

***4-5 жастағы балаларға арналған
ТАҢЕРТЕҢГІЛІК ГИМНАСТИКА
КЕШЕНДЕРІ***



НАУРЫЗ

Кешен 1

1.Бағанада бір-бірден жүру, тәрбиешінің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп жүру және жүгіру.

Гимнастикалық жолдан жүру

Табанды шынықтыру массажы

Таяқтарды жылжытып,

Массаж жасау білеміз.

Он аяққа 1-2-3, Сол аяққа 1-2-3.

Массаж жасау білеміз.

Арнайы жолдармен жүреміз.

1-7 санап секіру,

8 санағанда – құрсаудан секіру.

Секіру қарқыны қалыпты. 3-4 рет қайталаңыз.

3. Бағанада бір-бірден жүру.



Кешен 2

Текшелерді айналып жүру және жүгіру, екі жаққа бұрылу тәрбиешінің сигналы.

Текшелермен жаттығулар

Бойымызды жазайық,

Қолымызды созайық.

Жаттығулар жасайық.

Ұйқымызды ашайық.

Қайырлы күн, көздерім! (балалар қастарын, көздер сипайды)

Қайырлы күн, құлақтарым! (құлақтарын сипау)

Қайырлы күн, беттеріміз! (беттерін сипау)

Қайырлы күн, қолдарымыз! (қолдарын сипау)

Қайырлы күн, аяқтарымыз! (аяқтарын сипау)

Екі аяқпен текшелерді екі бағытта айналып секіру. Басқа бағытта бірнеше секірулер алдында қысқа үзіліс болады.

3. Бағанада бір-бірден жүру.



Кешен 3

Өртүрлі заттардың арасында бір-бірден колоннада жүру және жүгіру.

Үлкен диаметрлі доппен жаттығулар

Ұйқымызды ашайық

Қолымызды созайық

Енді қане бәріміз,

Жаттығуды жасайық.

-Күн шықты, гүлдер жайлап ашылып өсіп келеді (қолдарын созады). Кенеттен баяу жел соға бастады, гүлдер желмен жан - жаққа шайқалады (қолдарын жанға созу, сермеу)

-аспанға бұлт төніп, жаңбыр жауа бастайды, гүлдер тоңып, бүрісіп жабылады (қолдарын тізелерінің үстіне қойып бүрісіп отырады).

- күннің көзі күлімдеп шыға бастады, гүлдер , құлпырып, жайнап ашыла бастайды (балалар қолдарын жоғары созып бұлғау)

3. «Көліктер» ойыны.



Кешен 4

1. «Деңгейлі жолда» орташа ұтқырлық ойыны. Балалар шеңберге тұрып, қимылдар жасайды.

Балалар серуендейді, «тастардың үстінен, тастардың үстіне» деген сөздерге жауап ретінде олар екі аяқпен секіріп, алға жылжып, еңкейу. «Біз топтан шықтық», - дейді тәрбиеші, балалар көтеріледі. Ойынды қайталауға болады.

Затсыз жаттығулар

Тыныс алу жаттығулары

Гүл араға бал берер,

Гүл далаға сән берер

Жұлып алып искесең

Хош иісті гүл берер «Гүл иіскеу»

Тәрбиешінің 1-8 санауы бойынша орындалады, содан кейін үзіліс жасап, қайтадан қайталаңыз.

3. Бағанада бір-бірден жүру.

