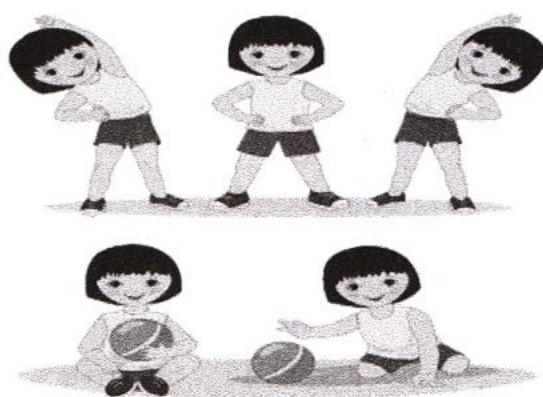


*Ересек «Балдырған» тобының балаларына арналған
таңғы жаттығулары.*



2024-2025 оқу жылы

КАРТOTEKA №1

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1. Б.қ.к. аяқ бірге, қол төменде

1. қолды алдыға созу 2. бастан жоғары көтеру 3. жанына түсіру 4. б.қ.к. келу (5-6 рет)

2. Б.қ.к. аяқ бірге, қол төменде

1. иықты жоғары көтеру 2. бастапқы қалыпқа келу (5-6 рет)

3. Б.қ.к. аяқ бірге, қол төменде

1. қолды созу 2. отыру 3. тұру 4. б.қ.к. келу (5-6 рет)

4. Б.қ.к. аяқ алшақ, қол белде

1. алға қарай еңкею 2. б.қ.к. келу (5-6 рет)

5. Б.қ.к. аяқ бірге, қол төменде

1. қолды алға созу 2. айқастыру 3. бастапқы қалыпқа келу.

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау

КАРТOTEKA №2

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру.

Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға тұру

II-Негізгі бөлім

1. Б.қ.к. аяқ алшақ, қол белде басты домалатып қозғалту. (5-6 рет)

2. Б.қ.к. аяқ бірге, қол төменде иықты кезек-кезек, жоғары көтеріп, төмен түсіру (5-6 рет)

3. Б.қ.к. аяқ бірге, қол төменде қолды созып отырып тұру. (5-6 рет)

4. Б.қ.к. аяқ алшақ, қол белде алға қарай еңкею, қолды жерге тигізу.

(5-6 рет) 5. Б.қ.к. аяқ бірге, қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау.

(қасқыр ұлиды у-у-у, маса ызындайды з-з-з, шәйнек қайнайды ң-ң-ң)

КАРТотека № 3

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1. Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде, қолды алға, жоғары, жанына, төмен түсіру (5-6 рет)
2. Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде қолдарын екі жанынан жоғары көтеріп, айкастырып, төмен түсіру. (5-6 рет)
3. Б.қ.к. аяқ алшақ, қол белде оң жаққа қозғалғанда оң қолды көтеру, сол жаққа қозғалғанда сол қолды көтеру, екі жаққа да (3- реттен)
4. Б.қ.к аяқ алшақ, қол алда қолды кезек-кезек айкастыру (5-6 рет)
5. Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде қолды созып отырып тұру. (5-6 рет)
6. Б.қ.к аяқ бірге, қол кеудеде екі аяқтап секіру. (14-16 рет)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау.

(жел уілдейді у-у-у, маса ызындайды 3-3-3, әтеш шақырады ку-ка-ре-ку.)

КАРТотека № 4

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру.

Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1. Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде, қолды алға, жоғары, жанына, төмен түсіру (5-6 рет)
2. Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде қолдарын екі жанынан жоғары көтеріп, айкастырып, төмен түсіру. (5-6 рет)
3. Б.қ.к. аяқ алшақ, қол белде оң жаққа қозғалғанда оң қолды көтеру, сол жаққа қозғалғанда сол қолды көтеру, екі жаққа да (3- реттен)
4. Б.қ.к аяқ алшақ, қол алда қолды кезек-кезек айкастыру (5-6 рет)
5. Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде қолды созып отырып тұру. (5-6 рет)
6. Б.қ.к аяқ бірге, қол кеудеде екі аяқтап секіру. (14-16 рет)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау.

(жел уілдейді у-у-у, маса ызындайды 3-3-3, әтеш шақырады ку-ка-ре-ку.)

КАРТотека № 5

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.бір қатармен жүріп келіп 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде

1.басты оңға қозғалту 2.б.қ.келу, 3.солға қозғалту 4.б.қ.келу(5-6 рет)

2.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде

1.қолды алдыға созу 2 жоғарыға көтеру. 3.жанына түсіру 4.б.қ.келу (5-6 рет)

3.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде.

1.алға қарай еңкею 2.тұру. 3.б.қ.келу (5-6 рет)

4.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде

1.қолды алға созу. 2 айқастыру(қайшы сияқты) 3.б.қ.келу (5-6 рет)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.

(Балтамен отын жару ух-ух-ух шәйнек қайнайды)

КАРТотека № 6

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.Бір қатармен жүріп келіп,3 қатарға

II-Негізгі бөлім

1.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде

1.басты оңға қозғалту 2.б.қ.келу 3.солға қозғалту 4.б.қ.келу (5-6 рет)

2.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде

1.қолды созу. 2.отыру. 3.тұру. 4.б.қ.к келу(5-6 рет)

4.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде

1.алға қарай еңкею,2.тұру,3.б.қ.келу (5-6 рет)

5.Б.қ.к аяқ бірге,қол белде

1.қолды алға созу. 2.айқастыру қайшы сияқты 3.б.қ.келу (5-6 рет)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.

(Балтамен отын жару ух-ух-ух шәйнек қайнайды.)

КАРТотека № 7

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.Бір қатармен жүріп келіп,3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім лентамен

1.Б.к.к.аяқ бірге,қол төменде,қолды алға,жоғары,жанына,төмен түсіру.5-6 рет

2.Б.к.к.аяқ бірге,қол төменде қолдарын екі жанынан жоғары көтеріп,айқастырып,төмен түсіру (5-6 рет)

3.Б.к.к.аяқ алшақ,қол белде оң жаққа қозғалғанда оң қолды көтеру,сол жаққа қозғалғанда сол қолды көтеру,екі жаққа да 3 реттен

4.Б.к.к аяқ алшақ,қол алда қолды кезек-кезек айқастыру (5-6 рет)

5.Б.к.к аяқ бірге,қол төменде қолды созып отырып тұру.

6.Б.к.к аяқ бірге,қол кеудеде екі аяқтап секіру (14-16 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.

(Жел уілдейді у-у-у,маса ызыңдайды 3-3-3,әтеш шақырады ку-ка-ре-ку.)

КАРТотека № 8

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.бір қатармен жүріп келіп 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1.Б.к.к аяқ алшақ,қол белде

1.басты онға қозғалту 2.б.к.келу,3.солға қозғалту 4.б.к.келу(5-6 рет)

2.Б.к.к аяқ бірге,қол төменде

1.қолды алдыға созу 2 жоғарыға көтеру.3.жанына түсіру 4.б.к.келу (5-6 рет)

3.Б.к.к аяқ бірге,қол төменде

1.қолды созу 2.отыру.3.тұру,4.б.к. келу (5-6 рет)

4.Б.к.к аяқ алшақ,қол белде.

1.алға қарай еңкею 2.тұру.3.б.к.келу (5-6 рет)

5.Б.к.к аяқ бірге,қол төменде

1.қолды алға созу.2 айқастыру(қайшы сияқты) 3.б.к.келу (5-6 рет)

6.Б.к.к аяқ бірге,қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.

(Балтамен отын жару ух-ух-ух шәйнек қайнайды)

КАРТотека № 9

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1. Б.к.к. аяқ бірге, қол төменде 1. қолды алдыға созу 2. бастан жоғары көтеру 3. жанына түсіру
4. б.к.к. келу (5-6 рет)

2. Б.к.к. аяқ бірге, қол төменде

1. иықты жоғары көтеру 2. бастапқы қалыпқа келу (5-6 рет) 3. Б.к.к. аяқ бірге, қол төменде
1. қолды созу 2. отыру

3. тұру 4. б.к.к. келу (5-6 рет)

4. Б.к.к. аяқ алшақ, қол белде

1. алға қарай еңкею 2. б.к.к. келу (5-6 рет)

5. Б.к.к. аяқ бірге, қол төменде

1. қолды алға созу 2. айқастыру 3. бастапқы қалыпқа келу.

6. Б.к.к. аяқ бірге, қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау

КАРТотека № 10

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім лентамен

1. Б.к.к. аяқ бірге, қол төменде, қолды алға, жоғары, жанына, төмен түсіру. 5-6 рет

2. Б.к.к. аяқ бірге, қол төменде қолдарын екі жанынан жоғары көтеріп, айқастырып, төмен түсіру (5-6 рет)

3. Б.к.к. аяқ алшақ, қол белде оң жаққа қозғалғанда оң қолды көтеру, сол жаққа қозғалғанда сол қолды көтеру, екі жаққа да 3 реттен

4. Б.к.к. аяқ алшақ, қол алда қолды кезек-кезек айқастыру (5-6 рет)

5. Б.к.к. аяқ бірге, қол төменде қолды созып отырып тұру.

6. Б.к.к. аяқ бірге, қол кеудеде екі аяқтап секіру (14-16 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау.

(Жел уілдейді у-у-у, маса ызындайды з-з-з, әтеш шақырады ку-ка-ре-ку.)

КАРТотека № 11

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1. Б.к.к. аяқ бірге, қол төменде 1. қолды алдыға созу 2. бастан жоғары көтеру

3. жанына түсіру 4. б.к.келу (5-6 рет)

2. Б.к.к аяқ бірге, қол төменде

1. иықты жоғары көтеру 2. бастапқы қалыпқа келу (5-6 рет)

3. Б.к.к аяқ бірге, қол төменде

1. қолды созу 2. отыру 3. тұру 4. б.к.келу (5-6 рет)

4. Б.к.к аяқ алшақ, қол белде

1. алға қарай еңкею 2. б.к.келу (5-6 рет)

5. Б.к.к. аяқ бірге, қол төменде

1. қолды алға созу 2. айқастыру 3. бастапқы қалыпқа келу.

6. Б.к.к аяқ бірге, қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау

КАРТотека № 12

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1. Б.к.к аяқ алшақ, қол белде

1. басты оңға қозғалту 2. б.к.келу, 3. солға қозғалту 4. б.к.келу (5-6 рет)

2. Б.к.к аяқ бірге, қол төменде

1. қолды алдыға созу 2 жоғарыға көтеру. 3. жанына түсіру 4. б.к.келу (5-6 рет)

3. Б.к.к аяқ бірге, қол төменде

1. қолды созу 2. отыру. 3. тұру, 4. б.к. келу (5-6 рет)

4. Б.к.к аяқ алшақ, қол белде.

1. алға қарай еңкею 2. тұру. 3. б.к.келу (5-6 рет)

5. Б.к.к аяқ бірге, қол төменде

1. қолды алға созу. 2 айқастыру (қайшы сияқты) 3. б.к.келу (5-6 рет)

6. Б.к.к аяқ бірге, қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау.

(Балтамен отын жару ух-ух-ух шәйнек қайнайды)

КАРТОТЕКА № 13

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1.Б.қ.к аяқ алшақ, қол белде

1.басты оңға қозғалту 2.б.қ.келу, 3.солға қозғалту 4.б.қ.келу (5-6 рет)

2.Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде

1.қолды алдыға созу 2 жоғарыға көтеру. 3.жанына түсіру 4.б.қ.келу (5-6 рет)

3.Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде

1.қолды созу 2.отыру. 3.тұру, 4.б.қ. келу (5-6 рет)

4.Б.қ.к аяқ алшақ, қол белде.

1.алға қарай еңкею 2 .тұру. 3.б.қ.келу (5-6 рет)

5.Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде

1.қолды алға созу. 2 айқастыру(қайшы сияқты) 3.б.қ.келу (5-6 рет)

6.Б.қ.к аяқ бірге, қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау.

(Балтамен отын жару ух-ух-ух шәйнек қайнайды)

КАРТОТЕКА № 14

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1.Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде, қолды алға, жоғары, жанына, төмен түсіру (5-6 рет)

2.Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде қолдарын екі жанынан жоғары көтеріп, айқастырып, төмен түсіру. (5-6 рет)

3.Б.қ.к. аяқ алшақ, қол белде оң жаққа қозғалғанда оң қолды көтеру, сол жаққа қозғалғанда сол қолды көтеру, екі жаққа да (3- реттен)

4.Б.қ.к аяқ алшақ, қол алда қолды кезек-кезек айқастыру (5-6 рет)

5.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде қолды созып отырып тұру.(5-6 рет)

6.Б.қ.к аяқ бірге,қол кеудеде екі аяқтап секіру.(14-16 рет)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.
(жел уілдейді у-у-у,маса ызыңдайды з-з-з,әтеш шақырады ку-ка-ре-ку.)

КАРТОТЕКА № 15

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.бір қатармен жүріп келіп 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде

1.басты оңға қозғалту 2.б.қ.келу,3.солға қозғалту 4.б.қ.келу(5-6 рет)

2.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде

1.қолды алдыға созу 2 жоғарыға көтеру.3.жанына түсіру 4.б.қ.келу (5-6 рет)

3.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде

1.қолды созу 2.отыру.3.тұру,4.б.қ. келу (5-6 рет)

4.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде.

1.алға қарай еңкею 2.тұру.3.б.қ.келу (5-6 рет)

5.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде

1.қолды алға созу.2 айкастыру(қайшы сияқты) 3.б.қ.келу (5-6 рет)

6.Б.қ.к аяқ бірге,қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.
(Балтамен отын жару ух-ух-ух шәйнек қайнайды)

КАРТОТЕКА №16

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.

Бір қатармен жүріп келіп,3 қатарға тұру

II-Негізгі бөлім

1.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде басты домалатып қозғалту.(5-6 рет)

2.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде иықты кезек-кезек,жоғары көтеріп,төмен түсіру (5-6 рет)

3.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде қолды созып отырып тұру.(5-6 рет)

4.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде алға қарай еңкею,қолды жерге тигізу.

(5-6 рет)5.Б.қ.к аяқ бірге,қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.

(қасқыр ұлиды у-у-у,маса ызындайды з-з-з,шәйнек қайнайды ң-ң-ң)

КАРТОТЕКА № 17

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.бір қатармен жүріп келіп 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде

1.басты оңға қозғалту 2.б.қ.келу,3.солға қозғалту 4.б.қ.келу(5-6 рет)

2.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде

1.қолды алдыға созу 2 жоғарыға көтеру.3.жанына түсіру 4.б.қ.келу (5-6 рет)

3.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде

1.қолды созу 2.отыру.3.тұру,4.б.қ. келу (5-6 рет)

4.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде.

1.алға қарай еңкею 2.тұру.3.б.қ.келу (5-6 рет)

5.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде

1.қолды алға созу.2 айкастыру(қайшы сияқты) 3.б.қ.келу (5-6 рет)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.

КАРТОТЕКА № 18

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.Бір қатармен жүріп келіп,3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім лентамен

1.Б.қ.к.аяқ бірге,қол төменде,қолды алға,жоғары,жанына,төмен түсіру.5-6 рет

2.Б.қ.к.аяқ бірге,қол төменде қолдарын екі жанынан жоғары көтеріп,айкастырып,төмен түсіру (5-6 рет)

3.Б.кк.аяқ алшақ,қол белде оң жаққа қозғалғанда оң қолды көтеру,сол жаққа қозғалғанда сол қолды көтеру,екі жаққа да 3 реттен

4.Б.қ.к аяқ алшақ,қол алда қолды кезек-кезек айкастыру (5-6 рет)

5.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде қолды созып отырып тұру.

6.Б.қ.к аяқ бірге,қол кеудеде екі аяқтап секіру (14-16 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.

(Жел уілдейді у-у-у,маса ызындайды 3-3-3,әтеш шақырады ку-ка-ре-ку.)

КАРТотека № 19

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.Бір қатармен жүріп келіп,3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде,қолды алға,жоғары,жанына,төмен түсіру (5-6 рет)

2.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде қолдарын екі жанынан жоғары көтеріп,айкастырып,төмен түсіру. (5-6 рет)

3.Б.қ.к. аяқ алшақ,қол белде оң жаққа қозғалғанда оң қолды көтеру,сол жаққа қозғалғанда сол қолды көтеру,екі жаққа да (3- реттен)

4.Б.қ.к аяқ алшақ,қол алда қолды кезек-кезек айкастыру (5-6 рет)

5.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде қолды созып отырып тұру.(5-6 рет)

6.Б.қ.к аяқ бірге,қол кеудеде екі аяқтап секіру.(14-16 рет)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.

(жел уілдейді у-у-у,маса ызындайды 3-3-3,әтеш шақырады ку-ка-ре-ку.)

КАРТотека № 20

I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.бір қатармен жүріп келіп 3 қатарға тұру.

II-Негізгі бөлім

1.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде

1.басты оңға қозғалту 2.б.қ.келу,3.солға қозғалту 4.б.қ.келу(5-6 рет)

2.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде

1.қолды алдыға созу 2 жоғарыға көтеру.3.жанына түсіру 4.б.қ.келу (5-6 рет)

3.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде

1.қолды созу 2.отыру.3.тұру,4.б.қ. келу (5-6 рет)

4.Б.к.к аяқ алшақ,қол белде.

1.алға қарай еңкею 2.тұру.3.б.к.келу (5-6 рет)

5.Б.к.к аяқ бірге,қол төменде

1.қолды алға созу.2 айқастыру(қайшы сияқты) 3.б.к.келу (5-6 рет)

6.Б.к.к аяқ бірге,қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)

III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.

(Балтамен отын жару ух-ух-ух шәйнек қайнайды)