

*Ұйқыдан кейінгі ояту  
гимнастикасының  
картотекасы  
4-5 жастағы балалар үшін*



## 1 Кешен

.п.: отыру, аяқты айқастыру. Басыңызды көтермей жоғары қараңыз және саусағыңызды ұшатын ұшақтың артына жылжытыңыз (көзбен қарай). Ұшақ ұшып барады, мен онымен ұшатын болдым.

І.р. Дәл солай. Оң қолыңызды бүйірге жылжытыңыз (көзбен қарап шығыңыз), сол жаққа да солай жасалады.

І.р. Дәл солай. Кеуде алдында айналмалы қозғалыстарды орындаңыз.

Мен қозғалтқышты іске қосып, мұқият қараймын.

І.р.: о.с. Саусақтарыңызға тұрып, ұшу қозғалыстарын жасаңыз.

Мен тұрамын, ұшамын. Мен қайтқым келмейді.

І.р.: о.с., көзіңізді 5 секундқа мықтап жабыңыз, ашыңыз (8-10 рет қайталаңыз).

І.р.: о.с., көзіңізді 1-2 минутқа жылдам жыпылықтаңыз.

Тыныс алу жаттығулары.

«Шам». І.р.: о.с., қолдар «құлыпта» біріктірілген, бас бармақтар жоғары көтерілген («шам жанып жатыр»). Мұрыныңызбен дем алыңыз және «фу-фу-фу» («шамды сөндірейік») деп бас бармақтарыңызға үрлеңіз.

«Қар түйіршіктері». І.р.: о.с., қолдар шынтақтарда бүгілген, алақандар жоғары («қар түйіршіктері алақанға түсті»). Мұрыныңызбен дем алыңыз және алақаныңызға үрлеңіз, «фу-фу-фу» (түтікпен ерін) айтыңыз («қар түйіршіктері ұшып кетті»).

«Реттеуші». І.р.: аяқ иық енінен бөлек, бір қол жоғары, екіншісі жағына. Қолдарыңыздың орнын өткір қозғалыспен өзгертіңіз, дем алыңыз. Қолдарыңыздың орнын қайтадан өзгертіңіз - дем шығарыңыз.

«Ағаш кесу» немесе «Ағаш кесу». Қолдар бастың үстінде «құлыпта», аяқтар иықтың енінде (қолдарыңызды жоғары көтеріп, мұрыныңызбен терең дем алыңыз), дем шығарған кезде денеңізді алға бүгіңіз, сонымен бірге қолыңызды төмендетіңіз және «ау!» деп айтыңыз.

«Ілгіш». І.р.: о.с., алға қара. Басыңызды оңға аздап еңкейтіңіз, оң құлағыңыз оң иығыңызға түседі - мұрын арқылы екі қысқа шулы тыныс алыңыз. Содан кейін басыңызды солға сәл еңкейтіңіз, сол құлақ сол иыққа түседі - сонымен бірге дем алыңыз («құлақ пен иық сәлем береді»).



## 2 кешен

ІР: отырып, аяқты аяқтастырып, көзіңізді 5 секундқа мықтап жабыңыз, ашыңыз (8-10 рет қайталаңыз).

І.р. сол сияқты, 1-2 минут бойы көзіңізді жылдам жыпылықтаңыз.

І.р. сол сияқты, 1 минут бойы сұқ саусақтардың айналмалы қозғалыстарымен жабық қабақтар арқылы көзді уқалаңыз.

І.р. бірдей, әр қолдың үш саусағымен, 1-2 секундтан кейін жоғарғы қабақты жеңіл басыңыз. Саусақтарыңызды қабақтан алыңыз, 3-7 рет қайталаңыз.

І.р. бірдей, оңға, солға қараңдар.

І.р. бірдей, жоғары және төмен қараңыз.

Тыныс алу жаттығулары.

«Шаңғышы». І.р.: тұрып, сәл алға еңкею және еңкейіп, аяқтар шаңғы жолының енінде сияқты, оң қол алдыңғы жағында («шаңғы таяқшасын» қолмен ұстайды), сол қол әлдеқайда артта, қол ашық. Дем алу, бірқалыпты еңкею, оң қолды төмен, жамбасқа артқа, күшті дем шығару, сол қол алға жылжиды (дем алу).

«сорғы». Тыныс алып, дем шығарған кезде күрт бүгіңіз, аяғыңызды екі қолыңызбен сырғытыңыз және «сссс» деп айтыңыз.

«Иықтарыңызды құшақтаңыз».

І.р.: о.с., қолды шынтақтан бүгіп, қолды бір-біріне қаратып иық деңгейіне көтереді. Мұрын арқылы қысқа шулы ингаляция кезінде біз өзімізді иығымызбен құшақтап алғандай, бір-бірімізге қолымызды лақтырамыз.

«Басы айналады». І.р. Басыңызды оңға бұрып, оңға қысқа шулы тыныс алыңыз. Содан кейін бірден (ортада тоқтамай) басыңызды солға бұрып, шуылдап, сол жақтан ауаны қысқаша иіскеңіз. Оң жақта - дем алу, сол жақта (ингаляция). Дем шығару ингаляциялар арасындағы аралықта қалады. Мойыныңызды тартпаңыз, денеңізді және иықтарыңызды қозғалтпаңыз және басыңызбен бұрылмаңыз.

