушы жаттығулар текшелермен.</p> <p>Қол мен иық бұлшық еттеріне арналған жаттығулар:</p> <p>Б.қ.: Аяқ алшақ, қол төменде.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Текшелерді жоғары көтеру.</li> <li>2. Иыққа тигізу.</li> <li>3. Б.қ. келу.</li> </ol>	3–4 рет	3 минут
	<p>Дене бұлшық еттеріне арналған жаттығулар:</p> <p>Б.қ.: Негізгі тұрыс, қол төменде.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Екі қолды алға созу.</li> <li>2. Шынтақты бүгіп, текшелерді иыққа тигізу.</li> <li>3. Б.қ. келу.</li> </ol>	3–4 рет	
	<p>Б.қ.: Негізгі тұрыс, қол төменде.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Екі қолды жанға созу.</li> <li>2. Шынтақты бүгіп, текшелерді иыққа тигізу.</li> <li>3. Б.қ. келу.</li> </ol>	3–4 рет	
3	<p>Қорытынды бөлім: тыныс алуды қалпына келтіретін жаттығулар.</p> <p>Тыныс алу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Тік тұру, аяқ арасы иық көлеміндей алшақ;</li> <li>- Басты тік көтеру /мұрынмен ауа жұту/;</li> <li>- Қос қолдағы текшелерге үрлеу /дем шығару/.</li> </ul>	3–4 рет	1 минут

## 12 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	Кіріспе бөлім: Сәлемдесу. Сапқа тұру. Жүру: Бір-бірден сапқа тұрып, жүру. Нұсқаушының белгі беруіне қарай жаттығуларды орындай отырып, жан-жаққа шашырап жүгіру. Жүру. Дем алу. Шеңберге тұру.	3–4 рет	1 минут
2	Негізгі бөлім: жалпы дамытушы жаттығулар Қол мен иық бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: Б.қ.: табанды қатар қойып тұру, таяқ төменде. О.: затты жоғары көтеру, оған қарау, түсіру. Затты алға қарай көтере отырып, солай істеу.	3–4 рет	3 минут
	Дене бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: Б.қ.: гимнастикалық орындыққа атша мініп, қолды артқа тіреу. О.: бір аяқты көтеріп, оны орындыққа қою, екінші аяқпен де солай істеу, аяқты еденге түсіру.	3–4 рет	
	Б.қ.: шалқадан жатып, екі қолды жаю, алақанды жоғары қаратып, екі қолды еденге тақай ұстау. О.: екі қолды алға қарай тік көтеріп, шапалақтау. Екі жаққа жая еденге түсіру.	3–4 рет	
	Аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: Б.қ.: аяқты бірге қойып, қолды бүйірге таянып, түзу тұру; аяқ ұшынын алдында доп жатыр. О.: аяқты бүгу, алға қарай түзулеу, доптың үстіне қою; қайтадан аяқты алға қарай түзулеу, тізеден бүгу, аяқты қатар қою.	3–4 рет	
3	Қорытынды бөлім: тыныс алуды қалпына келтіретін жаттығулар. Тыныс алу: - Тік тұру.	3–4 рет	1 минут

### 13 Комплекс

Мазмұны		Неше рет жасау	Уақыты
1	Кіріспе бөлім: Сәлемдесу. Сапқа тұру. Жүру: Бір-бірден сапқа тұрып, жүру. Нұсқаушының белгі беруіне қарай жаттығуларды орындай отырып, жан-жаққа шашырап жүгіру. Жүру. Дем алу. Шеңберге тұру.	3–4 рет	1 минут
2	Негізгі бөлім: жалпы дамытушы жаттығулар Қол мен иық бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: Тербелу. Б.қ.: Аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. 1. Қолдарды жоғары көтеру. 2. Екі жанға, оңға тербелу. 3. Солға тербелу. 4. Б.қ. келу.	3–4 рет	3 минут
	Дене бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: «Бағыттаушы». Б.қ.: Негізгі тұрыс, қол төменде. 1. Қолдағы гүлдерді жоғары көтеру. 2. Алға созу. 3. Б.қ. келу.	3–4 рет	
	«Жиырылу-ашылу». Б.қ.: Аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. 1. Екі қолдағы гүлдерді кеуде тұсына әкелу. 2. Екі қолды жанға созу. 3. Б.қ. келу.	3–4 рет	
3	Қорытынды бөлім: тыныс алуды қалпына келтіретін жаттығулар. Тыныс алу: - Тік тұру, аяқ арасы иық көлеміндей алшақ; - Басты тік көтеру /мұрынмен ауа жұту/; - Қос қолдағы текшелерге үрлеу /дем шығару/.	3–4 рет	1 минут

## 14 Комплекс

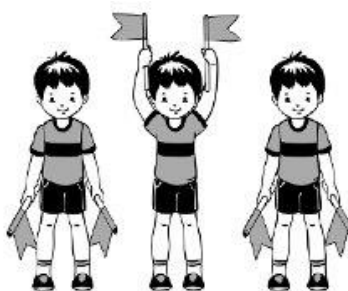
	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	<p>Кіріспе бөлім: Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. /Нұсқауларды орындау/.</p> <p>Бір тізбекпен жүру. Күндей болып күлейік, гүлдей болып өсейік. /Қол белде, күліп көңілді жүру/.</p> <p>Таң атқанда күн шығып, гүл ашады қауызын. /Қолды жоғары көтеріп жүру/.</p> <p>Желмен бірге тербеліп, теңселеді ақырын. /Қолды екі жаққа созып, тербелу/.</p> <p>Отырайық жүрелеп, гүлді үзіп алайық. /Тізені сәл бүгіп, қолды алға созып, алақанды жұмып-ашу/.</p> <p>Орнымыздан түрегеп, басқа гүлге барайық. /Баяу жүгіру/.</p> <p>Жүру. Дем алу. Шеңберге тұру.</p>	3–4 рет	1 минут
2	<p>Негізгі бөлім: жалпы дамытушы жаттығулар</p> <p>Қол мен иық бұлшық еттеріне арналған жаттығулар:</p> <p>Б.қ.: Негізгі тұрыс, текшелерді төмен түсіреміз.</p> <p>1. Текшелерді жоғары көтеріп, бір-біріне соғу. 2. Б.қ. келу.</p>	3–4 рет	3 минут
	<p>Дене бұлшық еттеріне арналған жаттығулар:</p> <p>Б.қ.: Аяқтар арасы сәл алшақ, текшелерді кеудеде ұстау.</p> <p>1. Қолдағы текшелерді жоғары көтеру. 2. Қос қолдағы текшелермен оңға иілу. 3. қ. келу. 4. Қос қолдағы текшелермен солға иілу. 5.Б.қ. келу.</p>	3–4 рет	
	<p>Б.қ.: Негізгі тұрыс, қол төменде.</p> <p>1. Қолдағы текшелерді алға созып отыру. 2. Тұру. 3.Б.қ. келу.</p>	3–4 рет	
	<p>Аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар:</p> <p>Б.қ.: Аяқ бірге, текшелерді кеудеде ұстау.</p> <p>1. Алға қос аяқпен секіру. 2. Артқа қос аяқпен секіру. 3.Б.қ. келу.</p>	3–4 рет	
3	<p>Қорытынды бөлім: тыныс алуды қалпына келтіретін жаттығулар.</p> <p>Тыныс алу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Аяқ арасы иық көлеміндей алшақ;</li> <li>- Текшелерді жоғары көтеру /ауа жұту/;</li> <li>- Қос қолдағы текшелерді үрлеу /дем шығару/.</li> </ul>	3–4 рет	1 минут

## 15 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	<p>Кіріспе бөлім: Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. /Нұсқауларды орындау/.</p> <p>Бір тізбекпен жүру. Тербеледі ағаштар, Алдымнан жел еседі. /Қолдарын жоғары көтеріп, алға созып, ағаштардай тербелу/.</p> <p>Кіп-кішкентай ағаштар, Биік болып өседі. /Қолдарын жоғары көтеріп, аяқ ұшымен жүру/.</p> <p>Құлпыра берші кең дала, Өскен ағашты көрейін. /Қолдары белде, тізені көтеріп жүру/.</p> <p>Жапырағыңмен жасыршы, Қойныңа мен енейін. /Баяу жүгіру/.</p> <p>Шеңберге тұрғызу.</p>	3–4 рет	1 минут
2	<p>Негізгі бөлім: жалпы дамытушы жаттығулар Қол мен иық бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: Б.к.: табанды қатар қойып тұру, таяқ төменде. О.: таяқты жоғары көтеру, оған қарау, түсіру. Таяқты жоғары көтеру, төмен түсіру.</p>	3–4 рет	3 минут
	<p>Дене бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: Б.к.: шалқадан жатып, қолды бастан асыра созу, қолда доп. О.: шалқасынан және етпетіне аударылып түсу; отыру, сонан соң қайтадан жату.</p>	3–4 рет	
	<p>Аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: Б.к.: тік тұру, таяқ төмен. О.: жүрелеп отыру, таяқты еденге қою, тұру, түзулену; жүрелеп отыру, таяқты алу, түзулену, таяқты бастан асыра көтеру, төмен түсіру.</p>	3–4 рет	
	<p>Б.к.: құрсаудың ішінде тұрып, аяқты бірге қою, қолды төмен түсіру. О.: жүрелеп отыру, құрсауды екі қолмен алу, тұру, жүрелеп отыру, құрсауды еденге қойып, түрегелу.</p>	3–4 рет	
3	<p>Қорытынды бөлім: тыныс алуды қалпына келтіретін жаттығулар. Тыныс алу: - Тік тұру.</p>	3–4 рет	1 минут

## 16 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	<p>Кіріспе бөлім: Бір тізбекке тұру. Сәлемдесу. /Нұсқауларды орындау/. Бір қатармен жүру. Қолды жоғары созайық, Шапалақты ұрайық. /Қолды жоғары созып, шапалақтап жүру/. Кәне, қолды жазайық, Қарлығашқа ұқсайық. /Қолды екі жаққа созу, қолды жоғары көтеру, төмен түсіру/. Дәндерімізді шоқиық, Жоғары-төмен қарайық. /Қолдарын артқа созып, дән жегендей болады/. Ұшып-ұшып алайық, Ұямызға қонайық. /Баяу жүгіру, шеңберге тұру/.</p>	3–4 рет	1 минут
2	<p>Негізгі бөлім: жалпы дамытушы жаттығулар Қол мен иық бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: Б.к.: колоннаға тұру, бірінші тұрғанның қолында доп. О.: допты бастан асырып алға, артқа қарай бір-біріне беру.</p>	3–4 рет	3 минут
	<p>Дене бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: Б.к.: етпетінен жату, доп ұстаған екі қолды алға созу. О.: допты көтеріп, түсіру.</p>	3–4 рет	
	<p>Аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: Б.к.: таяқтың жайына тұрып, қолды төмен түсіру. О.: таяқтың бойымен бір қырындай жылжу.</p>	3–4 рет	
3	<p>Қорытынды бөлім: тыныс алуды қалпына келтіретін жаттығулар. Тыныс алу: – Тік тұру;</p>	3–4 рет	1 минут

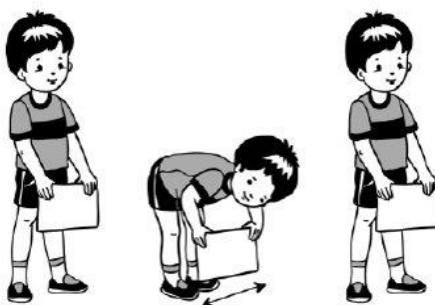


## 17 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	<p>Кіріспе бөлім: Бір тізбекке тұру. Сәлемдесу. /Нұсқауларды орындау/. Бір тізбекпен жүру. Балақай-ау, балақай, Көктем келді алақай! /Қолды жоғары көтеріп, шапалақ соғып жүреміз/. Пальтомызды шешеміз, Тау бөктерін кеземіз. /Екі қолды екі жанға созамыз, иыққа қоямыз/. Сан қызықты көріп біз, Сайдан гүлдер тереміз. /Екі қолды алға созу, оң қолды – оң иыққа, сол қолды – сол иыққа жеткізу/. Тайға мініп секіріп /секіру/, Велосипед тебеміз /баяу жүгіру/. Жүру. Дем алу. Шеңберге тұру.</p>	3–4 рет	1 минут
2	<p>Негізгі бөлім: жалпы дамытушы жаттығулар Қол мен иық бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: 1. «Қолды шайқау». Б.қ.: аяқ сәл алшақ, қол шетке созулы. О: (жел соқты). Қолды еркін, жеңіл шайқау; белгі бойынша қолды кеуде тұсында айқастыру.</p>	3–4 рет	3 минут
	<p>Дене бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: 2. «Бұрылып қара». Б.қ.: аяқ сәл алшақ, қол белде. Оңға, артқа бұрылу - бастапқы қалыпқа оралу. Солға, артқа бұрылу - бастапқы қалыпқа оралу.</p>	3–4 рет	
	<p>Аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: 3. «Қысқа және ұзын». Б.қ.: қолды жанына қойып тіреле отыру. Аяқты бүгіп: «қысқа» деу, бастапқы қалыпқа оралу. Аяқты созып: «ұзын» деу.</p>	3–4 рет	
3	<p>Қорытынды бөлім: тыныс алуды қалпына келтіретін жаттығулар. Тыныс алу: – Тік тұру;</p>	3–4 рет	1 минут

## 18 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	<p>Кіріспе бөлім: Бір тізбекке тұру. Сәлемдесу. /Нұсқауларды орындау/.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Бір тізбекпен жүру.</li> <li>– Қолдарын белге қойып жүру.</li> <li>– Қолды жоғары көтеріп жүру.</li> <li>– Алға секіру.</li> <li>– Баяу жүгіру.</li> </ul> <p>Жүру. Дем алу. Шеңберге тұру.</p>	3–4 рет	1 минут
2	<p>Негізгі бөлім: Рульмен (шығыршық) орындалатын жалпы дамыту жаттығулары: Қол мен иық бұлшық еттеріне арналған жаттығулар:</p> <p>1. «Алға». Б.қ.: аяқ сәл алшақ, рульмен қол кеудеде. О: рульмен қолды алға созу, «алға» деу; бастапқы қалыпқа оралу; «артқа» деу.</p>	3–4 рет	3 минут
	<p>Дене бұлшық еттеріне арналған жаттығулар:</p> <p>2. «Бұрылыс». Б.қ.: аяқ сәл алшақ, рульмен қол кеудеде. «Жүріп келеміз, жүріп келеміз, жүріп келеміз» - «алда бұрылыс!» - бас пен иықты оңға еңкейте бұру; бастапқы қалыпқа оралу. «Жүріп келеміз, жүріп келеміз, жүріп келеміз» - «алда бұрылыс!» - бас пен иықты солға еңкейте бұру; бастапқы қалыпқа оралу.</p>	3–4 рет	
	<p>Аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар:</p> <p>3. «Наурыз мерекесін тойлайық». Рульді еденге қойып, музыка ырғағына сәйкес өзіндік би қимылдарын орындауға талпындыру; (балалардың шығармашылық қабілеттерін дамыту).</p>	3–4 рет	
3	<p>Қорытынды бөлім: тыныс алуды қалпына келтіретін жаттығулар. Тыныс алу: - Тік тұру.</p>	3–4 рет	1 минут





## 2 Ортаңғы топқа арналған таңертеңгі гимнастика комплексінің үлгісі (3 жастан 4 жасқа дейін)

«Денсаулық» білім беру саласының базалық мазмұны:

- дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметінде жүзеге асырылады.

Мақсаты: денсаулық сақтау технологиясын қолдана отырып балалардың қимылдық белсенділігін дамыту және дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.

Міндеттері:

- балалардың бойында қимыл белсенділігін дамыту мен үйлестіру және дене жаттығуларына қызығушылықтарын қалыптастыру;

- денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене қасиеттерін: ептілік, төзімділік, икемділік, шапшаңдық, үйлесімділікті дамыту;

- жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағыпалу, еңбектеу мен өрмелеудің негізгі қимыл түрлеріндегі қарапайым дағдыларды орындауды қалыптастыру;

- мәдени-гигиеналық дағдыларын қалыптастыру;

- салауатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру.

Ертеңгілік гимнастика өткізу кезінде және «Дене шынықтыру» ұйымдастырылған оқу қызметінің кіріспе бөлімінде жалпы дамытушы жаттығулар орындалады.

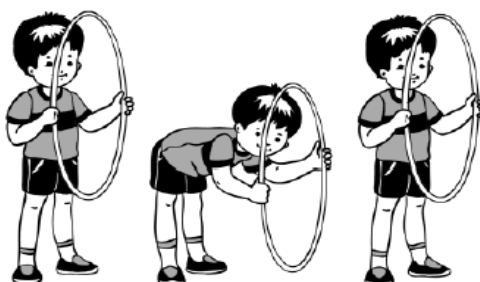
Кіші топтағы ертеңгілік гимнастика өткізудің негізгі әдістері- жаттығуларды түсіндірумен педагогтың көрсетуі және балалармен бір уақытта орындау, көзбен бағдарлану, жасы бойынша сап жаттығуларын орындауға тапсырма беру.

Кешен 5–6 рет қайталанатын 5–6 жаттығудан тұрады. 3–4 жастағы балалар үшін жаттығулар кешеніне имитациялық жаттығулар және оқу құралдарымен жаттығулар (сылдырмақ, жалауша, доп, кубиктер) кіреді. Ертеңгілік гимнастика тыныс алуды қалпына келтіретін жаттығуларды орындап жүрумен, аз қимылды ойынмен аяқталады.



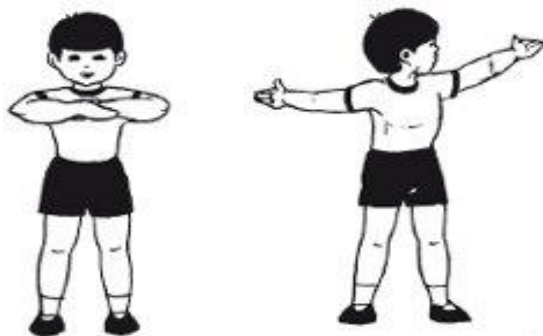
## 1 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	Кіріспе бөлім: Сәлемдесу Сапта тұру, саппен жүру сапта қарқынды өзгертіп шеңбер бойымен, бағытпен; бағытты өзгерте отырып; - сызық арасы арқылы жіңішке жолмен жүгіру; жүру, сап түзеу және шашырау	5–6 рет	1 минут
2	Негізгі бөлім: «Балалар мен мысықтар» 1. (Өздігінен уқалау) «табанды» - алақанды, қолымызды жылытып алайық» (жай, шапшаң).	5–6 рет	4 минут
	2. «Алақаныңды көрсет». Б.қ.: қолды төмен түсіріп, түзу тұру. О: алақанды төмен қаратып, қолды алға созу: «алақаныңды көрсет». Алақандарымыз тығылып қалды (қолды артқа апару).	5–6 рет	
	3. «Алақандарымызбен бұлғайық». Б.қ.: аяқ сәл алшақ қойылып, қол шынтақтан бұгулі. Алақандарымызбен бұлғау (бұгулі қолды жоғары көтеру, төмен түсіру).	5–6 рет	
	4. «Алақаныңды көрсет». Б.қ.: қолды белге қойып, түзу (тік) тұру. О: тізеден бұгілген оң және сол аяқты кезек-кезек көтеру (арқаны түзу ұстау).	5–6 рет	
	5. «Мысықтар ұйықтап жатыр». Б.қ.: қолды тұлға бойы созып ұстап, қырынан жату. «Мысықтар тоңып, ұйықтай бастады» - тізені қарынға қарай тартып, қолмен қапсыра ұстау. «Мысықтар оянды» - еркін қимыл-қозғалыс жасау.	5–6 рет	
	6. «Мысықтар серуенде». Жүру, жеңіл жүгіріс. Басты төмен түсірмей, көтере ұстау.	5–6 рет	
3	Қорытынды бөлім: Дем алу үшін жаттығу. «Үлкен болып өсеміз» қимыл-қозғалысы аз жаттығуы: қолды шетке созып жоғары көтеру, төмен түсіру.	5–6 рет	1 Минут



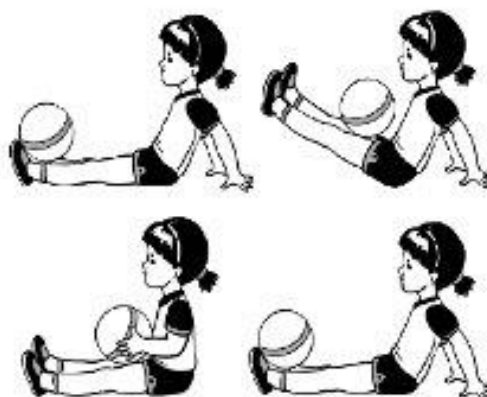
## 2 Комплекс

Мазмұны		Неше рет жасау	Уақыты
1	Кіріспе бөлім: Сәлемдесу Бір қатар сапқа тұру. Шапалақ ұрып жүру. Алға қарай тізені бүгіп жүру. Секіріп және бұрылып жүгіру. Жүру. Тыныс алып, екі сапқа тұру.	5–6 рет	1 минут
2	Негізгі бөлім: Сылдырмақтармен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары (сылдырмақтар еденде): 1. Саусақ пен саусақты ақырын соғамыз (сұқ саусақпен: «ақырын-ақырын» деп айту).	5–6 рет	4 минут
	2. Алақан шапалақтаймыз: «бом-бом-бом». («Бом-бом-бом» деу). Міне, алақанымыз да жылынды.	5–6 рет	
	3. «Сылдырмақты қақ (сілжу)». Б.қ.: аяқты еркін қалыпта ұстап, еденде отыру, сылдырмақ қолда. 1 - сылдырмақпен қолды жоғары көтеру, оны сылдырлату, қолды төмен түсіру.	5–6 рет	
	4. «Сылдырмақты ал». Б.қ.: аяқты еркін қалыпта, сылдырмақты қолда ұстап, еденде отыру. 1- сылдырмақпен қолды алға созу; 2 - сылдырмақты сылдырлату; 3 - сылдырмақты аяқтың жанына қою; 4 – бастапқы қалыпқа келу. 1- қолды алға созу; 2 - еңкейіп сылдырмақты алу; 3 - бастапқы қалыпқа келу.	5–6 рет	
	5. «Серіппелер». Б.қ.: сылдырмақпен қолды белде ұстап, тік тұру. Музыкаға сәйкес ырғақты серіппелі қимыл жасау.	5–6 рет	
	6. «Сылдырмақты көрсет». Б.қ.: аяқ сәл алшақ, еңкейіп сылдырмақты еденге қою. Тік тұрып түзелу, алақанды жоғары қаратып, қолды алға созып: «сылдырмақ жоқ» деу. Отыру, сылдырмақты алу, тік тұрып түзелу, сылдырмақты көрсетіп: «міне» деу.	5–6 рет	
3	Қорытынды бөлім: <i>Дем алу жаттығуы</i> : Сылдырмақтармен би. Музыкаға сәйкес еркін қимылдар жасау.	5–6 рет	1 минут



### 3 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	Кіріспе бөлім: Сәлемдесу Бір-бірінің артынан жүру. Жылан секілді заттардың арасымен жүру, қол артта. Аяқтың ұшымен. Өкшемен жүру. Жай жүріс. Жай жүгіру. Бағытты ауыстыра жүгіру. Жан-жаққа жүгіру. Жылдам жүгіру. Жүру. Тыныс алып, екі сапқа тұру.	5–6 рет	1 минут
2	Негізгі бөлім: 1. «Бір-біріміздің алақанымыз бен қолымызды жылытайық» (бәсең, шапшаң).	5–6 рет	4 минут
	2. «Алақаныңды көрсет». Б.қ.: қолды төмен түсіріп, түзу тұру. О: алақанды төмен қаратып, қолды алға созу: «алақаныңды көрсет». Алақандарымыз тығылып қалды (қолды артқа апару).	5–6 рет	
	3. «Саусақтар серуенде». Б.қ.: аяқ сәл алшақ, қол белде. О: қолды алға созып, саусақтарды қимылдату; бастапқы қалыпқа келу.	5–6 рет	
	4. «Аттар». Б.қ.: қолды белге қойып, түзу (тік) тұру. О: тізеден бүгілген оң және сол аяқты кезек-кезек көтеру (арқаны түзу ұстау).	5–6 рет	
	5. «Торғайлар». Б.қ.: аяқ сәл алшақ қойылып, қол шынтақтан бүгулі. Б.қ.: «торғайлар» қанаттарын қағады (бүгулі қолды жоғары көтеру, төмен түсіру).	5–6 рет	
	6. «Торғайлар серуенде». Жай жүру, қолды жоғары көтеріп, төмен түсіріп жүру.	5–6 рет	
3	Қорытынды бөлім: <i>Дем алу жаттығуы</i> : «Үлкен болып өсеміз» (қолды шетке созып жоғары көтеру, төмен түсіру).	5–6 рет	1 минут



## 4 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	Кіріспе бөлім: Сәлемдесу Сапта тұру, саппен жүру Жүру түрлері: -алдыға қарап жүру; -Бір бүйірмен жүру; -қысқа және кең адыммен жүру. Қарапайым жүгіру. Жүру. Тыныс алып, шеңберге тұру.	5–6 рет	1 минут
2	Негізгі бөлім: Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары: 1. Өздігінен уқалау: алақан арасында ұсақ резеңке шарды (гелевые) домалату.	5–6 рет	4 минут
	2. «Допты жоғары». Б.қ.: еденде отырып, аяқ пен қол еркін қалыпта, доп қолда. 1 - доппен қолды жоғары көтеру: «жоғары» деу, допқа қарау: «төмен» деу, доппен қолды төмен түсіру.	5–6 рет	
	3. «Допты алға». Б.қ.: еденде отырып, аяқ алшақ, доп қолда. 1 - доппен қолды алға созу: «алға» деу; 2 - алға еңкейіп, допты аяқтың жанына қою; 3 - бастапқы қалыпқа оралу. 1 - қолды алға созу; 2 - еңкейіп допты алу; 3 - бастапқы қалыпқа оралу.	5–6 рет	
	4. «Серіппелер». Б.қ.: түзу тұру, доп еденде, қол белде. Музыкаға сәйкес ырғақты серіппелі қимыл жасау.	5–6 рет	
	5. «Сипайық». Б.қ.: аяқ сәл алшақ, доп еденде. Жартылай отыра, допты сипау: «домалақ, тегіс» деу, тұрып түзелу.	5–6 рет	
	6.«Допты айнала». Б.қ.: түзу тұру, доп еденде. Допты айнала секіру	(30 секунд)	
3	Қорытынды бөлім: <i>Дем алу жаттығуы:</i> «Кішкене шарды үрлейік» тыныс алу жаттығуы (ұсақ резеңке шарларды тегіс жазықтыққа орналастыру).	5–6 рет	1 минут

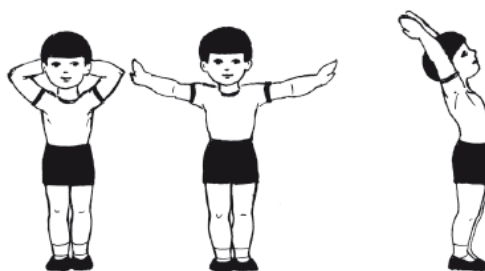


## 5 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	Кіріспе бөлім: Сәлемдесу Бір қатар сапқа тұру. Жүру түрлері: -алдыға қарап жүру; бір бүйірмен жүру; -көзді жұмып жүру; -қол шапалақтап жүру; Жүгіру: -тізені жоғары көтеріп жүгіру; -сирақты артқа лақтырып жүгіру; -секіріп жүгіру. Жүру. Тыныс алып, шеңберге тұру.	5–6 рет	1 минут
2	Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары: 1. «Біздің қолдарымыз қайда?». Б.қ.:н.т. Біздің қолдарымыз қайда? (қолдарын артқа тығады). Біздің қолдарымыз жоқ. Міне, міне, біздің қолдарымыз ( <i>қолдарын алға созып, қолдың басымен жұмыс жасау</i> ). Біздің қолдарымыз, міне, алақанымыз. Біздің қолдарымыз билейді, билейді, біздің қолдарымыз, билейді. Шаршағанды білмейді.	5–6 рет	4 минут
	2. «Шарт-шұрт». Б.қ.: аяқ алшақ, қол белде. Алға еңкейіп, аяқтың арасында алақан шапалақтап «шарт-шұрт» деу, тік тұрып түзелу, қолды жоғары көтеріп, қолға қарау. Аяқты бүкпеуге әдеттендіру (жаттықтыру).	5–6 рет	
	3. «Жоғары көтеріл». Б.қ.: өкшемен отыру, қол белде. Тізеге тұрып, жоғары созылып: «жоғары-жоғары» деу, бастапқы қалыпқа оралу, «отырдың» деу.	5–6 рет	
	4. «Қысқа және ұзын». Б.қ.: аяқты бүгіп, шалқадан жату, аяқтарды бүгіп «қысқа» деу; аяқтарды созып: «аяқтар ұзын» деу.	5–6 рет	
	5. «Кішкентай тышқандар». Б.қ.: аяқ сәл алшақ, қол артта. Қолды шетке соза, алға еңкею. Қолға сүйеніп: «пи-пи-пи» деу. Бастапқы қалыпқа оралу.	5–6 рет	
	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
	6. «Тышқан». Б.қ.: аяқ сәл алшақ, қол төмен (қол еркін 10 рет секіру (жеңіл, жайлап) және 8- 10 адым жасау (ақырын, аяқтың ұшымен; табанға толық басып жүру).	5–6 рет	
3	Қорытынды бөлім: Дем алу жаттығуы	5–6 рет	1 минут

## 6 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	<p>Кіріспе бөлім: Бір қатар тұру. Сәлемдесу. Бір тізбекпен жүру. Тік ұста да бойыңды, жоғары соз қолыңды. /Қолды жоғары созып жүру/.</p> <p>Бүйір таяп қос қолмен, көтер аяқ оң жақтан, көтер аяқ сол жақтан, құлап кетпе, сәл сақтан. /Қол белде, оң, сол аяқты көтеріп жүру/.</p> <p>Күнде жасап жаттығу, қан жүгіртіп алайық. /баяу жүгіру/. Жүру. Дем алу. Шеңберге тұру.</p>	5–6 рет	1 минут
2	<p>Негізгі бөлім: Шаршылармен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары:</p> <p>1. Дайындық бөлімі: өздігінен уқалау.</p>	5–6 рет	4 минут
	<p>2. «Шаршы, шаршы, шаршылар». Б.қ.: аяқ сәл алшақ, қолдағы шаршыларын дене бойымен төмен түсіру. Педагог: «Шаршы, шаршы, шаршылар!». Балалар шаршыларды артқа тығады. Педагог: «Шаршылар қайда?». Шаршыларды алға созып, «міне!» деу. Басты түсірмей, арқаны түзу ұстау.</p>	5–6 рет	
	<p>3. «Шаршыларды тізеге». Б.қ.: аяқ иық деңгейінде, қол шаршылармен белде. Алға еңкею, шаршыларды тізеге дем шығару. Бастапқы қалыпқа оралу. Аяқты бүкпеу.</p>	5–6 рет	
	<p>4. «Кім алысырақ тигізеді?». Б.қ.: отыру, аяқ алшақ, қол шаршылармен артта тіреулі, бас сәл көтеріңкі. Алға еңкею, шаршыларды еденге тигізу, түзелу.</p>	5–6 рет	
	<p>5. «Шаршыға тиіп кетпе». Б.қ.: отыру, аяқ сәл алшақ, қол бүйірде (жанында) тіреулі, шаршылар өкше қасында, бас сәл көтеріңкі. Аяқты бүту және жазу. Басты түсірмей, түзу ұстау.</p>	5–6 рет	
	<p>6. «Шаршыны шаршыға». Б.қ.: аяқ сәл алшақ, қол шаршылармен артта. Шаршыларды шетке созу арқылы алға, шаршыларды 2-3 рет бір-біріне соғу, 5 рет секіру, бастапқы қалыпқа оралу.</p>	5–6 рет	
3	Қорытынды бөлім: <i>Дем алу жаттығуы</i>	5–6 рет	1 минут



## 7 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	Кіріспе бөлім: Сәлемдесу Сапта тұру, саппен жүру сапта қарқынды өзгертіп шеңбер бойымен, бағытпен; бағытты өзгерте отырып; - сызық арасы арқылы жіңішке жолмен жүгіру; жүру, сап түзеу және шашырау	5–6 рет	1 минут
2	Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары: 1. «Жұдырық». Б.қ.:н.т. <i>Қолды шетке созайық, Кішкентай жұдырық тілейік. Қолды шетке созайық, Жұдырықты ашайық, Жұдырықты белге қояйық.</i>	5–6 рет	4 минут
	2. «Бом-бом». Б.қ.: аяқ сәл алшақ, қол белде. Тізені бүкпей, алға төмен еңкею, «Бом-бом» деу; (бәсең дыбыспен қолдау). Бастапқы қалыпқа оралу.	5–6 рет	
	3.«Аяқтар». Б.қ.: аяқты алшақ қойып, тік түзу тұру, қол артта. «Аяқтарымызды тығайық», балалар жүрелерінен отырып, аяқтарын қолдарымен қапсыра күшәқтай отыру. «Аяқтарымыз қайда?» - тік тұрып түзелу. Орында тұрып, аяқтарымен тарсылдатып: «Міне біздің аяғымыз» деу.	5–6 рет	
	4. «Көжектер шомылады». Б.қ.: аяқты созып, қолды дене түзілісі бойымен ұстап, шалқадан жату.	5–6 рет	
	5. «Көжектер шомылады». Аяқ-қолдарымен еркін қимыл жасау. Белгі бойынша бастапқы қалыпқа оралу.	5–6 рет	
	6. «Көңілді көжектер». Музыкаға сәйкес еркін қимыл- қозғалыс.	5–6 рет	
3	Қорытындыбөлім: <i>Дем алу жаттығуы:</i>	5–6 рет	1 минут





## 8 Комплекс

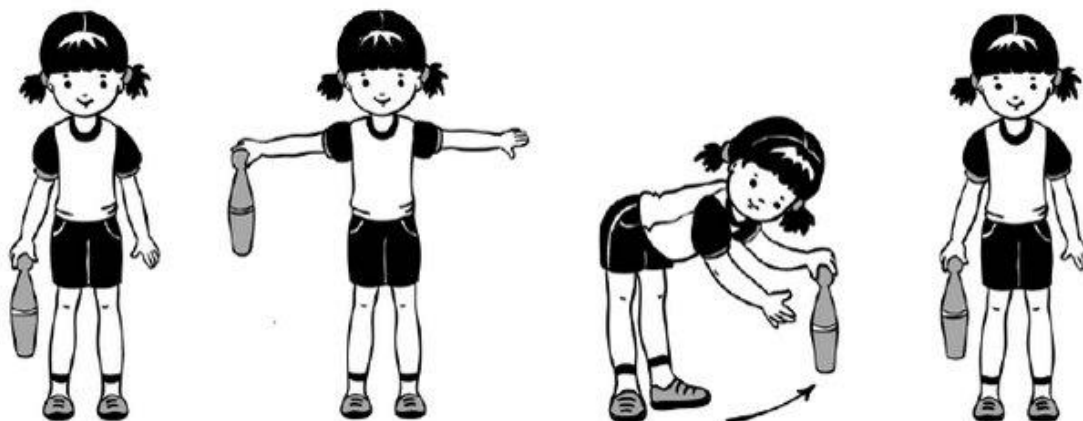
	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	<p>Кіріспе бөлім: Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. «Орман аңдары».</p> <p>1. «Аю». Қолды белге қойып /қорбаңдап/, табандынық басып жүру. 2. «Түлкі». Қолды жанға ұстап /қуланып/, бір сызықпен жүру. 3. «Көжек». Қолды кеуденің алдына иіп, қос аяқпен секіру. 4. «Қасқыр». Баяу жүгіру, жылдам жүгіру. Жүру. Дем алу. Шеңберге тұру.</p>	5–6 рет	1 минут
2	<p>Негізгі бөлім: Жалаушалармен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары:</p> <p>1. Өздігінен уқалау: «Қыста қалай?».</p>	5–6 рет	4 минут
	<p>2. «Жалаушамен тарсылдат». Б.қ.: н.т., жалаушамен қолды алға созу, жалаушамен тарсылдату, қолды төмен түсіру.</p>	5–6 рет	
	<p>3. «Жалаушаға қара». Б.қ.: түзу тұру, қол төмен. Қолды жоғары көтеру, жалаушаға қарау: «жоғары» деу; қолды шетке созу арқылы төмен түсіру: «төмен» деу.</p>	5–6 рет	
	<p>4. «Еденге». Б.қ.: түзу тұру, қол төмен. Сәл отырып, жалаушаның сабымен еденді тарсылдату, тік түзу тұрып түзелу.</p>	5–6 рет	
	<p>5. «Аю келеді». <i>Аю келеді қорбаңдап, Сай, жырадан домалап (домалау), Шоқ бұтаны шулатып, Екі аяғымен секіріп, Қорбаң-қорбаң етіп, Аю келе жатыр.</i> (Балалар домалайды, еңбектеп жүреді). -Қорбаңбай қонжық нені жаңсы көреді? -Балды. -Олай болса, біздің қорбаңбай қонжыққа «бал» салынған бөшкемізді сыйға тартайық.</p>	5–6 рет	
3	<p>Қорытынды бөлім: <i>Дем алу жаттығуы:</i></p>	5–6 рет	1 минут

## 9 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	<p>Кіріспе бөлім: 1. Бір қатар сапқа тұру. 2. Сәлемдесу. Біздер тату баламыз, ұландардай боламыз. /Тізені көтеріп, қол жанда жүру/. 1, 2, 3 – жоғары қолды созамыз, бір жолмен жүре аламыз. /Қолды жоғары көтеріп жүру/. Гүл-гүл жайнап жанамыз, күндей нұрды шашамыз. /Баяу жүгіру/. Жүру. Дем алу. Шеңберге тұру.</p>	5–6 рет	1 минут
2	<p>Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары: 1. «Күшті қанаттар». Б.қ.: аяқ сәл алшақ, қол төмен. Қолды шетке созып, бірнеше рет қанат қағу (көтеру, төмен түсіру) «Қанат қағамыз, қанат қағамыз». Қолды төмен түсірген кезде: «қанаттарымыз күшті» деу.</p>	5–6 рет	4 минут
	<p>2. «Қаздын, балапандары». Б.қ.: аяқ алшақ, қол төмен. Алға еңкею, қолды артқа апарып: «ш-ш-ш» деу. Басты көтере ұстау.</p>	5–6 рет	
	<p>3. «Балапандар су ішеді». Б.қ.: қолды артта ұстап, тізерлеп тұру. Сәл алға еңкейіп, басты бәсең төмен түсіру, жоғары көтеру, басты жай артқа қарай шалқайту - «балапандар су ішеді», бастапқы қалыпқа оралу.</p>	5–6 рет	
	<p>4. «Үйректің балапандары шомылып жүр». Б.қ.: аяқ алшақ, қол төмен. Қолды кезек артқа-алға сермеу (бөсең, шапшаң). Еркін тыныс алу.</p>	5–6 рет	
	<p>5. Біз аяғымызбен тарсылдатамыз, Біз алақанмен шапалақтаймыз, Басымызды изейміз. Біз қолымызды көтереміз (демді ішке тарту), Бізқолымызды түсіреміз (дем шығару). Біз доспыз! Біз жақсы доспыз! Бір-бірімізге қолымызды береміз. (Бір-бірінің екі қолдарынан ұстап, басың сілкіу). «Балапандар» биі.</p>	5–6 рет	
3	Қорытынды бөлім: <i>Дем алу жаттығуы:</i>	5–6 рет	1 минут

## 10 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	Кіріспе бөлім: Сәлемдесу. Сапқа тұру. Жүру: Бір-бірден сапқа тұрып, жүру. Нұсқаушының белгі беруіне қарай жаттығуларды орындай отырып, жан-жаққа шашырап жүгіру. Жүру. Дем алу. Шеңбергетүру.	5–6 рет	1 минут
2	Негізгі бөлім: 1. Өздігінен уқалау.	5–6 рет	4 минут
	2. «Қара». Б.қ.: н.т., қол доппен төмен. 1- доппен қолды алға созу, допқа қарау; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. 3 - допты жоғары көтеру, допқа қарау; 4 - бастапқы қалыпқа оралу.	5–6 рет	
	3. «Бұрылу». Б.қ.: н.т., қол доппен алғасозулы. 1- қолды оңға, допқа қарау; 2 - бастапқы қалыпқа оралу, тұра қарау; 3 - допты солға, допқа қарау; 4 - бастапқы қалыпқа оралу, тура қарау; «алға, оңға, солға» деу.	5–6 рет	
	4. «Жоғары». Б.қ.: доппен қолды жоғары созып, етпетінен жату. 1-2- иықты көтеру, допқа қарау; 3-4- бастапқы қалыпқа оралу.	5–6 рет	
	5. «Түсіріп алма». Б.қ.: допты аяқтың арасына қысып ұстап, қолды артқа қойып, қолға тіреле, еденге отыру. 1 - аяқты бұғу; 2 - допты түсіріп алмай аяқты жазу. Басты төмен түсірмеу.	5–6 рет	
	6. «Доптың айналасында». Б.қ.: аяқ сәл алшақ, қол еркін қалыпта, доп еденде. 5-6 серіппе жасау, 5-6 доптың айналасында секіру.	5–6 рет	
3	Қорытынды бөлім: Дем алу жаттығуы:	5–6 рет	1 минут



## 11 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	<p>Кіріспе бөлім: Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. /Нұсқауларды орындау/ Бір тізбекпен жүру. <i>Тербеледі ағаштар,</i> <i>Алдымнан жел еседі. /Қолдарын жоғары көтеріп, алға созып, ағаштардай тербелу/.</i> <i>Кіп-кішкентай ағаштар,</i> <i>Биік болып өседі. /Қолдарын жоғары көтеріп, аяқ ұшымен жүру/.</i> <i>Құлпыра берші кең дала,</i> <i>Өскен ағашты көрейін. /Қолдары белде, тізені көтеріп жүру/.</i> <i>Жапырағыңмен жасыршы,</i> <i>Қойныңа мен енейін. /Баяу жүгіру/.</i> Шеңберге тұрғызу.</p>	5–6 рет	1 минут
2	<p>Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары: 1. Өздігінен уқалау: сұр қоян құлағын қысып отыр, қысып отыр (алақанмен басу), сұр қоян ақырын құлағын ысқылап отыр.</p>	5–6 рет	4 минут
	<p>2. «Шапалақ». Б.қ.: аяқ сәл алшақ, қол төмен. Қолды шетке созып, жоғары көтеріп, қол шапалақтау. Қолды шетке созып, төмен түсіру, дем шығару: у-у-х.</p>	5–6 рет	
	<p>3. «Бауырсақ». Б.қ.: етпетінен жату, кезек-кезек бір жаққа, келесі жаққа аунау.</p>	5–6 рет	
	<p>4. «Тізе қайда?». Б.қ.: еденде отыру, қол төмен. Оң (сол) аяқты өзіне қарай тартып, тізені қолмен қапсыра ұстап, тізеге басты салу: «Тізе қайда?». Аяқты жазып түзеу, «Тізе, міне» деу.</p>	5–6 рет	
	<p>5. «Пыр-Пыр». Б.қ.: аяқ бірге, қырынан жату, қол бетінің астында. Тізені бұгу, аяқты қарынға қарай тарту: «Марғау ұйықтап жатыр». «Марғау оянды» - қолмен еркін қозғалыс жасау, демді ішке тарту: «пыр-пыр-пыр», - деп дем шығару, бастапқы қалыпқа оралу.</p>	5–6 рет	
	<p>6. «Аңдар биі». Музыка ырғағына сәйкес қол шапалақтау, аяқты тарсылдату, өзіндік қимылдарын орындау. Өзіндік қимылдарын орындауға жетелеу, мүмкіндік жасау.</p>	5–6 рет	
3	<p>Қорытынды бөлім: <i>Дем алу жаттығуы:</i></p>	5–6 рет	1 минут

## 12 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	<p>Нұсқауларды орындау/.</p> <p>Бір тізбекпен жүру.</p> <p>Күндей болып күлейік, гүлдей болып өсейік.</p> <p>/Қол белде, күліп көңілді жүру/.</p> <p>Таң атқанда күн шығып, гүл ашады қауызын.</p> <p>/Қолды жоғары көтеріп жүру/.</p> <p>Желмен бірге тербеліп, теңселеді ақырын.</p> <p>/Қолды екі жаққа созып, тербелу/.</p> <p>Отырайық жүрелеп, гүлді үзіп алайық.</p> <p>/Тізені сәл бүгіп, қолды алға созып, алақанды жұмып-ашу/.</p> <p>Орнымыздан түрегеп, басқа гүлге барайық. /Баяу жүгіру/.</p> <p>Жүру. Дем алу. Шеңберге тұру.</p>	5–6 рет	1 минут
2	<p>Негізгі бөлім: Шығыршықпен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары:</p> <p>1. «Рульді алға». Б.қ.: аяқ алшақ, қол кеуде тұсында. Рульді алға созу, «алға» деу; Рульді артқа, «артқа» деу. (Қарқынды өзгерту)</p>	5–6 рет	4 минут
	<p>2. «Рульді тізеге». Б.қ.: аяқ алшақ, қол кеуде тұсында. Алға еңкею, рульді тізеге қою: дем шығару; бастапқы қалыпқа оралу.</p>	5–6 рет	
	<p>3. «Еденге қой, ал». Б.қ.: аяқ алшақ, қол артта. Сәл отыру, «еденге қой» деу; тік тұрып түзелу; сәл отыру, «рульді ал» деу; бастапқы қалыпқа оралу.</p>	5–6 рет	
	<p>4.«Еденді тарсылдат». Б.қ.: рульмен қолды кеудеге қойып, шалқадан жату. Рульді шетке созып, еденді тарсылдатып: «тук тук-тук» деу, бастапқы қалыпқа оралу.</p>	5–6 рет	
	<p>5. «Рульге тиіп кетпе». Б.қ.: аяқ бірге, қолды артқа қойып тіреле отыру, руль еденде. Аяқты түзу көтеріп, рульдің үстінен оңға, солға қарай апару.</p>	5–6 рет	
	<p>6.«Рульдің айналасында». Рульдің айналасында секіру, жүрумен алмастыру.</p>	5–6 рет	
3	<p>Қорытынды бөлім: 7. Дем алу жаттығуы: «Түрлі түсті рульдер» (Мүкият болыңдар!) Қызыл руль! Ақ руль! Жасыл руль! Енді осы рульдерді бірге жоғары көтеріп, қолды ауыстырып, «дем алу - дем шығару».</p>	5–6 рет	1 минут

### 13 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	<p>Кіріспе бөлім: Бір тізбекке тұру. Сәлемдесу. /Нұсқауларды орындау/.</p> <p><i>Қоян, қоян, тұршы, беті-қолды жушы.</i> <i>Айнаға қарашы, шашыңды тарашы.</i> <i>Әйбат көйлек киші, енді сергіп жүрші.</i></p> <p>«Қояндар көпірден өтуде». /Балалар тәрбиешінің артынан бір сызық бойымен жүреді/.</p> <p>«Қояндар жан-жағына қарайды». /Оң қолы – оң бүйірде, сол қолы – маңдайда, оңға, солға бұрылады/.</p> <p>«Қояндар үйге оралады». /Бір орында секіріп, баяу жүгіреді/.</p> <p>Жүру. Дем алу. Шеңберге тұру.</p>	5–6 рет	1 минут
2	<p>Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары:</p> <p>1. «Шырша қасындағы көңілді шаттық шеңбері». Б.қ.: аяқ сәл алшақ, қолды шетке, жоғары көтеру. О: еденнен аяқты ажыратпай, жан-жаққа жеңіл шайқалу; қолды, қолдың басын сермеу: белгі бойынша қолды кеуде тұсында айқастыру, қолды төмен түсіру.</p> <p>2. «Біздің шырша айналады» (қолды айналдыру).</p> <p>3. Біздің шырша биік (аяқтың ұшына көтерілу).</p> <p>4. Әкемнен де, анамнан да биік (жартылай отыру, аяқтың ұшына көтерілу).</p> <p>5. Төбеге дейін жетеді (қолды жоғары көтеріп созылу).</p> <p>6. Эһ, эһ, эһ! Біз көңілді билейміз. Жаңа жыл, Жаңа жыл, Жаңа жылда жаңа жыр. Жасыл шырша жанында Билеп барлық бала жүр. (Музыка ырғағына сәйкес еркін, түрлі би қимылдарын орындау).</p>	5–6 рет	4 минут
3	Қорытынды бөлім: 7. Дем алу жаттығуы.	5–6 рет	1 минут

## 14 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	<p>Кіріспе бөлім: Бір тізбекке тұру. Сәлемдесу. /Нұсқауларды орындау/. Бір қатармен жүру, қолды жоғары созайық, Шапалақты ұрайық. /Қолды жоғары созып, шапалақтап жүру/. Кәне, қолды жазайық, қарлығашқа ұқсайық. /Қолды екі жаққа созу, қолды жоғары көтеру, төмен түсіру/. Дәндерімізді шоқиық, жоғары-төмен қарайық. /Қолдарын артқа созып, дән жегендей болады/. Ұшып-ұшып алайық, ұямызға қонайық. /Баяу жүгіру, шеңберге тұру/.</p>		1 минут
2	<p>Негізгі бөлім: «Қар кесегімен» орындалатын жалпы дамыту жаттығулары:</p> <p>1. «Қар кесегін ауыстырып сал». Б.қ.: аяқ сәл алшақ, қол төмен. Қолды алға созып, қар кесе-гін бір қолдан екінші қолға ауыстырып салу. Б.қ.: қолды жанына қойып тіреле, аяқты алшақ қойып, еденге отыру, қар кесегі еденде.</p>	5–6 рет	4 минут
	<p>2. «Қар кесегін көтер». Б.қ.: қолды жанына қойып тіреле, аяқты алшақ қойып, еденге отыру. О: 2 аяқпен қар кесегін қысып алып, жоғары көтеру, «қар кесегі, міне» деу; бастапқы қалыпқа оралу.</p>	5–6 рет	
	<p>3. «Әрі бер». Б.қ. н.т., қолды жоғары көтеріп, қар кесегін бір- біріне алға, артқа қарай беру.</p>	5–6 рет	
	<p>4. «Қар кесегін ауыстырып сал». Б.қ.: аяқ сәл алшақ, қаршамен қол төмен. Қолды артта ұстап, қар кесегін бір қолдан екінші қолға ауыстырып салу.</p>	5–6 рет	
	<p>5. «Қар кесектерін кім тез қапқа салады?». Қап белгілі бір қашықтықта. Балалар 2 сапқа тұрып, кезекпен қар кесектерін қапқа салады.</p>	5–6 рет	
3	Қорытынды бөлім: Дем алу жаттығуы.	5–6 рет	1 минут

## 15 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	<p>Кіріспе бөлім: Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. Қуан, шаттан, қуан, шаттан, қуанатын күн бүгін! Қайырлы күн, қайырлы күн, күліп шықсын күн бүгін! Арнаулы жаттығулар: - бір тізбекпен жүру; - қол белде, аяқты кезек-кезек жоғары көтеріп жүру; - баяу жүгіру, жай жүріспен жүру. Шеңберге тұру.</p>	5–6 рет	1 минут
2	<p>Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары: . 1. «Табандарыңды көрсетіңдер». Б.қ.: н.т., қол төмен. О: алақанды жоғары қаратып, қолды алға созып: «міне, табанымыз» деу, қолды артқа апарып: «табанды тығып қойдық» деу. \</p>	5–6 рет	4 минут
	<p>2. «Аяқтар». Б.қ.: н.т., қол белде. «Мысықтар, аяқтарыңды көтеріңдер» — тізеден бүгілген оң, сол аяқты кезек көтеру, жайлап түсіру.</p>	5–6 рет	
	<p>3. «Марғаулар ұйықтап жатыр». Еденде еркін қалыпта жату: пыр-пыр, пыр-пыр, пыр-пыр; бір-біріне арқаларын тигізіп, аунайды. Ояңғылары келмейді: пыр- пыр, пыр-пыр, пыр-пыр; түстерінде: пыр-пыр, пыр-пыр, пыр-пыр.</p>	5–6 рет	
	<p>4. «Марғаулар ойнайды (тентек)». Барлық мысықтар арқаларымен жатты пырылдап: мияу-мияу, мияу-мияу; бір-бірінің арқаларына сүйкеніп: мияу-мияу, мияу-мияу. Табандарын тарбитып (табандарын жоғары, төмен тарбитып, аяқ, қолдарын айналдыру), тентек бола бастады. Барлығы ойнап, пырылдап: мияу-мияу, мияу-мияу! - дейді.</p>	5–6 рет	
	<p>5. «Бәріміз бірге тату-тәтті ойнаймыз». Екі кішік тағайындалады. Екі күшік қатты үреді «Әуп! Әуп! Әуп!». Мысықтарды үйге жібермейді. Мысықтарды ұстап алуға тырысады. Барлығымыз дос болайық! Бәріміз бірге тату-тәтті ойнайың. Құйрығымызды бұлғаңдатамыз (денені қозғалту), Әуп! Әуп! Мияу! Әуи! Мияу! Әуп! Мияу! Мияу! Мияу! Құйрығымызды бұлғаңдатамыз (денені қозғалту).</p>	5–6 рет	
3	<p>Қорытынды бөлім: Дем алу жаттығуы.</p>	5–6 рет	1 минут



## 16 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	<p>Кіріспе бөлім: Бір тізбекке тұру. Сәлемдесу. /Нұсқауларды орындау/. Бір тізбекпен жүру. <i>Балақай-ау, балақай, көктем келді алақай!</i> /Қолды жоғары көтеріп, шапалақ соғып жүреміз/. <i>Пальтомызды шешеміз, тау бөктерін кеземіз.</i> /Екі қолды екі жанға созамыз, иыққа қоямыз/. <i>Сан қызықты көріп біз, сайдан гүлдер тереміз.</i> /Екі қолды алға созу, оң қолды – оң иыққа, сол қолды – сол иыққа жеткізу/. <i>Тайға мініп секіріп /секіру/, велосипед тебеміз /баяу жүгіру/.</i> Жүру. Дем алу. Шеңберге тұру.</p>	5–6 рет	1 минут
2	<p>Негізгі бөлім: Орамалмен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары:</p> <p>1. «Қара». Б.қ.: аяқ сәл алшақ, қол төмен. Орамалмен қолды (қызыл, жасыл резеңке) шетке созу арқылы жоғары көтеру, оған қарау; бастапқы қалыпқа оралу. Орамалды келесі қолға ауыстырып, осы қимылды қайталау; бастапқы қалыпқа оралу.</p> <p>2. «Отырамыз, тұрамыз». Б.қ.: аяқ сәл алшақ, қол төмен. Отырып, орамалды еденге салу, «еденге салдық» деу, бастапқы қалыпқа оралу; отырып, орамалды еденнен алу, «еденнен алдық» деу, бастапқы қалыпқа оралу.</p> <p>3. «Түсіріп алма». Б.қ.: қолды жанына қойып тіреле, орамалды тізеге қойып, еденге отыру. Аяқты бүгу және жазу. Басты төмен түсірмей, тік ұстау. Еркін тыныс алу.</p> <p>4. «Жаңбырдан тығыламыз». Б.қ.: аяқ сәл алшақ, қол төмен. «Жаңбыр жауды» - орамалды жоғары көтеріп, басқа жабу; қолды артқа апарып ұстау. Бастан орамалды алып, қолды төмен түсіріп, «жаңбыр жоқ» деу.</p> <p>5. «Биге шаңыру».- Әжемізге орамал сыйлап, оны биге шақырайық. Б.қ.: бір-біріне қарама-қарсы тұрып, жеңіл иіліп, биге шақыру. Қосарланып, еркін би қимылдарын орындау. Тыныс алу жаттығуы: «Орамалға үрлейік».</p>	5–6 рет	4 минут
3	Қорытынды бөлім: Дем алу жаттығуы.	5–6 рет	1 минут

## 17 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	<p>Кіріспе бөлім: Сәлемдесу</p> <p>Бір қатар сапқа тұру.</p> <p>Жүру түрлері:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- алдыға қарап жүру; бір бүйірмен жүру;</li> <li>- көзді жұмып жүру;</li> <li>- қол шапалақтап жүру.</li> </ul> <p>Жүгіру:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тізені жоғары көтеріп жүгіру;</li> <li>- сирақты артқа лақтырып жүгіру;</li> <li>- секіріп жүгіру.</li> </ul>	5–6 рет	1 минут
2	<p>Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары:</p> <p>1. «Алма ағашы». Б.қ.: аяқты сәл алшақ қойып, қолды төмен ұстап, еденге отыру.</p> <p>Алма ағашы кішкентай, Өс-өс-өс! (Тұрып, қолды жоғары көтере созылу) Алма ағашы кішкентай, Гүлден, гүлден, гүлден (қолды еркін, қолды жоғары көтеру, төмен түсіру, шетке созу).</p> <p>Көктемгі күн, шуағыңмен қыздыр! Шуағыңмен қыздыр! (Қолды шетке созу арқылы жоғары көтере созылу).</p> <p>Алмалар, тезірек пісіндер, пісіндер! (Қолды шетке созу арқылы жоғары көтеру, қолдың басын айналдыру).</p>	5–6 рет	4 минут
	2. «Аяқтың ұшына». Б.қ.: н.т., аяқтың ұшына көтерілейік, сәл отырып, тік тұрайың.	5–6 рет	
	3. «Аяқтар». Б.қ.: н.т., қол белде. Аяқты шетке қою. Аяқты айқастырып қою (қиғаштап). Аяқты бірге қою.	5–6 рет	
	4. «Қоңыздар». Б.қ.: шалқадан жату. «Қоңыздар оянды» - аяқты бүге, қолмен аяқты көтере қимыл жасап, «ж-ж-ж-ж» деу; бастапқы қалыпқа оралу.	5–6 рет	
	5. «Көбелектер». Б.қ.: аяқ сәл алшақ, қол төмен. Қолды шетке созып, көбелектің ұшуын бейнелеу; «көбелектер қанаттарын жинады» деген белгі бойынша қолдарын арқаға апарып, сәл отырып: «отырдық» деу.	5–6 рет	
3	Қорытынды бөлім: Дем алу жаттығуы.	5–6 рет	1 минут

## 18 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	Кіріспе бөлім: Сәлемдесу Сапта тұру, саппен жүру сапта қарқынды өзгертіп шеңбер бойымен, бағытпен; бағытты өзгерте отырып; - сызық арасы арқылы жіңішке жолмен жүгіру; жүру, сап түзеу және шашырау	5–6 рет	1 минут
2	Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары: 1. «Ұшаққа қол бұлғайың». Б.қ.: аяқ сәл алшақ, қол төмен. Жоғары қарап, қолды жоғары көтеріп, қол бұлғау (бір, екі қолмен), бастапқы қалыпқа оралу.	5–6 рет	4 минут
	2. «Ұшқыштар биі». Б.қ.: аяқ сәл алшақ, қолды белге қойып түзу тұру; бір аяқпен тарс еткізіп, қолды алға созу; қолды шетке созып: «тарс-тарс» деу; бастапқы қалыпқа оралу. Келесі аяқпен орындау.	5–6 рет	
	3. «Ұшаң қайда?». Б.қ.: қолды белге қойып, малдас құрып еденге отыру. «Ұшақ қайда? Ұшақты көрсет». Сол қолды артқа апара, солға-артқа бұрылып: «міне» деу; бастапқы қалыпқа оралу. Оң жаққа қайталап орындау.	Әр жаққа 3–4 реттен.	
	4. «Ұшақ жерге қонады». Б.қ.: аяқ сәл алшақ, қол төмен, тізені бүгіп, «жерге қондық» деу; бастапқы қалыпқа оралу.	5–6 рет	
	5. «Ұшақ үшты». Б.қ.: қолды кеудеге қойып, аяқты түзу ұстап, қарынға жату. «Ұшақ үшты». Қолды шетке созып, артқа иілу, бастапқы қалыпқа оралу.	5–6 рет	
	7. «Қайта ұшу». Б.қ.: аяқ сәл алшақ, қол төмен. «Ұшуға дайындалу!». Қолды кезек алға қарай айналдыру. «Қанаттар» қолды шетке созу - Ұштық! Жүгіру. Белгі бойынша тоқтау.	5–6 рет	
3	Қорытынды бөлім: Дем алу жаттығуы: «Сағат».		

### 3 Ересек топқа арналған таңертеңгі гимнастика комплексінің үлгісі (4 жастан 5 жасқа дейін)

«Денсаулық» білім беру саласының базалық мазмұны дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметінде жүзеге асырылады.

Мақсаты: баланың денсаулығын сақтау және нығайту, денешынықтыруға деген қызығушылығын дамыту, қозғалыс біліктерімен дағдыларын қолдануға баулу. Міндеттері:

- балалардың қимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысандарында қимылдарды дұрыс орындау біліктерімен дағдыларын қалыптастыру; - жүру мен жүгіруде, секіру мен лақтыруда, қағып алуда, еңбектеу мен өрмелеуде негізгі қимыл түрлерін, жеке гигиена дағдыларын және денсаулықты сақтау негіздерін жетілдіру;

- дене қасиеттерін қалыптастыру: ептілік, қозғалыстарды үйлестіру, шыдамдылық, тепе-теңдікті сақтау, икемділік;

- дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу.

Таңертеңгі жаттығу 6-8 минут өткізіледі. Жалпы дамытушы жаттығулардың саны-7, олар 7 рет қайталанатын. Жүгірудің ұзақтығы-20 сек. Балалар жүрумен 3 рет ауыстыра отырып, үздіксіз 8 рет секіреді. Жалпы дамытушы жаттығулар үшін ұсақ дене шынықтыру жабдықтары қолданылуы мүмкін: жалаушалар, текшелер, құрсаулар, доптар.



## 1 Комплекс

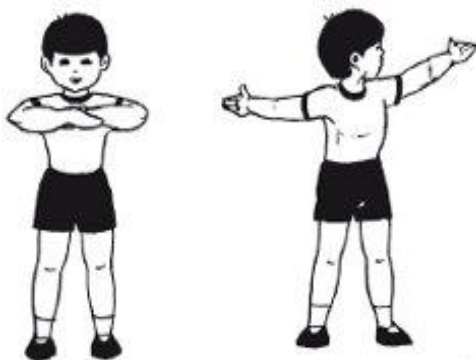
	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	Кіріспе бөлім: Сәлемдесу.Сапқа тұру.Жүру: Бір-бірден сапқа тұрып, жүру. Нұсқаушының белгі беруіне қарай жаттығуларды орындай отырып, жан-жаққа шашырап жүгіру. Жүру. Дем алу. Екі сапқа тұру.	7 рет	1 минут
2	Негізгі бөлім: Заттарсыз орындалатын жалпы дамытатын жаттығулары: Б.қ.: ( бастапқы қалып):аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде тұсында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру. Қолдарын кезек- кезек айналдырады.	7 рет	6 минут
	Б.қ.: аяқтары сәл ашылған , қолдары артқа қарай жіберілген. Отырып , қолдарымен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с.	7 рет	
	Б.қ.: аяқтарын ашып отыру, қолдары артқа жіберілген. Еңкейіп , аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу.	7 рет	
	Б.қ.: аяқтарын тік түзеп отыру, қолдарын артқа тіреу.Оң аяқты көтеру, қолдарын артқа түсіру. Сол аяқты көтеру, түсіру.	7 рет	
	Б.қ.: аяқтарды қосу, қолдарын беліне қою. Өзінің айналасында екі аяқпен секіру.	7 рет	
	Б.қ.: аяқтарын тік түзеп отыру, қолдарын артқа тіреу. Оң аяқты көтеру, түсіру.Сол аяқты көтеру, түсіру.	7 рет	
	Б.қ.: аяқтарын қосу, қолдарын белге қою. Өзінің айналасында екі аяқпен секіру.	7 рет	
3	Қорытындыбөлім: Дем алу. Тыныс алу жаттығылар.	7 рет	

## 2 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	Кіріспе бөлім: Бойына қарай бір-бірден сапқа тізіліп тұру. Сәлемдесу. Жүру: а) қолды белге өкшемен жүру; б) қолды жоғары аяқтың ұшымен жүру. Жүгіру; Жүру. Дем алу. Екі сапқа тұру.	7 рет	1 минут
2	Негізгі бөлім: Доппен орындалатын жалпы дамытатын жаттығулары 1. Б.қ.: негізгі тұрыс, доп оң қолда. 1-қолдарымызды екі жаққа созамыз; 2- қолдарымызды жоғары көтереміз , допты екінші қолға ауыстырып қоямыз; 3- қолдарымызды екі жаққа созамыз; 4- бастапқы қалып.	7 рет	6 минут
	2. Б.қ.: аяқты екі иықтың деңгейіне қойып, допты оң қолға аламыз. 1- оң қолға қарай иілу; 2-3 допты оң аяқтан сол аяққа қарай домалату және керісінше орындау; 4- алғашқы қалыпқа келу, оң аяқтан сол аяққа қарай домалату.	7 рет	
	3. Б.қ.: тізерлеп тұру ,екі қолмен дорты ұстау. 1-2- отырып , кеудені оңға бұрып, допты еденге тигізу; 3-4-алғашқы қалыпқа келу. Осыны сол жаққа қарай қайталау. Б.қ.: еденде отырып, допты табанмен қысып, қолды артқа қарай тіреу. 1-2- аяқты түзу ұстап көтеру, допты түсірмеуге тырысу; 3-4- алғашқы қалыпқа келу.	7 рет	
	4. Б.қ.: етпетінен жатып, басынан асыра қолдарын созып, допты ұстау. 1-2-қолдарын және оң аяғын алға қарай түзу созу, допты аяққа тигізу. 3-4- алғашқы қалыпқа келу. Осыны сол жаққа қайталау.	7 рет	
	5. Б.қ.: аяқтарын арасын сәл ғана ашылған, доп оң қолда. Допты оң қолмен еденге соғу, ыршыған допты қағып алу.	7 рет	
3	Қорытынды бөлім: Дем алу. Тыныс алу жаттығылар.	7 рет	1 минут

### 3 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	Кіріспе бөлім: Сәлемдесу Сапта тұру, саппен жүру, аяқ ұшымен, өкшемен, табанның ішкі жағымен. жұптасып және бір қатармен жүгіру Жүру, өз еріктерімен сапқа бір қатармен тұру	7 рет	1 минут
2	Негізгі бөлім: Б.қ.: Қолды төмен түсіріп, түзу тұру О.: Екі қолды кезектестіріп алға – жоғары көтеру, түсіре бере оларды артқа қарай созу	7 рет	6 минут
	Б.қ.: Қолды төмен түсіріп, түзу тұру О.: алақанды ішке қаратып, қолды жоғары көтеру, оларға қарау, түсіру	7 рет	
	Б.қ.: Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу	7 рет	
	Б.қ.: Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю.	7 рет	
	Б.қ Аяқтың ұшымен көтерілу және тұру.	7 рет	
	Б.қ. : Екі аяқты кезекпен алға өкшемен, сонан кейін ұшымен қою, 3 рет тапылдату.	7 рет	
3	Қорытынды бөлім: Дем алу ішін жаттығу	7 рет	



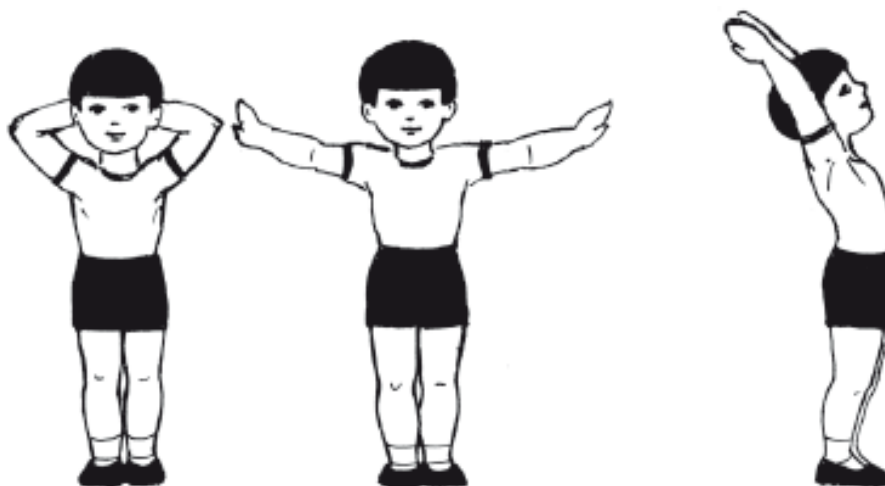
#### 4 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	Кіріспе бөлім: Сәлемдесу Жүру. Алаң бойынша баяу жүгіру (2,5 мин). Жүру. Екі сапқа тізіліп тұру.	7 рет	1 минут
2	Негізгі бөлім: Сылдырмақтармен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары Б.қ.: аяқтар иықтың деңгейінде, қолдарында сылдырмақ. Сылдырмақты екі жаққа созып, жоғары көтеру, сылдырлату, төмен түсіру, алғашқы қалыпқа оралу.	7 рет	6 минут
	Б.қ.: аяқтар иықтың деңгейінде, қолдарында сылдырмақ. Еңкейіп сылдырмақтарын аяқтың сауысақтарына тигізу, тік тұру.	7 рет	
	Б.қ.: аяқтар иықтың деңгейінде, сылдырмақтарды иыққа қойып тұру. Жартылай отырып, сылдырмақтарды еденге қою; қолдарын белге қойып, жартылай отыру, сылдырмақтарын алу, тік тұру, алғашқы қалыпқа оралу.	7 рет	
	Б.қ.: отыру, сылдырмақтарды иыққа қойып ұстау. Оңға бұрылу, сылдырмақты аяқтың ұшына жақындатып қою, оңға бұрылу, сылдырмақты көтеріп алу, алғашқы қалыпқа оралу.	7 рет	
	Б.қ.: аяқтарымыз сәл ашылған, сылдырмақтар қолда, кеуде тұсында. Жүру мен қос аяқпен секіруді ауыстырып орындау.	7 рет	
	Б.қ. : Екі аяқты кезекпен алға өкшемен, сонан кейін ұшымен қою, 3 рет тапылдату.	7 рет	
3	Қорытындыбөлім: Дем алу ішін жаттығу	7 рет	



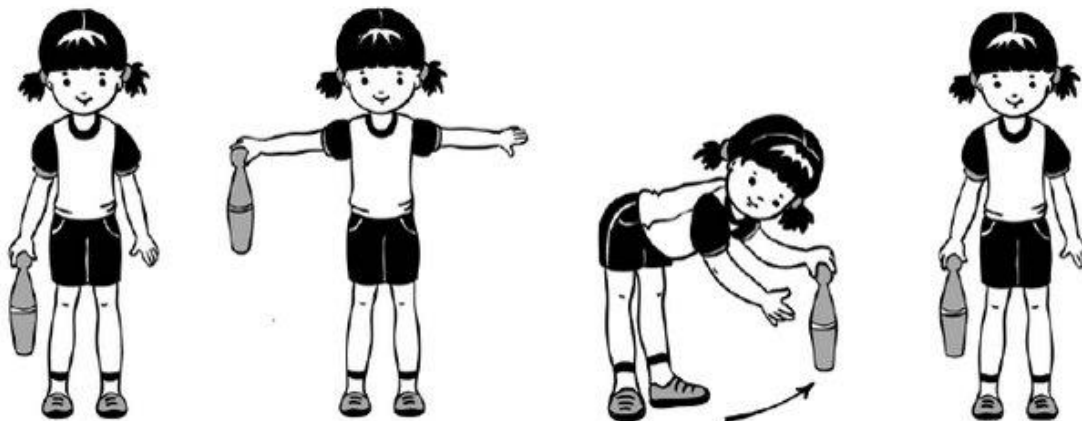
## 5 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	Кіріспе бөлім: Сәлемдесу Бір-бірінің артынан жүру. Жылан секілді заттардың арасымен жүру, қол артта. Аяқтың ұшымен. Өкшемен жүру. Жай жүріс. Жай жүгіру. Бағытты ауыстыра жүгіру	7 рет	1 минут
2	Негізгі бөлім: Б.қ.: Қол екі жақта, алда болғанда саусақтарды бүгу және жазу, қолдың басын айналдыру, саусақтарды біріктіру, ажырату, созу.	7 рет	6 минут
	Б.қ.: Екі қолды кеуде тұсына қою, желкеге салу және иықты түзулеу.	7 рет	
	Б.қ.: Тұрған күйі екі аяқ бірге (алшак), алға еңкею, қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу, заттарды қою және көтеру.	7 рет	
	Б.қ.: Екі қол белде, екі жаққа иілу.	7 рет	
	Б.қ. : Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру.	7 рет	
	Б.қ. : Екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа жіберіп, отыру.	7 рет	
3	Қорытынды бөлім: Дем алу ішін жаттығу	7 рет	1 минут



## 6 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	Кіріспе бөлім: Сәлемдесу Жүру түрлері: -алдыға қарап жүру; -Бір бүйірмен жүру; -қысқа және кең адыммен жүру. Қарапайым жүгіру.	7 рет	1 минут
2	Негізгі бөлім: Кегельмен орындалатын ЖДЖ Б.қ.: н.т., кегельдер төменде. 1-кегельдерді екі жаққа созу; 2-кегельдерді жоғарыға көтеру; 3-екі жаққа созу; б.қ-қа келу.	7 рет	6 минут
	Б.қ.: аяқты екі жаққа кеңінен ашып тұру, кегельдерді кеуде тұсында ұстап тұру. 1-кегельдерді екі жаққа созу; 2- алға иілу, кегельді еденге тигізу; 3-тік тұру, кегельдерді екі жаққа ұстау, 4- б.қ-қа келу.	7 рет	
	Б.қ.: тізерлеп тұру, кегельдерді иықтарына қойып тұру. 1-2- оңға бұрылу, оң аяқтың өкшесінің тұсына жақындатып еденге тигізу; 3-4- түзу тұрып, б.қ-қа келу.	7 рет	
	Б.қ.: н.т., кегельдер төменде. 1-2- отырып кегельдерді алға созу; 3-4- б.қ-қа келу.	7 рет	
	Б.қ.: н.т.: қолдары белде, кегельдер еденде. Қос аяқпен секіру, кегельдің айналасында екі бағытта оң және сол аяқпен кезек-кезек секіру.	7 рет	
3	Қорытынды бөлім: Дем алу үшін жаттығу	7 рет	1 минут

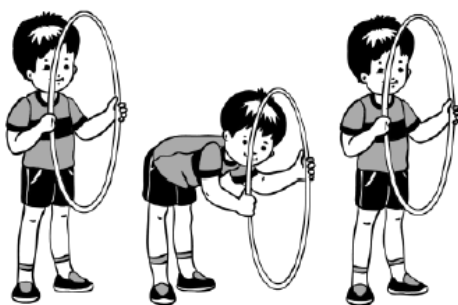


## 7 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	Кіріспе бөлім: Сәлемдесу Жүру түрлері: - алдыға қарап жүру; бір бүйірмен жүру; - көзді жұмып жүру; - қол шапалақтап жүру; Жүгіру: - тізені жоғары көтеріп жүгіру; - сирақты артқа лақтырып жүгіру; - секіріп жүгіру. Жүру. Тыныс алу жаттығулары Екі сапқа тізіліп тұру.	7 рет	1 минут
2	Негізгі бөлім: Б.қ.: Қолды шынтақтан бүгіп, айналмалы қимыл жасау.	7 рет	6 минут
	Б.қ.: Орындықтың арқасына, қабырғаға тығыз сүйене отырып, қолды екі жақтан жоғары көтеру.	7 рет	
	Б.қ.: Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату.	7 рет	
	Б.қ.: Бір аяқты алға түзулеп көтерген күйі астынан затты бір қолдан екінші қолға беру.	7 рет	
	Б.қ.: Отырған күйі арт жаққа қолмен сүйене отырып, екі аяқты жоғары көтеріп, бүгу және жазу, төмен түсіру.	7 рет	
	Б.қ.: Бір аяқты тізеден бүгу, алдыға жазу, қайтадан бүгу және жерге түсіру.	7 рет	
3	Қорытынды бөлім: Дем алу ішін жаттығу	7 рет	

## 8 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	Кіріспе бөлім: Сәлемдесу Сапта тұру, саппен жүру қолды әртүрлі жағдайда қойып адымдап және тыпырлап жүру; аяқтың ұшын бір-біріне жалғау арқылы (алға, артқа, оңға, солға) аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, тыпырлап жүгіру; жүру, көп емес топпен, екеуден, үшеуден және барлық топпен шеңбер болып, сап түзеп тұру	7 рет	1 минут
2	Негізгі бөлім: Шығыршықпен орындалатын ЖДЖ: Б.қ.: аяқтарының арасын ашып, шығыршықтың екі шетінен ұстап, алдыға созып отыру. Қолдарын жоғары көтеру, жоғары қарау, төмен түсіру.	7 рет	6 минут
	Б.қ.: тұру, шығыршық еденде жатады. Шығыршыққа кіру және отыру, түзеліп тұру, шығыршықтан шығу, қолдарын екі жаққа көтеріп, төмен түсіру.	7 рет	
	Б.қ.: аяқтарының арасын ашып, қолдарын артқа тіреп отыру, шығыршық аяқтарының арасында еденде жатады. Аяқтарын қосып көтеру, еденге түсіру.	7 рет	
	Б.қ.: н.т., шығыршықты жоғары көтеріп тұру. 1-оң аяқты оң жаққа жылжытып қою; 2- сол аяқты оның қасына қою; 3- сол аяқты оң жаққа жылжытып қою; 2- оң аяқты оның қасына қою	7 рет	
	Б.қ.: шығыршық еденде жатады. Шығыршықты айнала оңға және солға 3-4 рет секіру.	7 рет	
	Шығыршықпен бүкіл алаң ішімен жан-жаққа шашырап жүгіру.	7 рет	
3	Қорытынды бөлім: Дем алу үшін жаттығу	7 рет	



## 9 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	Кіріспе бөлім: Кіріспе бөлім: Сәлемдесу Сапта тұру, саппен жүру Жұптасып жүру, жан-жаққашашырап жүгіру. Шеңбер болып, сап түзеп тұру.	7 рет	1 минут
2	Негізгі бөлім: Б.қ.: аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде алдында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру қимылдарын орындайды. Қолдарын кезек-кезек айналдырады.	7 рет	6 минут
	Б.қ.: аяқтарын арасын сәл ғана ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген. Отырып қолдарымен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу.	7 рет	
	Б.қ.: аяқтарын ашып отыру, қолдары артқа жіберілген. Еңкейіп аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, алғашқы қалыпқа келу.	7 рет	
	Б.қ.: аяқтарын тік түзеп отыру, қолдарын артқа тіреу. Оң аяқты көтеру, түсіру. Сол аяқты көтеру, түсіру.	7 рет	
	Б.қ.: аяқтарын қосу, қолдарын белге қою. Өзінің айналасында екі аяқпен секіру.	7 рет	
	Б.қ. Аяқтың ұшымен көтерілу және тұру.	7 рет	
	Б.қ. : Екі аяқты кезекпен алға өкшемен, сонан кейін ұшымен қою, 3 рет тапылдату.	7 рет	
3	Қорытынды бөлім: Дем алу ішін жаттығу	7 рет	1 минут

## 10 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	Кіріспе бөлім: Сәлемдесу Сапта тұру, саппен жүру. Қолды әртүрлі жағдайда қойып адымдап және тыпырлап жүру; Шапалақ ұрып жүру. Алға қарай тізені бүгіп жүру. Секіріп және бұрылып жүгіру	7 рет	1 минут
2	Негізгі бөлім: Б.қ.:Таяқты, құрсауды жоғары көтеру, иықтан кейін түсіру.	7 рет	6 минут
	Б.қ.:Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.	7 рет	
	Б.қ.:Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру.	7 рет	
	Б.қ.:Жүрелеп тұрып, арқаны төмен қарай иіп және бүгу, кезекпен түзу аяқты бүге және жаза отырып, көтеру және түсіру.	7 рет	
	Б.қ. : Зат ұстаған қолдарын созған қалыппен шалқасынан жатқан күйі етпетіне бұрылып жату.	7 рет	
	Б.қ. : Аяқтың ұшын созу, табанды бүгу.	7 рет	
3	Қорытынды бөлім: Дем алу ішін жаттығу	7 рет	1 минут

## 11 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	Кіріспе бөлім: Сәлемдесу Шеңбер бойымен жүру және жүгіру. Жан-жаққа шашырап жүру мен жүгіруді ауыстырып отыру. Бір орында тұрып биікке секіру, аяқтарды бірге қою, бір аяқты алға, екіншісін артқа қою.жүру. Тыныс алу жаттығулар. Үш сапқа тұру.	7 рет	1 минут
2	Негізгі бөлім: Б.қ.:Қол екі жақта, алда болғанда саусақтарды бүгу және жазу, қолдың басын айналдыру, саусақтарды біріктіру, ажырату, созу.	7 рет	6 минут
	Б.қ.:сап түзеу және шашырау	7 рет	
	Б.қ.:Екі қол белде, екі жаққа иілу.	7 рет	
	Б.қ.:Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату.	7 рет	
	Б.қ.: Аяқ саусақтарымен арқанды жинау, құм салынған дорбаларды бір орыннан екінші орынға қою.	7 рет	
	Б.қ. : Өкшемен таяқтың, арқанның үстіне, аяқтың ұшымен еденге сүйене отырып, қырындап жүру.	7 рет	
3	Қорытынды бөлім: Дем алу үшін жаттығу	7 рет	1 минут



## 12 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	Кіріспе бөлім: Сәлемдесу. Сапқа тұру. Жүру: а) қолды белге өкшемен жүру; б) қолды жоғары аяқтың ұшымен жүру. Жүгіру; Жүру. Дем алу. Екі сапқа тұру.	7 рет	1 минут
2	Негізгі бөлім: Доппен орындалатын ЖДЖ: 1. Б.қ.: аяқтарды қосып тұру, доп төменде екі қолында. Допты жоғары қарай көтеру, жоғары қарау, төмен түсіру, б.қ-қа келу.	7 рет	6 минут
	Б.қ.: аяқтары иық деңгейінде, доп екі қолында – кеуде тұсында. Еңкею, допты еденге тигізу, тік тұру, б.қ-қа келу.	7 рет	
	Б.қ.: аяқтарды қосып тұру, доп төменде екі қолында. Отыру допты алға созу. Тұру, б.қ-қа келу.	7 рет	
	Б.қ.: отыру, допты алдында ұстау. Допты өз айналасында оңға (солға) қарай домалату.	7 рет	
	Б.қ.: аяқтары сәл ғана ашылған, қолдары белінде, доп еденде. Доп айналасында орнында тұрып кезекпен жүріп, секіру.	7 рет	
	Б.қ.: екі қолмен доптарды береді	7 рет	
	Б.қ.: отырып орындалады. Алға қарай иілу, алға қарай ұмтылу. Алға қарай иілу, аяқтарды бүкпейміз, еденге допты тигізу, тік тұру.	7 рет	
3	Қорытынды бөлім: Дем алу. Тыныс алу жаттығылар	7 рет	1 минут



### 13 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	Кіріспе бөлім: Сәлемдесу Сапта тұру, саппен жүру сапта қарқынды өзгертіп шеңбер бойымен, бағытпен; бағытты өзгерте отырып; - сызық арасы арқылы жіңішке жолмен жүгіру; жүру, сап түзеу және шашырау	7 рет	1 минут
2	Негізгі бөлім: Б.қ.: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру және бір-бірлеп кезекпен түсіру.	7 рет	6 минут
	Б.қ.: Қолды алма-кезек алға — жоғары қарай тез көтеру және және түсіру	7 рет	
	Б.қ.: Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру.	7 рет	
	Б.қ.: Жүрелеп тұрып, арқаны төмен қарай иіп және бұгу, кезекпен түзу аяқты бүге және жаза отырып, көтеру және түсіру.	7 рет	
	Б.қ. : Тұрған күйі аяқ саусақтарымен орамал, тағы басқа ұсақ-түйек заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру.	7 рет	
	Б.қ. : Аяқ ұшын айналдыру.	7 рет	
3	Қорытынды бөлім: Дем алу ішін жаттығу		1 минут

## 14 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	Кіріспе бөлім: Сәлемдесу Сапта тұру, саппен жүру Бір-бірінің артынан жүру. Жылан секілді заттардың арасымен жүру, қол артта. Аяқтың ұшымен. Өкшемен жүру. Жай жүріс. Жай жүгіру. Бағытты ауыстыра жүгіру. Жан-жаққа жүгіру. Жылдам жүгіру.	7 рет	1 минут
2	Негізгі бөлім: Доппен орындалатын ЖДЖ: Б.қ.: аяқтарды қосып тұру, доп төменде екі қолында. Допты жоғары қарай көтеру, жоғары қарау, төмен түсіру, б.қ-қа келу.	7 рет	6 минут
	Б.қ.: аяқтары иық деңгейінде, доп екі қолында – кеуде тұсында. Еңкею, допты еденге тигізу, тік тұру, б.қ-қа келу.	7 рет	
	Б.қ.: аяқтарды қосып тұру, доп төменде екі қолында. Отыру допты алға созу. Тұру, б.қ-қа келу.	7 рет	
	Б.қ.: отыру, допты алдында ұстау. Допты өз айналасында оңға (солға) қарай домалату.	7 рет	
	Б.қ.: аяқтары сәл ғана ашылған, қолдары белінде, доп еденде. Доп айналасында орнында тұрып кезекпен жүріп, секіру.	7 рет	
	Б.қ.: аяқтары сәл ғана ашылған, қолдары белінде, доп еденде. Доп айналасында орнында тұрып кезекпен жүріп, секіру.	7 рет	
	Б.қ.: екі қолмен доптарды береді.	7 рет	
	Б.қ.: отырып орындалады. Алға қарай иілу, алға қарай ұмтылу. Алға қарай иілу, аяқтарды бүкпейміз, еденге допты тигізу, тік тұру.	7 рет	
3	Қорытынды бөлім: Дем алу ішін жаттығу	7 рет	

## 15 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	Кіріспе бөлім: Сәлемдесу. Сапқа тұру. Жүру: Бір-бірден сапқа тұрып, жүру. Нұсқаушының белгі беруіне қарай жаттығуларды орындай отырып, жан-жаққа шашырап жүгіру. Жүру. Дем алу. Шеңберге тұру.	7 рет	1 минут
2	Негізгі бөлім: Б.қ.: аяқты сәл алшақ қойып, қолды төмен түсіріп тұру. Қолдарын екі жаққа созып, алға, артқа 4 реттен айналдыру, төмен түсіру. Б.қ-қа келу.	7 рет	6 минут
	Б.қ.: сол сияқты, қолы артында. Отыру, қолдарын алға созу. Тұру, қолдарын артқа жиберу. Б.қ-қа келу.	7 рет	
	Б.қ.: тізерлеп тұру, қолы белде. Солға, оңға иілу. Б.қ-қа келу.	7 рет	
	Б.қ.: шынтағымен еденді тіреп, етпетінен жату. Аяқты кезекпен бұғу.	7 рет	
	Б.қ.: қолды белге қойып, аяқтарды біріктіріп тұру.	7 рет	
	Б.қ.: артқа қолмен тіреліп еденге отыру. 1- оң аяқты бүкпей жоғары көтеру; 2- бастапқы қалыпқа келу.	7 рет	
	Б.қ.: н.т.: қолды белге қою. 1-ден 8-ге дейін екі аяқпен секіру, сол аяқты алға созып секіру, оң аяқты алға жиберіп секіру.	7 рет	
3	Қорытынды бөлім: Дем алу ішін жаттығу	7 рет	

## 16 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	<p>Кіріспе бөлім: Сәлемдесу</p> <p>Бір қатар сапқа тұру.</p> <p>Жүру түрлері:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- алдыға қарап жүру; бір бүйірмен жүру;</li> <li>- көзді жұмып жүру;</li> <li>- қол шапалақтап жүру.</li> </ul> <p>Жүгіру:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тізені жоғары көтеріп жүгіру;</li> <li>- сирақты артқа лақтырып жүгіру;</li> <li>- секіріп жүгіру.</li> </ul>	7 рет	1 минут
2	<p>Негізгі бөлім: Орамалмен орындалатын ЖДЖ:</p> <p>Б.қ.: отыру, жерде жатқан орамалдың бір бұрышынан ұстау, оны тізеге дейін көтеру. Дәл солай екінші қолмен орындау.</p>	7 рет	6 минут
	<p>Б.қ.: тұру, жерде жатқан орамалдың бір ұшынан екі қолмен ұстау. Отыру, орамалды беттің алдына дейін көтеру: «Балалар жасырынып қалды. Ешкім жоқ».</p> <p>Орамал түсіріледі: «Міне, балалар табылды!».</p>	7 рет	
	<p>Б.қ.: отыру, аяқтарды аздап алшақтау қою, орамалмен бір аяқтың басын жауып, қолмен артқа сүйену.</p>	7 рет	
	<p>Б.қ.: қол белге қойылады. Орамал еденде жатады. Орамалды айнала екі аяқпен секіру.</p>	(15-20 сек.)	
	<p>Б.қ.: отыру, аяқтарды аздап алшақтау қою, жерде жатқан орамалдың бір ұшынан екі қолмен ұстау. Қолдарды жоғары көтеру және оларды еденге түсіру.</p>	7 рет	
	<p>Б.қ.: тұру, аяқтар иық деңгейінде қойылған, жерде жатқан орамалдың бір ұшынан екі қолмен ұстау. Алға иілу, орамалды еденге тигізу, түзу тұру.</p>	7 рет	
	<p>Б.қ.: отыру, аяқтар бірге қойылады, жерде жатқан орамалдың бір ұшынан екі қолмен ұстау. Бір аяқты тізеден бүкпей жоғары көтеру, орамалға тигізу, аяқты түсіру.</p>	7 рет	
3	<p>Қорытынды бөлім: Дем алу ішін жаттығу</p>	7 рет	1 минут

## 17 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	<p>Кіріспе бөлім: Сәлемдесу</p> <p>Бір қатар сапқа тұру.</p> <p>Жүру түрлері:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- алдыға қарап жүру; бір бүйірмен жүру;</li> <li>- көзді жұмып жүру;</li> <li>- қол шапалақтап жүру.</li> </ul> <p>Жүгіру:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тізені жоғары көтеріп жүгіру;</li> <li>- сирақты артқа лақтырып жүгіру;</li> <li>- секіріп жүгіру.</li> </ul>	7 рет	1 минут
2	<p>Негізгі бөлім: Б.қ.: негізгі тұрыс, қолды белге қою.</p> <p>1 - қолды басқа қою, оң аяқ басын артқа қою; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Б.қ.: аяқты иықтың деңгейінде қою, қолды белге қою. 1 - қолды екі жаққа созу; 2 - алға иілу; 3 - тіктелу, қолдарды екі жаққа созу; 4 - бастапқы қалып.</p>	7 рет	6 минут
	<p>Б.қ.: аяқты иықтың деңгейінде қою, қолды желке-ге қойып тұру. 1 - оңға және солға бұрылу, қолды екі жаққа созу; 2 - бастапқы қалып.</p>	7 рет	
	<p>Б.қ.: тізерлеп тұру, қолды екі жаққа қою. 1-2 - оң жақпен отыру, қолды алға созу, бастапқы қалыпқа оралу.</p>	7 рет	
	<p>Б.қ.: артқа қолмен тіреліп, еденде отыру. 1 - оң аяқты бүкпей жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалыпқа келу.</p>	7 рет	
	<p>Б.қ.: негізгі тұрыс, қолды белге қою. 1-ден 8-ге дейін екі аяқпен секіру, сол аяқты алға созып секіру, оң аяқты артқа жіберіп секіру.</p>	7 рет	
	<p>Б.қ.: аяқты иықтың деңгейінде қою, қолды желкеге қойып тұру. 1- оңға және солға бұрылу, қолды екі жаққа созу; 2- бастапқы қалып.</p>	7 рет	
	<p>Б.қ.: тізерлеп тұру, қолды екі жаңға. 1-2-оң жақпен отыру, қолды алға созу, бастапқы қалыпқа оралу</p>	7 рет	
3	Қорытынды бөлім: Дем алу ішін жаттығу		

## 18 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	Кіріспе бөлім: Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. Шапалақ ұрып жүру. Алға қарай тізені бүгіп жүру. Секіріп және бұрылып жүгіру.	7 рет	1 минут
2	Негізгі бөлім: Таяқшамен орындалатын ЖДЖ: «Штангистер» жаттығуы: аяқтарын сәл ашып тұрады, қолдары төмен түсірілген, таяқшаны көлденең екі шетінен ұстау. Таяқшаны кеуде тұсына көтеру, одан соң жоғары көтеру, б.қ-қа келу.	7 рет	6 минут
	«Отыру» жаттығуы: аяқтың бастарын сәл ашып, өкшелерін қосып тұру, таяқша жауырын үстінде. Ақырын отыру, тізелерін екі жаққа қаратып, денесін тік ұстап, б.қ-қа келу.	7 рет	
	«Байдаркада» жаттығуы: аяқтарын сәл ашып лтыру, таяқшаны көлденең екі қолмен орта тұсқа келтіріп ұстау.	7 рет	
	«Суда қалқып жүзу» жаттығуы: шалқадан жатып, қолдарын бастарына қояды, ақырын шайқалады.	7 рет	
	Б.қ.: аяқтың арасын ашып тұру, екі қолды шынтақтан бүгіп, таяқшаны кеуде тұсында ұстау. 1-2-алға иілу, еденге қолды тигізу; 3-4- бастапқы қалыпқа келу.	7 рет	
	б. Б.қ.: н.т.: таяқша еденде жатады. 1-оң аяқпен таяқшаны аттап, алға бір адым жасау; 2-сол аяқты оның қасына алып келу; 3-оң аяқпен таяқшаны аттап, артқа бір адым жасау; 4- сол аяқпен артқа бір адым жасау.	7 рет	
3	Қорытынды бөлім: Дем алу үшін жаттығу	7 рет	1 минут

### **3 Мектепалды топқа арналған таңертеңгі гимнастика комплексінің үлгісі (5 жастан 6 жасқа дейін)**

«Денсаулық» білім беру саласының базалық мазмұны келесі ұйымдастырылған оқу қызметінде іске асырылады:

- денешынықтыру;
- қауіпсіз мінез – құлық негіздері.

«Денсаулық» білім беру саласын ұйымдастыру және өткізу-балалардың өмірін қорғауға, денсаулығын нығайтуға және негізгі қимыл түрлерін қалыптастыруға бағытталған.

Мақсаты: Денсаулық сақтау технологиясын қолданып, ойындар мен жаттығулар арқылы дене шынықтыруға қызығушылықты, қауіпсіз мінез-құлық негіздерін қалыптастыру.

Міндеттері:

- дене сапаларын қалыптастыру;
- тұрмыста, көшеде, табиғат жағдайларында қауіпсіз мінез-құлық дағдыларына жаттықтыру;
- негізгі қимылдарды жетілдіру арқылы балалардың қимыл тәжірибелерін байыту;
- шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дене шынықтырудың түрлі нысандарында дамыту;
- балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімділігіне, жалпақ табандылықтың аладын-алуға медициналық – педагогикалық бақылау жүргізу.

Ертеңгілік гимнастиканы (10–12минут) орындауға қызығушылықтарын ояту. Кешен 8–10 рет қайталанатын 8–10 жаттығудан тұрады.

Баланың бұлшық етіне салмақ түсіретін, нақты орындалатын жаттығуларды заттармен (гимнастикалық таяқшалармен, құрсаулармен және т.б.) орындау.

## 1 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	Кіріспе бөлім: Сәлемдесу. Сапқа тұру. Жүру: а) қолды белге өкшемен жүру; б) қолды жоғары аяқтың ұшымен жүру. Жүгіру; а) аяқты артқа тастап жүгіру; б) тізені жоғары көтеріп жүгіру. Жүру. Дем алу. Үш сапқа тұру.	8–10 рет	3 минут
2	Негізгі бөлім: 1. Б.қ.- н.т., жалаушаны екі қолда ұстап, төмен түсіріп тұру. 1-оң қолды жоғары, сол қолды сол жаққа созу. 2-б.қ. 3-сол қолды жоғары, оң қолды сол жаққа созу. 4-б.қ.	8–10 рет	6 минут
	2. Б.қ.- н.т., қолды жалаушамен иыққа қойып, шынтақ шетке созу. 1-3-иықты алға қарай айналдыру. 4-қолды төмен түсіріп, шынтақты екі жаурын бір-біріне түйіскенше неғұрлым артқа қарай апару.	8–10 рет	
	3. Б.қ.- н.т., қолды төмен түсіріп тұру. 1-2-қолды жайлап жан-жаққа созу, жоғары көтеру, жалаушаларды бір-бірімен айкастырып ұстау. 3-қолды жайлап төмен түсіру. 4-5-қолды алға әкеліп, жалаушаларды бір-бірімен айкастырып ұстау. 6-б.қ.	8–10 рет	
	4. Б.қ.- тізерлеп, қолды кеуде тұсында ұстап тұру. 1-екі жалаушаны жан-жаққа созу. 2-оңға бұрылу. 3-солға бұрылу. 4-б.қ.	8–10 рет	
	5. Б.қ.- аяқты иық деңгейімен бірдей қойып, қолды төмен түсіріп тұру. 1-жалаушамен қолды жоғары көтеріп, денені төрт рет оң жаққа, төрт рет сол жаққа айналдыру. 2-б.қ.	8–10 рет	
	6. Б.қ.- н.т., қолды төмен түсіріп тұру. 1-секіріп аяқты алшақ қою, екі жалаушаны жан-жаққа созу. 2-секіріп бастапқы қалыпқа келу.	8–10 рет	
	7. Б.қ.- аяқты сәл алшақ қойып, қолды төмен түсіріп тұру. 1-2-тізені бүкпей алға иілу, жалаушаларды екі жаққа созу, басты тұра ұстау, демді ішке тарту. 3-4-б.қ., демді шығару.	8–10 рет	
	8. Б.қ.- аяқты сәл алшақ қойып, жалаушаны иыққа қойып тұру. 1-отыру. 2-жалаушаларды алға созу. 3-4 б.қ.	8–10 рет	
3	Қорытынды бөлім: Дем алу. Тыныс алу жаттығылар.	8–10 рет	



## 2 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	Кіріспе бөлім: Сәлемдесу.Сапқа тұру.Жүру: а) қол белде, өкшемен жүру; б) қолдарын алға созу, жоғары, жан – жаққа, төмен түсіру. Жүгіру; а) аяқты артқа тастап жүгіру; б) ақырындап жүгіру. Жүру. Дем алу. Шеңберге тұру.	8–10 рет	3 минут
2	Негізгі бөлім: 1. Б.қ.- н.т., қолды төмен түсіріп тұру.1-қолды жан-жаққа созу, демді ішке тарту; 2-қолды төмен түсіру, дем шығару.	8–10 рет	6 минут
	2. Б.қ.- аяқтары сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. 1-басты оңға иіп, қолды төмен сырғытып түсіру. 2-б.қ. келу. 3- басты солға иіп, қолды түсіріп төмен түсіру. 4- б.қ.	8–10 рет	
	3. Б.қ.- аяқ сәл алшақ қойылып, қолды желке тұсында ұстау.1- денені оңға бұру, қол желке тұсында.; 2-б.қ. 3-денені оңға бұру, қол желке тұсында.; 4- б.қ.	8–10 рет	
	4. «Гайканы бұрайық» жаттығуы. Б.қ.- аяқ сәл алшақ қойылып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. 1- қолды алға созып, қолдың білезігін ішке қарай айналдыру.	8–10 рет	
	5. «Ағаш жару» жаттығуы. Б.қ.-аяқ сәл алшақ, екі алақанды бір-біріне қысып ұстап тұру.1- Залға қарай серпіле еңкею-төмен еңкейіп, демді ішке тарту.; 4-б.қ. дем шығару.	8–10 рет	
	6. «Киіз дайындау үшін жүн сабау» жаттығуы. Б.қ.- тізерлеп отыру, қол төмен; денені алға қарай еңкейтіп, «жүнді шыбықпен сабағандай» оң және сол қолды кезек - кезек сермеу.	8–10 рет	
	7.* Б.қ.- қолды жоғары көтере созып, шалқалай жату.1- оң аяқты түзу жоғары көтеру, қолдың саусақтарын аяқтың басына тигізу. 2- б.қ. келу. 3- сол аяқты түзу жоғары көтеру, қолдың саусақтарын аяқтың басына тигізу. 4-б.қ. келу.	8–10 рет	
	8.* «Доп секіреді». Б.қ.-н.т., қол белде.1-2-3 сол аяқпен секіру.4-5-6 оң аяқпен секіру.7-8-9-екі аяқпен секіру.	8–10 рет	
	9.* Б.қ.-н.т.,қолды шынтақтан бүгіп кеуде тұсында ұстау.1-қолды жан-жаққа созу, демді ішке тарту.2-б.қ. келу, дем шығару.	8–10 рет	
3	Қорытынды бөлім: Тізбекпен жүру. Қолды алдыға, артқа сермеу. Қолды қарқынды түрде жоғары көтеру. Демді ішке тарту, шығару. Қолды жеңіл төмен түсіру.	8–10 рет	1 минут

### 3 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	Кіріспе бөлім: Сәлемдесу.Сапқа тұру.Жүру: а) қолды белге өкшемен жүру; б) қолды жоғары аяқтың ұшымен жүру. Жүгіру; а) аяқты артқа тастап жүгіру; б) тізені жоғары көтеріп жүгіру. Жүру. Дем алу. Үш сапқа тұру.	8–10 рет	3 минут
2	Негізгі бөлім: 1. Б.қ. екіге бүктелген секіртпенің екі ұшынан ұстап, қолды төмен түсіріп тұрады. 1-секіртпені керіп, қолды алға созу. 2-жоғары көтеру. 3-қолды алға созу. 4-б.қ. келу.	8–10 рет	6 минут
	2. Б.қ.-аяқ иық деңгейінде, секіртпені желке тұсында ұстап тұру. 1-3-оңға бұрылу. 4-б.қ.келу. Осылайша сол жақпен орындау.	8–10 рет	
	3. Б.қ.-аяқты сәл алшақ қойып тұрып, секіртпенің екі шетінен ұстап, қолды арқа жақта ұстау.1-2 алға қарай еңкею, артқа шалқаю, қолды артқа созу, жоғары көтеру; басты тура ұстау. 3-4 б.қ. келу.	8–10 рет	
	4. Б.қ.-н.т., секіртпенің екі ұшынан керіп ұстап, қолды төмен түсіріп тұру.1-тізені екі жаққа аша сәл отыру, қолды жоғары көтеру; 2 -б.қ. келу.	8–10 рет	
	5. Б.қ.- етпетінен жату, секіртпені екі ұшынан керіп, бастан жоғары ұстау.1-3 артқа қарай шалқайып, секіртпені жоғары көтеру; 4-б.қ. келу.	8–10 рет	
	6.*Б.қ.-аяқты алға созып отыру, секіртпені желке тұсында ұстау;1- алға еңкею, секіртпені аяқтың ұшына тигізу; 2-б.қ. келу.	8–10 рет	
	7.*Б.қ.-қолды бастан асыра созып,шалқадан жату.1-қолды, аяқты жоғары көтеріп, аяқтың ұшын секіртпеге тигізу; 2-б.қ. келу.	8–10 рет	
	8.*Б.қ.- қолды бастан асыра созып,шалқадан жату.1-қолды жоғары созу, аяқты жоғары көтеріп, аяқты секіртпенің аржағына өткізу. 3-б.қ. келу. 6 р.	8–10 рет	
	9.* Б.қ.-н.т.,екі бүктелі секіртпені төмен ұстап тұру; 1-2-қолды жоғары көтеріп, секіртпені арқаға түсіру. 3-4 б.қ. келу.	8–10 рет	
	10.* Б.қ.-аяқ сәл алшақ, секіртпені екі бүктеп ұстап тұру. Секіртпені еденге параллель түрде айналдырып, секіртпе арқылы оң (сол) аяқпен кезек-кезек секіру.	8–10 рет	
3	Қорытынды бөлім: Дем алу үшін жаттығу.	8–10 рет	1 минут

## 4 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	Кіріспе бөлім: Сәлемдесу.Сапқа тұру.Жүру: а) қол белде, өкшемен жүру; б) қолдарын алға созу, жоғары, жан – жаққа, төмен түсіру. Жүгіру; а) тізені жоғары көтеріп жүгіру; б) бүлкілдеп жүгіру. Жүру. Дем алу. Шеңберге тұру.	8–10 рет	3 минут
2	Негізгі бөлім: 1. «Қанат қағу» жаттығуы. Б.қ.-аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. Қолдарын асықпай алдыға созып айқастыру, осылайша артына созып және жоғары көтеріп айқастыру. Алдыға еңкейіп, қолдың білезігін сілкілеу.	8–10 рет	6 минут
	2. «Маятник тілі» жаттығуы. Б.қ.-аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. Төмен еңкейіп, денені оң және сол жаққа кезек-кезек үздіксіз қозғау.	8–10 рет	
	3. Б.қ.-өкшені біріктіріп, аяқтың үшін бөлек қойып, қолды белде ұстап тұрады.1-2-қолды алға созу отыру.3-4 б.қ. келу.	8–10 рет	
	4. Б.қ.-малдас құрып еденге отыру, қол желкеде. 1-оңға бұрылу, демді ішке тарту.2-б.қ. келу.3-солға бұрылу.4-б.қ. келу.	8–10 рет	
	5. Аяқ иық деңгейінде, текшемен қол төмен. Текше сол қолда. Алға, төмен қарай еңкейіп, текшені оң аяқ артынан екінші қолға ауыстыру.б.қ. келу.	8–10 рет	
	6. Б.қ.-н.т., қолды белге қою.1-2-қолды алға созып отыру;3-4-б.қ. келу.	8–10 рет	
	7.* Б.қ-қолдарын екі жанына қойып, шалқалай жатады.1-оң аяқты жоғары көтеру;2-б.қ. келу.3-оң аяқты оңға созу; 4-б.қ. келу. Осылайша сол аяқпен орындау.	8–10 рет	
	8.* Б.қ.-малдас құрып еденге отыру, алма оң қолда. Оң жаққа еңкейіп текшені өзінен неғұрлым алыс қойып, б.қ. келу. Осылайша сол аяқпен орындау.	8–10 рет	
	9.* Б.қ.-қолды екі жанында ұстап, шалқалай жату, текше оң қолда. Сол аяқты бүкпей жоғары көтеріп, текшені сол аяқтың астымен оң қолға ауыстыру. Осыны оң аяқпен орындау.	8–10 рет	
	10.*Б.қ.-н.т.,қолды белге қою.1-3 бір орында тұрып секіру.	4 рет.	
3	Қорытынды бөлім: Б.қ.: түрегеліп тұру. Аяқтың арасы иық кендігіндей. Қол мықынға қойылған, иық пен шынтақ сәл ғана алға қарай жіберіледі, бас сәл ғана алға қарай еңкейтілген, демді сыртқа шығару. О.: 1.Қолды жайлап түзулей, жан- жаққа созу, алақанды жоғары қарату, басты көтеру, арқаны түзу ұстау, демді ішке алу.2. Б.қ .: келу, демді сыртқа шығару.	6 рет	1 минут

## 5 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	Кіріспе бөлім: Сәлемдесу.Сапқа тұру.Жүру: а) қолды белге өкшемен жүру; б) қолды жоғары аяқтың ұшымен жүру. Жүгіру; а) аяқты артқа тастап жүгіру; б) тізені жоғары көтеріп жүгіру. Жүру. Дем алу. Үш сапқа тұру.	8–10 рет	3 минут
2	Негізгі бөлім: 1. Б.қ.-н.т.допты екі қолмен ұстап, төмен түсіріп тұрады.1-қолды добымен алға созып, допқа қарау; 2-қолды добымен жоғары созып, допқа қарау; 3-қолды добымен алға созып, допқа қарау;4-б.қ.(6 рет)	8–10 рет	6 минут
	2. Б.қ.-н.т.допты екі қолмен ұстап, төмен түсіріп тұрады.1-қолды добымен оңға созып, допқа қарау; 2-б.қ.3-қолды добымен солға созу, допқа қарау, 4-б.қ	8–10 рет	
	3. Б.қ-доп ұстаған қолды тізеге қойып, аяқты айқастырып отыру.1-дене мен қолды оңға бұру; 2-б.қ.3-дене мен қолды солға бұру; 4-б.қ.	8–10 рет	
	4. Б.қ-допты оң қолда ұстап, аяқты айқастырып отыру.1-оң жаққа иіліп, допты өзінен неғұрлым алысқа қою. 2-б.қ.	8–10 рет	
	5. Б.қ-аяқ алшақ қойып, қолды төмен түсіріп тұру.1-допты жоғары лақтыру. 2-арт жақтан қолды шапалақтап, доптыекі қолмен қағып алу.	8–10 рет	
	6. Б.қ-допты екі сирақтың ортасында қысып ұстап, қолды желкеге қойып, шалқадан жату.1- аяқты жоғары көтеру; аяқты түсіру.	8–10 рет	
	7.* Б.қ-доп ұстаған қолды бастан асыра созып, етпетінен жату.1-доп ұстаған қолды және оң аяқты артқа көтеру. 2-б.қ. 3-доп ұстаған қолды және сол аяқты артқа көтеру. 4-б.қ.	8–10 рет	
	8.* Б.қ-доп ұстаған қолды бастан асыра созып, етпетінен жату. 1-доп ұстаған қол мен аяқты бір мезгілде көтеру. 2-б.қ.	8–10 рет	
	9.* Б.қ-аяқты сәл алшақ қойып, қолды төмен түсіріп тұрады. Доп ұстаған оң қолды жайлап алға созу, артқа қарай апару, допты сол қолға салу.	8–10 рет	
3	Қорытынды бөлім: Дем алу. Тыныс алу жаттығылар.	8–10 рет	1 минут

## 6 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	Кіріспе бөлім: Сәлемдесу.Сапқа тұру.Жүру: а) қолды белге өкшемен жүру; б) қолды жоғары аяқтың ұшымен жүру. Жүгіру; а) аяқты артқа тастап жүгіру; б) тізені жоғары көтеріп жүгіру. Жүру. Дем алу. Үш сапқа тұру.	8–10 рет	3 минут
2	Негізгі бөлім: 1. Б.қ.-қолды санға қойып, аяқты еденге тіреп, денені түзу ұстап доптың үстіне отыру.1-басты оң иыққа ию; 2-б.қ.;3-басты сол иыққа ию;4-б.қ. келу.	8–10 рет	6 минут
	2. Б.қ.-қолды белге, аяқты еденге қойып, денені түзу ұстап доптың үстіне отыру.1-денені оң жаққа ию; 2-б.қ.; 3-денені сол жаққа ию;4-б.қ. келу.	8–10 рет	
	3. Б.қ.-еденге табан және алақанмен тіреліп, доптың үстінде ішпен жату.1-аяқты түзу көтеру;2-б.қ. келу.	8–10 рет	
	4. Б.қ.-доптың құлағынан ұстап, үстінде отыру.1-аяқты созып, өкшені еденге тигізу; 2-аяқты доптың жанына қою; 3-аяқты неғұрлым доптың артына қарай созып, еденге аяқтың ұшын тигізу; 4-б.қ. келу.	8–10 рет	
	5. Б.қ.-көзді жұмып, шалқалай жатып, баяу орындалатын музыка тындау.	8–10 рет	
	6.* Б.қ.-доптың құлағынан ұстап, үстінде отыру.1-аяқты созып, өкшені еденге тигізу; 2-аяқты доптың жанына қою; 3-аяқты неғұрлым доптың артына қарай созып, еденге аяқтың ұшын тигізу; 4-б.қ. келу.	8–10 рет	
	7.* Б.қ.-көзді жұмып, шалқалай жатып, баяу орындалатын музыка тындау.	8–10 рет	
	8.* Б.қ.-аяқты еденге қойып, қолмен доп құлағынан ұстап, доптың үстінде отырып, жеңіл секіру.	8–10 рет	
	9.* Б.қ.-қолды белге қойып тұру. Доп еденде жатады. Еденде жатқан допты айнала алдымен бір жаққа, сонан соң екінші жаққа екі аяқпен секіру.	8–10 рет	
3	Қорытынды бөлім: Дем алу. Тыныс алу жаттығылар.	8–10 рет	1 минут

## 7 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	Кіріспе бөлім: Сәлемдесу.Сапқа тұру.Жүру: а) қол белде, өкшемен жүру; б) қолдарын алға созу, жоғары, жан – жаққа, төмен түсіру. Жүгіру; а) ақырындап жүгіру; б)қол ұстасып шеңбердің бойымен жүгіру. Жүру. Дем алу. Шемберге тұру.	8–10 рет	3 минут
2	Негізгі бөлім: 1. Б.қ.-аяқ сәл алшақ тұрады, гантельды ұстап, қолды төмен түсіріп тұру. 1-оң қолды алға, сол қолды артқа сермей созу.	8–10 рет	6 минут
	2. «Айналдыр» жаттығуы. Б.қ.-аяқты сәл алшақ қойып, гантель ұстаған қолды төмен түсіріп тұру.1-қол жан-жаққа соза жоғары көтеру, қолдың басын айналдыру, гантельге қарау; 3-4 б.қ.	8–10 рет	
	3. Б.қ- аяқты алшақ қойып, гантельді иық тұсында тігінен ұстап тұру. 1-2-оңға бұрылу, қолды жан-жаққа созу; 3-4б.қ.	8–10 рет	
	4. «Гантельді көрсет» жаттығуы. Б.қ- аяқты алшақ қою, қолды төмен түсіріп тұру.1-гантельді еденге қою. 2-б.қ. 3-алға иіліп, гантельді алу.	8–10 рет	
	5. «Гантельмен тарсылдат» жаттығуы. Б.қ-н.т., қолды төмен түсіріп тұру.1-2 гантельді бастан жоғары көтеріп, бір-біріне соғып тарсылдату. 3-4 б.қ.	8–10 рет	
	6. Б.қ-малдас құрып отырып, екі гантельді кеуде тұсында тігінен ұстау. 1-оңға бұрылу; 2-гантельді жоғары көтеріп, оларға қарау.3-гантельді кеуде тұсына әкелу. 4-б.қ.	8–10 рет	
	7.* «Сермеу» жаттығуы. Б.қ.- аяқты иық деңгейімен бірдей қойып, гантельді төмен түсіріп ұстап тұру.1- жоғары сермеу. 2- артқа қарай сермеп, алға еңкею. 3- түзеліп тұрып, гантельді жоғары сермеу. 4-б.қ-қа келу.	8–10 рет	
	8.* «Аяқтың ұшына қол жеткіз» жаттығуы. Б.қ.-екі аяқты біріктіріп, созып, еденде отыру, гантельді иыққа қойып ұстау. 1-2- алға қарай еңкейіп, гантельді аяқтың ұшына тигізу. 3-4- б.қ-қа келу.	8–10 рет	
	9.* Б.қ.- қолды төмен түсіріп, шалқадан жату. 1- гантельді алдыға созып отыру. 2 - б.қ-қа келу.	8–10 рет	
	10.* «Көтер» жаттығуы. Б.қ.-қолды бастан асыра созып, етпетінен жату. 1- гантельды, басты және аяқты бір мезгілде көтеру. 2 - б.қ-қа келу.	8–10 рет	
3	Қорытынды бөлім: Дем алу. Салмақты жүріс. Тыныс алу жаттығылар.	8–10 рет	1 минут

## 8 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	Кіріспе бөлім: Сәлемдесу.Сапқа тұру.Жүру: а) қол белде, өкшемен жүру; б) қолдарын алға созу, жоғары, жан – жаққа, төмен түсіру. Жүгіру; а) ақырындап жүгіру; б) қол ұстасып шеңбердің бойымен жүгіру. Жүру. Дем алу. Шемберге тұру.	8–10 рет	3 минут
2	Негізгі бөлім: 1. Б.қ.-н.т., қолды төмен түсіріп, түзу тұру. Екі қолды екі жаққа жайлап соза жоғары көтеріп, қолға қарау, дорбашаны сол қолға ауыстыру;4-б.қ. келу.	8–10 рет	6 минут
	2. Б.қ.-аяқты сәл алшақ қойып, қол белде ұстап тұру.1-басты имей, алға қарай еңкею; 2-б.қ. келу.	8–10 рет	
	3. Б.қ.-малдас құрып отыру, қол белде.1-оңға бұрылу, 2-артқа бұрылу;3-б.қ. келу. Осыны сол жақпен орындау.	8–10 рет	
	4. Б.қ.-еденде малдас құрып отыру, қолды белге қою; дорбаша алдыда алыстау жерде тұрады.1-алға иіліп, дорбашаны оң қолмен алу;2-оң қолды арт жаққа жайлап соза, дорбашаны арқаға тұғып ұстау;3-б.қ. келу.	8–10 рет	
	5. Б.қ.- 3. Б.қ.-аяқты сәл алшақ қойып, дорбашаны ұстап, қолды төмен түсіріп тұру. 1-сол қолды артқа жайлап созып, арқаға қою; 2-еңкейіп, оң қолмен дорбашаны өзінен неғұрлым алыс жерге қою. 3-б.қ.1-оң қолды артқа жайлап созып, арқаға қою; 2-еңкейіп, сол қолмен дорбашаны алу; 3-б.қ. келу.	8–10 рет	
	6. Б.қ.-н.т., қол белде, дорбашаны басқа қою. Тепе-тендік сақтап, сәл отыру;2-б.қ. қолды алға созу.	8–10 рет	
	7.* Б.қ.-қолды екі жанға қойып,шалқалай жату.1-сол аяқты жоғары көтеру;2-тізені бүгіп кеудеге қарай тарту;3-бүгілген тізе астынан құм дорбашаны оң қолға ауыстыру;4-б.қ. келу.	8–10 рет	
	8.* Б.қ- қолды екі жанға қойып, шалқалай жатады, дорбашаны екі сирағының арасына қыстырып қояды. 1-аяқты жоғары көтеру; 2- тізені бүгу; 3- аяқты жоғары көтеру; 4- б.қ.	8–10 рет	
	9.* Б.қ.-н.т., қол төмен, дорбашаны басқа қою. 1- оң аяқты артқа, қолды шетке созу. 2-б.қ. 3- сол аяқты артқа, қолды шетке созу. 4-б.қ.	8–10 рет	
3	Қорытынды бөлім: Дем алу. Салмақты жүріс. Тыныс алу жаттығылар.	8–10 рет	1 минут

## 9 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	Кіріспе бөлім: Сәлемдесу.Сапқа тұру.Жүру: а) гимнастикалық адыммен; б) әдеттегі жүріс. Жүгіру; а) аяқты артқа тастап жүгіру; б) тізені жоғары көтеріп жүгіру. Жүру. Дем алу. Шемберге тұру.	8–10 рет	3 минут
2	Негізгі бөлім: 1. Б.қ.-таспаны төмен түсіріп тұру. 1-3 қолды екі жаққа соза жайлап көтеріп, қол білезігін сілкілеп, таспамен толқын тәрізді қимылдар жасау. 4-б.қ.	8–10 рет	6 минут
	2. Б.қ.-н.т.,1-аяқтың ұшына көтеріліп, таспаны жоғары сермеу, оған қарау. 2-б.қ.4-6 сермеуден кейін-үзіліс жасау-таспаны төмен түсіру.	8–10 рет	
	3. Б.қ.-қолды төмен түсіріп, аяқты алшақ қою.1-оң қолды жоғары көтеріп, сол қолды арт жаққа созу. 2-б.қ. 3- сол қолды жоғары көтеріп, оң қолды арт жаққа созу.	8–10 рет	
	4. Б.қ.-қолды екі жаққа созып, аяқты алшақ қою.1-оңға бұрылып, сол қолды оң қолға тигізу.2-б.қ.3- бұрылып, оң қолды оң қолға тигізу.4-б.қ.	8–10 рет	
	5. Б.қ.-аяқты алшақ қойып, қолды төмен түсіріп тұру.1-3 жайлап алға иіліп, қолдың білезігін сілкілеп, таспамен толқын тәрізді қимылдар келтіру. 4-б.қ.	8–10 рет	
	6. Б.қ.-таспамен қол жоғары көтерулі, шалқадан жату, аяқ бірге.1-2 шапшаң тұрып отыру, таспаны жан-жаққа ажырату. 3-4-б.қ.	8–10 рет	
	7. Б.қ.-аяқты алшақ қойып, қолды 4 рет алға айналдыру, 4 рет артқа айналдыру.	8–10 рет	
	8. Б.қ.-таспамен қолды артқа апару.1-2-тізе бүгіп жартылай отыру, өкшені көтере, тізені ажырату, таспаны алға созу. 3-4-б.қ.	8–10 рет	
3	Қорытынды бөлім: Дем алу. Салмақты жүріс. Тыныс алу жаттығылар.	8–10 рет	1 минут



## 10 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	Кіріспе бөлім: Сәлемдесу.Сапқа тұру.Жүру: а) қолды белге өкшемен жүру; б) қолды жоғары аяқтың ұшымен жүру. Жүгіру; а) аяқты артқа тастап жүгіру; б) тізені жоғары көтеріп жүгіру. Жүру. Дем алу. Үш сапқа тұру.	8–10 рет	3 минут
2	Негізгі бөлім: 1. Б.қ.-н.т.,1-қолды жан-жаққа созу арқылы көтеріп қол шапалақтау, бір мезгілде аяқтың ұшына көтерілу.	8–10 рет	6 минут
	2. Б.қ.-қолды төмен түсіріп, өкшемен отыру.1-оң иықты көтеру.2-б.қ. келу.3-сол иықты көтеру.4-б.қ. келу.	8–10 рет	
	3. Б.қ.-қолды иыққа қою.1-қолды 4 рет алға айналдыру.2-4 рет артқа айналдыру.	8–10 рет	
	4. «Киізді білекпен басу». Б.қ.-тізерлеп отыру, кішірек орамды білекпен қатты басып, алға, артқа домалату.	8–10 рет	
	5. Б.қ.-қолды жоғары көтеріп, шалқалай жату; 1-оң аяқты тізеден бүгіп, кеудеге қарай тарту; тізеден бүгілген аяқты екі қолмен қапсыра құшақтап, басты көтеріп, маңдайды тізеге тигізу; 2-б.қ. келу.	8–10 рет	
	6. Б.қ.-қолды жоғары көтеріп тұру.1-оң аяқпен оң жаққа бір адым жасау, екі қолды жан-жаққа созу;2-сол аяқты оң аяқтың жанына қою, қолды жоғары көтеру; 3-б.қ. келу.	8–10 рет	
	7.* Б.қ.-қолды шынтақтан бүгіп, алақанды кеуде тұсында еденге қаратып, етпетінен жату.1-2 қолды жазып, иықты көтеру, денені иіп, басты артқа қарай ию; 3-4 б.қ.келу.	8–10 рет	
	8.* «Киізді аяқпен тебу» жаттығуы. Орындықта отырып кішкентай орамды домалата тебу.	8–10 рет	
3	Қорытынды бөлім: Дем алу. Тыныс алу жаттығылар.	8–10 рет	1 минут

## 11 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	Кіріспе бөлім: Сәлемдесу.Сапқа тұру.Жүру: а) қолды белге өкшемен жүру; б) қолды жоғары аяқтың ұшымен жүру. Жүгіру; а) аяқты артқа тастап жүгіру; б) тізені жоғары көтеріп жүгіру. Жүру. Дем алу. Үш сапқа тұру.	8–10 рет	3 минут
2	Негізгі бөлім: 1. Б.қ.-допты төмен ұстап, аяқты алшақ қою.1-допты жоғары көтеріп, оған қарау, демді ішке тарту. 2-допты жауырын тұсына түсіріп, дем шығару.3-допты жоғары көтеріп, оған қарау, демді ішке тарту. 4-допты жауырын тұсына түсіріп, дем шығару.	8–10 рет	6 минут
	2. Б.қ.- допты төмен ұстап, аяқты алшақ қою.1- оңға бұрылу; 2-б.қ. 3-солға бұрылу.4-б.қ.	8–10 рет	
	3. Б.қ.-допты кеуде тұсында ұстап, аяқты алшақ қою.1-3-оңға қарай еңкею, допты оң аяқты айналдыра домалату,ұзақ дем шығару.4-тік тұру, демді ішке тарту. Осылайша сол аяқпен орындау.	8–10 рет	
	4. Б.қ.-н.т., допты ұстап, қолды төмен түсіріп тұру. 1-допты жоғары көтеру. 2-қолды желке тұсына апару. 3-шынтақты артқа қарай созып, алға қарай сәл иілу, демді ішке тарту. 4-қолды жоғару көтеру, ұзақ дем шығару.	8–10 рет	
	5. Б.қ.-отыру, аяқ бірге, допты оң жақ сан тұсында ұстап тұру.1-аяқты түзу жоғары көтеру. 2-допты аяқтың астынан сол сан жаққа қарай домалату. 3- б.қ.	8–10 рет	
	6. Б.қ.- аяқты алшақ, қолды белге қою, доп еденде. 1-3-оң аяқтың табанын доптың үстіне қою, оны жибермей алға-артқа қарай домалату. 4- б.қ. 1-3-сол аяқтың табанын доптың үстіне қою, оны жибермей алға-артқа қарай домалату. 4-б.қ.	8–10 рет	
	7. «Қайшы» жаттығуы. Б.қ.- шалқадан жату, аяқ түзу, қол доппен кеудеде. 1-бір мезгілде қол мен аяқты жоғары көтеру. 2-3-аяқты қайшылау. 4-б.қ.	8–10 рет	
	8. Б.қ.-допты төмен ұстап, тізерлеп тұру. 1- оңға бұрылып, аяқты доп үстіне қою. 2-б.қ. 3- бұрылу, допты алу. 4-б.қ - қа келу.	8–10 рет	
3	Қорытынды бөлім: Дем алу. Салмақты жүріс. Тыныс алу жаттығылар.	8–10 рет	1 минут

## 12 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	Кіріспе бөлім: Сәлемдесу. Сапқа тұру. Жүру: а) гимнастикалық адыммен; б) әдеттегі жүріс. Жүгіру; а) аяқты артқа тастап жүгіру; б) тізені жоғары көтеріп жүгіру. Жүру. Дем алу. Шеңберге тұру.	8–10 рет	3 минут
2	Негізгі бөлім: 1. Б.қ.- н.т., бір- біріне теріс қарап, қол ұстасып аяқты алшақ қойып тұру. 1- 2- қолды жайлап жан- жаққа соза, бастан жоғары көтеріп, қолдың ұшын бір- біріне тигізу, демді ішке тарту; 3-4- қолды жай төмен түсіріп, «т-ө-м-е-н» деп айту.	8–10 рет	(15-20 сек.)
	2. Б.қ.- н.т., бір- біріне арқамен қол ұстасып тұру. 1- қолды жан- жаққа соза жоғары көтеру, демді ішке тарту; 2-б.қ. келу, демді шығару.	8–10 рет	
	3. Б.қ.- бір-біріне табандарын тіреп, қолдарын жоғары көтеріп, шалқадан жату. 1- 2- қолдарын сермей созып, бір- бірінің қолдарын ұстап отыру. 3-4- б.қ.	8–10 рет	
	4. Б.қ.- аяқтарын алшақ қойып, бір-біріне теріс қарап тұру, қолды белге қою. 1- бір мезгілде оң жаққа еңкею. 2- бір- біріне қарау. 3- б.қ.	8–10 рет	
	5. Б.қ.- қолдарын жандарында ұстап, бастарын бір-біріне қаратып, шалқадан жату. 1- аяқтарын жоғары көтеру. 2- аяқтарын жан - жаққа созу. 3- аяқтарын біріктіру. 4 - төмен түсіру	8–10 рет	
	6. Б.қ.- аяқтарын алшақ қойып, бір-біріне теріс қарап, бір - бірімен қол ұстасып тұру. 1- бір мезгілде біреуі оң жаққа, екіншісі сол жаққа иілу. Екі, үш рет қол шапалақтау. 3-б.қ.	8–10 рет	
	7.* Б.қ.- табанды жерге тіреп, допта отыру, қол санда, арқа түзу, басты төмен түсірмеу. Аяқты өкшеден аяқтың басына, аяқтың басынан өкшеге қарай аударып - төңкеру.	8–10 рет	
	8.* Б.қ.- допта отырып, 1- 3- қолды жан - жаққа және жоғары созып, қол шапалақтап жеңіл секіру. 4 - б.қ.	8–10 рет	
	9.* Б.қ.- н.т. допты айнала қарап секіру (1рет). Бағытын өзгерте секіру, секіруді жүрумен алмастыру.	8–10 рет	
3	Қорытынды бөлім: Дем алу. Сапқа тұру. Тыныс алу жаттығылар.	8–10 рет	1 минут

### 13 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	Кіріспе бөлім: Сәлемдесу.Сапқа тұру.Жүру: а) гимнастикалық адыммен; б) әдеттегі жүріс. Жүгіру; а) аяқты артқа тастап жүгіру; б) тізені жоғары көтеріп жүгіру. Жүру. Дем алу. Шемберге тұру.	8–10 рет	3 минут
2	Негізгі бөлім: 1. Б.қ.- допта отырып, қолды шынтақтан бүгіп, кеуде тұсында ұстау. 1-3-бүгулі қолды алға айналдыру.1-3-бүгулі қолды кері айналдыру	8–10 рет	(15-20 сек.)
	2. Б.қ.- допта отыру, қол санда.1-басты оңға бұру.2-3- оң иықтан солиыққа қарай мұрынмен жарты шеңбер жасай, басты оңға жай бұру. 4-б.қ.	8–10 рет	
	3. Б.қ.- допты қолмен құшақтап, аяқ бүгіп, доптың үстінде етпетінен жату.1- жағын допқа тигізіп, басты оңға бұру. 2- б.қ. 3- жағын допқа тигізіп, басты солға бұру. 4-б.қ.	8–10 рет	
	4. Б.қ.- допта отыру, қол санда.1-денені жай оңға бұру. 2- оң қолды желкеге қою. 3- б.қ.1- денені жай солға бұру. 3- б.қ.	8–10 рет	
	5. Б.қ.- қолды төмен түсіріп, доп үстінде шалқадан жату.1-3- аяқты тізеден бүгіп, доппен алға-артқа қарай теңселу. 4-б.қ.	8–10 рет	
	6. Б.қ.- доп аяқ арасына қысып, қолды желкеге қойып, шалқадан жату.1-2-аяқты көтеріп, допты қолға алу. 3-4- доп бастан асыра жоғары көтеріп,жерге қою. 5-б.қ.	8–10 рет	
	7. Б.қ. – табанды жерге тіреп, допта отыру, қол санда, арқа түзу, басты төмен түсірмеу. Аяқты өкшеден, аяқтың басына, аяқтың басынан өкшеге қарай аударып төнкеру.	8–10 рет	
	8. Б.қ. – допта отырып, 1-3 қолды жан-жаққа және жоғары созып, қол шапалақтап жеңіл секіру. 4-б.қ.	8–10 рет	
	9. Б.қ. –н.т.-допты айнала теріс қарап секіру(1 рет). Бағытын өзгерте секіру, секіруді жүрумен алмастыру.	8–10 рет	
	10. Б.қ.- алақанын допқа қойып, доп үстінде отыру. 1-3- оң аяқты көтеру, демді ішке тарту. 4- б.қ., демді шығару. 1-3- сол аяқты көтеру, демді ішке тарту. 4- б.қ., демді шығару.	8–10 рет	
3	Қорытынды бөлім: Дем алу. Сапқа тұру. Тыныс алу жаттығылар.	8–10 рет	1 минут

## 14 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	Кіріспе бөлім: Сәлемдесу.Сапқа тұру.Жүру: а) қолды белге өкшемен жүру; б) қолды жоғары аяқтың ұшымен жүру. Жүгіру; а) аяқты артқа тастап жүгіру; б) тізені жоғары көтеріп жүгіру. Жүру. Дем алу. Үш сапқа тұру.	8–10 рет	3 минут
2	Негізгі бөлім: 1. Б.қ.- н.т., 1-3 қолды шетке қарай кезек созып, қолдың басын айналдыру.4-б.қ.	8–10 рет	6 минут
	2. Б.қ.- аяқ иық деңгейінде, жұдырық түюлі, қол бел тұсында.1-алға қарай еңкею бір мезгілде оң аяқ пен жұдырық түюлі, оң қолды алға созу.2-б.қ. 3- алға қарай еңкею бір мезгілде сол аяқ пен жұдырық түюлі, сол қолды алға созу.4-б.қ.	8–10 рет	
	3. Б.қ.- қолды екі жанында ұстап, шалқадан жату. 1-4 аяқты жоғары көтеріп, велосипед тепкендей екі аяқты айналдыру. 5-б.қ.	8–10 рет	
	4. Б.қ.-н.т.,қолды төмен түсіріп тұру. 1-2-«шаңғышының» қимылын келтіру. 3-4-б.қ.	8–10 рет	
	5. Б.қ.- екі аяқты, екі алақанды біріктіріп, алға созып, етпетінен жату. «Балық жүзіп жүр» қимылы: дене, қол және аяқты қимылға келтіру.	8–10 рет	
	6. Б.қ.- аяқты сәл алшақ, қолды белге қою. 1-оң аяқпен жартылай отыру, екінші аяқты түзу алға, қолды екі жаққа созу. 2-б.қ.	8–10 рет	
	7. Б.қ.-н.т.,қолды төмен түсіріп тұру. 1- алға иілу.2-қолды артқа қарай апарып, саусақтарды біріктіру. 3-тік тұру.4-б.қ.	8–10 рет	
	8. Б.қ.-екі аяқты бірге, қол белде. Орында 4 рет, оңға қарай 4 рет, солға қарай 4 реттен аяқты еденді тарсылдатып ұрып жүру.	8–10 рет	
3	Қорытынды бөлім: Дем алу. Тыныс алу жаттығылар.	8–10 рет	1 минут

## 15 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	Кіріспе бөлім: Сәлемдесу.Сапқа тұру.Жүру: а) гимнастикалық адыммен; б) әдеттегі жүріс. Жүгіру; а) аяқты артқа тастап жүгіру; б) тізені жоғары көтеріп жүгіру. Жүру. Дем алу. Шемберге тұру.	8–10 рет	3 минут
2	Негізгі бөлім: 1. «Шығыршыққа қара» жаттығуы. Б.қ.- аяқты сәл алшақ қойып, шығыршықты иық тұсында ұстап тұру.1- шығыршықты жоғары көтеру, шығыршыққа қарау. 2- б. қ.	8–10 рет	6 минут
	2. «Шығыршыққа үрле» жаттығуы. Б.қ.- аяқты аяқты иық деңгейімен бірдей қойып, шығыршықты кеуде тұсында ұстап тұру.1- алға қарай иілу, демді ішке тарту. 2- шығыршықты бетке тақап, үрлеу. 3- б.қ.	8–10 рет	
	3. «Шығыршықты иықтың артына қой» жаттығуы. Б.қ.- аяқты сәл алшақ қойып, шығыршықты төмен түсіріп ұстап тұру.1-шығыршықты жоғары көтеру. 2-иықтың арт жағында ұстау, 3- шығыршықты жоғары көтеру. 4 - б.қ.	8–10 рет	
	4. «Оңға, солға» жаттығуы. Б.қ.- тізерлеп шығыршықты жоғары көтеріп тұру. 1- еденге оң жағымен отыру. 2- шығыршықты иық тұсына қою. 3-4- б.қ.	8–10 рет	
	5. «Бұрылу» жаттығуы. Б.қ.- шығыршық ішінде аяқты бүгіп, арттан тіреліп отыру.1- аяқты алға созу. 2-б.қ. 2 рет. Бөкседе отырып, оңға 90гр., 180 гр. бұрылу.	8–10 рет	
	6. «Шығыршықты көтер» жаттығуы. Б.қ.- н.т., шығыршық еденде жатыр.1-алға иіліп, шығыршықты алып, жоғары көтеру. 2-б.қ. 3- алға иіліп, шығыршықты алып, жоғары көтеріп оң аяқтың ұшын артқа созып, еденге қою. 4-б.қ.	8–10 рет	
	7. «Шығыршықпен жүр» жаттығуы. Б.қ.- н.т., шығыршықтың жиегіне башпайларын өкшеге қарай бүгіп тұру. Осы қалыпта шығыршықтың қырымен жүру.	8–10 рет	
	8. «Шығыршық белде» жаттығуы. Б.қ.- н.т., шығыршықтың ішіне еніп тұру, қол дене түзілісі бойында.1-жүрелеп отыру; 2- шығыршықты қырынан ұстап тік тұру, шығыршық белде; 3-жүрелеп отыру; 4- б.қ.	8–10 рет	
3	Қорытынды бөлім: Дем алу. Сапқа тұру. Тыныс алу жаттығылар.	8–10 рет	1 минут

## 16 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	Кіріспе бөлім: Сәлемдесу.Сапқа тұру.Жүру: а) қолды белге өкшемен жүру; б) қолды жоғары аяқтың ұшымен жүру. Жүгіру; а) аяқты артқа тастап жүгіру; б) тізені жоғары көтеріп жүгіру. Жүру. Дем алу. Үш сапқа тұру.	8–10 рет	3 минут
2	Негізгі бөлім: 1. «Дорбашаны алақанға сал» жаттығуы. Б.қ.- отыру- қол жан-жақта, дорбаша оң (сол) қолдың алақанында. 1-2- қолды жоғары көтеру, дорбашаны сол алақанға салу. 3- б.қ.	8–10 рет	6 минут
	2. «Аяқтың ұшына тигіз» жаттығуы. Б.қ.-аяқты алшақ қойып, дорбашаны оң қолда ұстап тұру.1- қолды шетке созу. 2- тізені бүкпей алға иіліп, құм дорбашаны сол аяқтың басына тигізу. 3-т ік тұру, қолды шетке созу.4- қол төмен, құм толтырылған дорбашаны сол қолға ауыстыру, тізені бүкпей алға иіліп, құм толтырылған дорбашаны оң аяқтың басына тигізу б.қ.	8–10 рет	
	3. «Шығыршықты иықтың артына қой» жаттығуы. Б.қ.- аяқты сәл алшақ қойып, шығыршықты төмен түсіріп ұстап тұру.1- шығыршықты жоғары көтеру. 2- иықтың арт жағында ұстау, 3- шығыршықты жоғары көтеру. 4 - б.қ.	8–10 рет	
	4. «Оңға, солға» жаттығуы. Б.қ.- тізерлеп шығыршықты жоғары көтеріп тұру. 1-еденге оң жағымен отыру. 2- шығыршықты иық тұсына қою. 3- 4- б.қ.	8–10 рет	
	5. «Бұрылу» жаттығуы. Б.қ.- шығыршық ішінде аяқты бүгіп, арттан тіреліп отыру. 1-аяқты алға созу. 2- б.қ. 2 рет. Бөкседе отырып, оңға 90гр., 180 гр. бұрылу.	8–10 рет	
	6. «Шығыршықты көтер» жаттығуы. Б.қ.- н.т., шығыршық еденде жатыр.1-алға иіліп, шығыршықты алып, жоғары көтеру. 2- б.қ. 3- алға иіліп, шығыршықты алып, жоғары көтеріп оң аяқтың ұшын артқа созып, еденге қою. 4-б.қ.	8–10 рет	
	7. «Шығыршықпен жүр» жаттығуы. Б.қ.- н.т., шығыршықтың жиегіне башпайларын өкшеге қарай бүгіп тұру. Осы қалыпта шығыршықтың қырымен жүру.	8–10 рет	
	8. «Шығыршық белде» жаттығуы. Б.қ.- н.т., шығыршықтың ішіне еніп тұру, қол дене түзілісі бойында.1-жүрелеп отыру; 2- шығыршықты қырынан ұстап тік тұру, шығыршық белде; 3-жүрелеп отыру; 4- б.қ.	8–10 рет	
3	Қорытынды бөлім: Дем алу. Тыныс алу жаттығулар.	8–10 рет	1 минут

## 17 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	Кіріспе бөлім: Сәлемдесу.Сапқа тұру.Жүру: а) қолды белге өкшемен жүру; б) қолды жоғары аяқтың ұшымен жүру. Жүгіру; а) аяқты артқа тастап жүгіру; б) тізені жоғары көтеріп жүгіру. Жүру. Дем алу. Үш сапқа тұру.	8–10 рет	3 минут
2	Негізгі бөлім: 1. Б.қ.- орындыққа мініп отыру, аяқты бүгіп, қолды төмен түсіріп тұру.1-қолды жан-жаққа созып жоғары көтеру, қолға қарау. 2-б.қ.	8–10 рет	6 минут
	2. Б.қ.- орындыққа мініп отыру, аяқты бүгіп, қолды жоғары көтеріп отыру.1-қолды арқаға қарай апарып, алақанды жауырынға тигізу. 2-б.қ.	8–10 рет	
	3. Б.қ.- орындыққа мініп аяқ бүгіп, қол алдында отырған баланың иығына қойып отыру.1-оң қолды жан-жаққа соза артқа қарай апара бұрылу. 2-б.қ. 3- сол қолды жан-жаққа соза артқа қарай апара бұрылу. 4-б.қ.	8–10 рет	
	4. Б.қ.- орындыққа мініп аяқ бүгіп, қол белге қойып отыру.1-орындықтан тік тұру, қолды жан-жаққа созу. 2-б.қ.	8–10 рет	
	5. Б.қ.- тізерлеп отыру, қолды аркада ұстау. 1-қолды төмен түсіру, демді шығару. 2-б.қ.	8–10 рет	
	6. Б.қ.- аяқты сәл алшақ, қолды төмен түсіріп тұру. Орындықты айнала секіру, бір орында жүру.	8–10 рет	
	7. Б.қ.-орындыққа мініп, қолды белге қойып отыру. 1-иықты біріктіре, екі шынтақты алға бір-біріне жақындату. 2-б.қ. 3-иықты артқа созып, екі жауырынды бір-біріне жақындату.	8–10 рет	
	8. Б.қ.-қолды жоғары көтеріп, орындыққа қарама-қарсы тұру. 1- алға еңкейіп, қолды орындыққа түсіру. 2-қолды орындықтың арқасынан еденге түсіру.3-қолды орындыққа қою.4-б.қ.	8–10 рет	
	9. Б.қ.- орындыққа мініп, аяқ бүгіп, қолды алға отырған баланың иығына қою. 1- оңға иіліп, демді ішке тарту. 2-б.қ., демді шығару. 3- солға иіліп, демді ішке тарту. 2-б.қ-қа келу, демді шығару.	8–10 рет	
	10. Б.қ.- орындыққа мініп, қолды белге қою. 1- екі аяқты бірге бір мезгілде көтеру. 2- б.қ-қа келу.	8–10 рет	
3	Қорытынды бөлім: Б.қ. - орындыққа мініп, қолды белге қою. О.: 1 - екі аяқты бір мезгілде жоғары көтеру. 2 - б.қ.-қа келу. (6-8 рет).	8–10 рет	1 минут



## 18 Комплекс

	Мазмұны	Неше рет жасау	Уақыты
1	Кіріспе бөлім: Сәлемдесу.Сапқа тұру.Жүру: а) гимнастикалық адыммен; б) әдеттегі жүріс. Жүгіру; а) аяқты артқа тастап жүгіру; б) тізені жоғары көтеріп жүгіру. Жүру. Дем алу. Шемберге тұру.	8–10 рет	3 минут
2	Негізгі бөлім: 1. Б.қ.-н.т.допты екі қолмен ұстап, төмен түсіріп тұрады.1-қолды добымен алға созып, допқа қарау; 2-қолды добымен жоғары созып, допқа қарау; 3-қолды добымен алға созып,допқа қарау;4б.к.	8–10 рет	6 минут
	2. Б.қ.-н.т.допты екі қолмен ұстап, төмен түсіріп тұрады.1-қолды добымен оңға созып, допқа қарау;2-б.қ.3-қолды добымен солға созу, допқа қарау,4-б.к.	8–10 рет	
	3. Б.қ-доп ұстаған қолды тізеге қойып, аяқты айқастырып отыру.1-дене мен қолды оңға бұру;2-б.қ.3-дене мен қолды солға бұру;4-б.к.	8–10 рет	
	4. Б.қ-допты оң қолда ұстап, аяқты айқастырып отыру.1-оң жаққа иіліп, допты өзінен неғұрлым алысқа қою.2-б.қ.	8–10 рет	
	5. Б.қ-аяқ алшақ қойып, қолды төмен түсіріп тұру.1-допты жоғары лақтыру.2-арт жақтан қолды шапалақтап, доптыекі қолмен қағып алу.	8–10 рет	
	6. Б.қ-допты екі сирақтың ортасында қысып ұстап, қолды желкеге қойып, шалқадан жату.1-аяқты жоғары көтеру; аяқты түсіру.	8–10 рет	
	7. Б.қ-доп ұстаған қолды бастан асыра созып, етпетінен жату.1-доп ұстаған қолды және оң аяқты артқа көтеру.2-б.қ.3-доп ұстаған қолды және сол аяқты артқа көтеру.4-б.қ.	8–10 рет	
	8. Б.қ-доп ұстаған қолды бастан асыра созып, етпетінен жату.1-доп ұстаған қол мен аяқты бір мезгілде көтеру.2-б.қ.	8–10 рет	
	9. Б.қ-аяқты сәл алшақ қойып, қолды төмен түсіріп тұрады. Доп ұстаған оң қолды жайлап алға созу, артқа қарай апару, допты сол қолға салу.	8–10 рет	
3	Қорытынды бөлім: Б.қ. - орындыққа мініп, қолды белге қою. О.: 1 - екі аяқты бір мезгілде жоғары көтеру. 2 - б.қ.-қа келу.	8–10 рет	1 минут

## Әдебиеттер

1 Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың мемлекеттік жалпыға міндетті стандарты. – Астана : 2016 жылғы 13 мамырдағы № 292 қаулысы.

2 Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік : оқу бағдарламасы. – Астана, 2016. – 69 с.

3 Салиева А. Ж. Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік : оқу бағдарламасына әдістемелік нұсқаулық. – Астана, 2016. – 87 с.

4 Қазақша-орысша сөздік «3000 слов». – Алматы, 2002. – 34 с.

5 Крячко И. А. Физическая культура и здоровья детей и подростково». – М., 1966. – 95 с.

6 Бәтибаева С. Г. Дене тәрбиесі : әдістемелік құралы. Алматы, 2012. – 62 с.

7 Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика /И. С. Барчуков, А. А. Нестеров. – М. : Академия, 2006. – 528 с. (Высшее профессиональное образование).

**А қосымшасы**  
**(анықтама)**















## Мазмұны

Кіріспе	3
1 Кіші топқа арналған таңертеңгі гимнастика комплексінің үлгісі (2 жастан 3 жасқа дейін)	5
2 Ортаңғы топқа арналған таңертеңгі гимнастика комплексінің үлгісі (3 жастан 4 жасқа дейін)	24
3 Ересек топқа арналған таңертеңгі гимнастика комплексінің үлгісі (4 жастан 5 жасқа дейін)	43
4 Мектепалды топқа арналған таңертеңгі гимнастика комплексінің үлгісі (5 жастан 6 жасқа дейін)	62
Әдебиеттер	81
А қосымшасы	82

С. Е. Темиргалиева, М. Г. Сембаева,  
Р. К. Кадырбекова, Г. З. Айгужинова

## **2-6 ЖАСТАҒЫ БАЛАЛАРҒА АРНАЛҒАН ТАҢҒЫ ГИМНАСТИКА**

Павлодар

