

**Таңғы жаттығу ортанғы топта**  
**Таңертеңгі жаттығу кешені №1**

Айы : қыркүйек

«Қошақан ортаңғы» тобы

**1-2 апта/неделя**

(жаттығу құралсыз)

№	Жаттығу	Мөлшері
1	Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан бірі шеңбер жасап адымдап жүреді. Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді, қолды белге қойып аяқтың ұшымен ,аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді. Жеңіл жүгіру, оң қырындап шеңбер ішіне қарап жүгіру.	3 мин
2	Қол белде, аяқ арасы сәл алшақ. 1 дегенде басты алға ию 2 дегенде басты оңға ию 3 дегенде басты артқа ию дегенде басты солға ию бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
3	Бастапқы қалып,аяқ иық бойымен, қол белде. 1 дегенде екі қолды алға созу, 2 дегенде қолды жоғары көтеру, 3 дегенде қолды жан- жаққа созу, 4 дегенде қолды төмен түсіру бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
4	Бастапқы қалып, қол белде, аяқ арасы алшақ. 1 дегенде оң жаққа иілу, 2 дегенде сол жаққа иілубастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
5	Бастапқы қалып, аяқ арасы сәл алшақ, қолды алға созу. 1 дегенде отыру, 2 дегенде тұру, 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
6	Бастапқы қалып, еденге отыру, қолды артқа тіреп отыру. 1 дегенде екі қолмен тізені құшақтау, 2 дегенде бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
7	Бастапқы қалып, қол белде, аяқ иық бойымен, оң аяқпен 4 рет секіру, сол аяқпен 4 рет секіру, қос аяқпен 4 рет секіру, орында тұрып адымдау.	3 рет Жылдам
8	Демалуды қадағалау.	3 рет

***Біз баламыз шыныққан***  
***Денсаулығы мықты жан!***

## Таңертеңгі жаттығу кешені №2

Айы: қыркүйек

«Қошақан» ортаңғы тобы

3,4,5 апта

(жаттығу құралдармен ) доппен

№	Жаттығу	Мөлшері
1	Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан бірі шеңбер жасап адымдап жүреді. Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді, қолды белге қойып аяқтың ұшымен ,аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді . Қолды белге қойып тізені жоғары көтеріп жүру, ирелендеп жүгіру.	3 мин орташа
2	Қолда доп, аяқ арасы сәл алшақ. 1 дегенде басты алға ию 2 дегенде басты оңға ию 3 дегенде басты артқа ию 4 дегенде басты солға ию бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
3	Бастапқы қалып, аяқ иық бойымен, қолда доп. 1 дегенде допты екі қолмен алға созу, 2 дегенде допты жоғары көтеру, 3 дегенде допты алға созу 4 дегенде допты төмен түсіру.	5,6 рет орташа
4	Бастапқы қалып, қолда доп, аяқ арасы алшақ. 1 дегенде допты оң жаққа бұру, 2 дегенде допты сол жаққа бұру 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
5	Бастапқы қалып, аяқ арасы сәл алшақ, қолда доп алға созу. 1 дегенде допты алға созып отыру, 2 дегенде тұру, 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
6	Бастапқы қалып, еденге отыру, қолда доп. 1 дегенде екі қолмен допты оң аяққа жеткізу, 2 дегенде ортаға 3 дегенде допты сол аяққа жеткізу.	5,6 рет орташа
7	Демалуды қадағалау.	3 рет

*Денсаулық ол – шыныққан  
Барлық денең мүшесі.  
Денсаулық ол - тыныққан  
Жүйке тамыр жүйесі.*

# Таңертеңгі жаттығу кешені №1

Қазан айы

«Қошақан» ортаңғы тобы

## 1-2 апта

(жаттығу құралсыз )

№	Жаттығу	Мөлшері
1	Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан бірі шеңбер жасап адымдап жүреді. Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді, қолды белге қойып аяқтың ұшымен ,аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді. Жеңіл жүгіру, оң қырындап шеңбер ішіне қарап жүгіру.	3 мин
2	Б. қ, аяқтарын сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. 1 дегенде басты оңға иіп, қолды төмен сырғытып түсіру, 2 дегенде бастапқы қалыпқа келу 3 дегенде басты солға иіп, қолды сырғытып төмен түсіру 4 дегенде бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
3	Б. қ,қол белде, аяқ арасы сәл алшақ. 1 дегенде оң иықты көтеру, 2 дегенде бастапқы қалыпқа келу, 3 дегенде сол иықты көтеру, 4 дегенде бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
4	Б. қ, қолды иыққа қою, аяқ арасы сәл алшақ. 1 дегенде қолды жоғары көтеру, 2 дегенде иыққа түсіру. 3 дегенде қолды белге қою. Б.қ. келу.	5,6 рет орташа
5	Б. қ, қол белде, аяқ арасы алшақ. 1 дегенде оң қолды бұрылып сол жаққа созу, 2 дегенде сол қолды бұрылып оң жаққа созу, 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
6	Б. қ, еденге отыру, қолды артқа тіреп отыру. 1 дегенде қолмен тізені бүгіп құшақтау, 2 дегенде бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
7	Бастапқы қалып, қол белде, аяқты ауыстырып секіру, адымдау.	3 рет Жылдам
8	Бастапқы қалып, бірінің артынан бірі адымдап жүру, жеңіл жүгіру. Демді қалыпқа келтіру.	3 рет
<b>«Шынықтыру жасап біз, Мықты болып өсеміз!»</b>		

## Таңертеңгі жаттығу кешені №2

Қазан айы

ортаңғы тобы

3,4 - апта

(жаттығу құралдармен) жалаушамен

№	Жаттығу	Мөлшері
1	Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан бірі шеңбер жасап адымдап жүреді. Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді, қолды белге қойып аяқтың ұшымен ,аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді	3 мин орташа
2	Б.қ, аяқ арасы алшақ, қолда жалауша. 1 дегенде қолды жолаушамен алға созу, 2 дегенде жоғары көтеру, 3 дегенде жан –жаққа созу, 4 дегенде б.қ. келу.	5,6 рет орташа
3	Б. қ, қолда жалауша. 1 дегенде қолды алға созып, жалаушаға қарау. 2 дегенде қолды жан - жаққа созу. 3 дегенде қолды алға созу, б.қ келу.	5,6 рет орташа
4	Б. қ, жалаушаны жоғары көтеріп тұру. 1 дегенде алға еңкейіп, жалаушаны аяқ ұшына жеткізу. 2 дегенде бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
5	Б қ, аяқ сәл алшақ, қолда жалауша, төмен түсіру. 1 дегенде жалаушаны оң аяқтың астынан өткізу. 2 дегенде жалаушаны сол аяқтың астынан өткізу. 3 дегенде б.қ, келу.	5,6 рет орташа
6	Б.қ, аяқты алшақ қою, қолда жалауша. 1 дегенде қолды алға созып отыру, 2 дегенде б.қ. келу. 3 дегенде қолды жан –жаққа созып отыру, 4 дегенде б.қ. келу.	5,6 рет орташа
7	Б. қ, қолда жалауша. 1 дегенде қолды жан –жаққа созу 2 дегенде секіру. 3 дегенде б.қ. келу.	3 рет
8	Бастапқы қалып, бірінің артынан бірі адымдап жүру, жеңіл жүгіру. Демді қалыпқа келтіру.	1,5 мин
<i>«Дені саудың - жаны сау»</i>		

# Таңертеңгі жаттығу кешені №5

Қараша айы

ортаңғы тобы.

## 1-апта

(жаттығу құралсыз)

№	Жаттығу	Мөлшері
1	Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан бірі шеңбер жасап адымдап жүреді. Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді, қолды белге қойып аяқтың ұшымен ,аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді. Жеңіл жүгіру, оң қырындап шеңбер ішіне қарап жүгіру.	3 мин
2	Қол белде, аяқ арасы сәл алшақ. 1 дегенде басты алға ию 2 дегенде басты оңға ию 3 дегенде басты артқа ию дегенде басты солға ию бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
3	Бастапқы қалып,аяқ иық бойымен, қол белде. 1 дегенде екі қолды алға созу, 2 дегенде қолды жоғары көтеру, 3 дегенде қолды жан- жаққа созу, 4 дегенде қолды төмен түсіру бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
4	Бастапқы қалып, қол белде, аяқ арасы алшақ. 1 дегенде оң жаққа иілу, 2 дегенде сол жаққа иілу бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
5	Бастапқы қалып, аяқ арасы сәл алшақ, қолды алға созу. 1 дегенде отыру, 2 дегенде тұру, 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
6	Бастапқы қалып, еденге отыру, қолды артқа тіреп отыру. 1 дегенде екі қолмен тізені құшақтау, 2 дегенде бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
7	Бастапқы қалып, қол белде, аяқ иық бойымен, оң аяқпен 4 рет секіру, сол аяқпен 4 рет секіру, қос аяқпен 4 рет секіру, орында тұрып адымдау.	3 рет Жылдам
8	Демалуды қадағалау.	3 рет
<b><i>Біз баламыз шыныққан Денсаулығы мықты жан!</i></b>		

## Таңертеңгі жаттығу кешені №2

Қараша айы

ортаңғы тобы

### 3-4 апта

(жаттығу құралдармен) доппен

№	Жаттығу	Мөлшері
1	Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан бірі шеңбер жасап адымдап жүреді. Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді, қолды белге қойып аяқтың ұшымен ,аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді . Қолды белге қойып тізені жоғары көтеріп жүру, ирелендеп жүгіру.	3 мин орташа
2	Қолда доп, аяқ арасы сәл алшақ. 1 дегенде басты алға ию 2 дегенде басты оңға ию 3 дегенде басты артқа ию 4 дегенде басты солға ию бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
3	Бастапқы қалып,аяқ иық бойымен, қолда доп. 1 дегенде допты екі қолмен алға созу, 2 дегенде допты жоғары көтеру, 3 дегенде допты алға созу 4 дегенде допты төмен түсіру.	5,6 рет орташа
4	Бастапқы қалып, қолда доп, аяқ арасы алшақ. 1 дегенде допты оң жаққа бұру, 2 дегенде допты сол жаққа бұру 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
5	Бастапқы қалып, аяқ арасы сәл алшақ, қолда доп алға созу. 1 дегенде допты алға созып отыру, 2 дегенде тұру, 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
6	Бастапқы қалып, еденге отыру, қолда доп. 1 дегенде екі қолмен допты оң аяққа жеткізу, 2 дегенде ортаға 3 дегенде допты сол аяққа жеткізу.	5,6 рет орташа
7	Демалуды қадағалау.	3 рет
<p><b>Денсаулық ол – шыныққан Барлық денең мүшесі. Денсаулық ол - тыныққан Жүйке тамыр жүйесі.</b></p>		

# Таңертеңгі жаттығу кешені №1

Желтоқсан айы

ортаңғы тобы

## 1-2 апта (жаттығу құралсыз)

№	Жаттығу	Мөлшері
1	Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан бірі шеңбер жасап адымдап жүреді. Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді, қолды белге қойып аяқтың ұшымен ,аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді. Жеңіл жүгіру, оң қырындап шеңбер ішіне қарап жүгіру.	3 мин
2	Қол белде, аяқ арасы сәл алшақ. 1 дегенде басты алға ию 2 дегенде басты оңға ию 3 дегенде басты артқа ию дегенде басты солға ию бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
3	Бастапқы қалып,аяқ иық бойымен, қол белде. 1 дегенде екі қолды алға созу, 2 дегенде қолды жоғары көтеру, 3 дегенде қолды жан- жаққа созу, 4 дегенде қолды төмен түсіру бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
4	Бастапқы қалып, қол белде, аяқ арасы алшақ. 1 дегенде оң жаққа иілу, 2 дегенде сол жаққа иілу бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
5	Бастапқы қалып, аяқ арасы сәл алшақ, қолды алға созу. 1 дегенде отыру, 2 дегенде тұру, 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
6	Бастапқы қалып, еденге отыру, қолды артқа тіреп отыру. 1 дегенде екі қолмен тізені құшақтау, 2 дегенде бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
7	Бастапқы қалып, қол белде, аяқ иық бойымен, оң аяқпен 4 рет секіру, сол аяқпен 4 рет секіру, қос аяқпен 4 рет секіру, орында тұрып адымдау.	3 рет Жылдам
8	Демалуды қадағалау.	3 рет
<b><i>Біз баламыз шыныққан Денсаулығы мықты жан!</i></b>		

## Таңертеңгі жаттығу кешені №2

Желтоқсан айы

ортаңғы тобы

3,4,5 апта (жаттығу құралдармен/ с предметами) доппен

№	Жаттығу	Мөлшері
1	Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан бірі шеңбер жасап адымдап жүреді. Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді, қолды белге қойып аяқтың ұшымен ,аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді . Қолды белге қойып тізені жоғары көтеріп жүру, ирелендеп жүгіру.	3 мин орташа
2	Қолда доп, аяқ арасы сәл алшақ. 1 дегенде басты алға ию 2 дегенде басты оңға ию 3 дегенде басты артқа ию 4 дегенде басты солға ию бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
3	Бастапқы қалып,аяқ иық бойымен, қолда доп. 1 дегенде допты екі қолмен алға созу, 2 дегенде допты жоғары көтеру, 3 дегенде допты алға созу 4 дегенде допты төмен түсіру.	5,6 рет орташа
4	Бастапқы қалып, қолда доп, аяқ арасы алшақ. 1 дегенде допты оң жаққа бұру, 2 дегенде допты сол жаққа бұру 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
5	Бастапқы қалып, аяқ арасы сәл алшақ, қолда доп алға созу. 1 дегенде допты алға созып отыру, 2 дегенде тұру, 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
6	Бастапқы қалып, еденге отыру, қолда доп. 1 дегенде екі қолмен допты оң аяққа жеткізу, 2 дегенде ортаға 3 дегенде допты сол аяққа жеткізу.	5,6 рет орташа
7	Демалуды қадағалау.	3 рет
<p><i>Денсаулық ол – шыныққан Барлық денең мүшесі. Денсаулық ол - тыныққан Жүйке тамыр жүйесі.</i></p>		



# Таңертеңгі жаттығу кешені №1

Қаңтар айы

ортаңғы тобы

## 1,2-апта

(жаттығу құралсыз )

№	Жаттығу	Мөлшері
1	Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан бірі шеңбер жасап адымдап жүреді. Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді, қолды белге қойып аяқтың ұшымен ,аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді. Жеңіл жүгіру, оң қырындап шеңбер ішіне қарап жүгіру.	3 мин
2	Қол белде, аяқ арасы сәл алшақ. 1 дегенде басты алға ию 2 дегенде басты оңға ию 3 дегенде басты артқа ию дегенде басты солға ию бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
3	Бастапқы қалып,аяқ иық бойымен, қол белде. 1 дегенде екі қолды алға созу, 2 дегенде қолды жоғары көтеру, 3 дегенде қолды жан- жаққа созу, 4 дегенде қолды төмен түсіру бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
4	Бастапқы қалып, қол белде, аяқ арасы алшақ. 1 дегенде оң жаққа иілу, 2 дегенде сол жаққа иілу бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
5	Бастапқы қалып, аяқ арасы сәл алшақ, қолды алға созу. 1 дегенде отыру, 2 дегенде тұру, 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
6	Бастапқы қалып, еденге отыру, қолды артқа тіреп отыру. 1 дегенде екі қолмен тізені құшақтау, 2 дегенде бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
7	Бастапқы қалып, қол белде, аяқ иық бойымен, оң аяқпен 4 рет секіру, сол аяқпен 4 рет секіру, қос аяқпен 4 рет секіру, орында тұрып адымдау.	3 рет Жылдам
8	Демалуды қадағалау.	3 рет
<b><i>Біз баламыз шыныққан Денсаулығы мықты жан!</i></b>		

## Таңертеңгі жаттығу кешені №2

Қаңтар айы

ортаңғы тобы

3, 4 апта

(жаттығу құралдармен/) жалаушамен

№	Жаттығу	Мөлшері
1	Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан бірі шеңбер жасап адымдап жүреді. Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді, қолды белге қойып аяқтың ұшымен ,аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді	3 мин орташа
2	Б.қ, аяқ арасы алшақ, қолда жалауша. 1 дегенде қолды жолаушамен алға созу, 2 дегенде жоғары көтеру, 3 дегенде жан –жаққа созу, 4 дегенде б.қ. келу.	5,6 рет орташа
3	Б. қ, қолда жалауша. 1 дегенде қолды алға созып, жалаушаға қарау. 2 дегенде қолды жан - жаққа созу. 3 дегенде қолды алға созу, б.қ келу.	5,6 рет орташа
4	Б. қ, жалаушаны жоғары көтеріп тұру. 1 дегенде алға еңкейіп, жалаушаны аяқ ұшына жеткізу. 2 дегенде бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
5	Б қ, аяқ сәл алшақ, қолда жалауша, төмен түсіру. 1 дегенде жалаушаны оң аяқтың астынан өткізу. 2 дегенде жалаушаны сол аяқтың астынан өткізу. 3 дегенде б.қ, келу.	5,6 рет орташа
6	Б.қ, аяқты алшақ қою, қолда жалауша. 1 дегенде қолды алға созып отыру, 2 дегенде б.қ. келу. 3 дегенде қолды жан –жаққа созып отыру, 4 дегенде б.қ. келу.	5,6 рет орташа
7	Б. қ, қолда жалауша. 1 дегенде қолды жан –жаққа созу 2 дегенде секіру. 3 дегенде б.қ. келу.	3 рет
8	Бастапқы қалып, бірінің артынан бірі адымдап жүру, жеңіл жүгіру. Демді қалыпқа келтіру.	1,5 мин
<b>«Дені саудың - жаны сау»</b>		

# Таңертеңгі жаттығу кешені №1

Ақпан айы

ортаңғы тобы

1-2 апта/ (жаттығу құралсыз )

№	Жаттығу	Мөлшері
1	Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан бірі шеңбер жасап адымдап жүреді. Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді, қолды белге қойып аяқтың ұшымен ,аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді. Жеңіл жүгіру, оң қырындап шеңбер ішіне қарап жүгіру.	3 мин
2	Қол белде, аяқ арасы сәл алшақ. 1 дегенде басты алға ию 2 дегенде басты оңға ию 3 дегенде басты артқа ию дегенде басты солға ию бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
3	Бастапқы қалып, аяқ иық бойымен, қол белде. 1 дегенде екі қолды алға созу, 2 дегенде қолды жоғары көтеру, 3 дегенде қолды жан- жаққа созу, 4 дегенде қолды төмен түсіру бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
4	Бастапқы қалып, қол белде, аяқ арасы алшақ. 1 дегенде оң жаққа иілу, 2 дегенде сол жаққа иілу бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
5	Бастапқы қалып, аяқ арасы сәл алшақ, қолды алға созу. 1 дегенде отыру, 2 дегенде тұру, 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
6	Бастапқы қалып, еденге отыру, қолды артқа тіреп отыру. 1 дегенде екі қолмен тізені құшақтау, 2 дегенде бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
7	Бастапқы қалып, қол белде, аяқ иық бойымен, оң аяқпен 4 рет секіру, сол аяқпен 4 рет секіру, қос аяқпен 4 рет секіру, орында тұрып адымдау.	3 рет Жылдам
8	Демалуды қадағалау.	3 рет
<b><i>Біз баламыз шыныққан Денсаулығы мықты жан!</i></b>		

## Таңертеңгі жаттығу кешені №2

Ақпан айы

ортаңғы табы

3-4 апта/ (жаттығу құралдармен) доппен

№	Жаттығу	Мөлшері
1	Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан бірі шеңбер жасап адымдап жүреді. Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді, қолды белге қойып аяқтың ұшымен ,аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді . Қолды белге қойып тізені жоғары көтеріп жүру, ирелендеп жүгіру.	3 мин орташа
2	Қолда доп, аяқ арасы сәл алшақ. 1 дегенде басты алға ию 2 дегенде басты оңға ию 3 дегенде басты артқа ию 4 дегенде басты солға ию бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
3	Бастапқы қалып,аяқ иық бойымен, қолда доп. 1 дегенде допты екі қолмен алға созу, 2 дегенде допты жоғары көтеру, 3 дегенде допты алға созу 4 дегенде допты төмен түсіру.	5,6 рет орташа
4	Бастапқы қалып, қолда доп, аяқ арасы алшақ. 1 дегенде допты оң жаққа бұру, 2 дегенде допты сол жаққа бұру 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
5	Бастапқы қалып, аяқ арасы сәл алшақ, қолда доп алға созу. 1 дегенде допты алға созып отыру, 2 дегенде тұру, 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
6	Бастапқы қалып, еденге отыру, қолда доп. 1 дегенде екі қолмен допты оң аяққа жеткізу, 2 дегенде ортаға 3 дегенде допты сол аяққа жеткізу.	5,6 рет орташа
7	Демалуды қадағалау.	3 рет
<b><i>Демалуды қадағалау.</i></b>		

# Таңертеңгі жаттығу кешені №1

Наурыз айы

ортаңғы тобы

## 1-2 апта

(жаттығу құралсыз)

№	Жаттығу	Мөлшері
1	Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан бірі шеңбер жасап адымдап жүреді. Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді, қолды белге қойып аяқтың ұшымен ,аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді. Жеңіл жүгіру, оң қырындап шеңбер ішіне карап жүгіру.	3 мин
2	Қол белде, аяқ арасы сәл алшақ. 1 дегенде басты алға ию 2 дегенде басты оңға ию 3 дегенде басты артқа ию дегенде басты солға ию бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
3	Бастапқы қалып,аяқ иық бойымен, қол белде. 1 дегенде екі қолды алға созу, 2 дегенде қолды жоғары көтеру, 3 дегенде қолды жан- жаққа созу, 4 дегенде қолды төмен түсіру бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
4	Бастапқы қалып, қол белде, аяқ арасы алшақ. 1 дегенде оң жаққа иілу, 2 дегенде сол жаққа иілу бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
5	Бастапқы қалып, аяқ арасы сәл алшақ, қолды алға созу. 1 дегенде отыру, 2 дегенде тұру, 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
6	Бастапқы қалып, еденге отыру, қолды артқа тіреп отыру. 1 дегенде екі қолмен тізені құшақтау, 2 дегенде бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
7	Бастапқы қалып, қол белде, аяқ иық бойымен, оң аяқпен 4 рет секіру, сол аяқпен 4 рет секіру, қос аяқпен 4 рет секіру, орында тұрып адымдау.	3 рет Жылдам
8	Демалуды қадағалау.	3 рет
Демалуды қадағалау.		

## Таңертеңгі жаттығу кешені №2

Наурыз айы

ортаңғы тобы

**3,4,5 апта** (жаттығу құралдармен/ с предметами) доппен

№	Жаттығу	Мөлшері
1	Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан бірі шеңбер жасап адымдап жүреді. Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді, қолды белге қойып аяқтың ұшымен ,аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді . Қолды белге қойып тізені жоғары көтеріп жүру, ирелендеп жүгіру.	3 мин орташа
2	Қолда доп, аяқ арасы сәл алшақ. 1 дегенде басты алға ию 2 дегенде басты оңға ию 3 дегенде басты артқа ию 4 дегенде басты солға ию бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
3	Бастапқы қалып,аяқ иық бойымен, қолда доп. 1 дегенде допты екі қолмен алға созу, 2 дегенде допты жоғары көтеру, 3 дегенде допты алға созу 4 дегенде допты төмен түсіру.	5,6 рет орташа
4	Бастапқы қалып, қолда доп, аяқ арасы алшақ. 1 дегенде допты оң жаққа бұру, 2 дегенде допты сол жаққа бұру 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
5	Бастапқы қалып, аяқ арасы сәл алшақ, қолда доп алға созу. 1 дегенде допты алға созып отыру, 2 дегенде тұру, 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу. 31.	5,6 рет орташа
6	Бастапқы қалып, еденге отыру, қолда доп. 1 дегенде екі қолмен допты оң аяққа жеткізу, 2 дегенде ортаға 3 дегенде допты сол аяққа жеткізу.	5,6 рет орташа
7	Демалуды қадағалау.	3 рет

*Денсаулық ол – шыныққан  
Барлық денең мүшесі.  
Денсаулық ол - тыныққан  
Жүйке тамыр жүйесі.*

## Таңертеңгі жаттығу кешені №1

Сәуір айы

ортаңғы тобы

1-2 апта

(жаттығу құралсыз)

№	Жаттығу	Мөлшері
1	Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан бірі шеңбер жасап адымдап жүреді. Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді, қолды белге қойып аяқтың ұшымен ,аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді. Жеңіл жүгіру, оң қырындап шеңбер ішіне қарап жүгіру.	3мин
2	Қол белде, аяқ арасы сәл алшақ. 1 дегенде басты алға ию 2 дегенде басты оңға ию 3 дегенде басты артқа ию дегенде басты солға ию бастапқы қалыпқа келу.	5-6 рет орташа
3	Бастапқы қалып,аяқ иық бойымен, қол белде. 1 дегенде екі қолды алға созу, 2 дегенде қолды жоғары көтеру, 3 дегенде қолды жан- жаққа созу, 4 дегенде қолды төмен түсіру бастапқы қалыпқа кел	5-6 рет орташа
4	Бастапқы қалып, қол белде, аяқ арасы алшақ. 1 дегенде оң жаққа иілу, 2 дегенде сол жаққа иілу бастапқы қалыпқа келу	5-6 рет орташа
5	Бастапқы қалып, аяқ арасы сәл алшақ, қолды алға созу. 1 дегенде отыру, 2 дегенде тұру, 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу	5-6рет орташа
6	Бастапқы қалып, еденге отыру, қолды артқа тіреп отыру. 1 дегенде екі қолмен тізені құшақтау, 2 дегенде бастапқы қалыпқа келу	5-6рет орташа
7	Бастапқы қалып, қол белде, аяқ иық бойымен, оң аяқпен 4 рет секіру, сол аяқпен 4 рет секіру, қос аяқпен 4 рет секіру, орында тұрып адымдау.	3рет жылдам
8	Демалуды қадағалау.	3рет
	<b>«Дені саудың - жаны сау»</b>	

**Таңертеңгі жаттығу кешені №2**

**Сәуір айы**

**ортаңғы тобы**

**3-4 апта/ (жаттығу құралдармен) доппен**

№	Жаттығу	Мөлшері
1	Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан бірі шеңбер жасап адымдап жүреді. Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді, қолды белге қойып аяқтың ұшымен ,аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді . Қолды белге қойып тізені жоғары көтеріп жүру, ирелендеп жүгіру.	3 мин орташа
2	Қолда доп, аяқ арасы сәл алшақ. 1 дегенде басты алға ию 2 дегенде басты оңға ию 3 дегенде басты артқа ию 4 дегенде басты солға ию бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
3	Бастапқы қалып,аяқ иық бойымен, қолда доп. 1 дегенде допты екі қолмен алға созу, 2 дегенде допты жоғары көтеру, 3 дегенде допты алға созу 4 дегенде допты төмен түсіру.	5,6 рет орташа
4	Бастапқы қалып, қолда доп, аяқ арасы алшақ. 1 дегенде допты оң жаққа бұру, 2 дегенде допты сол жаққа бұру 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
5	Бастапқы қалып, аяқ арасы сәл алшақ, қолда доп алға созу. 1 дегенде допты алға созып отыру, 2 дегенде тұру, 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
6	Бастапқы қалып, еденге отыру, қолда доп. 1 дегенде екі қолмен допты оң аяққа жеткізу, 2 дегенде ортаға 3 дегенде допты сол аяққа жеткізу.	5,6 рет орташа
7	Демалуды қадағалау.	3 рет
8	<i>Демалуды қадағалау.</i>	



## Таңертеңгі жаттығу кешені №1

Мамыр айы

ортаңғы тобы

### 1-2 апта

(жаттығу құралсыз)

№	Жаттығу	Мөлшері
1	Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан бірі шеңбер жасап адымдап жүреді. Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді, қолды белге қойып аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді. Жеңіл жүгіру, оң қырындап шеңбер ішіне карап жүгіру.	3 мин
2	Қол белде, аяқ арасы сәл алшақ. 1 дегенде басты алға ию 2 дегенде басты оңға ию 3 дегенде басты артқа ию дегенде басты солға ию бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
3	Бастапқы қалып, аяқ иық бойымен, қол белде. 1 дегенде екі қолды алға созу, 2 дегенде қолды жоғары көтеру, 3 дегенде қолды жан- жаққа созу, 4 дегенде қолды төмен түсіру бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
4	Бастапқы қалып, қол белде, аяқ арасы алшақ. 1 дегенде оң жаққа иілу, 2 дегенде сол жаққа иілу бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
5	Бастапқы қалып, аяқ арасы сәл алшақ, қолды алға созу. 1 дегенде отыру, 2 дегенде тұру, 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
6	Бастапқы қалып, еденге отыру, қолды артқа тіреп отыру. 1 дегенде екі қолмен тізені құшақтау, 2 дегенде бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
7	Бастапқы қалып, қол белде, аяқ иық бойымен, оң аяқпен 4 рет секіру, сол аяқпен 4 рет секіру, қос аяқпен 4 рет секіру, орында тұрып адымдау.	3 рет Жылдам
8	Демалуды қадағалау.	3 рет
Демалуды қадағалау.		

## Таңертеңгі жаттығу кешені №2

Мамыр айы

ортаңғы тобы

**3,4,5 апта** (жаттығу құралдармен/ с предметами) доппен

№	Жаттығу	Мөлшері
1	Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан бірі шеңбер жасап адымдап жүреді. Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді, қолды белге қойып аяқтың ұшымен ,аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді . Қолды белге қойып тізені жоғары көтеріп жүру, ирелендеп жүгіру.	3 мин орташа
2	Қолда доп, аяқ арасы сәл алшақ. 1 дегенде басты алға ию 2 дегенде басты оңға ию 3 дегенде басты артқа ию 4 дегенде басты солға ию бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
3	Бастапқы қалып,аяқ иық бойымен, қолда доп. 1 дегенде допты екі қолмен алға созу, 2 дегенде допты жоғары көтеру, 3 дегенде допты алға созу 4 дегенде допты төмен түсіру.	5,6 рет орташа
4	Бастапқы қалып, қолда доп, аяқ арасы алшақ. 1 дегенде допты оң жаққа бұру, 2 дегенде допты сол жаққа бұру 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
5	Бастапқы қалып, аяқ арасы сәл алшақ, қолда доп алға созу. 1 дегенде допты алға созып отыру, 2 дегенде тұру, 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу. 38.	5,6 рет орташа
6	Бастапқы қалып, еденге отыру, қолда доп. 1 дегенде екі қолмен допты оң аяққа жеткізу, 2 дегенде ортаға 3 дегенде допты сол аяққа жеткізу. .	5,6 рет орташа
7	Демалуды қадағалау.	3 рет
<p><i>Денсаулық ол – шыныққан Барлық денең мүшесі. Денсаулық ол - тыныққан Жүйке тамыр жүйесі.</i></p>		

## Комплекс утренней гимнастики в средней группе

Сентябрь айы/месяц

### 1-2 апта/неделя

(жаттыгу құралынсыз/без предметов)

1. «Ветер дует». И. п.: стоя, ноги врозь, руки на пояс — вдох. 1—4— согнутые ладони поднести ко рту, выдыхая дольше, произносить «у-у-у», принять и. п. Повторить 5 раз.
2. «Погреемся». И. и.: стоя, ноги врозь. 1—2 — плавно руки в стороны — вдох; 3—4— махом обхватить себя за плечи, резко выдохнуть, сказать «ух!» Повторить 4 раза.
3. «Покатом снежный ком». И. п.: стоя, ноги на ширине плеч. 1 — 2— руки в стороны — вдох; 1—4— наклон, не сгибая колени, опущенными руками движение вперед-назад — выдох, выпрямиться. Повторить 5 раз.
4. «Высокие сугробы». И. и.: лежа на спине. Прямыми ногами описать полукруг в одну сторону, пауза — то же, в другую. Повторить по 4 раза.
5. «Снежинки кружатся». И. п.: о. с. Быстрый поворот вокруг себя вправо (3—4 раза), руки в стороны ниже плеча, пауза, вернуться в и.п.: то же, влево. Повторить 3—4 раза.
6. «Шагаем через сугробы». И. п.: о./с. Медленный шаг на месте, как можно выше поднимать ноги. Повторить 3-4 раза.

### 3 – 4 апта/неделя

(жаттыгу құралымен/с предметами)

1. И. и.: стоя, ноги параллельно, бесшумно положить палку — выдох; 2—прямо, руки на пояс — вдох; 3—наклон, взять палку выдох; 4— и. п., вдох. Темп медленный.
2. «Посмотри вперед». И. п.: стоя, ноги параллельно, палка на лопатках — вдох. 1—2—наклон вперед, голова прямо — выдох; 3—4— и. и.
3. И. п.: ноги на ширине плеч, палка на лопатках, голова прямо. 1—2—наклон вправо, спина и голова прямо; 3—4—и. и.. То же, влево. То же, палка за плечами на локтевых сгибах.
4. «Вертушка». И. п.: стоя, ноги врозь, палка на лопатках — вдох. 1—4—поворот вправо, произнося: «ш-ш-ш»; 1—2—и. и., вдох. То же, влево. «Кто сильнее?» В нарах. И. п.: стоя лицом друг к другу, ноги врозь, правая впереди, держаться за палку в опущенных руках. Тянуть палку к себе, слегка приседая принять и. п.
5. И. п.: сидя, упор сзади, палка сбоку, ноги согнуть в коленях. Переставить руки на другую сторону палки, перенося туловище и ноги, поворачиваясь вокруг себя, принять и. п. То же, в другую сторону.
6. И. п.: сидя, упор сзади, ноги согнуть в коленях, палка перед собой. 1—2 — перенести ноги через палку, не касаясь ее, поставить за палкой; 3—4— и. п. То же, перенести ноги, отклониться назад, положить прямые сомкнутые ноги на пол.
7. И. п.: сидя, ноги согнуть в коленях, палка в руках под коленями. Подтягивая колени к животу, перенести ноги наверх. То же, вернуться в и. п.
8. «Качалка». И. п.: сидя, ноги согнуть в коленях, палка в руках под коленями. Перекатываться на спине назад-вперед, подбородок приблизить к груди, вернуться в и. п.
9. И. п.: лежа на спине. 1—2—палку вверх, приподнимаясь, правую ногу продеть над палкой; 3—4— левую; 1—2—ноги прямо; 3—4— в обратную сторону.

## Танертеңгі денешынықтыру жаттығулары Комплекс утренней гимнастики.

октябрь айы/месяц

### 1-2 апта/неделя

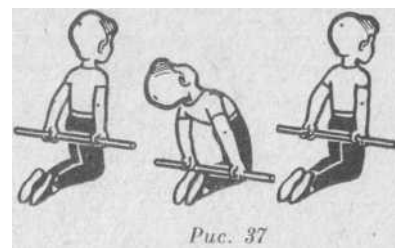
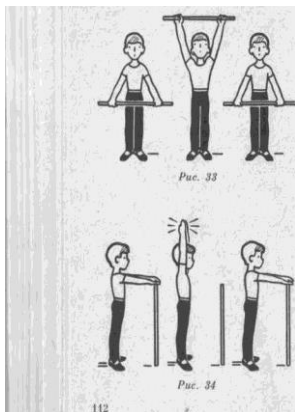
#### (жаттығу құралынсыз/без предметов)

1. И. и.: о. с. 1—резко опустить подбородок на грудь — выдох; 2— поднять голову вверх — вдох. Повторить 5 раз.
2. И. и.: о. с. руки на поясе. 1- отвести локти назад до сведения лопаток — вдох; 2— и. п., выдох. Повторить 4 раза.
3. И. и.: ноги на ширине плеч, руки вверху. 1— наклон вперед, коснуться руками пола — выдох; 2 — и. п., вдох. 3-4 раза.
4. И. п.: о. с. руки на поясе. 1 — отставить ногу вперед на носок; 2— поднять ее вверх; 3— на носок; 4— и. и. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза каждой ногой.
5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1— поворот вправо, руки за спину — выдох; 2— и. п.— вдох; 3—4— то же, в другую сторону. Повторить 5 раз.
6. И. и.: стоя на коленях, руки на поясе. 1— сесть на пятки — выдох; 2— и. п., вдох. Повторить 3-4 раза.
7. И. и.: о. с. руки на поясе. 1— руки к плечам; 2— руки вверх; 2— к плечам; 4— и. п. Упражнение на координацию движения. Повторить 5 раз.
8. И.п.: о. с. Прыжки на месте на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте. По 5 прыжков, повторить 3—4 раза.

### 3 – 4 апта/неделя

#### (жаттығу құралымен/с предметами)

1. И. п.: о. с. палка внизу. 1 — поднять палку вверх, посмотреть на нее; 2 — и.п.. Повторить 4-5 раз.
2. И.п.: о. с. палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1 — быстро поднять руки вверх с хлопком над головой; 2 — и. п. Выполняя упражнение, палку держать вертикально, упражнение делать быстро, не давая палке упасть (рис.) Повторить 3-4 раза.
3. И. и.: ноги на ширине ступни, палка внизу. 1—2 — наклон вперед, одновременно поднимать руки вперед, смотреть на руки; 3—4 — и.п. (рис.) Повторить 5 раз. Выполняя упражнение, потянуться вперед.
4. И. н.: о. с. руки вверх, палка горизонтально. 1 — поднять согнутую ногу, одновременно палку опустить на колено— выдох; 2 — и. п., вдох. Упражнение три раза сделать одной ногой, затем другой (рис.). Повторить 2—3 раза. Носок поднятой ноги оттянут, опорная нога прямая, поднимая палку вверх, посмотреть на нее. Упражнение делать в различном темпе. Вариант: и. п. лежа на спине.
5. И. п.: стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. 1— прогнуться назад, коснуться палкой пяток ног — выдох; 1 — и. п., вдох (рис.). Повторить 5 раз. Выполняя упражнение, голову не опускать.
6. И. п.: сидя, ноги согнуть перед палкой, лежащей на полу, руки упор сзади.



- 1 — перенести ноги через палку, выпрямляя их,—вдох; 2 — и.п., выдох. Ногами палку не задевать. Повторить 5 раз.
7. И. п.: стоя боком у конца палки, лежащей на полу. Прыжки боком через палку, продвигаясь вперед и назад

## Таңертеңгі денешынықтыру жаттығулары Комплекс утренней гимнастики.

Ноябрь айы/месяц

### 1-2 апта/неделя (жаттығу құралынсыз/без предметов)

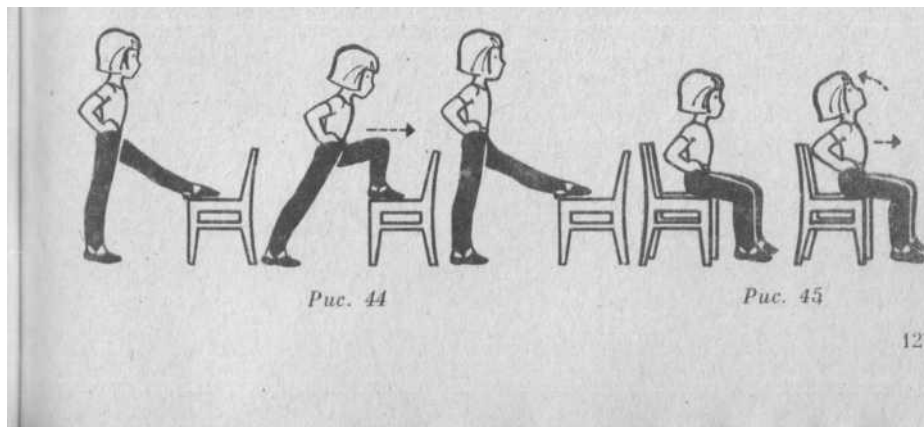
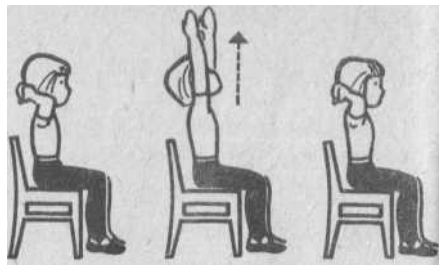
1. И. п.: сидя, руки за головой. 1—поднять руки вверх, потянуться— вдох; 2—и. п., выдох. Повторить 6—8 раз.

2. И. и.: то же, руки на пояс. 1—поворот вправо, коснуться правой рукой, спинки стула — выдох; 2—и.п., вдох; 3—4—в другую сторону. Ноги с места не сдвигать. Повторить 4 раза.

3. И. п.: то же, руками держаться за сиденье стула. 1—поднять вверх обе ноги одновременно, сделать несколько раз движение «ножницы»; 2—и.п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

4. И. п.: упор лежа на полу, ноги на стуле. 1—поднять ногу вверх; 2— и. п.; 3—4— то же, другой ногой. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

5. И.п.: стать лицом к стулу, одна нога на стуле, руки на пояс. 1—согнуть ногу, стоящую на стуле; 2—выпрямиться. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза каждой ногой. И. п.: сидя на стуле, руки на пояс. 1 — прогнуться в спине, отводя локти назад, стараясь коснуться спинки стула — вдох; 2 — и. и., выдох. Отводя локти назад, поднять голову вверх, возвращаясь в и. п., голову опустить. Повторить 4—5 раз.



**3 – 4 апта/неделя**  
**(жаттыгу куралымен/с предметами)**

**С набивным мячом**

1. И.п.: стоя, мяч зажат между ступнями, руки на животе. 1—3 — руки слегка развести, живот как мячик — вдох; 4—5 — небольшой наклон вперед, руки на животе, живот втянуть сделать ямку. Повторить 4—5 раз.

2. И. п.: сидя, ноги скрестно, мяч на бедрах — вдох. 1—2 — поворот с мячом вправо — выдох; 3—4— и. п., вдох. То же, влево. Повторить по 4 раза.

3. И. п.: о. с. мяч в руках — вдох. 1—2— присед, мяч вперед — выдох; 3—4— и. п., вдох. Повторить 5 раз.

4. И. п.: лежа на спине, мяч зажат между ступнями. 1 — 2— приподнять прямые ноги, не выпуская мяча, положить вправо; 3—4— и. и. То же, влево. Повторить по 4 раза.

5. И.п.: лежа на спине, мяч в руках, поднятых вверх. 1 — 2— махом сесть, мяч на бедра; 3—4— лечь, мяч за голову.

6. И.п.: мяч зажат между ступнями, руки на пояс. Подскоки на месте, не выпуская мяча, дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз.

## Танертенгі денешынықтыру жаттығулары Комплекс утренней гимнастики.

Декабрь айы/месяц

### 1-2 апта/неделя (жаттығу құралынсыз/без предметов)

1. И. п.: о. с. 1—поднять плечи вверх; 2—и.п. Повторить упражнение 4—5 раз.
2. И. и.: о. с. 1—повернуть голову вправо; 2—прямо; 3— влево; 4— прямо. Повторить 4—5 раз. Сначала в медленном темпе, затем побыстрее.
3. И. и.: ноги врозь пошире, руки вверх. 1— наклон вперед, коснуться руками пяток с внутренней стороны; 2— и. и. Повторить 8 раз. Сначала в медленном темпе, затем в быстром.
4. И. и.: о. с. руки на поясе. 1—поднять прямую ногу вперед; 2— махом отвести назад; 3— снова вперед; 4— и. и. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза.
5. И. н.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1— наклон вправо, одновременно руки поднять вверх; 2— и. п.; 3—4— то же. в другую сторону. Повторить 4 — 5 раз в каждую сторону.
6. И. п.: о. с. 1—присесть, разводя колени, отрывая пятки от иола, руки за голову; 2— и. п. Повторить 4—5 раз, меняя темп.
7. И. и.: о. с. 1—правая рука вперед; 2—левая вперед; 3— правая вверх; 4— левая вверх. Обратное движение в том же порядке. Упражнение на координацию движения. Повторить 4 — 5 раз, меняя темп.
8. И. и.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя то в одну, то в другую сторону. Повороты делать на четыре счета. Повторить 4 раза.

### 3 – 4 апта/неделя (жаттығу құралымен/с предметами)

#### Со скакалкой

1. И. и.: стоя, ноги врозь, ступни параллельно, скакалка, сложенная вдвое, в руках за спиной. 1—2—поднимаясь на носки, скакалку вверх — вдох; 3—4— и. и., выдох. Повторить 4 раза.
2. И. и.: стоя, ноги врозь, сложенная вдвое скакалка на шее. 1 — поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 — и. и. то же, влево. Повторить по 4 раза.
3. И. п.: о. с. скакалка, сложенная вдвое, в руках. 1— скакалка вверх за плечи — вдох; 2— присесть с прямой спиной — выдох; 3— встать, скакалка за плечи — вдох; 4— и. п., выдох. Темп медленный. Повторить 5 раз.
4. И. п.: стоя, ноги шире плеч на скакалке, концы ее в руках. 1— наклон вперед, левым кулаком коснуться носка правой ноги, правую руку с натянутой скакалкой назад; 2— и. п. То же, наклон к левой ноге. Повторить по 3—4 раза.
5. И. и.: лежа на спине, скакалка, сложенная вдвое, в руках. 1—скакалка вверх; 2—согнуть ноги, продеть над скакалкой; 3—4— вниз прямые, поверх скакалки. То же, ноги продеть под скакалкой.
6. И. п.: о. с. скакалка сзади, держать за концы. Прыжки на месте, через вращающуюся скакалку на одной, другой ноге, поочередно. Повторить 2 раза по 5 прыжков.

## Танертенгі денешынықтыру жаттығулары Комплекс утренней гимнастики.

Январь айы/месяц

### 1-2 апта/неделя (жаттығу құралынсыз/без предметов)

1. И. п.: стоя, ноги врозь, кисти рук на груди, соприкасаясь пальцами, локти опущены. 1—3—отодвигать кисти рук к бокам, приподнимая локти,— вдох; 1—4— и. п., выдох. Повторить 5 раз.

2. И. п.: стоя, ноги врозь — выдох. 1—2—наклон вправо, скользя как можно ниже правой рукой вдоль туловища, левая — до подмышки, голова и туловище прямо — выдох; 3—4— и. п., вдох. То же, влево. Повторить 6 раз.

3. И. п.: о. с. руки на пояс. 1—5—шаг на месте, не отрывая передней части стопы. Темп медленный. Сделать 5 раз.

4. И. п.: стоя на четвереньках, ноги прямые. Сделать 5 шагов вперед, не сгибая ноги в коленях, стать прямо. То же, 5 шагов назад. четвереньках, животом кверху. Сделать 5 шагов вперед, стать прямо. То же, 5 шагов назад.

5. И.п.: стоя на четвереньках животом кверху. Сделать 8 шагов вперёд, стать прямо. То же, 5 шагов назад.

6. И. п.: о. с. 4 подскока на правой ноге, левую согнуть в колене, держать за щиколотку, вернуться в и.н., пауза-. То же, на левой ноге, 4 раза.

### 3 – 4 апта/неделя (жаттығу құралымен/с предметами)

#### С палкой

1.И. и.: о. с. 1—3 — палка вверх — вдох; 1—5 палку вниз — выдох. Повторить 8 раз.

2. И. н.: стоя, ноги сомкнуты, локти согнуть, палку держать перед собой близко к центру. 1—2— поворот вправо, отводя палку

Н 1  
в сторону правой рукой (палка параллельно полу); 3—4—и. п. То же, поворот влево. Темп медленный.

3. И. п.: о. с. 1—3—палку вперед, правую ногу вперед на носок-пятку-носок; 4 — и. и. То же, с левой ноги. Повторить по 5 раз.

4. И.п.: стоя, ноги врозь, палка вертикально между ногами, кисти на верхнем конце палки — вдох. 1—2— наклон (под прямым углом), руки вперед, отодвигая палку, голова прямо — выдох; 3—4— и. п. Повторить 6 раз.

5. И. п.: сидя, упор сзади, ноги согнуть, палка у носков ног. 1—2—правая нога прямая вверх, на пол; 3—4—левая вверх на пол, принять и. п. Повторить по 4 раза.

6. И. п.: лежа на животе, палка на спине в вытянутых руках. 1—2—приподнять палку и верхнюю часть туловища; 3—4— опуститься. Темп медленный. Повторить 4—5 раз.

7. И. п.: о. с. палка на полу перед собой. 1—5 — подскоки на месте на двух ногах; 6 — перепрыгнуть через палку; 7,—8 — прыжками повернуться к палке. 8 шагов на месте. Повторить 4—5 раз.



## Танертенгі денешынықтыру жаттығулары Комплекс утренней гимнастики.

Февраль айы/месяц

### 1-2 апта/неделя (жаттығу құралынсыз/без предметов)

1. И. п.: о. с. лицом друг к другу, взявшись за руки. 1— через стороны руки вверх — вдох; 3— 4— и. п., выдох; стоять близко друг к другу. То же, подниматься на носки. То же, из и. п. стоя спиной друг к другу, сидя скрестно спиной друг к другу.

2. И. п.: ноги врозь, лицом друг к другу, руки прямые, ладони касаются. 1—4— попеременно сгибая то одну, то другую руку, с силой давить на ладони партнера. То же, сидя скрестно.

3. И.п.: то же. 1—через стороны руки на уровне пояса; 2—на уровне плеч; 3—вверх; 4—и.п. То же, из и. и. спиной друг к другу.

4. И. п.: лежа на спине, касаясь головой друг друга, руки вверху сцеплены. 1— развести руки в стороны до касания пола — вдох; 2— и. и., выдох.

5. И. п.: ноги врозь, стоя лицом друг к другу, взявшись за руки. 1—махом руки вправо; 2—махом влево; 3—махом вправо с поворотом корпуса на 180° спиной друг к другу; 4 махом с поворотом в и. п.

6. И. п.: стоя лицом друг к другу, руки вниз. 1—2 — поднимая руки вперед, хлопнуть в ладони партнера обеими руками; 3— хлопнуть правой рукой; 4—левой. Опустить руки. То же, в различном темпе, убыстряя его и не опуская рук, повторить несколько раз.

7. И. п.: ноги врозь, стоя спиной друг к другу. 1—2— сделать хлопки прямыми руками перед грудью; 3—4—хлопки сзади в ладони партнера.

### 3 – 4 апта/неделя (жаттығу құралымен/с предметами)

#### С гимнастическими палками

1. «Мы штангисты». И. п.: стоя, ноги врозь. 1— палку на грудь; 2— с силой вверх; 3— на грудь; 4— вниз. Повторить 5 раз.

2. «Гребцы». И. п.: стоя, ноги врозь, палку в горизонтальном положении, держать ближе к середине. Поворот вправо и влево, имитируя греблю на байдарке. Повторить по 4—5 раз.

3. «Достань носки ног». И.п.: сидя, ноги врозь, палка в руках на бедрах — вдох. 1—3— наклон вперед, коснуться палкой носков — выдох; 4— и. и. Повторить 5 раз.

4. «Посмотри на палку». И. и.: лежа на животе, кулаки под подбородком, палка перед собой. 1—2—палку вверх, посмотреть на нее; 3—4— и. п., пауза. Повторить 5 раз.

5. «Сумей сесть». И. и.: лежа на спине, палка в опущенных руках. 1—махом палка за голову; 2—3— махом палка вперед, сесть; 4— и. п. Повторить 5 раз.

6. «Побежали на стадион». И.п.: стоя, о. с. палка сзади на локтевых сгибах. Бег на месте, высоко поднимая колени.

7. «Отдохнем». Палка на полу. Медленная ходьба, разводя руками в стороны ниже плеча, ладонями вверх — вдох, руки вниз — выдох.

## Танертенгі денешынықтыру жаттығулары Комплекс утренней гимнастики.

Март айы/месяц

### 1-2 апта/неделя

(жаттығу құралынсыз/без предметов)

1. И. п.: о. с. руки к плечам, локти опущены. 1— поднять локти вверх — вдох; 2— опустить вниз — выдох. Повторить 3—4 раза.

2. И. п.: о. с. 1—4 — вращение головой вправо, затем влево. Повторить 2 раза в каждую сторону.

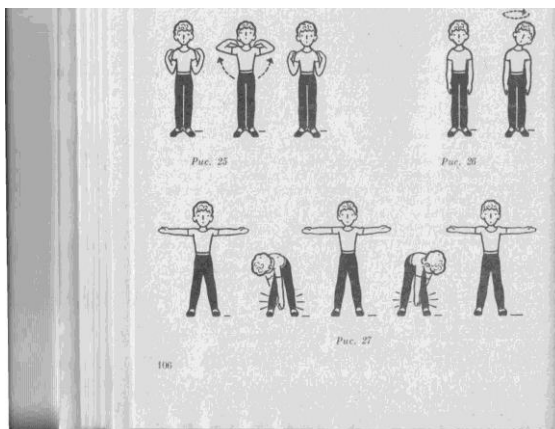
3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1—наклон вперед с поворотом к правой ноге и хлопком между ног; 2 — и. п.; 4—то же, к другой ноге. Повторить 3—4 раза.

4. И. п.: о. с. руки на поясе. 1—выставить ногу вперед на носок; 2— в сторону; 3— назад; 4— и. и. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза каждой ногой.

3— И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1—поворот вправо, левую руку положить на правое плечо, правая рука за спину; 2—и. п.; 3—4—в другую сторону  
4— 5 раз в каждую сторону.

5. И. п.: ноги скрестно, руки на поясе. 1—2— медленно сесть на пол; 3—4— встать, не меняя положения ног и не опираясь на руки. Повторить 3—4 раза.

6. И.п.: о. с. 1—правую руку и правую ногу вперед; 2— и. п.; 3—левую руку и левую ногу вперед; 4 — и.п. На координацию движения



### 3 – 4 апта/неделя

(жаттығу құралымен/с предметами)

#### С мячом

1. И. п.: о. с. мяч в руках. 1—2—подняться на носки, мяч на голову, локти отвести назад, голова прямо — вдох; 1—4 — и.п., выдох. Повторить 5 раз.

2. И.п.: стоя, ноги врозь, мяч в согнутых руках. 1—4—медленный поворот вправо, отводя прямую руку с мячом на ладони;  
1—4— и. н. То же, в левую сторону. Повторить по 4 раза.

3. И. п.: о. с. мяч в руках. Подбросить мяч вверх, присесть, хлопнуть ладонями по коленям (или по щиколоткам), поймать мяч. Повторить 5 раз.

4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках. 1—3— наклон к правой ноге, не сгибая колени, катить мяч вокруг ноги; 4— и. п. То же, наклон к левой ноге.

5. И.п.: лежа на спине, мяч в руках за головой. Перекатываться вокруг себя вправо, ноги, руки прямые (4 раза), пауза. То же, влево. Повторить 3—4 раза.

6. И. п.: о. с. левую ногу на мяч. 1—4—подскакивать с продвижением вперед на правой ноге, прокатывая мяч левой, пауза, повернуться вокруг. То же, обратно, сменив ноги. Повторить 4 раза.

## Танертенгі денешынықтыру жаттығулары Комплекс утренней гимнастики.

Апрель айы/месяц

### 1-2 апта/неделя (жаттығу құралынсыз/без предметов)

7. «Ветер дует». И. п.: стоя, ноги врозь, руки на пояс — вдох. 1—4— согнутые ладони поднести ко рту, выдыхая дольше, произносить «у-у-у», принять и. п. Повторить 5 раз.

8. «Погреемся». И. и.: стоя, ноги врозь. 1—2 — плавно руки в стороны — вдох; 3—4— махом обхватить себя за плечи, резко выдохнуть, сказать «ух!» Повторить 5 раз.

9. «Покатом снежный ком». И. п.: стоя, ноги на ширине плеч. 1 — 2— руки в стороны — вдох; 1—4— наклон, не сгибая колени, опущенными руками движение вперед-назад — выдох, выпрямиться. Повторить 5 раз.

10. «Высокие сугробы». И. и.: лежа на спине. Прямыми ногами описать полукруг в одну сторону, пауза — то же, в другую. Повторить по 4 раза.

11. «Снежинки кружатся». И. п.: о. с. Быстрый поворот вокруг себя вправо (3—4 раза), руки в стороны ниже плеча, пауза, вернуться в и.н.: то же, влево. Повторить 3—4 раза.

12. «Шагаем через сугробы». И. п.: о./с. Медленный шаг на месте, как можно выше поднимать ноги. Повторить 4—5 раз.

### 3 – 4 апта/неделя (жаттығу құралымен/с предметами)

10. И. и.: стоя, ноги параллельно, бесшумно положить палку — выдох; 2—прямо, руки на пояс — вдох; 3—наклон, взять палку выдох; 4— и. п., вдох. Темп медленный.

11. «Посмотри вперед». И. п.: стоя, ноги параллельно, палка на лопатках — вдох. 1—2—наклон вперед, голова прямо — выдох; 3—4— и. и.

12. И. п.: ноги на ширине плеч, палка на лопатках, голова прямо. 1—2—наклон вправо, спина и голова прямо; 3—4—и. и. То же, влево. То же, палка за плечами на локтевых сгибах.

13. «Вертушка». И. п.: стоя, ноги врозь, палка на лопатках — вдох. 1—4—поворот вправо, произнося: «ш-ш-ш»; 1—2—и. и., вдох. То же, влево. «Кто сильнее?» В нарах. И. п.: стоя лицом друг к другу, ноги врозь, правая впереди, держаться за палку в опущенных руках. Тянуть палку к себе, слегка приседая принять и. п.

14. И. п.: сидя, упор сзади, палка сбоку, ноги согнуть в коленях. Переставить руки на другую сторону палки, переносить туловище и ноги, поворачиваясь вокруг себя, принять и. п. То же, в другую сторону.

15. И. п.: сидя, упор сзади, ноги согнуть в коленях, палка перед собой. 1—2 — перенести ноги через палку, не касаясь ее, поставить за палкой; 3—4— и. п. То же, перенести ноги, отклониться назад, положить прямые сомкнутые ноги на пол.

16. И. п.: сидя, ноги согнуть в коленях, палка в руках под коленями. Подтягивая колени к животу, перенести ноги наверх. То же, вернуться в и. п.

17. «Качалка». И. п.: сидя, ноги согнуть в коленях, палка в руках под коленями. Перекачиваться на спине назад-вперед, подбородок приблизить к груди, вернуться в и. п.

18. И. п.: лежа на спине. 1—2—палку вверх, приподнимаясь, правую ногу продеть над палкой; 3—4— левую; 1—2—ноги прямо; 3—4— в обратную сторону.

## Танертенгі денешынықтыру жаттығулары Комплекс утренней гимнастики.

Май айы/месяц

### 1-2 апта/неделя (жаттығу құралынсыз/без предметов)

1. И. п.: о. с. 1—поднять кисти рук вверх; 2—и.п., выполняя упражнение, плечи не поднимать. Повторить 8—10 раз.

2. И. п.: о. с. 1—наклонить голову вправо; 2—влево; 3—поднять вверх; 4— опустить вниз. Повторить 3—4 раза.

3. И. п.: стоя на коленях, руки внизу. 1—2—прогибаясь в спине, откинув голову назад, дотянуться руками до пяток ног; 3—4—и. п. Повторить 4—5 раз.

4. И. п.: сидя, ноги вместе, руки на поясе. 1— развести ноги как можно шире; 2— и. и. Повторить 4—5 раз.

5. И. п.: то же, руки к плечам. 1—3—медленный наклон вперед, коснуться ступней; 4— быстро выпрямиться. Повторить 6 раз.

6. И. н.: о. с. 1—поднять согнутую ногу, носок оттянут; 2—4— постоять с закрытыми глазами, сохраняя равновесие; опустить ногу. То же, другой ногой. Повторить 3 раза каждой ногой.

7. И. и.: о. с. 1—правую руку вперед, правую ногу назад; 2—и. и.; 3—левую руку вперед, левую ногу назад; 4—и. п. Повторить 4—5 раз, убыстряя темп.

8. И.п.: о.с. Прыжки на одной ноге: пять прыжков в сторону на правой ноге; то же, в другую сторону на левой ноге. Повторить 3 -4 раза.

### 3 – 4 апта/неделя (жаттығу құралымен/с предметами)

#### С набивным мячом

1. И.п.: стоя спиной друг к другу на расстоянии полшага, мяч на полу между детьми. 1—3—руки в стороны-вниз, взяться за руки, правую ногу назад, коснуться мяча — вдох. 1—5—и.п., выдох. То же, левую назад. Повторить по 4 раза.

2. И. п.: сидя спиной друг к другу, ноги скрестно, мяч на полу сбоку. Передавать мяч друг другу сбоку с поворотом (4 круга), пауза. То же, в другую сторону. Повторить по 2 раза.

3. И. п.: стоя лицом друг к другу на расстоянии 2 м, ноги врозь, мяч на полу перед одним ребенком. 1—6 — перебрасывать мяч друг другу; вернуться в и.п., пауза. То же увеличить расстояние. Повторить 2—3 раза.

4. И. и.: сидя, упор сзади, ноги согнуты, лицом друг к другу на расстоянии 2 м, мяч на полу перед одним ребенком. 1—6— прокатывать мяч друг другу, отталкивая ногами, пауза. То же, увеличить расстояние. Повторить 2—3 раза.

5. И. п.: лежа на животе лицом друг к другу на расстоянии 2 м, кулаки под подбородком, мяч на полу перед одним ребенком. 1—4— приподнимаясь, прокатывать мяч друг к другу, вернуться в и. п., пауза."Повторить 2—3 раза.

6. И. п.: стоя, ноги врозь, лицом друг к другу на расстоянии несколько шагов, мяч на полу перед одним ребенком. 1—6— подпрыгивая на правой ноге, отталкивать мяч ногой вперед, к товарищу. Занять его место. То же, выполняет другой ребенок. Затем упражнение выполняется с левой ноги. Повторить по 3—4 раза.

# Таңертеңгі жаттығу кешені №1

Айы : қыркүйек

«Балапан» ересектер тобы

## 1-2 апта/неделя

(жаттығу құралсыз)

№	Жаттығу	Мөлшері
1	Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан бірі шеңбер жасап адымдап жүреді. Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді, қолды белге қойып аяқтың ұшымен ,аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді. Жеңіл жүгіру, оң қырындап шеңбер ішіне қарап жүгіру.	3 мин
2	Қол белде, аяқ арасы сәл алшақ. 1 дегенде басты алға ию 2 дегенде басты оңға ию 3 дегенде басты артқа ию дегенде басты солға ию бастапқы қалыпқа келу.	4,5 рет орташа
3	Бастапқы қалып,аяқ иық бойымен, қол белде. 1 дегенде екі қолды алға созу, 2 дегенде қолды жоғары көтеру, 3 дегенде қолды жан- жаққа созу, 4 дегенде қолды төмен түсіру бастапқы қалыпқа келу	4,5 рет орташа
4	Бастапқы қалып, қол белде, аяқ арасы алшақ. 1 дегенде оң жаққа иілу, 2 дегенде сол жаққа иілу бастапқы қалыпқа келу	4,5 рет орташа
5	Бастапқы қалып, аяқ арасы сәл алшақ, қолды алға созу. 1 дегенде отыру, 2 дегенде тұру, 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу	4,5 рет орташа
6	Бастапқы қалып, еденге отыру, қолды артқа тіреп отыру. 1 дегенде екі қолмен тізені құшақтау, 2 дегенде бастапқы қалыпқа келу	4,5 рет орташа
7	Бастапқы қалып, қол белде, аяқ иық бойымен, оң аяқпен 4 рет секіру, сол аяқпен 4 рет секіру, қос аяқпен 4 рет секіру, орында тұрып адымдау.	3 рет Жылдам
8	Демалуды қадағалау.	3 рет

***Біз баламыз шыныққан  
Денсаулығы мықты жан!***

## Таңертеңгі жаттығу кешені №2

Айы: қыркүйек

«Балапан» ересектер тобы

3- 4апта

(жаттығу құралдармен )доппен

№	Жаттығу	Мөлшері
1	Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан бірі шеңбер жасап адымдап жүреді. Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді, қолды белге қойып аяқтың ұшымен ,аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді . Қолды белге қойып тізені жоғары көтеріп жүру, ирелеңдеп жүгіру.	3 мин орташа
2	Қолда доп, аяқ арасы сәл алшақ. 1 дегенде басты алға ию 2 дегенде басты оңға ию 3 дегенде басты артқа ию 4 дегенде басты солға ию бастапқы қалыпқа келу.	4,5 рет орташа
3	Бастапқы қалып,аяқ иық бойымен, қолда доп. 1 дегенде допты екі қолмен алға созу, 2 дегенде допты жоғары көтеру, 3 дегенде допты алға созу 4 дегенде допты төмен түсіру.	4,5 рет орташа
4	Бастапқы қалып, қолда доп, аяқ арасы алшақ. 1 дегенде допты оң жаққа бұру, 2 дегенде допты сол жаққа бұру 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу.	4,5 рет орташа
5	Бастапқы қалып, аяқ арасы сәл алшақ, қолда доп алға созу. 1 дегенде допты алға созып отыру, 2 дегенде тұру, 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу.	4,5 рет орташа
6	Бастапқы қалып, еденге отыру, қолда доп. 1 дегенде екі қолмен допты оң аяққа жеткізу, 2 дегенде ортаға 3 дегенде допты сол аяққа жеткізу.	4,5 рет орташа
7	Демалуды қадағалау.	3 рет

*Денсаулық ол – шыныққан  
Барлық денең мүшесі.  
Денсаулық ол - тыныққан  
Жүйке тамыр жүйесі.*

# Таңертеңгі жаттығу кешені №1

Қазан айы

«Балапан» ересектер тобы

1-2 апта

(жаттығу құралсыз )

№	Жаттығу	Мөлшері
1	Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан бірі шеңбер жасап адымдап жүреді. Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді, қолды белге қойып аяқтың ұшымен ,аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді. Жеңіл жүгіру, оң қырындап шеңбер ішіне қарап жүгіру.	3 мин
2	Б. қ, аяқтарын сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. 1 дегенде басты оңға иіп, қолды төмен сырғытып түсіру, 2 дегенде бастапқы қалыпқа келу 3 дегенде басты солға иіп, қолды сырғытып төмен түсіру 4 дегенде бастапқы қалыпқа келу	4,5 рет орташа
3	Б. қ, қол белде, аяқ арасы сәл алшақ. 1 дегенде оң иықты көтеру, 2 дегенде бастапқы қалыпқа келу, 3 дегенде сол иықты көтеру, 4 дегенде бастапқы қалыпқа келу	4,5 рет орташа
4	Б. қ, қолды иыққа қою, аяқ арасы сәл алшақ. 1 дегенде қолды жоғары көтеру, 2 дегенде иыққа түсіру. 3 дегенде қолды белге қою. Б.қ. келу.	4,5 рет орташа
5	Б. қ, қол белде, аяқ арасы алшақ. 1 дегенде оң қолды бұрылып сол жаққа созу, 2 дегенде сол қолды бұрылып оң жаққа созу, 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу.	4,5 рет орташа
6	Б. қ, еденге отыру, қолды артқа тіреп отыру. 1 дегенде қолмен тізені бүгіп құшақтау, 2 дегенде бастапқы қалыпқа келу.	4,5 рет орташа
7	Бастапқы қалып, қол белде, аяқты ауыстырып секіру, адымдау.	3 рет Жылдам
8	Бастапқы қалып, бірінің артынан бірі адымдап жүру, жеңіл жүгіру. Демді қалыпқа келтіру.	3 рет
<b>«Шынықтыру жасап біз, Мықты болып өсеміз!»</b>		

## Танертеңгі жаттығу кешені №2

Қазан айы

«Балапан»ересектер тобы

3,4,5- апта

(жаттығу құралдармен) жалаушамен

№	Жаттығу	Мөлшері
1	Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан бірі шеңбер жасап адымдап жүреді. Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді, қолды белге қойып аяқтың ұшымен ,аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді	3 мин орташа
2	Б.қ, аяқ арасы алшақ, қолда жалауша. 1 дегенде қолды жолаушамен алға созу, 2 дегенде жоғары көтеру, 3 дегенде жан –жаққа созу, 4 дегенде б.қ. келу.	4,5 рет орташа
3	Б. қ, қолда жалауша. 1 дегенде қолды алға созып, жалаушаға қарау. 2 дегенде қолды жан - жаққа созу. 3 дегенде қолды алға созу, б.қ келу.	4,5 рет орташа
4	Б. қ, жалаушаны жоғары көтеріп тұру. 1 дегенде алға еңкейіп, жалаушаны аяқ ұшына жеткізу. 2 дегенде бастапқы қалыпқа келу.	4,5 рет орташа
5	Б қ, аяқ сәл алшақ, қолда жалауша, төмен түсіру. 1 дегенде жалаушаны оң аяқтың астынан өткізу. 2 дегенде жалаушаны сол аяқтың астынан өткізу. 3 дегенде б.қ, келу.	4,5рет орташа
6	Б.қ, аяқты алшақ қою, қолда жалауша. 1 дегенде қолды алға созып отыру, 2 дегенде б.қ. келу. 3 дегенде қолды жан –жаққа созып отыру, 4 дегенде б.қ. келу.	4,5/ рет орташа
7	Б. қ, қолда жалауша. 1 дегенде қолды жан –жаққа созу 2 дегенде секіру. 3 дегенде б.қ. келу.	3 рет
8	Бастапқы қалып, бірінің артынан бірі адымдап жүру, жеңіл жүгіру. Демді қалыпқа келтіру.	1,5 мин
<b>«Дені саудың - жаны сау»</b>		



**Танертеңгі жаттығу кешені №5**  
**Комплекс утреней гимнастики**

Қараша айы

«Балапан» ересектер тобы

**1-2 апта/неделя**

(жаттығу құралсыз/ без предметов)

<b>№</b>	<b>Жаттығу Упражнения</b>	<b>Мөлшері Дозировка</b>
1	Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан бірі шеңбер жасап адымдап жүреді. Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді, қолды белге қойып аяқтың ұшымен ,аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді. Жеңіл жүгіру, оң қырындап шеңбер ішіне карап жүгіру.	3 мин
2	Қол белде, аяқ арасы сәл алшақ. 1 дегенде басты алға ию 2 дегенде басты оңға ию 3 дегенде басты артқа ию дегенде басты солға ию бастапқы қалыпқа келу.	4,5 рет орташа
3	Бастапқы қалып,аяқ иық бойымен, қол белде. 1 дегенде екі қолды алға созу, 2 дегенде қолды жоғары көтеру, 3 дегенде қолды жан- жаққа созу, 4 дегенде қолды төмен түсіру бастапқы қалыпқа келу	4,5 рет орташа
4	Бастапқы қалып, қол белде, аяқ арасы алшақ. 1 дегенде оң жаққа иілу, 2 дегенде сол жаққа иілу бастапқы қалыпқа келу	4,5 рет орташа
5	Бастапқы қалып, аяқ арасы сәл алшақ, қолды алға созу. 1 дегенде отыру, 2 дегенде тұру, 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу	4,5 рет орташа
6	Бастапқы қалып, еденге отыру, қолды артқа тіреп отыру. 1 дегенде екі қолмен тізені құшақтау, 2 дегенде бастапқы қалыпқа келу	4,5 рет орташа
7	Бастапқы қалып, қол белде, аяқ иық бойымен, оң аяқпен 4 рет секіру, сол аяқпен 4 рет секіру, қос аяқпен 4 рет секіру, орында тұрып адымдау.	3 рет Жылдам
8	Демалуды қадағалау.	3 рет
<b><i>Біз баламыз шыныққан Денсаулығы мықты жан!</i></b>		

## Таңертеңгі жаттығу кешені №2 Комплекс утреней гимнастики

Қараша айы

«Балапан» ересектер тобы

### 3-4 апта/неделя

(жаттығу құралдармен/ с предметами) доппен

№	Жаттығу Упражнения	Мөлшері Дозировка
1	Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан бірі шеңбер жасап адымдап жүреді. Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді, қолды белге қойып аяқтың ұшымен ,аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді . Қолды белге қойып тізені жоғары көтеріп жүру, ирелендеп жүгіру.	3 мин орташа
2	Қолда доп, аяқ арасы сәл алшақ. 1 дегенде басты алға ию 2 дегенде басты оңға ию 3 дегенде басты артқа ию 4 дегенде басты солға ию бастапқы қалыпқа келу.	4,5 рет орташа
3	Бастапқы қалып,аяқ иық бойымен, қолда доп. 1 дегенде допты екі қолмен алға созу, 2 дегенде допты жоғары көтеру, 3 дегенде допты алға созу 4 дегенде допты төмен түсіру.	4,5 рет орташа
4	Бастапқы қалып, қолда доп, аяқ арасы алшақ. 1 дегенде допты оң жаққа бұру, 2 дегенде допты сол жаққа бұру 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу.	4,5 рет орташа
5	Бастапқы қалып, аяқ арасы сәл алшақ, қолда доп алға созу. 1 дегенде допты алға созып отыру, 2 дегенде тұру, 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу.	4,5 рет орташа
6	Бастапқы қалып, еденге отыру, қолда доп. 1 дегенде екі қолмен допты оң аяққа жеткізу, 2 дегенде ортаға 3 дегенде допты сол аяққа жеткізу.	4,5 рет орташа
7	Демалуды қадағалау.	3 рет
<i>Денсаулық ол – шыныққан Барлық денең мүшесі. Денсаулық ол - тыныққан</i>		

**Таңертеңгі жаттығу кешені №7**  
**Комплекс утреней гимнастики**

Желтоқсан айы

«Балапан» ересектер тобы

**1-2 апта/неделя**

(жаттығу құралсыз/ без предметов)

№	Жаттығу Упражнения	Мөлшері Дозировка
1	Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан бірі шеңбер жасап адымдап жүреді. Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді, қолды белге қойып аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді. Жеңіл жүгіру, оң қырындап шеңбер ішіне қарап жүгіру.	3 мин
2	Қол белде, аяқ арасы сәл алшақ. 1 дегенде басты алға ию 2 дегенде басты оңға ию 3 дегенде басты артқа ию дегенде басты солға ию бастапқы қалыпқа келу.	4,5 рет орташа
3	Бастапқы қалып, аяқ иық бойымен, қол белде. 1 дегенде екі қолды алға созу, 2 дегенде қолды жоғары көтеру, 3 дегенде қолды жан- жаққа созу, 4 дегенде қолды төмен түсіру бастапқы қалыпқа келу	4,5 рет орташа
4	Бастапқы қалып, қол белде, аяқ арасы алшақ. 1 дегенде оң жаққа иілу, 2 дегенде сол жаққа иілу бастапқы қалыпқа келу	4,5 рет орташа
5	Бастапқы қалып, аяқ арасы сәл алшақ, қолды алға созу. 1 дегенде отыру, 2 дегенде тұру, 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу	4,5 рет орташа
6	Бастапқы қалып, еденге отыру, қолды артқа тіреп отыру. 1 дегенде екі қолмен тізені құшақтау, 2 дегенде бастапқы қалыпқа келу	4,5 рет орташа
7	Бастапқы қалып, қол белде, аяқ иық бойымен, оң аяқпен 4 рет секіру, сол аяқпен 4 рет секіру, қос аяқпен 4 рет секіру, орында тұрып адымдау.	3 рет Жылдам
8	Демалуды қадағалау.	3 рет

**Біз баламыз шыныққан  
Денсаулығы мықты жан!**

5 Бастапқы қалып, аяқ арасы сәл алшақ,  
қолда доп алға созу.  
1 дегенде допты алға созып отыру,  
2 дегенде тұру,  
3 дегенде бастапқы қалыпқа келу.

6 Бастапқы қалып, еденге отыру, қолда доп.  
1 дегенде екі қолмен допты оң аяққа жеткізу, **Танертеңгі жаттығу кешені №8**  
**Комплекс утреней гимнастики**

*Желтоқсан* айы «Балапан»ересектер тобы  
**3-4 апта/неделя**  
(жаттығу құралдармен/ с предметами) доппен

№	Жаттығу Упражнения	Мөлшері Дозировка
1	Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан бірі шеңбер жасап адымдап жүреді. Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді, қолды белге қойып аяқтың ұшымен ,аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді . Қолды белге қойып тізені жоғары көтеріп жүру, ирелеңдеп жүгіру.	3 мин орташа
2	Қолда доп, аяқ арасы сәл алшақ. 1 дегенде басты алға ию 2 дегенде басты оңға ию 3 дегенде басты артқа ию 4 дегенде басты солға ию бастапқы қалыпқа келу.	4,5 рет орташа
3	Бастапқы қалып,аяқ иық бойымен, қолда доп. 1 дегенде допты екі қолмен алға созу, 2 дегенде допты жоғары көтеру, 3 дегенде допты алға созу 4 дегенде допты төмен түсіру.	4,5 рет орташа
4	Бастапқы қалып, қолда доп, аяқ арасы алшақ. 1 дегенде допты оң жаққа бұру, 2 дегенде допты сол жаққа бұру 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу.	4,5 рет орташа

2 дегенде ортаға  
3 дегенде допты сол аяққа жеткізу.

7 Демалуды қадағалау.

**Денсаулық ол – шыныққан  
Барлық денең мүшесі.  
Денсаулық ол - тыныққан**

**Танертеңгі жаттығу кешені №9**  
**Комплекс утреней гимнастики**

Қаңтар айы

«Балапан» ересектер тобы

**1-2 апта/неделя**

(жаттығу құралсыз/ без предметов)

№	Жаттығу Упражнения	Мөлшері Дозировка
1	Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан бірі шеңбер жасап адымдап жүреді. Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді, қолды белге қойып аяқтың ұшымен ,аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді. Жеңіл жүгіру, оң қырындап шеңбер ішіне карап жүгіру.	3 мин
2	Қол белде, аяқ арасы сәл алшақ. 1 дегенде басты алға ию 2 дегенде басты оңға ию 3 дегенде басты артқа ию дегенде басты солға ию бастапқы қалыпқа келу.	4,5 рет орташа
3	Бастапқы қалып,аяқ иық бойымен, қол белде. 1 дегенде екі қолды алға созу, 2 дегенде қолды жоғары көтеру, 3 дегенде қолды жан- жаққа созу, 4 дегенде қолды төмен түсіру бастапқы қалыпқа келу	4,5 рет орташа
4	Бастапқы қалып, қол белде, аяқ арасы алшақ. 1 дегенде оң жаққа иілу, 2 дегенде сол жаққа иілу бастапқы қалыпқа келу	4,5 рет орташа
5	Бастапқы қалып, аяқ арасы сәл алшақ, қолды алға созу. 1 дегенде отыру, 2 дегенде тұру, 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу	4,5 рет орташа
6	Бастапқы қалып, еденге отыру, қолды артқа тіреп отыру. 1 дегенде екі қолмен тізені құшақтау, 2 дегенде бастапқы қалыпқа келу	4,5 рет орташа
7	Бастапқы қалып, қол белде, аяқ иық бойымен, оң аяқпен 4 рет секіру, сол аяқпен 4 рет секіру, қос аяқпен 4 рет секіру, орында тұрып адымдау.	3 рет Жылдам
8	Демалуды қадағалау.	3 рет
<b><i>Біз баламыз шыныққан</i></b>		

Таңертеңгі жаттығу кешені №10  
Комплекс утреней гимнастики

Қаңтар айы

«Балапан»ересектер тобы

3,4,5- апта/неделя

(жаттығу құралдармен/ с предметами) жалаушамен

№	Жаттығу Упражнения	Мөлшері Дозировка
1	Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан бірі шеңбер жасап адымдап жүреді. Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді, қолды белге қойып аяқтың ұшымен ,аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді	3 мин орташа
2	Б.қ, аяқ арасы алшақ, қолда жалауша. 1 дегенде қолды жолаушамен алға созу, 2 дегенде жоғары көтеру, 3 дегенде жан –жаққа созу, 4 дегенде б.қ. келу.	4,5 рет орташа
3	Б. қ, қолда жалауша. 1 дегенде қолды алға созып, жалаушаға қарау. 2 дегенде қолды жан - жаққа созу. 3 дегенде қолды алға созу, б.қ келу.	4,5/ рет орташа
4	Б. қ, жалаушаны жоғары көтеріп тұру. 1 дегенде алға еңкейіп, жалаушаны аяқ ұшына жеткізу. 2 дегенде бастапқы қалыпқа келу.	4,5 рет орташа
5	Б қ, аяқ сәл алшақ, қолда жалауша, төмен түсіру. 1 дегенде жалаушаны оң аяқтың астынан өткізу. 2 дегенде жалаушаны сол аяқтың астынан өткізу. 3 дегенде б.қ, келу.	4,5 рет орташа
6	Б.қ, аяқты алшақ қою, қолда жалауша. 1 дегенде қолды алға созып отыру, 2 дегенде б.қ. келу. 3 дегенде қолды жан –жаққа созып отыру, 4 дегенде б.қ. келу.	4,65/рет орташа
7	Б. қ, қолда жалауша. 1 дегенде қолды жан –жаққа созу 2 дегенде секіру. 3 дегенде б.қ. келу.	3 рет
8	Бастапқы қалып, бірінің артынан бірі адымдап жүру, жеңіл жүгіру.	1,5 мин

Демді қалыпқа келтіру.

*«Дені саудың - жаны сау»*

**Таңертеңгі жаттығу кешені №11**

**Комплекс утрений гимнастик**

*Ақпан айы*

«Балапан»ересектер тобы

**1-2 апта/неделя**

(жаттығу құралсыз/ без предметов)

<b>№</b>	<b>Жаттығу Упражнения</b>	<b>Мөлшері Дозировка</b>
1	Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан бірі шеңбер жасап адымдап жүреді. Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді, қолды белге қойып аяқтың ұшымен ,аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді. Жеңіл жүгіру, оң қырындап шеңбер ішіне қарап жүгіру.	3 мин
2	Қол белде, аяқ арасы сәл алшақ. 1 дегенде басты алға ию 2 дегенде басты оңға ию 3 дегенде басты артқа ию дегенде басты солға ию бастапқы қалыпқа келу.	4,5 рет орташа
3	Бастапқы қалып,аяқ иық бойымен, қол белде. 1 дегенде екі қолды алға созу, 2 дегенде қолды жоғары көтеру, 3 дегенде қолды жан- жаққа созу, 4 дегенде қолды төмен түсіру бастапқы қалыпқа келу	4,5рет орташа
4	Бастапқы қалып, қол белде, аяқ арасы алшақ. 1 дегенде оң жаққа иілу, 2 дегенде сол жаққа иілу бастапқы қалыпқа келу	4,5/ рет орташа
5	Бастапқы қалып, аяқ арасы сәл алшақ, қолды алға созу. 1 дегенде отыру, 2 дегенде тұру, 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу	4,5 рет орташа
6	Бастапқы қалып, еденге отыру, қолды артқа тіреп отыру. 1 дегенде екі қолмен тізені құшақтау, 2 дегенде бастапқы қалыпқа келу	4,5/ рет орташа
7	Бастапқы қалып, қол белде, аяқ иық бойымен, оң аяқпен 4 рет секіру, сол аяқпен 4 рет секіру, қос аяқпен 4 рет секіру, орында тұрып адымдау.	3 рет Жылдам
8	Демалуды қадағалау.	3 рет
<b><i>Біз баламыз шыныққан Денсаулығы мықты жан!</i></b>		

**Таңертеңгі жаттығу кешені №12**  
**Комплекс утреней гимнастики**

Ақпан айы

«Балапан»ересектер тобы

**3-4 апта/неделя**

(жаттығу құралдармен/ с предметами) доппен

№	Жаттығу Упражнения	Мөлшері Дозировка
1	Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан бірі шеңбер жасап адымдап жүреді. Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді, қолды белге қойып аяқтың ұшымен ,аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді . Қолды белге қойып тізені жоғары көтеріп жүру, ирелендеп жүгіру.	3 мин орташа
2	Қолда доп, аяқ арасы сәл алшақ. 1 дегенде басты алға ию 2 дегенде басты оңға ию 3 дегенде басты артқа ию 4 дегенде басты солға ию бастапқы қалыпқа келу.	4,5/ рет орташа
3	Бастапқы қалып,аяқ иық бойымен, қолда доп. 1 дегенде допты екі қолмен алға созу, 2 дегенде допты жоғары көтеру, 3 дегенде допты алға созу 4 дегенде допты төмен түсіру.	4,5 рет орташа
4	Бастапқы қалып, қолда доп, аяқ арасы алшақ. 1 дегенде допты оң жаққа бұру, 2 дегенде допты сол жаққа бұру 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу.	4,5 рет орташа
5	Бастапқы қалып, аяқ арасы сәл алшақ, қолда доп алға созу. 1 дегенде допты алға созып отыру, 2 дегенде тұру, 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу.	4,5 рет орташа
6	Бастапқы қалып, еденге отыру, қолда доп. 1 дегенде екі қолмен допты оң аяққа жеткізу, 2 дегенде ортаға 3 дегенде допты сол аяққа жеткізу.	4,5/ рет орташа
7	Демалуды қадағалау.	3 рет
<i>Денсаулық ол – шыныққан Барлық денең мүшесі. Денсаулық ол - тыныққан</i>		



**Таңертеңгі жаттығу кешені №13**  
**Комплекс утреней гимнастики**

Наурыз айы

«Балапан» ересектер тобы

**1-2 апта/неделя**

(жаттығу құралсыз/ без предметов)

<b>№</b>	<b>Жаттығу Упражнения</b>	<b>Мөлшері Дозировка</b>
1	Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан бірі шеңбер жасап адымдап жүреді. Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді, қолды белге қойып аяқтың ұшымен ,аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді. Жеңіл жүгіру, оң қырындап шеңбер ішіне қарап жүгіру.	3 мин
2	Қол белде, аяқ арасы сәл алшақ. 1 дегенде басты алға ию 2 дегенде басты оңға ию 3 дегенде басты артқа ию дегенде басты солға ию бастапқы қалыпқа келу.	4,5 рет орташа
3	Бастапқы қалып, аяқ иық бойымен, қол белде. 1 дегенде екі қолды алға созу, 2 дегенде қолды жоғары көтеру, 3 дегенде қолды жан- жаққа созу, 4 дегенде қолды төмен түсіру бастапқы қалыпқа келу	4,5 рет орташа
4	Бастапқы қалып, қол белде, аяқ арасы алшақ. 1 дегенде оң жаққа иілу, 2 дегенде сол жаққа иілу бастапқы қалыпқа келу	4,5 рет орташа
5	Бастапқы қалып, аяқ арасы сәл алшақ, қолды алға созу. 1 дегенде отыру, 2 дегенде тұру, 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу	4,5 рет орташа
6	Бастапқы қалып, еденге отыру, қолды артқа тіреп отыру. 1 дегенде екі қолмен тізені құшақтау, 2 дегенде бастапқы қалыпқа келу	4,5 рет орташа
7	Бастапқы қалып, қол белде, аяқ иық бойымен, оң аяқпен 4 рет секіру, сол аяқпен 4 рет секіру, қос аяқпен 4 рет секіру, орында тұрып адымдау.	3 рет Жылдам
8	Демалуды қадағалау.	3 рет

*Біз баламыз шыныққан  
Денсаулығы мықты жан!*

**Таңертеңгі жаттығу кешені №2**

Наурыз айы

«Балапан» ересектер тобы

**3- 4апта**

(жаттығу құралдармен )доппен

№	Жаттығу	Мөлшері
1	Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан бірі шеңбер жасап адымдап жүреді. Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді, қолды белге қойып аяқтың ұшымен ,аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді . Қолды белге қойып тізені жоғары көтеріп жүру, ирелендеп жүгіру.	3 мин орташа
2	Қолда доп, аяқ арасы сәл алшақ. 1 дегенде басты алға ию 2 дегенде басты оңға ию 3 дегенде басты артқа ию 4 дегенде басты солға ию бастапқы қалыпқа келу.	4,5 рет орташа
3	Бастапқы қалып,аяқ иық бойымен, қолда доп. 1 дегенде допты екі қолмен алға созу, 2 дегенде допты жоғары көтеру, 3 дегенде допты алға созу 4 дегенде допты төмен түсіру.	4,5 рет орташа
4	Бастапқы қалып, қолда доп, аяқ арасы алшақ. 1 дегенде допты оң жаққа бұру, 2 дегенде допты сол жаққа бұру 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу.	4,5 рет орташа
5	Бастапқы қалып, аяқ арасы сәл алшақ, қолда доп алға созу. 1 дегенде допты алға созып отыру, 2 дегенде тұру, 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу.	4,5 рет орташа
6	Бастапқы қалып, еденге отыру, қолда доп. 1 дегенде екі қолмен допты оң аяққа жеткізу, 2 дегенде ортаға 3 дегенде допты сол аяққа жеткізу.	4,5 рет орташа
7	Демалуды қадағалау.	3 рет

*Денсаулық ол – шыныққан  
Барлық денең мүшесі.  
Денсаулық ол - тыныққан  
Жүйке тамыр жүйесі.*

**Танертенгі жаттығу кешені №5  
Комплекс утреней гимнастики**

Сәуір айы

«Балапан»ересектер тобы

**1-2 апта/неделя**

(жаттығу құралсыз/ без предметов)

<b>№</b>	<b>Жаттығу Упражнения</b>	<b>Мөлшері Дозировка</b>
1	Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан бірі шеңбер жасап адымдап жүреді. Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді, қолды белге қойып аяқтың ұшымен ,аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді. Жеңіл жүгіру, оң қырындап шеңбер ішіне қарап жүгіру.	3 мин
2	Қол белде, аяқ арасы сәл алшақ. 1 дегенде басты алға ию 2 дегенде басты оңға ию 3 дегенде басты артқа ию дегенде басты солға ию бастапқы қалыпқа келу.	4,5 рет орташа
3	Бастапқы қалып,аяқ иық бойымен, қол белде. 1 дегенде екі қолды алға созу, 2 дегенде қолды жоғары көтеру, 3 дегенде қолды жан- жаққа созу, 4 дегенде қолды төмен түсіру бастапқы қалыпқа келу	4,5 рет орташа
4	Бастапқы қалып, қол белде, аяқ арасы алшақ. 1 дегенде оң жаққа иілу, 2 дегенде сол жаққа иілу бастапқы қалыпқа келу	4,5 рет орташа
5	Бастапқы қалып, аяқ арасы сәл алшақ, қолды алға созу. 1 дегенде отыру, 2 дегенде тұру, 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу	4,5 рет орташа
6	Бастапқы қалып, еденге отыру, қолды артқа тіреп отыру. 1 дегенде екі қолмен тізені құшақтау, 2 дегенде бастапқы қалыпқа келу	4,5 рет орташа

7	Бастапқы қалып, қол белде, аяқ иық бойымен, оң аяқпен 4 рет секіру, сол аяқпен 4 рет секіру, қос аяқпен 4 рет секіру, орында тұрып адымдау.	3 рет Жылдам
8	Демалуды қадағалау.	3 рет
<b><i>Біз баламыз шыныққан Денсаулығы мықты жан!</i></b>		

## Танертенгі жаттығу кешені №2

Сәуірайы

«Балапан» ересектер тобы

**3- 4апта**

(жаттығу құралдармен )доппен

№	Жаттығу	Мөлшері
1	Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан бірі шеңбер жасап адымдап жүреді. Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді, қолды белге қойып аяқтың ұшымен ,аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді . Қолды белге қойып тізені жоғары көтеріп жүру, ирелендеп жүгіру.	3 мин орташа
2	Қолда доп, аяқ арасы сәл алшақ. 1 дегенде басты алға ию 2 дегенде басты оңға ию 3 дегенде басты артқа ию 4 дегенде басты солға ию бастапқы қалыпқа келу.	4,5 рет орташа
3	Бастапқы қалып,аяқ иық бойымен, қолда доп. 1 дегенде допты екі қолмен алға созу, 2 дегенде допты жоғары көтеру, 3 дегенде допты алға созу 4 дегенде допты төмен түсіру.	4,5 рет орташа
4	Бастапқы қалып, қолда доп, аяқ арасы алшақ. 1 дегенде допты оң жаққа бұру, 2 дегенде допты сол жаққа бұру 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу.	4,5 рет орташа
5	Бастапқы қалып, аяқ арасы сәл алшақ, қолда доп алға созу. 1 дегенде допты алға созып отыру, 2 дегенде тұру, 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу.	4,5 рет орташа
6	Бастапқы қалып, еденге отыру, қолда доп. 1 дегенде екі қолмен допты оң аяққа жеткізу, 2 дегенде ортаға 3 дегенде допты сол аяққа жеткізу.	4,5 рет орташа

7	Демалуды қадағалау.	3 рет
<p><i>Денсаулық ол – шыныққан Барлық денең мүшесі. Денсаулық ол - тыныққан Жүйке тамыр жүйесі.</i></p>		

### Танертенгі жаттығу кешені №13 Комплекс утреней гимнастики

Мамыр айы

«Балапан»ересектер тобы

#### 1-2 апта/неделя

(жаттығу құралсыз/ без предметов)

№	Жаттығу Упражнения	Мөлшері Дозировка
1	Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан бірі шеңбер жасап адымдап жүреді. Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді, қолды белге қойып аяқтың ұшымен ,аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді. Жеңіл жүгіру, оң қырындап шеңбер ішіне қарап жүгіру.	3 мин
2	Қол белде, аяқ арасы сәл алшақ. 1 дегенде басты алға ию 2 дегенде басты оңға ию 3 дегенде басты артқа ию дегенде басты солға ию бастапқы қалыпқа келу.	4,5 рет орташа
3	Бастапқы қалып, аяқ иық бойымен, қол белде. 1 дегенде екі қолды алға созу, 2 дегенде қолды жоғары көтеру, 3 дегенде қолды жан- жаққа созу, 4 дегенде қолды төмен түсіру бастапқы қалыпқа келу	4,5 рет орташа
4	Бастапқы қалып, қол белде, аяқ арасы алшақ. 1 дегенде оң жаққа иілу, 2 дегенде сол жаққа иілу бастапқы қалыпқа келу	4,5 рет орташа
5	Бастапқы қалып, аяқ арасы сәл алшақ, қолды алға созу. 1 дегенде отыру,	4,5 рет

	2 дегенде тұру, 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу	орташа
6	Бастапқы қалып, еденге отыру, қолды артқа тіреп отыру. 1 дегенде екі қолмен тізені құшақтау, 2 дегенде бастапқы қалыпқа келу	4,5 рет орташа
7	Бастапқы қалып, қол белде, аяқ иық бойымен, оң аяқпен 4 рет секіру, сол аяқпен 4 рет секіру, қос аяқпен 4 рет секіру, орында тұрып адымдау.	3 рет Жылдам
8	Демалуды қадағалау.	3 рет
<b><i>Біз баламыз шыныққан Денсаулығы мықты жан!</i></b>		

## Таңертеңгі жаттығу кешені №2

Мамыр айы

«Балапан» ересектер тобы

### 3- 4апта

(жаттығу құралдармен )доппен

№	Жаттығу	Мөлшері
1	Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан бірі шеңбер жасап адымдап жүреді. Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді, қолды белге қойып аяқтың ұшымен ,аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді . Қолды белге қойып тізені жоғары көтеріп жүру, ирелендеп жүгіру.	3 мин орташа
2	Қолда доп, аяқ арасы сәл алшақ. 1 дегенде басты алға ию 2 дегенде басты оңға ию 3 дегенде басты артқа ию 4 дегенде басты солға ию бастапқы қалыпқа келу.	4,5 рет орташа
3	Бастапқы қалып,аяқ иық бойымен, қолда доп. 1 дегенде допты екі қолмен алға созу, 2 дегенде допты жоғары көтеру, 3 дегенде допты алға созу 4 дегенде допты төмен түсіру.	4,5 рет орташа
4	Бастапқы қалып, қолда доп, аяқ арасы алшақ. 1 дегенде допты оң жаққа бұру,	4,5 рет орташа

	2 дегенде допты сол жаққа бұру 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу.	
5	Бастапқы қалып, аяқ арасы сәл алшақ, қолда доп алға созу. 1 дегенде допты алға созып отыру, 2 дегенде тұру, 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу. .	4,5 рет орташа
6	Бастапқы қалып, еденге отыру, қолда доп. 1 дегенде екі қолмен допты оң аяққа жеткізу, 2 дегенде ортаға 3 дегенде допты сол аяққа жеткізу. .	4,5 рет орташа
7	Демалуды қадағалау.	3 рет
<p><i><b>Денсаулық ол – шыныққан Барлық денең мүшесі. Денсаулық ол - тыныққан Жүйке тамыр жүйесі.</b></i></p>		

## Комплекс утренней гимнастики В старшей группе

### Сентябрь I – II неделя (без предметов)

#### **Вводная часть (2,5 – 3 мин.):**

I Ходьба. Бег. Ходьба друг за другом на сигнал «поворот» повернуться и идти в обратном направлении. Ходьба на носках (руки за спиной), приставным шагом в левую сторону (руки на поясе). Бег с высоким подниманием колен. Ходьба.

Построение в звеня.

II Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Повороты». Повернуть голову и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади (10 раз).
2. «Вертолет». Исходное положение — ноги на ширине плеч. 1 — руки в стороны, наклон вправо; 2 — исходное положение; 3 — руки в стороны, наклон влево; 4 — исходное положение (8 раз).
3. «Зонтик». Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз; 2 — исходное положение; 3 -наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз; 4 — исходное положение (8 раз).
4. «Лебедь». Исходное положение 1-2 — правую ногу вперед и присесть на нее, сгибая ногу в колене; 3-4 — исходное положение; 5-6 — левую ногу вперед и присесть на нее, сгибая ногу в колене; 7-8 -исходное положение (8 раз).
5. «Мы растем». Исходное положение- сидя на пятках, руки на коленях. 1-2 — подняться на колени, руки вверх, потянуться; 3-4 — исходное положение (8 раз).
6. «Уголок». Исходное положение — лежа на спине, прямые руки за головой. 1-2 — поднять прямые ноги вперед-вверх; 3-4 — исходное положение (6-8 раз).
7. «Корзинка». Исходное положение — лежа на животе, руки вдоль туловища. 1-2 — согнуть ноги в коленях; руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременным подтягиванием вверх головы и туловища; 3-4 — и.п. (4 раза).
8. «Ножницы». Исходное положение — руки на поясе. Прыжки одна нога вперед, другая назад в чередовании с ходьбой (2 раза по 12 прыжков).

#### **Заключительная часть (1 – 1,5 мин):**

III Ходьба. Дыхательное упражнение «Часики»

*Часики вперед идут,  
За собою нас ведут.*

### Сентябрь III – IV неделя

(с кубиками)

#### **Вводная часть (2,5 – 3 мин.):**

I Ходьба. Бег. Ходьба друг за другом на носках (руки в стороны), на пятках (руки за головой), приставным шагом в правую сторону (руки на поясе). Бег с подскоком. Ходьба. Построение в звеня.

II Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Вырастим большими» Исходное положение – руки с кубиками внизу. 1- подняться на носках, 2-3 руки с кубиками к плечам, вверх,



- 4-5 – руки с кубиками к плечам, вниз 6 – Исходное положение (повторить 8 раз).
2. «Нога назад». Исходное положение: 1 — поднять руки и вытянуть их, отставить правую ногу назад на носок, поднять голову, прогибая спину; 2 — исходное положение.; 3 — поднять руки и вытянуть их, отставить левую ногу назад на носок, поднять голову, прогибая спину; 4 — исходное положение(8 раз).
3. «Повороты». Исходное положение — ноги врозь, руки с кубиками внизу. 1 — кубики вперед, поворот вправо; 2 — и.п.; 3 — кубики вперед, поворот влево; 4 — исходное положение (8раз).
4. «Наклон». Исходное положение — кубики внизу за спиной. 1-2 — наклон вперед, кубики назад-вверх; 3-4 — исходное положение (8 раз).
5. «Кубики вверх». Исходное положение — ноги на ширине 1. 1-3 — плавным движением отвести кубики вверх до отказа; 4 — исходное положение (8 раза).
6. «Коснись носка!». Исходное положение. — сидя, ноги врозь, кубики на коленях. 1-2 — кубики вверх; 3-4 — наклон к правой ноге, коснуться кубиками носка; 5-6 — исходное положение. То же к левой ноге (6-8 раз).
7. «Подними кубик». Исходное положение — лежа на спине, кубики в руках на груди. 1-2 — поднять руки с кубиками вперед-вверх 3-4 — исходное положение (8 раз).
8. «Попрыгаем!». Исходное положение. — стоя перед кубиками, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг шеи вправо (влево) с поворотами в чередовании с ходьбой (8 раз).

### **Заключительная часть (1 – 1,5 мин):**

III Ходьба. Дыхательное упражнение «Семафор» 1 – поднять руки в стороны (вдох), 2 –медленное опускание рук с длинным выдохом и произнесением «с-с-с-с». Ходьба.

## **Октябрь I – II неделя (без предметов)**

### **Вводная часть (2,5 – 3 мин.):**

I Ходьба. Бег. Ходьба на носках (руки за головой, локти разведены в стороны), на пятках (руки за спиной) Ходьба с сильно разведенными в стороны носками (пингвины).

Бег галопом. Ходьба. Построение в звеня.

II Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Ладонь» (кинезиологическое упражнение). Исходное положение: пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться; то же другой рукой (10 раз).

2. «Покрути плечом!». Исходное положение — ноги на ширине плеч. 1-3 — круговые движения правым плечом; 4 — исходное положение; 5-7 — круговые движения левым плечом; 8 — исходное положение (8 раз).

3. «Рывки руками». Исходное положение: ноги на ш.п., руки перед грудью, согнуты в локтях.

**Воспитатель:** 1- рывок руками перед грудью, 2- поворот вправо, прямые руки развести в стороны, то же влево (6 — 8 раз).

4. «Наклоны в стороны». Исходное положение — ноги врозь, руки за спиной — наклон вправо; 2 — исходное положение; 3 — наклон влево; 4 — исходное положение (8 раз).
5. «Наклоны вниз». Исходное положение — ноги врозь, руки в стороны. 1-2 — наклониться вперед, коснуться пальцев ног; 3-4 — исходное положение (8 раз).
6. «Колечко». Исходное положение — лежа на животе, руки в упоре на уровне груди. 1-3 — выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь; согнуть ноги в коленях и носками дотянуться до головы; 4 — исходное положение (4 — 6 раза).
7. «Рыбка». Исходное положение — лежа на животе, руки вперед-вверх. 1-3 — поднять верхнюю часть туловища, руки и ноги; 4 — исходное положение (4 — 6 раза).
8. «Повернись вокруг себя!». Исходное положение — руки на поясе. Прыжки вокруг своей оси в чередовании с ходьбой в правую и левую сторону поочередно (по 10 раз).

### **Заключительная часть (1 – 1,5 мин):**

III Ходьба. Дыхательное упражнение «Крылья».

«Крылья вместо рук у нас, так летим мы — высший класс!». Исходное положение — стоя, ноги слегка расставлены. 1-2 — руки через стороны поднять (вдох); 3-4 — руки через стороны опустить (выдох) (6 раз). Ходьба.

## **Октябрь III – IV неделя**

### **(с обручем)**

### **Вводная часть (2,5 – 3 мин.):**

I Ходьба. Бег. Ходьба на носках (руки к плечам). Ходьба на пятках (руки на поясе) Легкий бег. Ходьба с высоким подниманием колен (руки на поясе). Ходьба.

Построение в звеня.

II Комплекс общеразвивающих упражнений (упражнения с обручем).

1. «Окошко» Исходное положение: широкая стойка, обруч прижат к груди;

1 – вытянуть обруч вперед, посмотреть в «окошко», 2 – и.п. – 8 раз.

2. «Обруч вверх – назад»

Исходное положение: ноги на ширине стопы, обруч внизу, хват с боков

**Воспитатель:** 1- поднять обруч вверх – назад, отставить правую ногу назад, прогнуться, 2- исходное положение, то же с левой ноги (8 раз).

3. «Повороты» И.П.: ноги на ширине плеч, обруч у груди

**Воспитатель:** 1- поворот вправо, обруч вправо, выпрямить руки, 2- и.п., то же влево (По 4-6 раз на сторону).

4. «Наклоны с обручем». Исходное положение: ноги на ширине плеч, обруч низу.

**Воспитатель:** 1- поднять обруч вперед, вертикально, 2- наклониться, коснуться ободом пола, 3- подняться обратно, 4- и.п. (8 раз).

5. «Ку-ку» Исходное положение: основная стойка, обруч стоит на полу, хват сверху;

1 – присесть, посмотреть в обруч – «Ку-ку», 2 – и.п. (6-8 раз).

6. «Приседания» Исходное положение: пятки вместе, носки врозь, обруч у плеч (хват с боков).

**Воспитатель:** 1- присесть, обруч поднять вверх, 2- и.п. (6-8 раз).

7. «Покрути обруч» Исходное положение: ноги слегка расставлены, обруч на талии (придерживать рукой).

Воспитатель: круговые вращения обручем на талии.

8. «Прыжки» Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе, обруч на полу В.: прыжки в обруч и из обруча.

**Заключительная часть (1 – 1,5 мин):**

III Ходьба. Дыхательное упражнение «Петух» 1 – поднять руки в стороны (вдох), 2 – хлопнуть руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» (выдох). Ходьба.

### **Октябрь V- неделя**

**Вводная часть (2,5 – 3 мин.):**

Ходьба за направляющим, в колонне по одному выполняя задания: на мысочках – руки прямые вверх, ладони внутрь; на пяточках – руки за головой, внимание на осанку; с высоким подниманием колен – руки на поясе.

1.«Правую, левую». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1-правую в сторону, ладонь вверх, посмотреть; 2-левую в сторону; 3- правую опустить; 4-левую опустить. Выполнять в одной плоскости на уровне плеча. То же, движения вверх. Выполнять с поворотом головы. Опускать руки одновременно или поочередно. Дыхание произвольное.

2.«До колена». И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1-2- наклон к правому колену, стараясь коснуться лбом колена – выдох; 3-4-и.п. То же, к левому колену

3.«Погладим». И.п.: сидя, ноги врозь, руки упор сбоку. Правой ногой 3-4 раза погладить левую от колена вниз-вверх. То же, левой. Упражнение выполнять без обуви. Дыхание произвольное. Голову не опускать.

4.«Повернись». И.п.: лежа на спине, руки вверх, кисти соединить. 1-2- поворот на живот; 3-4- и.п. Стараться ноги и руки не сгибать. Менять направление поворота.

5.«Приседание на корточки». И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 1- присесть, касаясь руками пола, смотреть вперед, сказать «сели»; 2-и.п.

6.«Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены. 6-8 пружинок, 8-10 подпрыгиваний и ходьба на месте. Прыгать легко.

**Заключительная часть (1 – 1,5 мин):**

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

### **Ноябрь I – II неделя**

**Вводная часть (2,5 – 3 мин.):**

I Ходьба. Бег. Ходьба на пятках (руки на поясе). Ходьба с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг Ходьба. Легкий бег на носках. Построение в звенья.

II Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Потанцуем!» (кинезиологическое упражнение). Исходное положение — руки на поясе. 1 — поднять правую ногу, согнуть в колене; 2 — Исходное положение; 3 — поднять левую ногу, согнуть в колене; 4 — исходное положение (8 раз).
2. «Регулировщик». Исходное положение — ноги на ширине ступней, стоящих параллельно, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — вверх; 3 — в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).
3. «Посмотри, что за спиной!». Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо; 2 — исходное положение; 3 — поворот туловища влево; 4 — исходное положение (8 раз).
4. «Хлопки под коленом». Исходное положение: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

**Воспитатель:** 1- поднять правую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом, 2- Исходное положение, то же с левой ноги Повторить 8 раз.

5. «Стойкий оловянный солдатик». Исходное положение: стоя на коленях, руки прижаты к туловищу.

**Воспитатель:** 1 — отклониться вправо, задержаться, 2- Исходное положение 3 — отклониться влево, задержаться 4 — исходное положение Повторить 8 раз.

6. «Посмотри на ногу!». Исходное положение — лежа на спине, руки за головой. 1 — поднять прямую правую ногу; 2 — исходное положение; 3 — поднять прямую левую ногу; 4 — исходное положение (6 – 8 раз).

7. «Самолет». Исходное положение — лежа на животе, ноги вместе, руки вперед. 1- 2 — приподнять верхнюю часть туловища, ноги и вытянутые в стороны руки; 3-4 — исходное положение (6 — 8 раз).

8. «Попрыгаем!». Исходное положение: прыжки то на правой, то на левой ноге в чередовании с ходьбой (4 раза).

III Ходьба. Дыхательное упражнение «Гуси летят».

«Гуси высоко летят, на ребят они глядят». Исходное положение: 1 — руки поднять в стороны (вдох); 2 — руки опустить вниз со звуком «гу-у!» (выдох) (2 раза).

Ходьба.— отклониться назад, задержаться, б — исходное положение. Повторить (6 – 8 раз).

**Заключительная часть (1 – 1,5 мин):**

### **Ноябрь III – IV неделя (с гимнастическими палками)**

**Вводная часть (2,5 – 3 мин.):**

I Ходьба. Бег. Ходьба на носках. Ходьба с пятки на носок. Пскоки на двух ногах, продвигаясь вперед. Бег змейкой. Ходьба. Построение в звенья.

II Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Шея» (кинезиологическое упражнение) Исходное положение — поворачивать голову медленно из стороны в сторону, дышать свободно. Подбородок опустить как можно ниже. Расслабить плечи. Поворачивать голову из стороны в сторону при поднятых плечах с открытыми глазами (10 раз).

2. «Посмотри на палку!». Исходное положение — ноги слегка расставить, палка внизу, хват шире плеч.

1 — палку вперед (держат на уровне глаз); 2 — исходное положение (8 раз).

3. «Потянись!». Исходное положение — ноги слегка расставить, палку внизу, хват от себя. 1 — палку на грудь; 2 — палку вверх, подняться на носки; 3 — палку на грудь; 4 — исходное положение (8 раз).
4. «Наклоны вперед». Исходное положение — ноги врозь, палка у груди в согнутых руках. 1-2 — наклон вперед, палку опустить; 3-4 — исходное положение (8 раз).
5. «Присядем!». Исходное положение — стоя на коленях, палка перед грудью. 1-2 — присесть на пятки, палку на бедра; 3-4 — исходное положение (8 раз).
6. «Прокати палку!». Исходное положение — сидя, ноги врозь, палка на бедрах, руки к плечам. 7- наклон вперед, катить палку дальше вперед; 5-8 — обратно (6 – 8 раз).
7. «Посмотри на палку!». Исходное положение — лежа на животе, палка в прямых руках. 1-2 — палку вверх, посмотреть на нее; 3-4 — исходное положение (6-8раз).
8. «Попрыгаем!». Исходное положение — ноги слегка расставить, палка на полу, руки за спиной. 12 подпрыгиваний через палку в чередовании с ходьбой (2 раза).

**Заключительная часть (1 – 1,5 мин):**

III Ходьба. «Петух» 1 – поднять руки в стороны (вдох),  
2 – хлопнуть руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» (выдох). Ходьба

**Декабрь I – II неделя  
(с мячом)**

**Вводная часть (2,5 – 3 мин.):**

I Ходьба. Легкий бег. Ходьба на носках (руки в стороны). Ходьба на пятках (руки за головой) Бег змейкой. Ходьба в полуприседе (руки на поясе). Ходьба. Построение в звеня.

II Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Подбрось – поймай». Исходное положение: ноги слегка расставлены, мяч у груди, хват снизу.

**Воспитатель:** 1- подбросить мяч, 2- Исходное положение (8-10 раз).

2. «Покажи соседу». Исходное положение: ноги на ш.п., мяч в прямых руках перед грудью.

**Воспитатель:** 1- поворот вправо (показали мяч соседу), 2- Исходное положение, то же влево (8-10 раз).

3. «Наклоны». Исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч над головой, в прямых руках.

**Воспитатель:** 1- наклон вправо, 2- исходное положение, 3- наклон влево, 4- исходное положение (по 5 раза на сторону).

4. «Переложи мяч». Исходное положение: ноги слегка расставлены, мяч внизу, в правой руке.

**Воспитатель:** 1- поднять руки через стороны вверх, переложить мяч из правой руки в левую, 2- Исходное положение, то же в другую сторону (8-10 раз).

5. «Приседания с мячом». Исходное положение: пятки вместе, носки врозь, мяч у груди.

**Воспитатель:** 1- присесть, вынести мяч вперед, 2 — исходное положение (8-10 раз).

6. «Наклон сидя» Исходное положение — сидя, ноги широко разведены, мяч между ног. 1—2 — катить мяч вперед, ноги не сгибать; 3-4 — катить мяч назад. (8-10 раз).

7. «Лодочка» Исходное положение — лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. 1-3 — поднять руки вверх, посмотреть на мяч; 4 — исходное положение (8-10 раз).

8. «Прыжки». Исходное положение: ноги вместе, мяч у груди.

**Воспитатель:** прыжки- ноги врозь, мяч вверх, ноги вместе, мяч у груди (10-12 раз).

**Заключительная часть (1 – 1,5 мин):**

III Ходьба. Дыхательное упражнение «Ёжик» 1 – поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом, 2 – поворот головы влево – выдох через полуоткрытый рот.

Ходьба.

### Декабрь III – IV неделя (без предметов)

**Вводная часть (2,5 – 3 мин.):**

I Ходьба. Легкий бег. Ходьба на носках (руки в стороны). Ходьба на пятках (руки за головой). Бег, забрасывая пятки назад. Ходьба. Построение в звеня.

II Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Елка». Исходное положение — основная стойка; 1 — руки через стороны вверх. 2 — исходное положение. Повторить 8-10 раз.

2. «Вьюга качает деревья». Исходное положение – основная стойка. 1 – руки в стороны. 2 – 3 держа руки параллельно полу делать наклоны вправо и влево.

Повторить 8-10 раз.

3. «Снег». Исходное положение — стоя на коленях, руки вперед. 1 — руки вверх. 2 — исходное положение. Повторить 8-10 раз.

4. «Зеленые иголки». Исходное положение — сед на пятках, руки вниз; 1 — встать на колени, руки вверх, в стороны; 2 — исходное положение. Повторить 8-10 раз.

5. «Ежик». Исходное положение — опора на кисти рук и носки ног; 1 — опора на предплечья и колени; 2- исходное положение. Повторить 6 — 8 раз.

6. «Орех». Исходное положение — лежа на спине, обхватить руками согнутые колени; 1 — ноги прямо, руки вдоль туловища; 2 — исходное положение.

Упражнение повторить 6-8 раз.

7. «Санки». Исходное положение — лежа на животе, руки вверх, ноги слегка вверх; 1 — 4 — качаться вперед, назад. Упражнение повторить 6-8 раз.

8. «Белочка». Прыжки на двух ногах (10-12 раз) в чередовании с ходьбой.

**Заключительная часть (1 – 1,5 мин):**

III Ходьба. Дыхательное упражнение «Вьюга».

Педагог показывает детям картинку, на которой нарисована вьюга. Вьюга начинается. Дети стоят с прямыми спинами, затем делают глубокий вдох, на выдохе произносят протяжно: «У-у-у».

«Сильная вьюга» — Дети увеличивают силу голоса.

«Вьюга затихает» — Дети уменьшают силу голоса.

«Вьюга кончилась» — Дети замолкают.

Ходьба.

## Январь I – II неделя (без предметов)

### **Вводная часть (2,5 – 3 мин.):**

I Ходьба. Бег. Ходьба на носках (руки к плечам). Ходьба на пятках (руки на поясе) Легкий бег. Ходьба с высоким подниманием колен (руки на поясе). Ходьба.

Построение в звеня.

II Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Ладонь» (кинезиологическое упражнение) Исходное положение — фалангами сжатых в кулак пальцев производить движения по принципу буравчика на ладони массируемой руки; затем руки поменять (10 раз).

2. «Ушки». Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, смотреть вперед.

**Воспитатель:** 1 — наклон головы к правому плечу, плечи не поднимать. 2 — вернуться в исходное положение. 3 — наклон головы к левому плечу, плечи не поднимать. 4 — вернуться в исходное положение. (по 4 раза в каждую сторону).

3. «Наклоны в стороны». Исходное положение — ноги врозь, руки с гантелями внизу. 1 — наклон туловища вправо, руки в стороны; 2 — исходное положение; 3 — наклон туловища влево, руки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).

4. «Повороты». Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — поворот вправо, руки вперед перед собой; 2 — исходное положение; 3 — поворот влево, руки вперед перед собой; 4 — исходное положение (8 раз).

5. «Лошадки» Исходное положение: основная стойка, прямые руки впереди.

**Воспитатель:** 1 — поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. 2 — вернуться в исходное положение 3 — поднять левую ногу, со гнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. 4 — вернуться в исходное положение (8 раз).

6. «Согнись!». Исходное положение — лежа на спине, руки сзади за головой. 1-2 — поднять ноги, согнутые в коленях к груди; 3-4 — исходное положение (6 – 8 раз).

7. «Самолет». Исходное положение — лежа на животе, руки впереди, ноги вместе. 1-2-поднять верхнюю часть туловища и руки в стороны (6 – 8 раз).

8. «Прыжки в стороны». Исходное положение – руки согнуты в локтях 1-4 — прыжки влево; 5-8 — ходьба; 9-12 — прыжки вправо; 13-16 — ходьба (4 – 6 раза).

### **Заключительная часть (1 – 1,5 мин):**

III Ходьба. Дыхательное упражнение «Семафор» 1 – поднять руки в стороны (вдох), 2 –медленное опускание рук с длинным выдохом и произнесением «с-с-с-с».

Ходьба.

## Январь III – IV неделя (на гимнастических ковриках)

### **Вводная часть (2,5 – 3 мин.):**

I Ходьба. Легкий бег. Ходьба на носках (руки в стороны). Ходьба приставляя пятку одной ноги к носку другой (руки на поясе) Легкий бег на носках. Ходьба на внешней стороне стопы (руки на поясе). Ходьба. Построение в звеня.

II Комплекс общеразвивающих упражнений выполняется на гимнастических ковриках:

1. «Силачи». Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки.

**Воспитатель:** 1- с силой согнуть руки к плечам, 2- исходное положение (8 раз).

2. «Упражняем руки». Исходное положение — о.с. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).

3. «Бег на месте». Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки на поясе.

**Воспитатель:** поочередно отрываем пятки от пола, носки на месте (1-2 мин.) (8 раз).

4. «На старт!». Исходное положение — ноги на ширине плеч. 1-2 — наклон вниз, руки назад — вверх, голову держать прямо; 3-4 -исходное положение (8 раз).

5. «Боковая растяжка». Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

**Воспитатель:** 1- наклон вправо, левая рука над головой, 2- Исходное положение, то же в другую сторону (6 раз).

6. «Посмотри за спину». Исходное положение: ноги на ш.п., руки на поясе.

**Воспитатель:** 1- поворот вправо, левой рукой плавно толкаем правое плечо назад и смотрим за спину, 2- исходное положение, то же в другую сторону (6 раз).

7. «Выпады в стороны». Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе.

**Воспитатель:** 1- выпад правой ногой вправо, спина прямая, 2- исходное положение. то же влево (6 раз).

8. «Прыжки». Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе.

**Воспитатель:** 1-3- прыжки на месте, 4- прыгнуть как можно выше (6-8 раз).

III Ходьба. Дыхательное упражнение «Вырасти большой» 1 – поднять руки вверх, потянуться, подняться на носках (вдох). 2 – опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох), произнести «У-х-х». Ходьба.

## Февраль I – II неделя

(с гимнастической палкой)

**Вводная часть (2,5 – 3 мин.):**

I Ходьба. Легкий бег. Ходьба на носках (руки в стороны). Ходьба приставным шагом в правую сторону, приставным шагом в левую сторону (руки на поясе) Легкий бег на носках. Ходьба на внешней стороне стопы (руки на поясе). Ходьба.

Построение в звеня.

II Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Запястье» (кинезиологическое упражнение) Исходное положение — обхватить левой рукой запястье правой и массировать. То же левой рукой (10 раз).

2. «Палка вверх». Исходное положение — ноги врозь, палка внизу, хват от себя. 1,3- палку на грудь; 2 — палку вверх; 4 — исходное положение (8 раз).

3. «Повороты». Исходное положение — ноги врозь, палка за спиной. 1,3 — поворот вправо (влево); 2,4- исходное положение (8 раз).

4. «Наклоны». Исходное положение — ноги врозь, палка внизу, хват от себя. 1-2 — наклон вперед, палку вперед, голову держать прямо; 3-4 — исходное положение (8 раз).



5. «Перехват». Исходное положение — ноги врозь, палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1-4 — перехватывая руками палку, наклон вниз как можно ниже, ноги прямые; 5-8 — обратное движение (8 раз).
6. «Подтяни палку!». Исходное положение — сидя, палка на бедрах. 1 — палку вверх; 2 — согнуть ноги, палку к коленям; 3 — выпрямить ноги, палку вверх; 4 — исходное положение. Спина прямая (8 раз).
7. «Присядем!». Исходное положение — палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1-3- медленно присесть, разводя колени; 4 — быстро встать (6 раз).
8. «Попрыгаем боком!». Исходное положение — стоя боком у конца палки, лежащей на полу. Прыжки боком через палку (продвигаясь вперед и назад) в чередовании с ходьбой (6 раз).

**Заключительная часть (1 – 1,5 мин):**

III Ходьба. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей» 1 — правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох; открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю сделать тихий продолжительный выдох (2 раза). Ходьба.

**Февраль III – IV неделя  
(без предметов)**

**Вводная часть (2,5 – 3 мин.):**

I Ходьба. Бег. Ходьба друг за другом на носках (руки в стороны), на пятках (руки за головой), приставным шагом в правую сторону (руки на поясе). Бег с подскоком. Ходьба. Построение в звеня.

II Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Солдатики». Исходное положение – основная стойка, руки «по швам». 1 – прямые руки вперед, 2 – руки вверх, 3 – руки в стороны, 4 – исходное положение (8 раз).
2. «Моряки. Исходное положение: руки согнутые прижать к себе, ладошки вниз 1-2-3-попеременно встать на пятки, одновременно выполняя «гребок» руками от себя вперед — в стороны 4-вернуться в исходное положение (8 раз).
- 2.«Подводники». Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 – наклон к правому носку, задеть руками; 2 — исходное положение 3-4 — то же влево (по 4 раз в каждую сторону).
3. «Летчики». Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки перед грудью, ладошка к ладошке. 1-поворот вправо, руки в стороны; 2 — исходное положение 3-4 – тоже в другую сторону (по 4 раз в каждую сторону).
4. «Саперы». Исходное положение: сидя на пятках, руки на поясе 1 — встать без помощи рук. Повторить 6-8 раз.
5. «Танкисты». Исходное положение – лежа на спине руки в замок на животе. 1-сесть, руки – дуло танка вперед; 2 — исходное положение. Повторить 8 раз.
6. «В окопе». Исходное положение — лежа на животе, ладони упираются в пол. 1-2 — поднять туловище, прогнуть спину, поднять голову; 3-4 — исходное положение (8 раз).
7. «Десантники» — прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой (12-16 раз).

**Заключительная часть (1 – 1,5 мин):**

III Ходьба. Дыхательное упражнение «Салют».

*Моряки, артиллеристы, пограничники, танкисты  
Защищают мирный труд. Нашей армии: «Салют!»*

1 – вдох, 2 – выдох – са-лю-у-ут! Ходьба.

### **Март I – II неделя (с лентами)**

**Вводная часть (2,5 – 3 мин.):**

I Ходьба. Бег. Ходьба на носках (руки в стороны), на пятках (руки за головой), приставным шагом в правую сторону (руки на поясе). Бег, подскоком. Ходьба. Построение в звеня.

II Комплекс общеразвивающих упражнений «Прилетели птицы»

1. «Проба крыла». Исходное положение — основная стойка, в руках лента, вдоль туловища. Размахивать руками вверх-вниз, после нескольких движений вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

2. «Хлопки крыльями впереди». Исходное положение — стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Раскачивать руки вперед-назад, взмахи ленты с хлопками впереди. Во время хлопка говорить «Хлоп!» Упражнение повторить 8 раз.

3. «Хлопки крыльями». Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 1 — повернуться вправо, хлопнуть прямыми руками с лентами, сказать «Хлоп!» — вернуться в исходное положение. 3 — повернуться влево и тоже хлопнуть. Упражнение повторить 6 раз.

4. «Размах крыльев». Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки в стороны, держат ленты. 1-2 — скрестить прямые руки перед собой, сказать. 3-4 — развести руки в стороны. Повторить упражнение 6 раз.

5. «Чистим ножки». Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-2 — наклониться вперед, отвести руки назад. 3-4 — вернуться в исходное положение. Упражнение повторить 6 раз.

6. «Разминаем ножки». Исходное положение - основная стойка, руки на поясе. 1-2 — присесть, вытянуть руки вперед, сказать «сели». 3-4 — вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

7. «Хлопки крыльями под ногой». Исходное положение — лежа на спине. 1 — поднять прямую ногу вверх, хлопнуть под ногой, сказать «Хлоп!» — вернуться в исходное положение; 3, 4 — так же хлопнуть под другой ногой. Повторить 6-8 раз.

8. «Прыжки» Исходное положение – ноги параллельно, руки на поясе. Сделать 8 прыжков, ходьба на месте, вновь 8 прыжков. Повторить 2 раза

**Заключительная часть (1 – 1,5 мин):**

III Ходьба. «Петух» 1 – поднять руки в стороны (вдох), 2 – хлопнуть руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» (выдох). Ходьба.

### **Март III – IV неделя (без предметов)**

**Вводная часть (2,5 – 3 мин.):**

I Ходьба. Бег. Ходьба на носках (руки к плечам). Ходьба вперед спиной Легкий бег. Ходьба в полуприседе. Бег, забрасывая пятки назад. Ходьба. Построение в звеня.

II Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Тарелочки». Исходное положение: пятки вместе, носки врозь, руки внизу В.: 1- хлопнуть перед грудью прямыми руками, 2-3- скользящие движения вверх – вниз , 4- исходное положение (8 раз).
2. «Петрушка кланяется». Исходное положение: ноги на ш.п., руки на поясе. **Воспитатель:** 1- наклон вправо, 2- Исходное положение, 3- наклон влево, 4- исходное положение (8 раз).
3. «Наклоны вперед». Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки в стороны; 1- наклониться вперед, отвести прямые руки назад, 2- исходное положение (8 раз).
4. «Повороты с отведением рук в стороны». Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1- поворот вправо, развести прямые руки в стороны, 2- Исходное положение, то же влево (8 раз).
5. «Петрушка забавляется». Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – наклон вперед с поворотом к правой ноге, хлопок между ног. 2 – исходное положение 3 — наклон вперед с поворотом к левой ноге, хлопок между ног. (6-8 раз).
6. «Петрушка танцует». Исходное положение: основная стойка, руки на поясе. 1 – отставить ногу вперед на носок. 2 – поднять её вверх 3 – опустить на носок. 4 — исходное положение. То же другой ногой. Упражнение повторить по 4-5 раз на каждой ноге (8 раз).
7. «Хлопки за коленом». Исходное положение: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе; 1- наклон вперед, хлопнуть за коленом правой ноги, 2- исходное положение, то же с левой ноги (8 раз).
8. «Петрушки прыгают». Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе; прыжки – ноги врозь, ноги вместе (12 – 16 раз).

**Заключительная часть (1 – 1,5 мин):**

III Ходьба. Дыхательное упражнение «Семафор» 1 – поднять руки в стороны (вдох), 2 – медленное опускание рук с длинным выдохом и произнесением «с-с-с-с». Ходьба.

**Апрель I – II неделя  
(без предметов)**

**Вводная часть (2,5 – 3 мин.):**

I Ходьба. Бег. Ходьба на носках (руки к плечам). Ходьба с сильно разведенными в стороны носками (как пингвины). Бег с высоким подниманием колен. Ходьба.

Построение в звеня.

II Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Космический ветер». Исходное положение- основная стойка, руки вверх. 1-4 — покачаться, как ветер, из стороны в сторону. (6-8 раз).
2. «Пробный запуск ракеты». Исходное положение — ноги на ширине плеч. 1 — поднять руки через стороны вверх, подняться на носках, вдох (8 раз).
3. «Проверим скафандр» Исходное положение — основная стойка, руки на поясе. 1- 2 –наклоны вправо – влево. 3-4 – наклоны вперед – назад. 5-6 – повороты туловища. 7 – исходное положение (8 раз).
4. «Ракета готовится к полету». Исходное положение — стоя на коленях, руки внизу. 1-2 -поворот вправо, руки в стороны; 3-4 — исходное положение, 5-6 — поворот влево, руки в стороны; 7-8 — исходное положение (8 раз).
5. «Разминаемся в полете». Исходное положение — стоя на коленях, руки на поясе. 1 — руки в стороны, сед на пятках. 2 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).

6. «Состояние невесомости». Исходное положение — лежа на животе, руки под подбородком. 1 — приподнять голову, ноги, руки. 2 — вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

7. «Садимся в кресло космонавта». Исходное положение — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — сед с прямыми ногами, руки вниз. 2 — вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

8. «Радость прибытия». Исходное положение — ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой.

**Заключительная часть (1 – 1,5 мин):**

III Ходьба. Дыхательное упражнение «Звуки космоса» (на развитие речевого дыхания). Дети на длительном выдохе произносят звук «У-У-У». Ходьба.

### **Апрель III – IV неделя (с веревкой)**

**Вводная часть (2,5 – 3 мин.):**

I Ходьба. Легкий бег. Ходьба на носках (руки в стороны). Ходьба на пятках (руки за головой) Легкий бег на носках. Ходьба на внешней стороне стопы (руки на поясе). Ходьба. Построение в звеня.

II Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Веревку вверх». Исходное положение: ноги на ширине плеч, веревка внизу.

**Воспитатель:** 1- веревку вперед, 2- вверх, 3- вперед, 4- исходное положение.

Повторить 8 раз.

2. «Веревку вниз». Исходное положение: ноги на ш.п., веревка внизу 1 – поднять веревку вверх, 2 – наклониться вниз 3 – выпрямиться, поднять веревку вверх, 4 – исходное положение. Повторить 8 раз.

3. «Вращение веревки». Исходное положение: ноги расставлены, одна рука вверх, другая внизу, веревка вертикально. На счет 1,2,3,4 — поменять руки местами, при этом натягивая веревку. Повторить 6-8 раз.

4. «Положи веревку». Исходное положение: ноги на ш.п., веревка в вытянутых вперед руках. 1- наклон вниз, положить веревку на пол, 2- встать, руки на пояс, 3- наклон вниз, взять веревку, 4- исходное положение. Повторить 6-8 раз.

5. «Повороты». Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, веревку вперед. 1- поворот вправо, 2 — исходное положение, то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз.

6. «Наклоны». Исходное положение: ноги на ширине плеч, веревка вверх. 1- наклон вправо, 2- исходное положение, то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз.

7. «Полуприседания». Исходное положение: пятки вместе, носки врозь, веревка внизу. 1- присесть, веревка вперед, 2-исходное положение, то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз.

8. «Прыжки». Исходное положение: ноги вместе, веревка внизу.

**Воспитатель:** прыжки – ноги врозь, веревка вверх, ноги вместе, веревка вниз.

Повторить 6-8 раз.

**Заключительная часть (1 – 1,5 мин):**

III Ходьба. Дыхательное упражнение «Ёжик» 1 – поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом, 2 – поворот головы влево – выдох через полуоткрытый рот. Ходьба

## Май I – II неделя (без предметов)

### **Вводная часть (2,5 – 3 мин.):**

I Ходьба. Бег. Ходьба перекатом с пятки на носок (руки на поясе). Ходьба с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. Бег друг за другом, широким шагом. Ходьба. Построение в звенья.

II Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Водоросли» Исходное положение — ноги врозь, руки внизу. 1- поднять прямые руки перед собой вверх. 2 — наклон туловища вправо. 3- выпрямиться, руки вверх. 4- исходное положение. Упражнение повторить 6 раз, чередуя правую и левую стороны.

2. «Волнуется море». Исходное положение — основная стойка, руки на поясе. 1 — руки поднять вверх, пальцы в замок, 2 – вращательные движения туловища по часовой стрелке, не сгибая рук – влево 3 – вниз 4- вправо 5 – вверх 6 — в другую сторону 7 — исходное положение. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

3. «Медузы». Исходное положение — ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, руки согнуты в локтях перед грудью. 1- развести руки в стороны и медленно очертить круги перед собой, выпрямить ноги, подняться на носки, втянуть живот, вытянуть шею. 2 — исходное положение. Повторить 6-8 раз.

4. «Морской конек». Исходное положение — основная стойка, руки на поясе. 1 — выпад правой ногой вперед. 2-3 -пружинистые покачивания. 4 — исходное положение. То же левой ногой. Упражнение повторить 4-6 раз.

5. «Морская черепаха». Исходное положение — сидя на полу, колени подтянуты к животу, обняты руками, голову наклонить к коленям. 1-2 — поднять вверх — вперед прямые ноги («угол»), руки в стороны, голову поднять, шею вытянуть. 3-4 — вернуться в исходное положение. Упражнение повторить 6 раз.

6. «Осьминог». Исходное положение – стоя на коленях, руки на поясе 1,2 – сесть на правое бедро, руки влево. 3,4 – вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Упражнение повторить 6-8 раз.

7. «Морская звезда». Исходное положение — лежа на спине, прямые руки за головой. 1-3 — повернуться на правый (левый) бок. 2-4 — вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

8. «Летучие рыбы». 1-4 — прыжки на месте на двух ногах. Повторить 4-6 раз.

### **Заключительная часть (1 – 1,5 мин):**

III Ходьба. Дыхательное упражнения «Морской бриз». Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки внизу. Набрать как можно больше воздуха в легкие, вдох носом, надуть щеки, плавно наклониться вперед — вниз, легко постукивая кулачками по щекам, выдохнуть воздух небольшими порциями. Ходьба.

## Май III – IV неделя (с платочками)

### **Вводная часть (2,5 – 3 мин.):**

Ходьба. Легкий бег. Ходьба на носках (руки в стороны). Ходьба на пятках (руки за головой) Бег змейкой. Ходьба на внутренней стороне стопы (руки на поясе). Ходьба. Построение в звенья.

II Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Покажи платочек». Исходное положение: ноги на ш.ст., платочек в обеих руках у груди. 1- выпрямить руки, показать платочек, 2- исходное положение. Повторить 8 раз.
2. «Помаши платочком». Исходное положение: ноги на ш.п., платочек в правой руке, опущен вниз. 1- руки вверх, переложить платок из правой руки в левую, помахать им, 2 — исходное положение, то же в другую сторону. Повторить 8 раз.
3. «Сигналы самолету». Исходное положение: ноги на ш.п., платочек в правой руке, опущен вниз. 1- руки в стороны, переложить платок из правой руки в левую, помахать им, 2 — исходное положение, то же в другую сторону. Повторить 8 раз.
4. «Переложи платок». Исходное положение: ноги на ш.п., руки внизу, платочек в правой руке. 1- наклон вправо, рука с платочком прямая в сторону, 2- исходное положение, переложить платочек за спиной из правой руки в левую, то же в другую сторону. Повторить 8 раз.
5. «Вертушка». Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки внизу, платочек в правой руке. 1- наклон вправо, рука с платочком прямая в сторону, 2- исходное положение, переложить платочек за спиной из правой руки в левую, то же в другую сторону. Повторить 8 раз.
6. «Махи руками». Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки внизу, платочек в правой руке. 1- руку правую вверх, 2-3-4-5 -махи руками вверх-вниз, 6 — исходное положение, 7 — переложить платочек за спиной из правой руки в левую, повторить упражнение, начиная с левой руки. Повторить 4 раза.
7. «Приляжем!». Исходное положение — сидя, согнув ноги в коленях, платочек держать под коленями. 1-2 — лечь на спину; 3-4 — исходное положение (6 — 8 раз).
8. «Прыжки». Исходное положение: ноги вместе, платочек внизу; прыжки с платочком (12 – 18 раз).

***Заключительная часть (1 – 1,5 мин):***

III Ходьба. Дыхательное упражнение «Вырасти большой» 1 – поднять руки вверх, потянуться, подняться на носках (вдох). 2 – опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох), произнести «У-х-х». Ходьба.

# Таңертеңгі жаттығу кешені №1

Айы : қыркүйек

«Балапан» тобы

## 1-2 апта/неделя

(жаттығу құралсыз)

№	Жаттығу	Мөлшері
1	Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан бірі шеңбер жасап адымдап жүреді. Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді, қолды белге қойып аяқтың ұшымен ,аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді. Жеңіл жүгіру, оң қырындап шеңбер ішіне қарап жүгіру.	3 мин
2	Қол белде, аяқ арасы сәл алшақ. 1 дегенде басты алға ию 2 дегенде басты оңға ию 3 дегенде басты артқа ию дегенде басты солға ию бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
3	Бастапқы қалып,аяқ иық бойымен, қол белде. 1 дегенде екі қолды алға созу, 2 дегенде қолды жоғары көтеру, 3 дегенде қолды жан- жаққа созу, 4 дегенде қолды төмен түсіру бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
4	Бастапқы қалып, қол белде, аяқ арасы алшақ. 1 дегенде оң жаққа иілу, 2 дегенде сол жаққа иілу бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
5	Бастапқы қалып, аяқ арасы сәл алшақ, қолды алға созу. 1 дегенде отыру, 2 дегенде тұру, 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
6	Бастапқы қалып, еденге отыру, қолды артқа тіреп отыру. 1 дегенде екі қолмен тізені құшақтау, 2 дегенде бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
7	Бастапқы қалып, қол белде, аяқ иық бойымен, оң аяқпен 4 рет секіру, сол аяқпен 4 рет секіру, қос аяқпен 4 рет секіру, орында тұрып адымдау.	3 рет Жылдам
8	Демалуды қадағалау.	3 рет

***Біз баламыз шыныққан  
Денсаулығы мықты жан!***

## Таңертеңгі жаттығу кешені №2

Айы: қыркүйек

«Балапан» тобы

3- 4апта

(жаттығу құралдармен )доппен

№	Жаттығу	Мөлшері
1	Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан бірі шеңбер жасап адымдап жүреді. Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді, қолды белге қойып аяқтың ұшымен ,аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді . Қолды белге қойып тізені жоғары көтеріп жүру, ирелендеп жүгіру.	3 мин орташа
2	Қолда доп, аяқ арасы сәл алшақ. 1 дегенде басты алға ию 2 дегенде басты оңға ию 3 дегенде басты артқа ию 4 дегенде басты солға ию бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
3	Бастапқы қалып,аяқ иық бойымен, қолда доп. 1 дегенде допты екі қолмен алға созу, 2 дегенде допты жоғары көтеру, 3 дегенде допты алға созу 4 дегенде допты төмен түсіру.	5,6 рет орташа
4	Бастапқы қалып, қолда доп, аяқ арасы алшақ. 1 дегенде допты оң жаққа бұру, 2 дегенде допты сол жаққа бұру 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
5	Бастапқы қалып, аяқ арасы сәл алшақ, қолда доп алға созу. 1 дегенде допты алға созып отыру, 2 дегенде тұру, 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
6	Бастапқы қалып, еденге отыру, қолда доп. 1 дегенде екі қолмен допты оң аяққа жеткізу, 2 дегенде ортаға 3 дегенде допты сол аяққа жеткізу.	5,6 рет орташа
7	Демалуды қадағалау.	3 рет

*Денсаулық ол – шыныққан  
Барлық денең мүшесі.  
Денсаулық ол - тыныққан  
Жүйке тамыр жүйесі.*



# Таңертеңгі жаттығу кешені №1

Желтоқсан айы

«Балапан» тобы

## 1-2 апта

(жаттығу құралсыз )

№	Жаттығу	Мөлшері
1	Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан бірі шеңбер жасап адымдап жүреді. Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді, қолды белге қойып аяқтың ұшымен ,аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді. Жеңіл жүгіру, оң қырындап шеңбер ішіне қарап жүгіру.	3 мин
2	Б. қ, аяқтарын сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. 1 дегенде басты оңға иіп, қолды төмен сырғытып түсіру, 2 дегенде бастапқы қалыпқа келу 3 дегенде басты солға иіп, қолды сырғытып төмен түсіру 4 дегенде бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
3	Б. қ,қол белде, аяқ арасы сәл алшақ. 1 дегенде оң иықты көтеру, 2 дегенде бастапқы қалыпқа келу, 3 дегенде сол иықты көтеру, 4 дегенде бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
4	Б. қ, қолды иыққа қою, аяқ арасы сәл алшақ. 1 дегенде қолды жоғары көтеру, 2 дегенде иыққа түсіру. 3 дегенде қолды белге қою. Б.қ. келу.	5,6 рет орташа
5	Б. қ, қол белде, аяқ арасы алшақ. 1 дегенде оң қолды бұрылып сол жаққа созу, 2 дегенде сол қолды бұрылып оң жаққа созу, 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
6	Б. қ, еденге отыру, қолды артқа тіреп отыру. 1 дегенде қолмен тізені бүгіп құшақтау, 2 дегенде бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
7	Бастапқы қалып, қол белде, аяқты ауыстырып секіру, адымдау.	3 рет Жылдам
8	Бастапқы қалып, бірінің артынан бірі адымдап жүру, жеңіл жүгіру. Демді қалыпқа келтіру.	3 рет
<b>«Шынықтыру жасап біз, Мықты болып өсеміз!»</b>		

## Таңертеңгі жаттығу кешені №2

Желтоқсан айы

«Балапан» тобы

3,4,5- апта

(жаттығу құралдармен) жалаушамен

№	Жаттығу	Мөлшері
1	Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан бірі шеңбер жасап адымдап жүреді. Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді, қолды белге қойып аяқтың ұшымен ,аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді	3 мин орташа
2	Б.қ, аяқ арасы алшақ, қолда жалауша. 1 дегенде қолды жолаушамен алға созу, 2 дегенде жоғары көтеру, 3 дегенде жан –жаққа созу, 4 дегенде б.қ. келу.	5,6 рет орташа
3	Б. қ, қолда жалауша. 1 дегенде қолды алға созып, жалаушаға қарау. 2 дегенде қолды жан - жаққа созу. 3 дегенде қолды алға созу, б.қ келу.	5,6 рет орташа
4	Б. қ, жалаушаны жоғары көтеріп тұру. 1 дегенде алға еңкейіп, жалаушаны аяқ ұшына жеткізу. 2 дегенде бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
5	Б қ, аяқ сәл алшақ, қолда жалауша, төмен түсіру. 1 дегенде жалаушаны оң аяқтың астынан өткізу. 2 дегенде жалаушаны сол аяқтың астынан өткізу. 3 дегенде б.қ, келу.	5,6 рет орташа
6	Б.қ, аяқты алшақ қою, қолда жалауша. 1 дегенде қолды алға созып отыру, 2 дегенде б.қ. келу. 3 дегенде қолды жан –жаққа созып отыру, 4 дегенде б.қ. келу.	5,6 рет орташа
7	Б. қ, қолда жалауша. 1 дегенде қолды жан –жаққа созу 2 дегенде секіру. 3 дегенде б.қ. келу.	3 рет
8	Бастапқы қалып, бірінің артынан бірі адымдап жүру, жеңіл жүгіру. Демді қалыпқа келтіру.	1,5 мин
<b>«Дені саудың - жаны сау»</b>		

# Таңертеңгі жаттығу кешені №5

## Комплекс утреней гимнастики

Айы/месяц қараша

«Балапан»тобы

тобы

### 1-2 апта/неделя

(жаттығу құралсыз/ без предметов)

№	Жаттығу Упражнения	Мөлшері Дозировка
1	Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан бірі шеңбер жасап адымдап жүреді. Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді, қолды белге қойып аяқтың ұшымен ,аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді. Жеңіл жүгіру, оң қырындап шеңбер ішіне карап жүгіру.	3 мин
2	Қол белде, аяқ арасы сәл алшақ. 1 дегенде басты алға ию 2 дегенде басты оңға ию 3 дегенде басты артқа ию дегенде басты солға ию бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
3	Бастапқы қалып,аяқ иық бойымен, қол белде. 1 дегенде екі қолды алға созу, 2 дегенде қолды жоғары көтеру, 3 дегенде қолды жан- жаққа созу, 4 дегенде қолды төмен түсіру бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
4	Бастапқы қалып, қол белде, аяқ арасы алшақ. 1 дегенде оң жаққа иілу, 2 дегенде сол жаққа иілу бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
5	Бастапқы қалып, аяқ арасы сәл алшақ, қолды алға созу. 1 дегенде отыру, 2 дегенде тұру, 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
6	Бастапқы қалып, еденге отыру, қолды артқа тіреп отыру. 1 дегенде екі қолмен тізені құшақтау, 2 дегенде бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
7	Бастапқы қалып, қол белде, аяқ иық бойымен, оң аяқпен 4 рет секіру, сол аяқпен 4 рет секіру, қос аяқпен 4 рет секіру, орында тұрып адымдау.	3 рет Жылдам
8	Демалуды қадағалау.	3 рет
<b>Біз баламыз шыныққан Денсаулығы мықты жан!</b>		

## Таңертеңгі жаттығу кешені №2 Комплекс утреней гимнастики

Айы/месяц мамыр

«Балапан» тобы

### 3-4 апта/неделя

(жаттығу құралдармен/ с предметами) доппен

№	Жаттығу Упражнения	Мөлшері Дозировка
1	Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан бірі шеңбер жасап адымдап жүреді. Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді, қолды белге қойып аяқтың ұшымен ,аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді . Қолды белге қойып тізені жоғары көтеріп жүру, ирелендеп жүгіру.	3 мин орташа
2	Қолда доп, аяқ арасы сәл алшақ. 1 дегенде басты алға ию 2 дегенде басты оңға ию 3 дегенде басты артқа ию 4 дегенде басты солға ию бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
3	Бастапқы қалып,аяқ иық бойымен, қолда доп. 1 дегенде допты екі қолмен алға созу, 2 дегенде допты жоғары көтеру, 3 дегенде допты алға созу 4 дегенде допты төмен түсіру.	5,6 рет орташа
4	Бастапқы қалып, қолда доп, аяқ арасы алшақ. 1 дегенде допты оң жаққа бұру, 2 дегенде допты сол жаққа бұру 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
5	Бастапқы қалып, аяқ арасы сәл алшақ, қолда доп алға созу. 1 дегенде допты алға созып отыру, 2 дегенде тұру, 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
6	Бастапқы қалып, еденге отыру, қолда доп. 1 дегенде екі қолмен допты оң аяққа жеткізу, 2 дегенде ортаға 3 дегенде допты сол аяққа жеткізу.	5,6 рет орташа
7	Демалуды қадағалау.	3 рет
<b>Денсаулық ол – шыныққан Барлық денең мүшесі. Денсаулық ол - тыныққан</b>		

**Таңертеңгі жаттығу кешені №7**  
**Комплекс утреней гимнастики**

Айы/месяц желтоқсан

«Балапан» тобы

**1-2 апта/неделя**

(жаттығу құралсыз/ без предметов)

№	Жаттығу Упражнения	Мөлшері Дозировка
1	Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан бірі шеңбер жасап адымдап жүреді. Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді, қолды белге қойып аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді. Жеңіл жүгіру, оң қырындап шеңбер ішіне қарап жүгіру.	3 мин
2	Қол белде, аяқ арасы сәл алшақ. 1 дегенде басты алға ию 2 дегенде басты оңға ию 3 дегенде басты артқа ию дегенде басты солға ию бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
3	Бастапқы қалып, аяқ иық бойымен, қол белде. 1 дегенде екі қолды алға созу, 2 дегенде қолды жоғары көтеру, 3 дегенде қолды жан- жаққа созу, 4 дегенде қолды төмен түсіру бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
4	Бастапқы қалып, қол белде, аяқ арасы алшақ. 1 дегенде оң жаққа иілу, 2 дегенде сол жаққа иілу бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
5	Бастапқы қалып, аяқ арасы сәл алшақ, қолды алға созу. 1 дегенде отыру, 2 дегенде тұру, 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
6	Бастапқы қалып, еденге отыру, қолды артқа тіреп отыру. 1 дегенде екі қолмен тізені құшақтау, 2 дегенде бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
7	Бастапқы қалып, қол белде, аяқ иық бойымен, оң аяқпен 4 рет секіру, сол аяқпен 4 рет секіру, қос аяқпен 4 рет секіру, орында тұрып адымдау.	3 рет Жылдам
8	Демалуды қадағалау.	3 рет

*Біз баламыз шыныққан  
Денсаулығы мықты жан!*

**Таңертеңгі жаттығу кешені №8  
Комплекс утреней гимнастики**

Айы/месяц *желтоқсан*

«Балапан» тобы

**3-4 апта/неделя**

(жаттығу құралдармен/ с предметами) доппен

№	Жаттығу Упражнения	Мөлшері Дозировка
1	Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан бірі шеңбер жасап адымдап жүреді. Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді, қолды белге қойып аяқтың ұшымен ,аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді . Қолды белге қойып тізені жоғары көтеріп жүру, ирелендеп жүгіру.	3 мин орташа
2	Қолда доп, аяқ арасы сәл алшақ. 1 дегенде басты алға ию 2 дегенде басты оңға ию 3 дегенде басты артқа ию 4 дегенде басты солға ию бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
3	Бастапқы қалып,аяқ иық бойымен, қолда доп. 1 дегенде допты екі қолмен алға созу, 2 дегенде допты жоғары көтеру, 3 дегенде допты алға созу 4 дегенде допты төмен түсіру.	5,6 рет орташа
4	Бастапқы қалып, қолда доп, аяқ арасы алшақ. 1 дегенде допты оң жаққа бұру, 2 дегенде допты сол жаққа бұру 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
5	Бастапқы қалып, аяқ арасы сәл алшақ, қолда доп алға созу. 1 дегенде допты алға созып отыру, 2 дегенде тұру, 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
6	Бастапқы қалып, еденге отыру, қолда доп. 1 дегенде екі қолмен допты оң аяққа жеткізу, 2 дегенде ортаға 3 дегенде допты сол аяққа жеткізу.	5,6 рет орташа
7	Демалуды қадағалау.	3 рет

*Денсаулық ол – шыныққан*

**Барлық дене мүшесі.  
Денсаулық ол - тыныққан  
Жүйке тамыр жүйесі.**

**Таңертеңгі жаттығу кешені №9  
Комплекс утреней гимнастики**

Айы/месяц қаңтар

«Балапан» тобы

**1-2 апта/неделя**

(жаттығу құралсыз/ без предметов)

№	Жаттығу Упражнения	Мөлшері Дозировка
1	Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан бірі шеңбер жасап адымдап жүреді. Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді, қолды белге қойып аяқтың ұшымен ,аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді. Жеңіл жүгіру, оң қырындап шеңбер ішіне қарап жүгіру.	3 мин
2	Қол белде, аяқ арасы сәл алшақ. 1 дегенде басты алға ию 2 дегенде басты оңға ию 3 дегенде басты артқа ию дегенде басты солға ию бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
3	Бастапқы қалып,аяқ иық бойымен, қол белде. 1 дегенде екі қолды алға созу, 2 дегенде қолды жоғары көтеру, 3 дегенде қолды жан- жаққа созу, 4 дегенде қолды төмен түсіру бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
4	Бастапқы қалып, қол белде, аяқ арасы алшақ. 1 дегенде оң жаққа иілу, 2 дегенде сол жаққа иілу бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
5	Бастапқы қалып, аяқ арасы сәл алшақ, қолды алға созу. 1 дегенде отыру, 2 дегенде тұру, 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
6	Бастапқы қалып, еденге отыру, қолды артқа тіреп отыру. 1 дегенде екі қолмен тізені құшақтау, 2 дегенде бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
7	Бастапқы қалып, қол белде, аяқ иық бойымен, оң аяқпен 4 рет секіру, сол аяқпен 4 рет секіру, қос аяқпен 4 рет секіру, орында тұрып адымдау.	3 рет Жылдам

8	Демалуды қадағалау.	3 рет
<b><i>Біз баламыз шыныққан Денсаулығы мықты жан!</i></b>		

**Таңертеңгі жаттығу кешені №10  
Комплекс утреней гимнастики**

Айы/месяц қаңтар

«Балапан тобы

**3,4,5- апта/неделя**

(жаттығу құралдармен/ с предметами) жалаушамен

№	Жаттығу Упражнения	Мөлшері Дозировка
1	Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан бірі шеңбер жасап адымдап жүреді. Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді, қолды белге қойып аяқтың ұшымен ,аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді	3 мин орташа
2	Б.қ, аяқ арасы алшақ, қолда жалауша. 1 дегенде қолды жолаушамен алға созу, 2 дегенде жоғары көтеру, 3 дегенде жан –жаққа созу, 4 дегенде б.қ. келу.	5,6 рет орташа
3	Б. қ, қолда жалауша. 1 дегенде қолды алға созып, жалаушаға қарау. 2 дегенде қолды жан - жаққа созу. 3 дегенде қолды алға созу, б.қ келу.	5,6 рет орташа
4	Б. қ, жалаушаны жоғары көтеріп тұру. 1 дегенде алға еңкейіп, жалаушаны аяқ ұшына жеткізу. 2 дегенде бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
5	Б қ, аяқ сәл алшақ, қолда жалауша, төмен түсіру. 1 дегенде жалаушаны оң аяқтың астынан өткізу. 2 дегенде жалаушаны сол аяқтың астынан өткізу. 3 дегенде б.қ, келу.	5,6 рет орташа
6	Б.қ, аяқты алшақ қою, қолда жалауша. 1 дегенде қолды алға созып отыру, 2 дегенде б.қ. келу. 3 дегенде қолды жан –жаққа созып отыру, 4 дегенде б.қ. келу.	5,6 рет орташа
7	Б. қ, қолда жалауша. 1 дегенде қолды жан –жаққа созу 2 дегенде секіру.	3 рет



	3 дегенде б.қ. келу.	
8	Бастапқы қалып, бірінің артынан бірі адымдап жүру, жеңіл жүгіру. Демді қалыпқа келтіру.	1,5 мин
<b>«Дені саудың - жаны сау»</b>		

**Таңертеңгі жаттығу кешені №11  
Комплекс утреней гимнастики**

Айы/месяц ақпан

«Балапан» тобы

**1-2 апта/неделя**

(жаттығу құралсыз/ без предметов)

№	Жаттығу Упражнения	Мөлшері Дозировка
1	Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан бірі шеңбер жасап адымдап жүреді. Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді, қолды белге қойып аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді. Жеңіл жүгіру, оң қырындап шеңбер ішіне қарап жүгіру.	3 мин
2	Қол белде, аяқ арасы сәл алшақ. 1 дегенде басты алға ию 2 дегенде басты оңға ию 3 дегенде басты артқа ию дегенде басты солға ию бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
3	Бастапқы қалып, аяқ иық бойымен, қол белде. 1 дегенде екі қолды алға созу, 2 дегенде қолды жоғары көтеру, 3 дегенде қолды жан- жаққа созу, 4 дегенде қолды төмен түсіру бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
4	Бастапқы қалып, қол белде, аяқ арасы алшақ. 1 дегенде оң жаққа иілу, 2 дегенде сол жаққа иілу бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
5	Бастапқы қалып, аяқ арасы сәл алшақ, қолды алға созу. 1 дегенде отыру, 2 дегенде тұру, 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
6	Бастапқы қалып, еденге отыру, қолды артқа тіреп отыру. 1 дегенде екі қолмен тізені құшақтау, 2 дегенде бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
7	Бастапқы қалып, қол белде, аяқ иық бойымен, оң аяқпен 4 рет секіру, сол аяқпен 4 рет секіру, қос аяқпен 4 рет секіру, орында тұрып адымдау.	3 рет Жылдам

8	Демалуды қадағалау.	3 рет
<b><i>Біз баламыз шыныққан Денсаулығы мықты жан!</i></b>		

## Таңертеңгі жаттығу кешені №12 Комплекс утреней гимнастики

Айы/месяц *ақпан*

«Балапан» тобы

### 3-4 апта/неделя

(жаттығу құралдармен/ с предметами) доппен

№	Жаттығу Упражнения	Мөлшері Дозировка
1	Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан бірі шеңбер жасап адымдап жүреді. Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді, қолды белге қойып аяқтың ұшымен ,аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді . Қолды белге қойып тізені жоғары көтеріп жүру, ирелендеп жүгіру.	3 мин орташа
2	Қолда доп, аяқ арасы сәл алшақ. 1 дегенде басты алға ию 2 дегенде басты оңға ию 3 дегенде басты артқа ию 4 дегенде басты солға ию бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
3	Бастапқы қалып,аяқ иық бойымен, қолда доп. 1 дегенде допты екі қолмен алға созу, 2 дегенде допты жоғары көтеру, 3 дегенде допты алға созу 4 дегенде допты төмен түсіру.	5,6 рет орташа
4	Бастапқы қалып, қолда доп, аяқ арасы алшақ. 1 дегенде допты оң жаққа бұру, 2 дегенде допты сол жаққа бұру 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
5	Бастапқы қалып, аяқ арасы сәл алшақ, қолда доп алға созу. 1 дегенде допты алға созып отыру, 2 дегенде тұру, 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
6	Бастапқы қалып, еденге отыру, қолда доп. 1 дегенде екі қолмен допты оң аяққа жеткізу, 2 дегенде ортаға 3 дегенде допты сол аяққа жеткізу.	5,6 рет орташа

7	Демалуды қадағалау.	3 рет
<p><i>Денсаулық ол – шыныққан Барлық денең мүшесі. Денсаулық ол - тыныққан Жүйке тамыр жүйесі.</i></p>		

## Таңертеңгі жаттығу кешені №13 Комплекс утреней гимнастики

Айы/месяц наурыз

«Балапан» тобы

### 1-2 апта/неделя

(жаттығу құралсыз/ без предметов)

№	Жаттығу Упражнения	Мөлшері Дозировка
1	Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан бірі шеңбер жасап адымдап жүреді. Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді, қолды белге қойып аяқтың ұшымен ,аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді. Жеңіл жүгіру, оң қырындап шеңбер ішіне қарап жүгіру.	3 мин
2	Қол белде, аяқ арасы сәл алшақ. 1 дегенде басты алға ию 2 дегенде басты оңға ию 3 дегенде басты артқа ию дегенде басты солға ию бастапқы қалыпқа келу.	5,6 рет орташа
3	Бастапқы қалып, аяқ иық бойымен, қол белде. 1 дегенде екі қолды алға созу, 2 дегенде қолды жоғары көтеру, 3 дегенде қолды жан- жаққа созу, 4 дегенде қолды төмен түсіру бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
4	Бастапқы қалып, қол белде, аяқ арасы алшақ. 1 дегенде оң жаққа иілу, 2 дегенде сол жаққа иілу бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
5	Бастапқы қалып, аяқ арасы сәл алшақ, қолды алға созу. 1 дегенде отыру, 2 дегенде тұру, 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
6	Бастапқы қалып, еденге отыру, қолды артқа тіреп отыру. 1 дегенде екі қолмен тізені құшақтау, 2 дегенде бастапқы қалыпқа келу	5,6 рет орташа
7	Бастапқы қалып, қол белде, аяқ иық бойымен, оң аяқпен 4 рет	3 рет

	секіру, сол аяқпен 4 рет секіру, қос аяқпен 4 рет секіру, орында тұрып адымдау.	Жылдам
8	Демалуды қадағалау.	3 рет
<b><i>Біз баламыз шыныққан Денсаулығы мықты жан!</i></b>		

# **Сентябрь.**

## **Комплекс № 1 (без предметов)**

### **Вводная часть:**

Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную.

### **Основная часть:**

#### **Упражнения без предметов:**

1. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - 2 - дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3 - 4 - вернуться в исходное положение (6-7 раз).
2. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - 2 - приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3 - 4 выпрямиться, исходное положение (6-7 раз).
3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - наклониться вперед - вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 - исходное положение; 3 - 4 - то же в другую сторону (6 раз).
5. И. п. - основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1 - 8, повторить 3 - 4 раза в чередовании с небольшой паузой.

### **Заключительная часть:**

Ходьба в колонне по одному.

## ***Комплекс № 2 (с предметами)***

### **Вводная часть:**

Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег в рассыпную

### **Основная часть:**

#### **Упражнения с малым мячом:**

1. И. п. - основная стойка, мяч в левой руке. 1 - 2 - руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 3 - 4 - опустить руки вниз в исходное положение. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (8 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1 - руки в стороны; 2 - наклониться вперед - вниз, переложить мяч в правую руку; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (6 раз).
3. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 - руки в стороны; 2 - присесть, мяч переложить в левую руку; 3 - встать, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение. То же, мяч в левой руке (5-6 раз).
4. И. п. - стойка на коленях, мяч в правой руке. 1 - 8 - прокатить мяч вправо (влево, поворачиваясь и следя за мячом. То же, мяч в левой руке (по 6 раз).
5. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1 - 2 - поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги; 3 - 4 - опустить ногу. То же другой ногой (6-8 раз).

### **Заключительная часть:**

Ходьба в колонне по одному.

# Октябрь.

## Комплекс № 1 (без предметов)

### Вводная часть:

Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

### Основная часть:

#### Упражнения без предметов:

1. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - шаг вправо, руки в стороны; 2 - руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение. То же влево (6-8 раз).
2. И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - поворот вправо (влево, отвести правую (левую) руку вправо (влево)); 2 - вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 - руки в стороны; 2 - наклониться вперед, коснуться пальцами рук правого носка; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение. То же, но коснуться левого носка (по 6 раз).
4. И. п. - сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 - поднять прямые ноги вверх - вперед (угол); 2 - исходное положение. Плечи не проваливать (5-6 раз).
5. И. п. - стойка ноги вместе, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь руки в стороны; 2 - исходное положение. Прыжки выполняются на счет 1 - 8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними.

### Заключительная часть:

Ходьба в колонне по одному.

## ***Комплекс № 2 (16.10. – 31.10.)***

### **Вводная часть:**

Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя в том месте, где застала их команда.

### **Основная часть:**

#### **Упражнения с гимнастической палкой:**

1. И. п. - основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 - палку вверх; 2 - сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 - палку вверх; 4 - исходное положение (6-8 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. 1 - палку вверх; 2 - присесть, палку вынести вперед; 3 - встать, палку вверх; 4 - исходное положение (6 раз).
3. И. п. - сидя, палка перед грудью в согнутых руках. 1 - палку вверх; 2 - наклониться вперед, коснуться пола (рис. 38); 3 - палку вверх; 4 - исходное положение (6 раз).
4. И. п. - лежа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью. 1 - 2 - прогнуться, палку вперед-вверх; 3 - 4 - исходное положение (6-8 раз).
5. И. п. - основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1 - прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 - прыжком в исходное положение. Выполняется на счет 1- 8, повторить 2-3 раза.

### **Заключительная часть:**

Ходьба в колонне по одному.



# ***Ноябрь.***

## ***Комплекс №1( без предметов)***

### **Вводная часть:**

Ходьба и бег в колонне по одному между предметами - змейкой; ходьба и бег враспынную, ходьба в колонне по одному.

### **Основная часть:**

#### **Упражнения без предметов:**

1. И. п. - основная стойка, руки согнуты к плечам. 1 - 4 - круговые движения руками вперед; 5 - 8 - то же назад (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги врозь, руки за головой. 1 - шаг вправо; 2 - наклониться вправо; 3 - выпрямиться; 4 - исходное положение. То же влево (6 раз).
3. И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение. То же в левой ноге (4-3 раз).
4. И. п. - лежа на спине, руки прямые за головой. 1 - 2 - поднять правую прямую ногу вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги; 3 - 4 - исходное положение (6 раз).
5. И. п. - основная стойка, руки в стороны. 1 - прыжком ноги врозь, хлопок над головой; 2 - исходное положение. На счет 1 – 8 (2-3 раза).

### **Заключительная часть:**

Ходьба в колонне по одному.

## ***Комплекс № 2***

### **Вводная часть:**

Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя: на сигнал «Бабочки!» остановиться и помахать руками, как крылышками, на сигнал «Лягушки!» остановиться и присесть, руки положить на колени.

### **Основная часть:**

#### **Упражнения с флажками:**

1. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - руки в стороны; 2 - поднять флажки вверх, скрестить; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение (6-8 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 - флажки вверх; 2 - присесть, флажки вынести вперед; 3 - встать, флажки вверх; 4 - исходное положение (6 раз).
3. И. п. - сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. 1 - флажки в стороны; 2 - наклониться, коснуться палочками флажков пола у носков ног; 3 - выпрямиться, флажки в стороны; 4 - исходное положение (6 раз).
4. И. п. - стойка на коленях, флажки в согнутых руках у плеч. 1 - поворот вправо (влево, флажок отвести вправо; 2 - исходное положение (6-8 раз).
5. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 - исходное положение. Выполняется на счет 1-8 (2-3 раза).

### **Заключительная часть:**

. Ходьба в колонне по одному, флажки в правой руке над головой (помахивая).

# *Декабрь.*

## *Комплекс № 1 (без предметов)*

### *Вводная часть:*

Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения: на быстрые удары в бубен - ходьба мелким, семенящим шагом, на медленные удары - широким свободным шагом; ходьба и бег врассыпную.

### *Основная часть:*

#### **Упражнения в парах:**

1. И. п. - основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение (6 раз).
2. И. п. - То же. 1 - 2 - поочередное приседание, не отпуская рук партнера; 3 - 4 - вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п. - стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1 - поворот туловища вправо (влево); 2 - исходное положение (6 раз).
4. И. п. - лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера (нога одного ребенка между ног другого, руки за головой согнуты. 1 - 2 - поочередно приседать; 3 - 4 - исходное положение (4-5 раз).
5. И. п. - основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. 1 - выпад вправо, руки в стороны; 2 - исходное положение. То же влево (6 раз).

### *Заключительная часть:*

Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя.

## **Комплекс № 2** **(с предметами)**

### **Вводная часть:**

Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий: на сигнал «Лягушки!» присесть, на сигнал «Аист!» встать на одной ноге, руки в стороны. Перестроение в три колонны.

### **Основная часть:**

#### **Упражнения с гимнастической палкой:**

1. И. п. - основная стойка, палка внизу. 1 - палку вперед; 2 - палку повернуть вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую вверх; 3 - палку вперед параллельно; 4 - повернуть палку, опуская левую руку и поднимая правую; 5 - палку параллельно; 6 - исходное положение (4-5 раз).
2. И. п. - стойка ноги врозь, палка в согнутых руках на груди. 1 - 2 - наклониться вперед, коснуться пола; 3 - 4 - вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п. - основная стойка, палка на полу горизонтально. 1 - шаг правой ногой вперед через палку; 2 - приставить левую ногу; 3 - шаг правой ногой назад через палку; 4 - шаг левой назад. То же с левой ноги (5-6 раз).
4. И. п. - стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 - поднять палку вверх; 2 - наклониться вправо; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 - исходное положение. То же влево (6 раз).
5. И. п. - основная стойка, хват обеими руками за палку, другой конец палки опирается о пол. 1 - 2 - присесть, развести колени врозь; 3 - 4 - исходное положение (5-6 раз).

### **Заключительная часть:**

Ходьба в колонне по одному.

# *Январь.*

## *Комплекс № 1 (без предметов)*

### *Вводная часть:*

Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по обозначенным ориентирам. Ходьба и бег по кругу.

### *Основная часть:*

#### **Упражнения без предметов:**

1. И. п. - основная стойка, руки внизу. 1 - руки в стороны; 2 - согнуть руки к плечам, подняться на носки и потянуться; 3 - опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 - руки вниз (8 раз).
2. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1-2 - глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3 - 4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).
3. И. п. - стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1 - 2 - наклон вправо, правая рука скользит по ноге вниз, левая, сгибаясь, скользит вверх; 3 - 4 - вернуться в исходное положение. То же влево (по три раза).
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - поворот туловища вправо; 3 - выпрямиться; 4 - исходное положение. То же влево (3 раза).
5. И. п. - основная стойка, руки произвольно. Прыгни - повернись - на счет 1 - 3 прыжки на двух ногах, на счет 4 - прыжок с поворотом на 360°. Повторить несколько раз подряд с небольшой паузой между прыжками.

### *Заключительная часть:*

Ходьба в колонну по одному

**Комплекс № 2**  
**(с предметами)**

**Вводная часть:**

Разновидности ходьбы и бега.

**Основная часть:**

**Упражнения с кубиком:**

1. И. п. - стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу. 1 - 2 - руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3 - 4 - опустить через стороны руки вверх. То же левой рукой (8 раз).
2. И. п. - стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 - наклониться вперед, положить кубик на пол; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - наклониться вперед, взять кубик левой рукой. То же левой рукой (6 раз).
3. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 - поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги; 2 - выпрямиться, руки на пояс; 3 - поворот вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза).
4. И. п. - основная стойка, кубик в обеих руках внизу. 1 - присесть, вынести кубик вперед, руки прямые; 2 - вернуться в исходное положение (6 раз).
5. И. п. - основная стойка перед кубиком, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге (на счет 1-8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. (2-3 раза).
6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 - руки вперед, переложить кубик в левую руку; 2 - руки назад, переложить кубик в правую руку; 3 - руки вперед; 4 - опустить руки в исходное положение (8 раз).

**Заключительная часть:**

Ходьба в колонне по одному с кубиком в поднятой руке.

# ***Февраль.***

## ***Комплекс №1 (без предметов)***

### **Вводная часть**

Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два, ходьба в колонне по два, перестроение в колонну по одному.

### **Основная часть:**

#### **Упражнения в парах:**

1. И. п. - основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1 - 2 - поднять руки через стороны вверх; 3 - 4 - вернуться в исходное положение (6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены; 1 - наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые поднимаются вверх; 2 - исходное положение (6 раз).
3. И. п. - основная стойка лицом друг к другу, руки соединены. 1 - 2 - поочередно поднимать ногу (правую или левую) ласточка (по 6 раз каждый).
4. И. п. - основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1 - 2 - присесть, колени развести в стороны; 3 - 4 - вернуться в исходное положение (6 раз).
5. И. п. - основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (правая вперед, левая назад - попеременно в чередовании с ходьбой). Выполняется на счет 1 – 8 (2-3 раза).

### **Заключительная часть:**

Игра «Летает - не летает».

## ***Комплекс №2 (с предметами)***

### **Вводная часть:**

Разновидности ходьбы и бега в колонне по одному во круг зала.

### **Основная часть:**

#### **Упражнения с малым мячом:**

1. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке. 1 - руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 - переложить мяч в правую руку за спиной; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение (6-8 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 - наклон вперед; 2 - 3 - прокатить мяч вокруг левой ноги, взять мяч в левую руку; 4 - исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
3. И. п. - сидя ноги скрестно, мяч в правой руке. 1 - 2 - прокатить мяч вправо подальше от себя; 3 - 4 - прокатить его обратно в исходное положение. Переложить мяч в левую руку. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).
4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1 - поднять правую ногу вверх, коснуться мячом; 2 - исходное положение. То же левой ногой (по 3 раза).
5. Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего).

### **Заключительная часть:**

Ходьба в колонне по одному.



# *Март.*

## *Комплекс №1 (без предметов)*

### *Вводная часть:*

Виды ходьбы и бега в колонне по одному во круг зала.

### *Основная часть:*

#### **Упражнения в парах:**

1. И. п. - основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. 1 - поднять руки в стороны; 2 - руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение (6-8 раз).
2. И. п. - то же. 1 - один приседает, а второй держит его за руки; 2 - встать; 3 - 4 - то же, другой ребенок (по 4 раза).
3. И. п. - то же. 1 - 2 - поворот туловища направо; 3 - 4 - налево, не отпуская рук (по 4 раза).
4. И. п. - то же. 1 - 2 - поочередно поднимать одну ногу назад - вверх, не сгибая колена (по 4 раза).
5. И. п. - сидя лицом друг к другу, один ребенок зажимает стопами ноги товарища. 1 - 2 - другой ложится на пол, руки за голову, а товарищ старается удерживать его ноги; 3 - 4 - исходное положение. На следующий счет упражнение выполняет другой ребенок (по 3 раза).

### *Заключительная часть:*

Ходьба по залу в колонне по одному.

## ***Комплекс №2 (с предметами)***

### **Вводная часть:**

Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную

### **Основная часть:**

#### **Упражнения с обручем:**

1. И. п. - основная стойка, обруч внизу. 1 - обруч вверх, правую ногу в сторону на носок; 2 - вернуться в исходное положение. 3 - 4 - то же левой ногой (6-8 раз).
2. И. п. - основная стойка, обруч в правой руке, хват сверху. 1 - присесть, обруч в сторону; 2 - исходное положение, взять обруч в левую руку. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).
3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. 1 - поворот туловища вправо, руки прямые; 2 - исходное положение. То же влево (8 раз).
4. И. п. - лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1 - 2 - согнуть ноги в коленях и поставить на них обруч; 3 - 4 - исходное положение (6-8 раз).
5. И. п. - стоя перед обручем, руки свободно вдоль туловища. Прыжок на двух ногах в обруч, из обруча; поворот кругом, повторить прыжки. Выполняется только под счет воспитателя в среднем темпе несколько раз подряд.

### **Заключительная часть:**

Игра «Летает - не летает».

# *Апрель.*

## *Комплекс №1 (без предметов)*

### **Вводная часть:**

Виды ходьбы и бега в колонне по одному.

### **Основная часть:**

#### **Упражнения без предметов:**

1. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - руки за голову; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение (8 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - 2 - поворот вправо, руки в стороны; 3 - 4 - исходное положение. То же влево (по 3 раза).
3. И. п. - сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (6-7 раз).
4. И. п. - лежа на спине, руки за головой. 1 - 2 - поднять правую (левую) ногу вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 - 4 - исходное положение (6-7 раз).
5. И. п. - основная стойка, руки на поясе. Прыжки на счет 1 - 8: на двух ногах, на правой, левой ноге. Прыжки чередуются с небольшой паузой.

### **Заключительная часть:**

Ходьба в колонне по одному.

## ***Комплекс №2 (с предметами)***

### **Вводная часть:**

Разновидности ходьбы и бега в колонне по одному.

### **Основная часть:**

#### **Упражнения с палкой:**

1. И. п. - основная стойка, палка внизу. 1 - палку вперед; 2 - палку вверх; 3 - палку вперед; 4 - исходное положение.
2. И. п. - стойка ноги врозь, палка на груди. 1 - наклониться вперед, положить палку на пол; 2 - выпрямиться, руки на пояс; 3 - наклон вперед, взять палку; 4 - исходное положение (6 раз).
3. И. п. - основная стойка, палка внизу. 1 - 2 - присесть, палку вверх; 3-4 - исходное положение (6-7 раз).
4. И. п. - стойка на коленях, палка за головой. 1 - палку вверх; 2 - наклон вправо; 3 - выпрямиться; 4 - исходное положение. То же влево (по 3 раза).
5. И. п. - основная стойка с опорой обеих рук о палку. 1 - поднять правую ногу назад - вверх; 2 - исходное положение; 3 - 4 - левой ногой (3-4 раза).

### **Заключительная часть:**

Ходьба в колонне по одному с палкой, держать вертикально, как ружье.

# *Май.*

## *Комплекс №1 (без предметов)*

### **Вводная часть:**

Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения; бег с высоким подниманием бедра; бег врассыпную.

### **Основная часть:**

#### **Упражнения без предметов:**

1. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - руки к плечам; 2 - 4 - круговые движения вперед; 5-7 - то же назад; 8 - исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. 1 - поворот вправо, руки в стороны; 2 - исходное положение. То же влево (6 раз).
3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3 - опустить ногу, руки в стороны; 4 - исходное положение. То же левой ногой (6 раз).
4. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - 8 - поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить (3-4 раза).
5. И. п. - лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1 - 2 - прогнуться, руки вперед-вверх, ноги приподнять; 3 - 4 - исходное положение.
6. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1 - 8 - прыжки на двух ногах, затем пауза (2-3 раза).

### **Заключительная часть:**

Ходьба в колонне по одному.

## ***Комплекс №2 (с предметами)***

### **Вводная часть:**

Разновидности ходьбы и бега в колонне по одному

### **Основная часть:**

#### **Упражнения с обручем:**

1. И. п. - основная стойка, обруч внизу хватом рук с боков. 1 - поднять обруч вверх; 2 - повернуть обруч и опустить за спину; 3 - обруч вверх; 4 - исходное положение (6-8 раз).
2. И. п. - стойка ноги врозь, обруч внизу. 1 - обруч вверх; 2 - наклониться вправо (влево); 3 - выпрямиться, обруч вверх; 4 - исходное положение (6 раз).
3. И. п. - стоя в обруче, лежащем на полу, руки вдоль туловища. 1 - присесть, взять обруч хватом с боков; 2 - встать, обруч на уровне пояса; 3 - присесть, положить обруч на пол; 4 - исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. - стойка ноги врозь, в согнутых руках у груди. 1 - 2 - наклониться вперед, коснуться ободом обруча носка правой (левой) ноги; 3 - 4 - вернуться в исходное положение (6 раз).
5. И. п. - стоя в обруче, прыжки на двух ногах на счет 1 - 7, на счет 8 прыжок из обруча; поворот кругом и снова повторить прыжки.

### **Заключительная часть:**

Ходьба в колонне по одному.