Жаттығу алдындағы қыздыру

1 **4–6 рет**



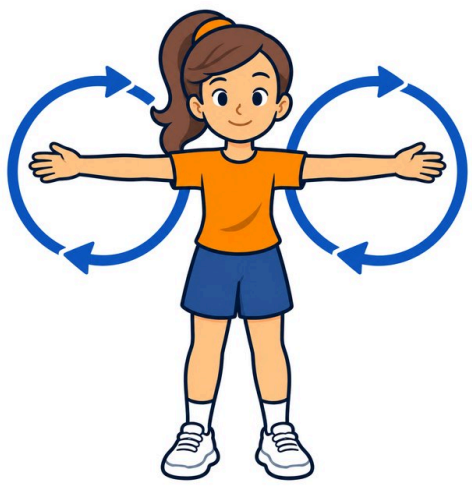
Басты бұру, еңкейту

2 **8 рет**



Иықты айналдыру

3 **8 рет**



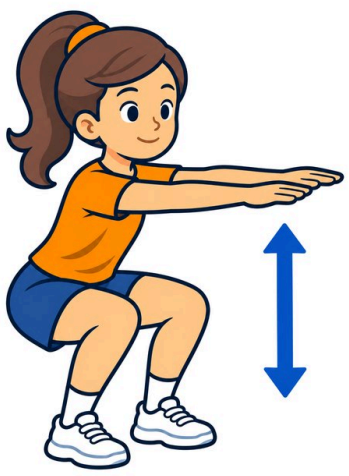
Қолды айналдыру

4 **6–8 рет**



Денені еңкейту, бұру

5 **10–15 рет**



Отырып-тұру

6 **8 рет**



Тізені, табанды айналдыру

7 **2–3 минут**



Баяу жүгіру

ҚЫЗДЫРУ

8–10 минут

Бұлшықеттерді жұмысқа дайындап, жарақаттан сақтайды. Жоғарыдан төмен қарай: бастан аяққа дейін

© 2026 walls.kz. Мектептер мен мұғалімдерге тегін. Коммерциялық басып шығару және сату — тек құқық иесімен шарт бойынша.

Разминка перед занятием

1 **4–6 раз**



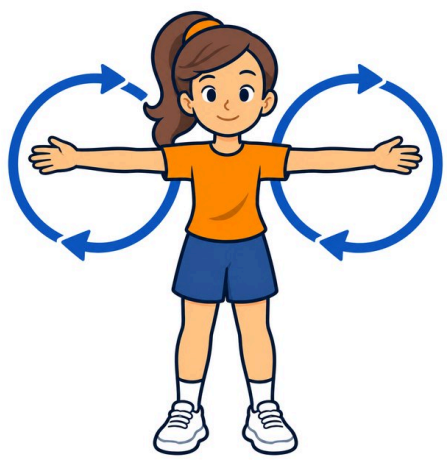
Повороты и наклоны головы

2 **8 раз**



Вращение плечами

3 **8 раз**



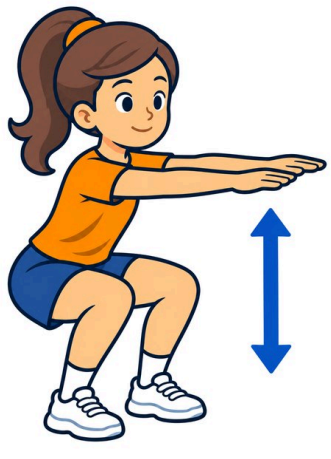
Круговые движения руками

4 **6–8 раз**



Наклоны и повороты туловища

5 **10–15 раз**



Приседания

6 **8 раз**



Вращение в коленях и голеностопах

7 **2–3 минуты**



Медленный бег

РАЗМИНКА

8–10 минут

Готовит мышцы к работе и защищает от травм. Сверху вниз: от головы к ногам

© 2026 walls.kz. Бесплатно для школ и учителей. Коммерческая печать и продажа — только по договору с правообладателем.

Жаттығу алдындағы қыздыру

Разминка перед занятием

1 **4–6 рет**
4–6 раз



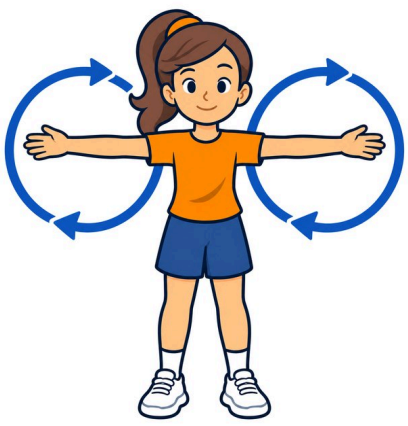
Басты бұру, еңкейту
Повороты и наклоны головы

2 **8 рет**
8 раз



Иықты айналдыру
Вращение плечами

3 **8 рет**
8 раз



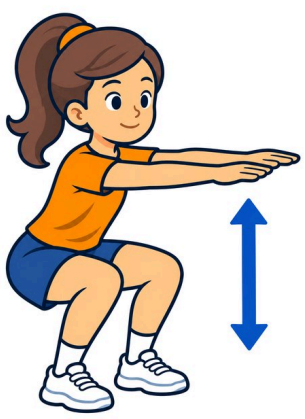
Қолды айналдыру
Круговые движения руками

4 **6–8 рет**
6–8 раз



Денені еңкейту, бұру
Наклоны и повороты туловища

5 **10–15 рет**
10–15 раз



Отырып-тұру
Приседания

6 **8 рет**
8 раз



Тізені, табанды айналдыру
Вращение в коленях и голеностопах

7 **2–3 минут**
2–3 минуты



Баяу жүгіру
Медленный бег

ҚЫЗДЫРУ
РАЗМИНКА

8–10 минут

Бұлшықеттерді жұмысқа дайындап, жарақаттан сақтайды. Жоғарыдан төмен қарай: бастан аяққа дейін

Готовит мышцы к работе и защищает от травм. Сверху вниз: от головы к ногам

© 2026 walls.kz. Мектептер мен мұғалімдерге тегін / Бесплатно для школ и учителей. Коммерциялық басып шығару және сату — тек құқық иесімен шарт бойынша / Коммерческая печать и продажа — только по договору с правообладателем.