

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



1 кешен

1. «Зембілдер». І. р. - арқамен жатып, қолдарыңызды жоғары көтеріп, бастың артына түсіріңіз, көзді жұмыңыз. 1-2 – аяқпен және қолмен бір уақытта созылу, созылу омыртқа; 3-4 - және. п. 6 рет қайталаңыз

2. «Оянды». І. р. - арқамен жатып, қолдарыңызды жоғары көтеріңіз, бастың артына, көзіңізді жұмыңыз.

1-4 - кезекпен оң және сол қолыңызды өзіңізден тартыңыз; 5-8 - оң және сол аяқ (бармақ, содан кейін өкше). 6 рет қайталаңыз.

3. «Саусақтар».

І. р. - төсекте отыру, аяқтарын айқастыру. Алақаныңызды жылығанша ысқылаңыз.

4. «Өзімізді жуып алайық». І. р. - төсекте отыру, аяқтарын айқастыру. 1-4 - бетіңізді жылы қолмен «жуыңыз». 2 рет қайталаңыз.

Тыныс алу жаттығулары.

«Трубашы». Ерніізге ойдан шығарылған түтік салыңыз. Кернейші қимылдарына еліктеп, саусақтарыңызбен пернелерді басып, «ту-ту-ту» деп айтыңыз.

«Құлақтар». І.р.: о.с., алға қара. Басыңызды оңға аздап еңкейтіңіз, оң құлақ оң иыққа барады - мұрын арқылы қысқа шулы тыныс. Содан кейін басыңызды аздап солға еңкейтіңіз, сол құлақ сол иыққа өтеді - сонымен бірге дем алыңыз. Біреуге ойша: «Ай-ай-ай! Ұят саған!» Дем шығару ингаляциялар арасындағы аралықта пассивті түрде кетеді, бірақ бас ортасында тоқтамайды.



2 кешен

«Қолдар оянды». Біз біраз созылдық. Сәлем, терезеде күн сәулесі!

І. р. - арқада жатып, денені бойлай қолдар. 1 - оң қолыңызды жоғары көтеріңіз; 2-3 - оң қолыңызды тартыңыз; 4 - оң қолыңызды төсекке түсіріңіз. Сол қол үшін де солай. 6 рет.

«Аяқтары оянды». Біз де созылғымыз келеді. Және толығымен, толығымен ояныңыз.

І. р. - дәл солай. 1 - оң аяғыңызды тік көтеріңіз; 2-3 - оң аяғыңызды созыңыз; 4 - оң аяғыңызды төсекке түсіріңіз. Сол аяқ үшін де солай. 6 рет қайталаңыз.

«Менің аяғым толығымен ояу». Біз аяғымызды шайқаймыз. Ал біз үшке дейін санаймыз.

І. р. - шынтақтағы тірекпен іште жатып, иекті алақандарыңызбен ақырын ұстаңыз. 1-8 - кезекпен бүгіп, тізеңізді түзетіңіз. 4 рет қайталаңыз.

Тыныс алу жаттығулары.

«Гүл гүлдеп жатыр». ІР: тұрып, қол бастың артқы жағында, шынтақ бірге (ашылмаған бүршік). Саусақтарыңызға баяу көтеріліңіз, қолдарыңызды жоғары және екі жаққа тартыңыз - дем алыңыз («гүл ашылады»), і.р. (дем шығару).

«Ашулы кірпі» Мүмкіндігінше еңкейіп, кеудеңізді қолыңызбен қысыңыз, ашулы кірпінің дыбысын «фффффф» айтып, басыңызды төмен түсіріңіз.

