

ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ

“Балапан” (2-3) жас I кіші топ,



ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ № 1

Қыркүйек 1-2 апта

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.

Шеңбер бойымен «аюға» ұқсап жүру.

Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру.

«Үйшік»

«Биік те, аласа да емес»

Б.қ. н.т. 1-3- қалды жоғары көтереміз;

Б.қ. «Үйшікте кім тұрады?»

Б.қ. тік тұру, қал белде, аяқ алышақ;

1-2- оңға бұрылу; 3-4- б.қ.

5-6- солға бұрылу; 7-8- б.қ.

«Аласа үйшікте кім тұрады?»

Б.қ. т.с. 1-2- отырып, қалды еденге қою; 3-4- б.қ.

«Үйшікте аңдар тұрады»

Б.қ. аяқ сал алышақ, қал белде, орнында аңдар қимылын имитациялау;

«Жеңіл жүру»

Шеңбер бойымен жүру



ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ № 2

Қыркүйек 3-4 апта

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.

Шеңбер бойымен «аюға» ұқсап жүру.

Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру.

«Достар» - жұптасып жүру.

Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау

«Күн шығады»

1-3- қолды алға, жоғары көтеру; Б.қ.

«Күнге жылынамыз» Б.қ. қолды артқа ұстау;

1-2- қолды алға созып, алақанды ашып, саусақты қозғалту, иілу; 3-4- б.қ.

«Ағаштар қозғалады» Б.қ. қол төменде;

Қол жоғарыда; 2- оңға, солға иілу; 3-4-б.қ.

«Шөп шабамыз» Б.қ.- қолды алға созып ұстау;

1- оңға бұрылу; 2- солға бұрылу; 3-б.қ.

«Сұға шомыламыз»

Б.қ. – 1-4- алға еңкейіп, жүзуді имитациялау;

5-6- б.қ.

«Сүнгиміз» Орнында секіру.

Шеңберді бойымен жүру.



ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ № 2

Қыркүйек 3-4 апта

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.

Шеңбер бойымен «аюға» ұқсап жүру.

Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру.

«Достар» - жұптасып жүру.

Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау

«Күн шығады»

1-3- қолды алға, жоғары көтеру; Б.қ.

«Күнге жылынамыз» Б.қ. қолды артқа ұстау;

1-2- қолды алға созып, алақанды ашып, саусақты қозғалту, иілу; 3-4- б.қ.

«Ағаштар қозғалады» Б.қ. қол төменде;

Қол жоғарыда; 2- оңға, солға иілу; 3-4-б.қ.

«Шөп шабамыз» Б.қ.- қолды алға созып ұстау;

1- оңға бұрылу; 2- солға бұрылу; 3-б.қ.

«Суға шомыламыз»

Б.қ. – 1-4- алға еңкейіп, жүзуді имитациялау;

5-6- б.қ.

«Сүнгиміз» Орнында секіру.

Шеңберді бойымен жүру.



ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ № 3

Қазан 1-2 апта

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.

Шеңбер бойымен еркін жүру.

Құстарға ұқсап жүру .

Шеңбер бойымен адымдап жүру.

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

«Желкенді тартамыз»

Б.қ. н.т. таяқша төменде;

1-2- таяқшаны жоғары көтеру;

3-4- төмен түсіру;

«Ескекпен есеміз»

Б.қ. –отырып , таяқшаны тізе үстіне қою;

Алға енкейіп, таяқшаны алға созу; Б.қ.

«Қайықтан суды төгеміз»

*Б.қ. н.т. 1-2- алға енкейіп, таяқшаны еденге жеткізу; 3-4-
б.қ.*

«Жел қайықты қозғайды»

Таяқшаны тігінен ұстап, айнала жүру;

Шеңбер бойымен жай жүру



ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ №4

Қазан 3-4 апта

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.
Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру.
Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.

Б. қ: «Ара ұшты»

Аяқтар алысқа қойылған, қолдар бүйірде. Басты оң иықтан сол иыққа қарай, сол оңға қарай иілту. «3-3-3» деп айту. /5 рет /

Б. қ.: «Айдаһардың құйрығы»

Аяқтары алысқа қойылған, қолдары бүйірде, оңға - солға бұрылу. Әр бұрылған сайын «көрдім» деп айту. / 6 рет қайталау/

Б.қ. : «Қайшы»

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

Б. қ.: «Қоян қашты»

Аяқтарын біріктіру. Қолдарын қоянның аяғына ұқсату.
Орнында секіру. /15-20 секунд/

Қорытынды:

«Айналу» - бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру.
Шеңбер бойы маршпен жүру.



ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ №5

Қараша 1-2 апта

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.

Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүру.

Шеңбер бойы тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.

Б. қ: «Ара ұшты»

Аяқтар алишақ қойылған, қолдар бүйірде. Басты оң иықтан сол иыққа қарай, сол оңға қарай иілту. «з-з-з» деп айту. /5 рет қайталау/

Б. қ.: «Айдаһардың құйрығы»

Аяқтары алишақ қойылған, қолдары бүйірде, оңға - солға бұрылу, Әр бұрылған сайын «көрдім» деп айту. / 6 рет қайталау/

Б.қ. : «Қайшы»

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

Б. қ.: «Қоян қашты»

Аяқтарын біріктіру. Қолдарын қоянның аяғына ұқсату. Орнында секіру. /15-20 секунд/

Шеңбер бойымен жүру



ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ №6

Қараша 3-4 апта

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.

Шеңбер бойымен «аяуса» ұқсап жүру.

Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру.

«Достар» - жұптасып жүру.

Шеңбер бойымен тұру. Қалдарын созып, арақашықтықты сақтау

Б.қ.: «Көбелек қонды»

Аяқтары иық мөлшерінде. Қалдары артта. Иыққа қонған көбелекті көру басты оңса, солға бұру, «қонды» деп айту. /6 рет қайталау/

Б. қ.: «Жыланның қозғалысы»

Аяқ иық кәлемінде, қалды жанға созу. Жыланның қимылын жасау. иықты ирелеңдете айналдыру. /6 рет қайталау/

Б.қ.: «Қайшы»

Аяқтар алысқа қойылған, қалдар жан-жақта, қалдарды қайшылау. /6 рет қайталау./

Б. қ.: «Жұлдызша»

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

Қорытынды: Шеңбер бойы жүру. Еркін жүру. Қалды жанға созып, аяқтың ұшымен жүгіру.



ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ №7

Желтоқсан 1-2 апта

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.

Шеңбер бойымен еркін жүру. Құстарға ұқсап жүру.

Шеңбер бойымен адымдап жүру. Шеңбер бойымен тұру / шеңберге тұрарда себеттен екіден лента алу/ 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.: *«Шеңбер жасау» Аяқтары ашақ қойылған, ленталар жанда, лентаны жоғарыдан-төменге, төменнен-жоғарыға иықты айналдыра отырып шеңбер жасау. /6 рет қайталау/*

Б. қ.: *«Айқастыру» Аяқты ашақ қоямыз. Ленталарды жанға созу. оң қолдағы лентаны сол иыққа апару, сол қолдағы лентаны оң иыққа апару. «айқасты» деп айту. /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/*

Шеңбер бойымен жүру



ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ №8

Желтоқсан 3-4 апта

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.

Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру.

Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.

Б.қ.: «Тик-так»

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»

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

Б. Қ.: «Азаштар тербеледі»

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

Б.қ.: «Күнге жетемін»

Орнында тұрып секіру. (10-15 секунд)

Қорытынды: *Шеңбер бойы жүру. Адымдап жүру.*



ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ №9

Қаңтар 1-2 апта

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.

Шеңбер бойымен марш екпінімен жүру.

Шеңбер бойымен еркін жүру.

Шеңбер бойы тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.

Б.қ.: «Келісу»

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

Б. қ.: «Балетші»

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

Б.қ.: «Зырылдауық»

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

Б.қ.: «Биік, аласа»

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

Қорытынды: Шеңбер бойы еркін жүру. «Құс» - аяқтың ұшымен бірқалыпты жеңіл жүгіру.



ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ №10

Қаңтар 3-4 апта

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.

Қол бүйірде, адымдап жүру. «Түлкі» - Шеңбер бойы бүкіл табанмен қалыпты, жұмсақ жүру. Шеңбер бойы тұру.

Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау

Б.қ.: «Торғай ұшты» Аяқты ашақ қоямыз, қолымыз жанға созып құстың қанатын жасау, басты оңнан солға қарай, төмен-жоғары бұру; «Чик-чирик» деп айту. / 5 рет қайталау/

Б.қ.: «Мотор» Аяқты ашақ, қолымызды кеуде тұсына қоямыз, қолымызды дөңгелек қозғалысқа келтіреміз. «р-р-р» деп айту. /6 рет қайталау/

Б.қ.: «Гүлдің ашылуы» Аяқтары бірге қойылған. Отыру. Алақанды біріктіріп ұстау, орнынан тұрарда қолды жоғару созып алақанды ашу. (6- рет қайталау.)

Б. қ.: «көңілді пингвин» Өкшелерін беттестіру арқылы пингвиннің жүрісін көрсету. Қолдары жанда пингвиннің қанатын жасау. Орнында тұрып жүру, айналып жүру. /10-15 секунд/

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



ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ №11

Ақпан 1-2 апта

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.

Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру.

Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.

Б.қ.: «Араның ұшуын бақылау» Аяқтар ашақ қойылған, қолдар бүйірде. Мойынды оңнан солға қарай, солдан оңға қарай айналдыру. «3-3-3» деп айту/6 рет қайталау/

Б.қ.: «Қарлығаш ұшты» Аяқтары ашақ қойылған, қолдарын жан-жаққа созып, құстың ұшу қимылын жасау. «Ұшты-ұшты» сөзін айту. /6 рет қайталау./

Б.қ.: «Жел соқты» Аяқтар ашақ қойылған, қолдар жосарыда, оңнан - солға, солдан- оңға иілу. /6 рет қайталау./

Б.қ.: «Шапалақ» Аяқтарын ашақ, қолды жанға созу. Секіріп аяқты біріктіру. Қолды жосары созып, шапалақтау. «Шапалақ» деп айту. /6 рет қайталау./

Қорытынды: Адымдап шеңбер бойы жүру.
Шеңбер бойымен денені тік ұстап жеңіл жүгіру.



ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ №12

Ақпан 3-4 апта

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.

«Бұрамалы қуыршақ» - екі жаққа шұғыл бұрылып жүру.

Шеңбер бойымен жай жүру.

Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.

Б.қ.: «Буратино» ойыны » Аяқты алашақ қоямыз, Буратиноға әдемі мұрын жасаймыз. Буратино мұрнымен «күн» салады. /5 рет қайталау/

Б.қ.: «Су тасу» Аяқты алашақ қоямыз, жұдырықты түйіп, қолды жанға қою. Оң және сол иықты кезек жоғары көтеру. / 5 рет қайталау/

Б.қ.: «Үлкен- кіші» Аяқты алашақ қоямыз, қолды жанымызда, отырамыз «кіші» деп айту, тұру «үлкен» деп айту. / 6 рет қайталау/

Б.қ.: «Доп тебу» Орнында тұрып, қол белде, аяқты алдыға кезек серпіп секіру. /15-20 секунд/

Қорытынды: Шеңбер бойы еркін жүру.

«Балапан» - дабыл бойынша затты айнала аяқ ұшымен жүгіру. Маршпен жүру.



ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ №13

Наурыз 1-2 апта

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.

Шеңбер бойымен марш екпінімен жүру.

Шеңбер бойымен еркін жүру.

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

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

Б.қ.: «Алдыда- 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 ашық қою, ленталар екі жақта. Қолдары төменде. «Ал», «қой» - дегенде тез алып қою керек. /6 рет қайталау./

Б.қ.: «Көңілді аяқтар» Аяқтарын ашақ қою, ленталар жанда; 8-рет маршпен жүру, 10- рет секіру.

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



ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ №14

Наурыз 3-4 апта

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.

Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру.

Шеңбер бойымен жай жүру.

Шеңбер бойымен тұру.

Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.

Б.қ.: «Мысық оянды» Аяқтары алысқа қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жозарыға, оңға, солға қарай созылып керіту. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту.

/6 рет қайталау./

Б.қ.: «Шалтай-балтай» Аяқты алысқа қоямыз, таяқша төменде қолдарымен ұстау, оңға, солға бұрылу. /6 рет қайталау/

Б.қ.: «Дәл тигіз» Аяқтары алысқа қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. /6 рет қайталау/

Б.қ.: «Көңілді таяқша» Таяқшаны айналып секіру және жүру.

/15-20 секунд/

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



ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ №15

Сәуір 1-2 апта

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүру. Шеңбер бойы тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.

Б. қ: *«Ара ұшты» Аяқтар ашақ қойылған, қолдар бүйірде. Басты оң иықтан сол иыққа қарай, сол оңға қарай иірту. «з-з-з» деп айту. /5 рет қайталау/*

Б. қ: *«Көбелек қонды» Аяқтары иық мөлшерінде. Қолдары артта. Иыққа қонған көбелекті көру. басты оңға, солға бұру, «қонды» деп айту. /6 рет қайталау/*

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

Қорытынды: *Шеңбер бойымен жүру*



ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ №16

Сәуір 3-4 апта

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.

Шеңбер бойымен «аюға» ұқсап жүру.

Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру.

Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау

Б. қ.: *«Айдаһардың құйрығы» Аяқтары алысқа қойылған, қолдары бүйірде, оңға - солға бұрылу, Әр бұрылған сайын «көрдім» деп айту. / 6 рет қайталау/*

Б. қ.: *«Жыланның қозғалысы» Аяқ иық көлемінде, қолды жанға созу. Жыланның қимылын жасау. иықты ирелеңдете айналдыру. /6 рет қайталау/*

Б. қ.: *«Шеңбер жасау» Аяқтары алысқа қойылған, ленталар жанда, лентаны жоғарыдан-төменге, төменнен-жоғарыға иықты айналдыра отырып шеңбер жасау. / 6 рет қайталау/*

Б. қ.: *«Иықтың жүруі» Аяқ иық көлемінде, қолдар иық үстінде. Иықты артқа, алдыға қарай айналдыру. /6 рет қайталау/*

Қорытынды: *Адымдап шеңбер бойы жүру.*

Шеңбер бойымен денені тік ұстап жеңіл жүгіру.



ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ №17

Мамыр 1-2 апта

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.

Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру.

Шеңбер бойымен жай жүру .

Шеңбер бойымен тұру. /шеңберге тұрарда себеттен бір орамалдан алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.

Б.қ.: *«Кобелек ұшты»* Аяқтар ашақ қойылған, орамал бүйірде. Басты оңнан – солға, солдан - оңға қарай айналдыру. /6 рет қайталау/

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

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

Қорытынды: *Маршпен шеңбер бойы жүру. /орамалды себетке салу/ Адымдап жүру.*



ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ №17

Мамыр 3-4 апта

Кіріспе бөлімі:

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.

Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру.

Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.

Б.қ.: «Жел соқты»

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

Б.қ.: «Су тасу»

Аяқты алысқа қоямыз, жұдырықты түйіп, қолды жанға қою. Оң және сол иықты кезек жоғары көтеру. / 5 рет қайталау/

Б.қ.: «Шапалақ»

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

Б.қ.: «Үлкен- кіші»

Аяқты алысқа қоямыз, қолды жанымызда, отырамыз «кіші» деп айту, тұру «үлкен» деп айту. / 6 рет қайталау/

Қорытынды:

Шеңбер бойы еркін жүру. Маршпен жүру.

