

***4-5 жастағы балаларға
арналған ұйқыдан кейін
оятуға арналған
гимнастика картотекасы***



1 кешен «Бұрыш»

И.п.: арқамен жатып, қолды дене бойымен, аяқты жоғары көтеру.

«Қайық». И.п. іште жатып, қол иегінің астында, еңкейіп, қолды иыққа — тыныс алып, и.п. — демімізді шығарамыз.

«Кедергі». И.п.: іште жатып, қол дененің бойымен, оң аяғын көтеріп, и.п., сол аяқты көтеру, и.п.

«Қызыл қоңыз». И.п.: өкшемен отыру, түзілу, созылу, өкшемен отыру, алға иілу, мұрнымен тізеге тию, қолымызды артқа жіберу, и.п.

Бір орында жүру.

Тыныс алу жаттығулары.

«Сәлем, күннің көзі!». И.п.: аяқ иық бойымен. Қолымызды ақырын жоғары көтеріңіз, басыңызды жоғары көтеріңіз (дем алыңыз).

«Майшам». И.п.: қолдар «құлыпта» біріктірілген, бас бармақтар жоғары көтерілген («майшам жанып тұр»). Мұрныңызбен дем алып және «фу-фу-фу» деп бас бармақтарыңызға үрлеңіз. («майшамды сөндіру қажет»).

«Ұлпақар». И.п.: қолымызды бүгеміз, алақандар жоғарыда («алақанымызға қар түйіршіктері түсті»). Мұрыныңызбен дем алып, алақаныңызға үрлеңіз.

«Ашулы кірпі». Мүмкіндігінше еңкейіп, кеудеңізді қолыңызбен қысыңыз, басыңызды төмен түсіріп, ашулы кірпінің дыбысын шығарыңыз «п-ф-ф-ф-р-р».



2 кешен

I. р. - арқада жатып, 1-2 - көзіңізді жабыңыз; 3-4 - көзіңізді кеңірек ашыңыз. 6 рет қайталаңыз

I. р. - арқада жатып, 1-2 - ауызды ашу; 3-4 - ауызыңызды жауып, күліңіз. 6 рет қайталаңыз.

I. р. - арқада жатып, 1-2 - оң қолыңызды жоғары көтеріңіз; 3-4 - оң қолыңызды бастың артына жылжытыңыз. Сол қолмен де солай, 6 рет қайталаңыз.

I. р. - арқамен жату, қолды жоғары көтеру. 1-2 - саусақпен оң аяғыңызды өзіңізге қарай тартыңыз; 3-4 - және сол аяқпен бірдей, 6 рет қайталаңыз.

I. р. - кілемшедегі кереуеттің жанында тұру. 1-4 - қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұрып, жоғары қарай созылу.

Жалпақ аяқтың алдын алу.

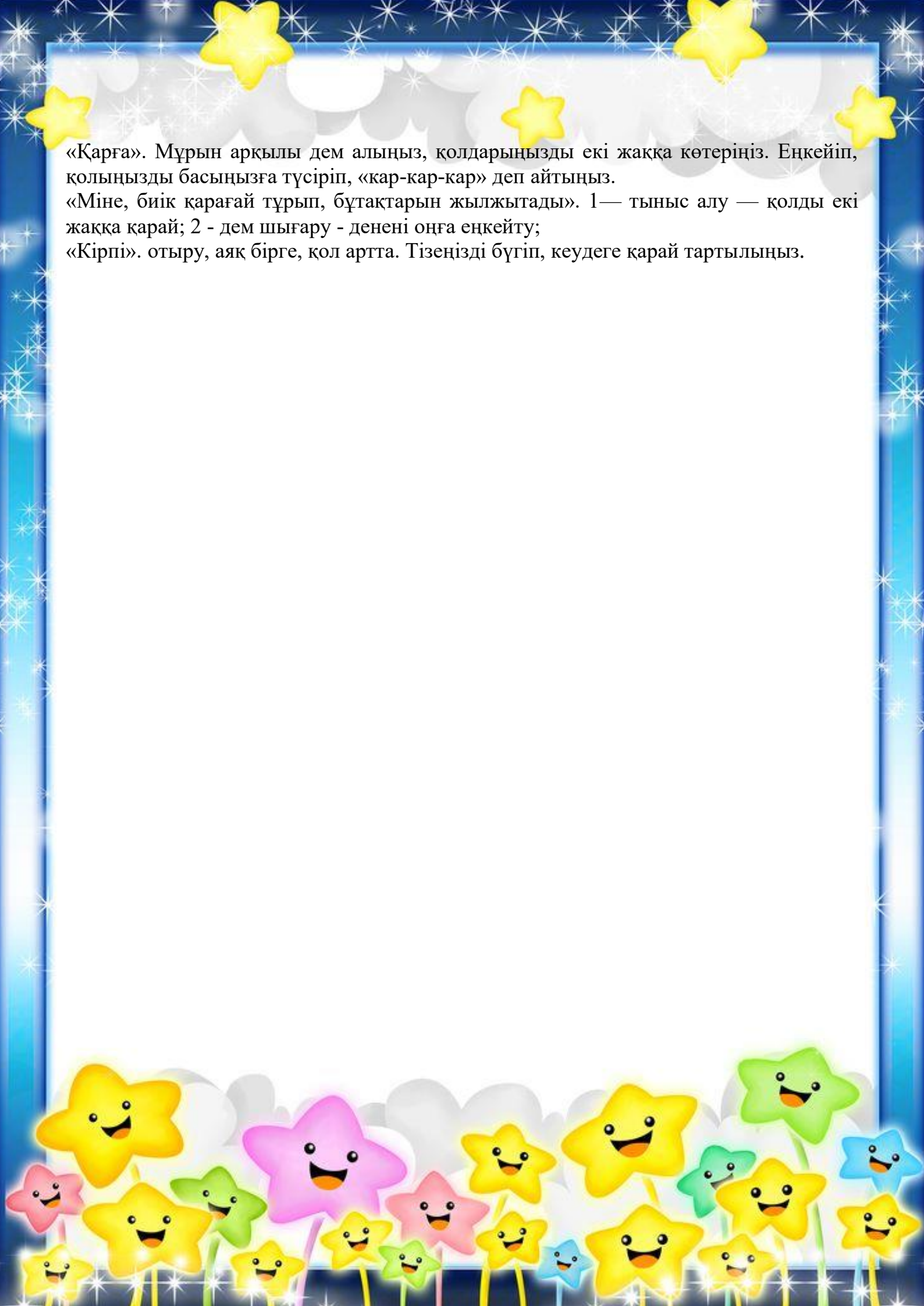
«Біріккен жолмен» жалаң аяқ жүру

Тыныс алу жаттығулары.

«Ләйлек». Дем алған кезде қолдарыңызды екі жаққа көтеріңіз. Тізеде бүгілген аяқты алға апарып, бекітіңіз. Дем шығарған кезде қадам жасап, «ш-ш-ш» деп аяқтарыңыз бен қолдарыңызды төмендетіңіз.

«Әуе шарлары». Топтың айналасында серуендеу кезінде орындаңыз. 1 - қолды екі жаққа, жоғары көтеріңіз, мұрынмен дем алыңыз, қолыңызды шапалақтаңыз («доп жарылды»); 2 - қолды екі жаққа, төмен түсіріп, «сссс» немесе «ш-ш-ш» дыбысын шығарыңыз.





«Қарға». Мұрын арқылы дем алыңыз, қолдарыңызды екі жаққа көтеріңіз. Еңкейіп, қолыңызды басыңызға түсіріп, «кар-кар-кар» деп айтыңыз.

«Міне, биік қарағай тұрып, бұтақтарын жылжытады». 1 — тыныс алу — қолды екі жаққа қарай; 2 - дем шығару - денені оңға еңкейту;

«Кірпі». отыру, аяқ бірге, қол артта. Тізеңізді бүгіп, кеудеге қарай тартылыңыз.

