

***4-5 жас балаларына
арналған Ұйқыдан кейінгі
ояту гимнастикасының
картотекасы
Қараша***

1-ші кешен

И. п.: шалқасынан жатып, қолдар дененің бойымен, қолдарыңызды жоғары көтеріңіз, созыңыз, қолдарыңызды алға, и. п.

И. п.: шалқасынан жатып, қолдар дененің бойымен, шұлықтарды өзіңізге қарай тартыңыз, и. п.

И. п.: отыру, аяқтар түзу, қолдар артқы жағында, аяқтың шұлықтарын екі жаққа жайыңыз, и. п.

"Жаяу жүргінші". И. п. дәл сол, саусақтардың үстінен өту, тізелерді бүгу, аяқтарды түзетумен бірдей.

"Балғалар". И. п.: отыру, аяқтарын бүгу, қолдарын артқы жағына тіреу, саусақтарындағы саусақтар, сол өкшесін еденге тигізу.

И. П.: О. с., қолдар белбеу, шұлықтан өкшеге айналдыру.

Тыныс алу жаттығулары.

"Сорғы". Дем алғаннан кейін, дем шығарғанда күрт еңкейіп, аяғыңызды екі қолмен сырғытыңыз, "с-с-с"деп айтыңыз.

"Иықтарыңызды құшақтаңыз". И. П.: О. с., қолдар шынтактарында бүгіліп, қолдарымен бір-біріне иық деңгейіне көтеріледі. Мұрынмен қысқа шулы тыныс алу сәтінде біз өзімізді иығымыздан құшақтағандай қолдарымызды бір-бірімізге қарай лақтырамыз.

"Түлкі", "Мысық", "аңшылық Жолбарыс". Алаңда жүру, оң (сол) аяқты алға созу, екі қолды алақанмен тізеге бүгіп, арқасын бүгу. Екі-төрт өткір тыныс алыңыз, басы көтеріледі ("жолбарыс олжа іздейді", "мысық тышқан іздейді") және т. б.

"Кіші маятник", "Маятник". И. п.: аяқтар иық енінде, қолдар артқы жағында. Дененің бүйірлеріне қарай қисаюы. Еңкейген кезде дем шығарыңыз, түзетіңіз-дем алыңыз.



2-ші кешен

И. п.: шалқасынан жатып, қолдар дененің бойымен, қолдарыңызды жоғары көтеріңіз, созыңыз, и. п.

И. п.: отыру, аяқтар айқас (лотос позасы), жастықшадан бастап негізге дейін бас бармақ массажы.

И. п. сол, саусақтардың массажы - тырнақтардан негізге дейін (ішкі және сыртқы).

И. п. сол, қолдар Алға, массаж-қолды сипау-саусақтардан иыққа дейін.

И. п. дәл солай, көзіңізді 5 секундқа мықтап жабыңыз., ашыңыз, 5-6 рет қайталаңыз.

И. П.: О. С. тізе жоғары көтерілген жерде жүру.

Тыныс алу жаттығулары.

"Шаңғышы". И. п.: тұрып, сәл алға еңкейіп, еңкейіп, аяқтары шаңғының ені сияқты, оң қолы алдыңғы жағында (қол "шаңғы таяқшасын" қысады), сол қолы артқы жағында, қолы ашық. Ингаляция, тегіс отыру, оң қолды төмен, жамбасқа қарай, күшті дем шығару, сол қолды алға (ингаляция) шығарады.

"Паровоз " немесе"пойыз". Паровоз дөңгелектерінің қозғалысын иілген қолдарыңызбен имитациялап, "чух-чух-чух"деп айтыңыз.

"Диірмен". Дем алып, тік қолдарыңызбен бұраңыз, "жр-р-р"деп айтыңыз.

"Партизандар". И. п.: тұрып, қолында таяқ (мылтық). Тізеңізді жоғары көтеріп жүру.

Екі қадам-дем алу, төрт-алты қадам-"ти-ш-е-е"сөзін айту арқылы дем шығару.

