

ТАҢЕРТЕҢГІЛІК ГИМНАСТИКА
КЕШЕНДЕРІ
4-5 жастағы балалар үшін



Қаңтар

Кешен 1

Мұғалімнің «Секір-секір!» сигналы бойынша шеңбер бойымен, сымды айналып жүру. тоқтап, шеңберге секіру, шеңберден шығу, содан кейін қайтадан жүру. Жүру мен секіру кезектесіп отырады.

Үлкен диаметрлі доппен жаттығулар

I. р. - аяқты иықтың енінен бөлек, допты екі қолмен төменде тұру. Допты жоғары лақтыру (биік емес), екі қолмен ұстау (5-6 рет).

I. р. - аяқты иықтың енінде, допты екі қолмен кеудеге жақын жерде тұру. Допты еденге оң аяқтың жанында лақтырып, екі қолмен ұстап, түзетіңіз. Сол аяқ үшін бірдей (әрқайсысы 4 рет).

I. р. - тізеде тұрыңыз, өкшеде отырыңыз, доп сіздің алдыңызда еденде. Допты дене бойымен оңға және солға айналдыру, қолмен көмектесу.

I. р. - арқада жатып, екі қолыңызда доп бастың артында. Асқазанды, допты түзу қолдармен айналдырыңыз, арқаға бұраңыз, бастапқы қалыпқа оралыңыз (4-6 рет).

I. р. - аяқтар сәл алшак, алдыңызда бүгілген қолдардағы доп. Екі аяқпен өз осін екі бағытта айналып секіру.

3. Қолдарына доп алып, бір-бірден бағанада жүру.



Кешен 2

Тәрбиешінің «Секір-секір!» сигналы бойынша шеңбер бойымен, сымды айналып жүру. тоқтап, шеңберге секіру, шеңберден шығу, содан кейін қайтадан жүру. Жүру мен секіру кезектесіп отырады.

Үлкен диаметрлі доппен жаттығулар

I. р. - аяқты иықтың енінен бөлек, допты екі қолмен төменде тұру. Допты жоғары лақтыру (биік емес), екі қолмен ұстау (5-6 рет).

I. р. - аяқты иықтың енінде, допты екі қолмен кеудеге жақын жерде тұру. Допты еденге оң аяқтың жанында лақтырып, екі қолмен ұстап, түзетіңіз. Сол аяқ үшін бірдей (әрқайсысы 4 рет).

I. р. - тізеде тұрыңыз, өкшеде отырыңыз, доп сіздің алдыңызда еденде. Допты дене бойымен оңға және солға айналдыру, қолмен көмектесу.

I. р. - арқада жатып, екі қолыңызда доп бастың артында. Асқазанды, допты түзу қолдармен айналдырыңыз, арқаға бұраңыз, бастапқы қалыпқа оралыңыз (4-6 рет).

I. р. - аяқтар сәл алшақ, алдыңызда бүгілген қолдардағы доп. Екі аяқпен өз осін екі бағытта айналып секіру.

3. Қолдарына доп алып, бір-бірден бағанада жүру.



Кешен 3

Сапта бір-бірден жүру, тізелерді жоғары көтеру, әтештер сияқты, ұсақтау қадамымен жүгіру (қысқа қадамдар). Жүру мен жүгіру кезектесіп отырады.

Құрсау жаттығулары

I. р. - аяқтың аяқтың енінде тұру, төменгі жағында құрсау.

1 — алға ілу;

2 — кеудеге құрсау;

3 — алға ілу;

4 - бастапқы ұстаным (5-6 рет).

I. р. - құрсауда тұру, қолдар дененің бойымен.

1 - отыру, құрсауды екі қолмен бүйірден ұстау;

2 - тұру, құрсауды белге дейін көтеру;

3 - отырыңыз, шеңберді еденге қойыңыз;

4 - бастапқы ұстаным (4-6 рет).

I. р. - аяқтарыңызды иығыңыздың еніне қойып, кеудеге құрсаумен тұру.

1 — оңға (солға);

2 - бастапқы ұстаным (5-6 рет).

I. р. - отыру, аяқтар алшақ, кеудеге құрсау.

1-2 - алға еңкею, жиекті еденге тигізу;

3-4 - бастапқы ұстаным (5-7 рет).

I. р. - құрсаудың алдында тұру, кездейсоқ қолдар. Екі аяқпен құрсаумен екі бағытта секіру.

«Көліктер» ойыны. Әрбір ойыншы бір картон кружка алады - бұл руль. Тәрбиешінің белгісі бойынша (жасыл жалауша көтеріледі) балалар бүкіл ойын алаңына таралады (ең бастысы, олар бір-біріне соқтығыспайды). Басқа сигналда (қызыл жалауша) машиналар тоқтайды.



Кешен 4

Бір сапқа қойылған заттардың арасында жүру және жүгіру (олардың арасындағы қашықтық 0,5 м).

Затсыз жаттығулар

I. р. - аяқтарыңызбен аяқтың енінде тұрыңыз, төмен қолдар.

1 - қолдар екі жаққа;

2 - қолды жоғары көтеру, қолды шапалақтау;

3 - қолдар екі жаққа; 4 - бастапқы ұстаным (5-6 рет).

I. р. - аяқтарыңызды иығыңыздың енінде, қолдарыңызды белдікте тұрыңыз.

1 - қолдар екі жаққа; 2 - алға еңкею, оң (сол) аяқтың тізесінің артына қолды шапалақтау; 3 - түзу, қолды екі жаққа; 4 - бастапқы ұстаным (5-6 рет).

I. р. - аяқтар жамбас енінен бөлек, қолдар белдікте.

1 - отырыңыз, алдыңызда алақаныңызды соғыңыз;

2 - тұру, бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет).

I. р. - қолыңызды артыңызда ұстап отыру.

1 - түзу аяқты алға және жоғары көтеру;

2 - аяқтарыңызды екі жаққа таратыңыз;

3 - аяқтарыңызды біріктіріңіз;

4 - бастапқы қалыпқа оралу (4-5 рет).

I. р. - аяқтар сәл алшақ, қолдар дене бойымен.

1 - аяқты алшақ қою;

2 - аяқтарды бірге секіру.

1-8 санау бойынша орындаңыз, содан кейін қысқа үзіліс жасап, секірулерді қайталаңыз. Орындау қарқыны қалыпты.

3. Бағанада бір-бірден жүру.

