

***ЕРЕСЕК ТОП
ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ
КЕШЕНІ***



ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ № 1

№1 /құралсыз/

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру.

Қол бүйірде аяқтың ұшымен жүру.

Қол бүйірде өкшемен жүру.

Шеңбер бойы тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.

Негізгі бөлім:

«Ара ұшты»

1. Аяқтар алишак қойылған, қолдар бүйірде. Басты оң иықтан сол иыққа қарай, сол оңға қарай иілту. «з-з-з» /5 рет /

Б. қ.: «Айдаһардың құйрығы»

2. Аяқтары алишак қойылған, қолдары бүйірде, оңға - солға бұрылу, Әр бұрылған сайын «көрдім» деп айту. /6 р/

Б.қ. : «Қайшы»

3. Аяқтары алишак қойылған, Қолды алдыға созып, оң қолмен сол қолды айқастырып, қайшылау. / 6 рет /

Б. қ.: «Қоян қашты»

4. Аяқтарын біріктіру. Қолдарын қоянның аяғына ұқсату.

Орнында секіру.

Тыныс алу жаттығулары:

Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.

Бастапқы қалыпқа келу

Қорытынды:

- бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру.

Шеңбер бойы маршпен жүру.



ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ № 2

№ 2 /сылдырмақпен/

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру.

Шеңбер бойымен «аюға» ұқсап жүру.

Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру. қол жанда, өкшемен жүру жұптасып жүру.

Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау

Негізгі бөлім:

Б.қ.: «Көбелек қонды»

1. Аяқтары иық мөлшерінде. Қолдары артта. Иыққа қонған көбелекті көру. басты оңға, солға бұру, «қонды» деп айту. /6 рет/

Б. қ.: «Жыланның қозғалысы»

2. Аяқ иық көлемінде, қолды жанға созу. Жыланның қимылын жасау. иықты ирелеңдете айналдыру. /6 рет/

Б.қ.: «Қайшы»

3. Аяқтар алысқа қойылған, қолдар жан-жақта, қолдарды қайшылау. /6 рет /

Б. қ.: «Жұлдызша»

4. Қолдары белде. Аяқты бірге ұстау. Орнында секіріп аяқты және қолды жанға созу «ха-а-а» деп айту, орнында секіріп аяқты біріктіру және қолды белге қою, «хоп» деп айту. /6 рет /

Тыныс алу жаттығулары:

Шәйнектік дыбысын салу(ш-ш-ш). Терең тыныс алып, демді шығару.

Қорытынды:

Шеңбер бойы жүру. Еркін жүру. Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүгіру.



ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ

№ 3 /лентамен, /

Кіріспе бөлім.

Сапқа тұру. Шеңбер бойымен еркін жүру.

Қол белде, аяқтың ұшымен жүру.

Көгершінге ұқсап ұшу .

Шеңбер бойымен тұру / шеңберге тұрарда себеттен екіден лента алу/

Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау

Негізгі бөлім:

Б. қ.: «Оң-сол»

1. Аяқтары алысқа қойылған , ленталар төменде. басты оңнан-солға қарай бұрып «сол жақ» деп айту, солдан-оңға қарай бұрып «оң жақ» деп айту. /6 рет/

Б. қ.: «Шеңбер жасау»

2. Аяқтары алысқа қойылған , ленталар жанда, лентаны жоғарыдан-төменге, төменнен-жоғарыға иықты айналдыра отырып шеңбер жасау./ 6 рет /

Б.қ.: «Айқастыру»

3. Аяқты алысқа қоямыз. Ленталарды жанға созу. оң қолдағы лентаны сол иыққа апару, сол қолдағы лентаны оң иыққа апару. «айқасты» деп айту. /6 рет/

Б.қ.: «Жасыру»

4. Аяқты алысқа қоямыз. Ленталар белде. Алдыға қарай еңкейіп ленталарды созу «бар» деп айту, артқа шалқайып, ленталарды жасыру «жоқ» деп айту. /6 рет/



ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ

№ 4 / бубенмен/

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру.

Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру.

Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.

Негізгі бөлім:

Б.қ.: «Тик-так»

1. Аяқтары ашақ , қолдары белде. «Тик» сөзін айтып басты оңға қисайту , «так» сөзін айтып басты тік ұстау, басты солға қисайтып қайталау. (6 рет қайталау)

Б.қ.: «Иықтың жүруі»

2. Аяқ иық көлемінде, қолдар иық үстінде. Иықты артқа, алдыға қарай айналдыру. /6 рет қайталау/

Б.қ.: «Азаштар тербеледі»

3. Аяқтар ашақ қойылған, қолдар жоғарыда. Оң жаққа, сол жаққа тербелу. /6 рет қайталау/

Б.қ.: «Күнге жетемін»

4. Орнында тұрып секіру. (10-15 секунд)

Қорытынды:

Шеңбер бойы жүру. Адымдап жүру.



ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ

№ 5/құралсыз, барабанмен/

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Шеңбер бойымен марш екпінімен жүру. «Зырылдауық» - кеудені оңға, солға бұрып жүру. Шеңбер бойымен еркін жүру. Шеңбер бойы тұру, арақашықтықты сақтау.

Негізгі бөлім:

Б.қ.: «Келісу»

1. Аяқтары иық мәлшерінде. Қолдары артта. Басты жоғары көтеріп, төмен түсіру, «иә-иә» сөзін айту. /6 рет /

Б. қ.: «Балетші»

2. Қолдары белде. 1- оң аяқтың ұшын оң жаққа созамыз, бастапқы қалыпқа келу; 2- сол аяқтың ұшын солға созамыз, бастапқы қалыпқа келу. /6 рет /

Б.қ.: «Зырылдауық»

3. Аяқтар ашақ қойылған, қолдар бүйірде. Белді оңнан – солға, солдан – оңға қарай айналдыру. /5 рет қайталау./

Б.қ.: «Биік, аласа»

4. Аяқты ашақ қоямыз, қолды алдыға созамыз. Отырып «аласа» деп айту, тұру – «биік» деп айту. / 5 рет қайталау/

Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын сату (ш-ш-ш).

Терең тыныс алып, демді шығару.

Бастапқы қалыпқа келу.

Қорытынды:

Шеңбер бойы еркін жүру. «Құс» - аяқтың ұшымен бірқалыпты жеңіл жүгіру. Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жай жүру.



ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ

№ 6/құралсыз, сылдырмақпен/

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру.

Қол бүйірде, аяқтың ұшымен жүру.

Табанмен қалыпты, жұмсақ жүру.

Шеңбер бойы тұру, арақашықтықты сақтау

Негізгі бөлім:

Б.қ.: «Құстар ұшты»

1. Аяқты алашақ қоямыз, қолымыз жанға созып құстың қанатын жасау, басты оңнан солға қарай, төмен- жоғары бұру; «Чип- чирик» деп айту.

Б.қ.: «Мотор»

2. Аяқты алашақ, қолымызды кеуде тұсына қоямыз, қолымызды дөңгелек қозғалысқа келтіреміз. «р-р-р» деп айту. /6 рет/

Б.қ.: «Гүлдің ашылуы»

3. Аяқтары бірге қойылған. Отыру. Алақанды біріктіріп ұстау, орнынан тұрарда қолды жоғару созып алақанды ашу. /6- рет/

Б. қ.: «көңілді пингвин»

4. Өкшелерін беттестіру арқылы пингвиннің жүрісін көрсету. Қолдары жанда пингвиннің қанатын жасау. Орнында тұрып жүру, айналып жүру. /10-15секунд/

Тыныс алу жаттығулары: «Ботқа пісты» мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.

Қорытынды: Шеңбер бойы маршпен жүру. «Құлыншақ» - тізені жоғары көтере жүгіру.

Бастапқы қалыпқа келу.



ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ

№ 7 /құралсыз, бубенмен/

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.

Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Жай жүгіру.

Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.

Негізгі бөлім:

Б.қ.: «Араның ұшуын бақылау»

1. Аяқтар алишақ қойылған, қолдар бүйірде. Мойынды оңнан солға қарай, солдан оңға қарай айналдыру. «з-з-з» деп айту/6 рет/

Б.қ.: «Қарлығаш ұшты»

2. Аяқтары алишақ қойылған, қолдарын жан-жаққа созып, құстың ұшу қимылын жасау. «Ұшты-ұшты» сөзін айту. /6 рет қайталау./

Б.қ.: «Жел соқты»

3. Аяқтар алишақ қойылған, қолдар жоғарыда, оңнан - солға, солдан- оңға иілу. /6 рет қайталау./

Б.қ.: «Шапалақ»

4. Аяқтарын алишақ, қолды жанға созу. Секіріп аяқты біріктіру. Қолды жоғары созып, шапалақтау. «Шапалақ» деп айту. /6 рет ./

Тыныс алу жаттығулары:

«Әтеш» дыбысын салу, «ку-ка-ре-ку» деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.

Бастанқы қалыпқа келу.

Қорытынды:

Адымдап шеңбер бойы жүру.

Шеңбер бойымен денені тік ұстап жеңіл жүгіру.



ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ

№ 8 /құралсыз, әуенмен/

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру

екі жаққа бұрылып жүру.

Шеңбер бойымен жай жүру .

Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.

Негізгі бөлім:

Б.қ.: «Буратино» ойыны

1. Аяқты алашақ қоямыз, Буратиноға әдемі мұрын жасаймыз.

Буратино мұрнымен «күн» салады. /5 рет қайталау/

Б.қ.: «Су тасу»

2. Аяқты алашақ қоямыз, жүдырықты түйіп, қолды жанға қою. Оң және

сол иықты кезек жоғары көтеру. / 5 рет қайталау/

Б.қ.: «Үлкен- кіші»

3. Аяқты алашақ қоямыз, қолды жанымызда, отырамыз «кіші» деп айту,

тұру «үлкен» деп айту. / 6 рет қайталау/

Б.қ.: «Доп тебу»

4. Орнында тұрып, қол белде, аяқты алдыға кезек серпіп секіру. /15-20 секунд/

Тыныс алу жаттығулары: «Ботқа пысты» мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. «пы-х, пы-х ,пы-х» деп айту.

Бастапқы қалыпқа келу.

Қорытынды: Шеңбер бойы еркін жүру. «Балапан» - дабыл бойынша затты айнала аяқ ұшымен жүгіру .Маршпен жүру.



ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ №

№ 9 /лентамен, әуенмен/

Кіріспе бөлімі:

Денені тік ұстау. Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру. Қол жанда, өкшемен жүру.

Шеңбер бойымен тұру. / шеңберге тұрарда себеттен екіден лента алу/
Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау

Негізгі бөлім:

Б. қ.: «Оң-сол» Аяқтары алишақ қойылған, ленталар төменде. басты оңнан-солға қарай бұрып «сол жақ» деп айту, солдан-оңға қарай бұрып «оң жақ» деп айту. /6 рет /

Б.қ.: «Сермеу» Аяқтары алишақ қойылған, оң қолдағы лентаны – жоғарыға, сол жақтағыны – төменге сермеп отырып ауыстыру. 5 рет

Б.қ.: «Алда-артта» Аяқтары иық жалпақтығында, ленталар жанда, алдыға еңкейіп, ленталарды артқа созу «артта» деп айту, шалқайып, қолды алдыға созу «алдыда» деп айту. /5 рет қайталау./

Б.қ.: «Бұйрықты орында» Аяқтарын алишық қою, ленталар екі жақта. Қолдары төменде. «Ал», «қой» - дегенде тез алып қою керек. /6 рет ./

Б.қ.: «Көңілді аяқтар» Аяқтарын алишақ қою, ленталар жанда; 8- рет маршпен жүру,

Тыныс алу жаттығулары: «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алишақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып демді шығарады.

Қорытынды: Шеңбер бойы маршпен жүру./
ленталарды себетке салу/ қолды әр түрлі жағдайда ұстап, кең қадаммен жүгіру.



ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ №

№ 10 /таяқшамен, әуенмен/

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. аяқтың ішімен жүру. Шеңбер бойымен жай жүру. Шеңбер бойымен тұру. (таяқшаны үстел үстінен бір- бірден алу)

Негізгі бөлім:

Б.қ.: «Мысық оянды»

1. Аяқтары алысқа қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту. /6 рет қайталау/

Б. қ.: «Кілем қазу»

2. Аяқтары алысқа қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. Таяқшаны жоғарыға көтеріп созу, «кілем қазу» соғу қимылын жасау «тук-тук-тук»-деп айту. /6 рет қайталау/

3. Аяқты алысқа қоямыз, таяқша төменде қолдарымен ұстау, оңға, солға бұрылу. /6 рет қайталау/

Б.қ.: «Дәл тигіз»

4. Аяқтары алысқа қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. /6 рет /

Б.қ.: «Көңілді таяқша»

5. Таяқшаны айналып секіру және жүру. /15-20 секунд/

Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу(ш-ш-ш). Терең тыныс алып, демді шығару.

Қорытынды: Маршпен шеңбер бойы жүру.
Еркін жүру. (таяқшаны үстел үстіне қою)
Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру.



ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ №

№ 11/Жалаушамен, барабанмен/

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жеңіл жүгіру. еңкейтілген тақтайшамен жоғары, төмен жүру. екі жалауша алып, шеңберге тұру.

Негізгі бөлім:

Б.қ.: «Желбіреді жалау»

1. Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту. /6 рет/

Б. қ.: «Суда жүзу»

2. Аяқтары алысқа қойылған, жалаушалар жанға созу. Иықты қозғап, суда жүзу қимылын жасау. /6 рет/

Б.қ.: «Айқастыр»

3. Аяқты алысқа қоямыз. Жалаушалар төменде. Оң қолдағы жалаушаны сол иыққа апару, сол қолдағы жалаушаны оң иыққа апару. «айқасты» деп айту. /6 рет/

Б.қ.: «Құламазайлар»

4. Аяқты алысқа қоямыз. Жалаушалар белде. Алдыға қарай еңкею, артқа шалқаю. /6 рет қайталау

Б.қ.: «Серіппе»

5. Аяқтарын алысқа қою, жалауша төменде. Орнында тұрып «серіппе» секілді секіру. /15-20 секунд/

Тыныс алу жаттығулары: «Отын» - балалар ағаш шауып, жатқан тәрізді болады. мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.

Қорытынды: Бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/



ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ №

№ 12 /орамалмен, әуенмен/

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. «Үйректің балапаны» - кеудені алға қарай еңкейте отырып жүру. «Түйеқұс» - тізені жоғары көтере жүру. Шеңбер бойымен жай жүру. Шеңбер бойымен тұру. /шеңберге тұрарда себеттен бір орамалдан алу/

Негізгі бөлім:

Б.қ.: «Көбелек ұшты» Аяқтар алысқа қойылған, орамал бүйірде. басты оңнан – солға, солдан - оңға қарай айналдыру. /6 рет /

Б. қ.: «Көңілді орамал» Аяқ иық көлемінде, орамал иықта, иықты артқа – алдыға, төмен – жоғары қозғау. /6 рет қайталау/

Б.қ.: «Ғажайып кемпірқосақ» Аяқтар алысқа қойылған, орамал белде. орамалды оң - сол жаққа қисайту, әр иілген сайын «ғажайып» деп айту. / 6 рет қайталау./

Б.қ.: «Шапалақ» Аяқтарын алысқа қою, орамалды жанға созып, жоғары көтеріп алақан-ды соғу. «Шапалақ»- деп айту. /6 рет/

Б. қ.: «Орамалды ілу» Аяқтарын алысқа қойып, тізе бүгу. Орамал төменде. Орнынан тұрып, орамалды жоғары көтеріп, орамалды ілу қимылын жасау «ілдім» деп айту. /6 рет қайталау./

Тыныс алу жаттығулары: Шеңбер бойымен тұрып араның дыбысын салу (з-з-з), мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.

Қорытынды: Маршпен шеңбер бойы жүру./орамалды себетке салу/ Адымдап жүру. «Достар» - жұптасып жүгіру.



ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ № 1

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.

Шеңбер бойымен жылжымалы қадаммен жанына, артқа жүру.

Шеңбер бойымен аяқтың ұшымен, қолын керіп ұстап, иығына жазып жүру.

Шеңбер бойымен бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру. Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру.

1 саптан 4 звеноға тұру. / сапқа тұрарда себеттен бір доп алу/

Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.

Б.қ.: «Оң - сол» Аяқтары иық мөлшерінде. Доп қолда. Допты оң жаққа қозғап, басты оң жақ иыққа қою. «Оң жақ» деп айту. Допты сол жаққа қозғап, басты сол жақ иыққа қою. «Сол жақ» деп айту. /6 рет қайталау/

Б. қ.: «Допты жалғастыр» Аяқтары ашақ қойылған, тік тұрып, қолды екі жаққа созып, жоғары көтеру, допты келесі қолға салып, қайта екі жаққа созып төмен түсіреді /6 рет қайталау/

Б.қ.: «Бақа» Доп жанда. Қол мен табанға сүйене отырып, допты айнала секіре еңбектеу. /6 рет қайталау/

Б.қ.: «Жоғары-төмен» Аяқтарын ашақ қою, доп қолда «Жоғары» дегенде допты жоғары созу, «төмен» дегенде тізені бүгу. Допты жерге тигізу. /6 рет қайталау/

Б.қ.: «Аққұтан» Аяқтарын ашақ қою, доп қолда. Денені тік ұстайды. Аяқты алма кезек көтере секіру. /15-20 секунд/

Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу. Терең тыныс алып, демді шығару.

Қорытынды: 4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру. (допты себетке қою) Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру.

Шеңбер бойымен денені тік ұстап жеңіл жүгіру.



Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.

Қол бүйірде, аяқтың ұшымен жүру.

Қол бүйірде, өкшемен жүру.

«Түлкі» - Шеңбер бойы бүкіл табанмен қалыпты, жұмсақ жүру.

Шеңбер бойы тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау

Б. қ.: «Оң-сол» Аяқтары ашақ қойылған, ленталар төменде. басты оңнан-солға қарай бұрып «сол жақ» деп айту, солдан-оңға қарай бұрып «оң жақ» деп айту./6 рет қайталау/

Б.қ.: «Маятник» Тік тұрып, аяқты бірге ұстайды, денені солға еңкейтеді, оң қолмен қабырғаны, сол қолмен саннан тізеге дейін сипалайды, дәл осылай екінші аяқпен жасалады./6 рет қайталау/

Б.қ.: «Жасыру» Аяқты ашақ қоямыз. Ленталар белде. Алдыға қарай еңкейіп ленталарды созу «бар» деп айту, артқа шалқайып, ленталарды жасыру «жоқ» деп айту. /6 рет қайталау/

Б.қ.: «Тағым» Денені тік ұстау. Лента белде. 1- алға қарай еңкейіп, 2- лентаны аяқ басына дейін жеткізу керек.

Б.қ.: «Серіппе» Аяқтарын ашақ қою, лента төменде. Орнында тұрып «серіппе» секілді секіру. /15-20 секунд/

Тыныс алу жаттығулары: «Шар» - ерніңді жұмып, ұртыңды томпайту; жұдырықпен жайлап жұмыту, еріннен ауаны шығарады (3 - 4 рет).

Бастапқы қалыпқа келу.

Қорытынды:

4 лектен (колонна) 1 саппен /ленталарды себетке салу/. Маршпен жүру.

«Қоян» - аяқтың ұшымен жүгіруді секірумен ауыстыру.



Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Жиі және кең қадамдарды алмастыра жүру. Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. Қол бүйірде, аяқтың ішімен жүру. Шеңбер бойымен жай жүру .1 сапқа тұру. (таяқшаны үстел үстінен бір-бірден алу) 1 саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.

Негізгі бөлім:

Б.қ.: «Мысық оянды» Аяқтары ашақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту. /6 рет қайталау./

Б. қ.: «Кілем қазу» Аяқтары ашақ қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. Таяқшаны жоғарыға көтеріп созу, «кілем қазу» соғу қимылын жасау «тук-тук-тук»- деп айту. /6 рет қайталау/

Б.қ.: «Бұрылыс» Аяқты ашақ қоямыз, таяқша төменде қолдарымен ұстау, оңға, солға бұрылу . /6 рет қайталау/

Б.қ.: «Иілу» Аяқты ашақ қойып, тік тұрады, таяқша қолда. Таяқшаны алға ұзартып, таяқшаны жоғары көтереді, артқа шалқаяды, солға бұрылады, денені алға еңкейтіп, оңға бұрылады. /6 рет қайталау/

Б.қ.: «Көңілді таяқша» Таяқшаны айналып секіру және жүру. /15-20 секунд/

Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу(ш-ш-ш). Терең тыныс алып, демді шығару.

Қорытынды:

4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру.(таяқшаны үстел үстіне қою) Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру.



Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, жылжымалы қадаммен жанына, артқа жүру.

Шеңбер бойымен аяқты артқа қарай жіберіп, түзу жүгіру. Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. Қол бүйірде, аяқтың ішімен жүру.

Шеңбер бойымен жай жүру. 1 сапқа тұру. Саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.

Негізгі бөлім:

Б.қ.: «Маса ұшты» Аяқтар алысқа қойылған, қолдар бүйірде. Мойынды оңнан солға қарай, солдан оңға қарай айналдыру. «з-з-з» деп айту. /6 рет қайталау/

Б. қ.: «Қақпа» Аяқ иық көлемінде, қолдар иық үстінде. 1- шынтақты артқа созу, 2- шынтақты беттестіру. /6 рет қайталау/

Б.қ.: «Шапалақ» Аяқтар алысқа қойылған, қолдар белде. 1- алдыға еңкею, 2- қолдарды шапалақтау. 3- артқа шалқаю, 4- шапалақтау. /6 рет қайталау./

Б. қ.: «Күнге жетемін» Аяқтар алысқа қойылған, қолдар белде. 1- қолымызды екі жаққа созамыз. 2- өкшемізді көтеріп, қолымызды жоғары көтеремізде созыламыз. 3 -б.қ. /6 рет қайталау/

Б.қ.: «Шапалақ» Аяқтарын біріктіру. Қолдар белде. 1- тізені бүгіп отырады, 2- орныныан тұрып шапалақтайды. 3- б.қ. (6 рет қайталау)

Б.қ.: «Биші аяқтар» Аяқтарын біріктіру, қолдар белде. 1- оң аяқты жанға созу, 2- б.қ.; 3-сол аяқты жанға созу, 4- б.қ.; /6 рет қайталау./

Тыныс алу жаттығулары: араның дыбысын салу, мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.

Қорытынды: 4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру. Адымдап жүру.



Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен еркін жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жеңіл жүгіру. Қол белде, аяқтың сыртымен жүру. Қол жанда, аяқтың ішімен жүру. «Арқан бойлап жүруші» - еңкейтілген тақтайшамен жоғары, төмен жүру. Шеңбер бойымен тұру. / шеңберге тұрарда себеттен екі жалауша алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.

Негізгі бөлім:

Б.қ.: «Жылынның қимылы» Аяқтары иық мөлшерінде. Денені тік ұстау. Лента төменде. Басты оңға бұрып, иекті иыққа түсіру және иекпен доға жасап басты ақырын көтеру және төмен түсіріп - көтеру. Әр қимылда «т-с-с-с-с» деп айту. Сол жақ иыққа да осылай жасалады. /6-рет қайталау/

Б. қ.: «Суда жүзу» Аяқтары алысқа қойылған, жалаушалар жанға созу. Иықты қозғап, суда жүзу қимылын жасау. / 6 рет қайталау/

Б.қ.: «Айқасты» Аяқты алысқа қоямыз. Жалаушалар төменде. Оң қолдағы жалаушаны сол иыққа апару, сол қолдағы жалаушаны оң иыққа апару. «айқасты» деп айту. /6 рет қайталау/

Б.қ.: «Құламазайлар» Аяқты алысқа қоямыз. Жалаушалар белде. Алдыға қарай еңкею, артқа шалқаю. /6 рет қайталау

Б.қ.: «Серіппе» Аяқтарын алысқа қою, жалауша төменде. Орнында тұрып «серіппе» секілді секіру. /15-20 секунд/

Тыныс алу жаттығулары: «Отын» - аяқтың ұшымен иық деңгейінде қойып, саусақтарын іліндіріп қолын желкеге ұстау қажет; аяғын түсіріп, қолдарын аяқ арасына жіберіп, алға қарай еңкейеді, демін тез ішке тартып кері шығарады, яғни балалар ағаш шауып жатқан тәрізді болады. мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.

Қорытынды: Бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/ «Қоян» - аяқтың ұшымен жүгіруді секірумен ауыстыру.



Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. Қол бүйірде, аяқтың ішімен жүру.

«Ізкескіштер» - шеңбер бойы жылжымалы қадаммен денені алға қарай еңкейте жүру. Шеңбер бойымен жай жүру. (шеңберге тұрарда себеттен бір доп алу) Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.

Негізгі бөлім:

Б.қ.: «Оң - сол» Аяқтары иық мөлшерінде. Доп қолда. Допты оң жаққа қозғап, басты оң жақ иыққа қою. «Оң жақ» деп айту. Допты сол жаққа қозғап, басты сол жақ иыққа қою. «Сол жақ» деп айту. /6 рет қайталау/

Б.қ.: «Секіргіш» Аяқтары ашақ қойылған. Доп кеуде тұсында. допты жоғары лақтыру. /6 рет қайталау./

Б. қ.: «Құламалар» Аяқтары ашақ қойылған, қолдағы допты жоғары созу. Доппен оңға- солға иілу. /6 рет қайталау/

Б.қ.: «Дән» Жиырылып отырады, доп қолда. Күн қыздырып, жауын жауады. «Дән» ақырын допты жоғары созып керіледі. Орнында тұрып айналады. Өкшемен тұрып керіледі. /6 рет қайталау/

Б.қ.: «Серіппе» Аяқтарын ашақ қою, доп қолда. Денені тік ұстайды. Орнында отырып - тұрып «серіппе» секілді секіру. /15-20 секунд/

Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу. Терең тыныс алып, демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.

Қорытынды: Шеңбер бойы еркін жүру. (допты себетке қою) .Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жеңіл жүгіру.

