

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



Сәуір

Кешен 1

Тәрбиешінің «Бақалар!» белгісі бойынша бір-бірден бағанада жүру. тоқтаңыз, отырыңыз, қолыңызды тізеңізге қойыңыз. «Құстар!» сигналы бойынша бір-бірден бағанға жүгіру. қолдарыңызды қанаттар сияқты ұрыңыз. Жүру мен жүгіру кезектесіп отырады.

Жалаушалармен жаттығулар

I. р. - аяғыңыздың кеңдігімен, төменгі жағында жалаулармен тұру.

1 — жалаушаларды жан-жаққа көтеру;

2 — жалаушаларды көтереді;

3 — жалаушалар жан-жаққа;

4 - бастапқы қалыпқа оралу (4-6 рет).

I. р. - аяқты иықтың енінде, төмен жалаулармен тұру.

1 — жалаушалар жан-жаққа;

2 — оң (сол) аяққа алға еңкею;

3 - түзу, жалаушаларды бүйірлеріне қарай;

4 - бастапқы позиция (6 рет).

I. р. - тізе позициясы, иықтардағы жалаулар.

1-2 — оңға (солға) бұрылу, жалаушаны бүйірге жылжыту;

3-4 бастапқы қалыпқа оралу (6 рет).

I. р. - аяғыңыздың кеңдігімен, төменгі жағында жалаулармен тұру.

1 - оңға (солға) қадам, бүйірлеріне толқыны бар жалаулар;

2—бастапқы қалыпқа дейін домалату (5-6 рет).

I. р. - негізгі позиция, екі жалау да оң қолында. Қысқа кідіріспен орнында екі аяқпен секіру.

3. Жалаушаларды желбіретіп, бір-бірден бағанада жүру (екеуі де оң қолмен).



Кешен 2

1. Төмен қозғалғыштық «Тыныштық» ойыны (жаяу). Балалар ойын алаңында, содан кейін тәрбиешінің артында шеңбер бойымен жүреді.

Сөз соңында балалар тоқтап, еңкейіп, бастарын иіп, көздерін жұмып отырады. Бірнеше секундтан кейін тәрбиеші қатты дауыстап: «Ква-ква-ква» дейді және бақалар балаларды оятып, олар оянып, тұрып, созылғанын түсіндіреді. Ойын жаттығуы қайталанады.

Кегель жаттығулары

I. р. - негізгі позиция, төменгі оң қолдағы түйреуіш. 1-2 - қолдарыңызды бүйірлеріңізден жоғары көтеріңіз, түйреуішті сол қолыңызға ауыстырыңыз; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет).

I. р. - аяқты иықтың енінен бөлек ұстау, оң қолмен түйреу. 1 - қолдар екі жаққа; 2 - алға қарай иілу, түйреуішті сол қолға беру (18-сурет); 3 - түзу, қолды екі жаққа; 4 - бастапқы ұстаным (4-6 рет).

I. р. - тізе позициясы, оң қолдағы түйреуіш. 1 -2 - оңға бұрылыңыз, түйреуішті оң аяқтың ұшына қойыңыз (19-сурет); бастапқы қалыпқа оралу; 3-4 - оңға бұрылу, түйреуішті алу, бастапқы қалыпқа оралу. Істікшені сол қолыңызға, содан кейін солға (6 рет) аударыңыз.

I. р. - аяқтар сәл алшақ, оң қолында түйреуіш. 1 - отырыңыз, түйреуішті аяғыңызға қойыңыз; 2 - тұру, түзу, қолдар белдікте; 3 - отырыңыз, сол қолыңызбен түйреуішті алыңыз; 4 - бастапқы ұстаным (4-5 рет).

I. р. - негізгі позиция, қолдар еркін, еденге түйреуіштер. Қысқа үзіліспен кезектесіп екі бағытта түйреуіштің айналасында екі аяқпен секіру.

3. «Бақаны тауып көрейік» ойын тапсырмасы (әртүрлі бағытта, содан кейін бағанада бір-бірден, бақаны бірінші тапқан баланың артында жүру).



Кешен 3

Бағанада бір-бірден жүру, жан-жақты жүгіру.

Гимнастикалық таяқшамен жаттығулар

I. р. - аяқтарыңызды сәл алшақ ұстаңыз, кеңірек ұстағышпен төменнен жабысыңыз

иық

1-2 - таяқшаны жоғары көтеру, созу;

3-4—бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет).

I. р. - негізгі позиция, иық енінен кеңірек ұстағышпен төменгі жағында таяқша.

1 - кеудеге таяқша;

2 - отыру, таяқшаны алға шығару;

3 - тұру, кеудеге жабысу;

4 - бастапқы ұстаным (4-5 рет).

I. р. - аяқты алшақ ұстау, иықтан кеңірек ұстағышпен, кеудеге жабыстыру.

1 - тұру;

2 - оң (сол) аяққа еңкейту, саусақты тигізу;

3 - түзу, тік тұру;

4 - бастапқы позиция (6 рет).

I. р. - аяқтарыңызды иығыңыздың еніне қойыңыз, басыңыздың артына иығыңызға жабысыңыз.

1 — оңға (солға) еңкейту;

2 - бастапқы ұстаным (5-6 рет).

I. р. - негізгі позиция, иық енінен кеңірек ұстағышпен төменгі жағында таяқша.

1-8 санап екі аяқпен секіру, қысқа үзіліспен кезектесіп 2-3 рет қайталау.

3. Бағанада таяқпен бір-бірден жүру (мылтық сияқты ұстау).



Кешен 4

Тәрбиешінің белгісі бойынша кішкентай доптарды түзу бағытта домалату және олардың артынан алаңның екінші жағына жүгіру. Бастапқы сызыққа дейін екінші жаққа жүру (2 рет).

Кішкентай доппен жаттығулар

I. р. - аяқты алшақ ұстау, допты оң қолмен ұстау.

1 - қолдар екі жаққа;

2 - қолды жоғары көтеру, допты екінші қолға беру;

3— қолды екі жаққа;

4 - қолыңызды төмен түсіріңіз (5-6 рет).

I. р. - аяқты алшақ ұстау, допты оң қолмен ұстау.

1 - оң аяққа еңкейту;

2-3 - допты солға, артқа оңға айналдыру;

4 - бастапқы позиция.

Сол аяққа еңкеюмен бірдей (4-5 рет).

I. р. - негізгі позиция, төменде екі қолда доп.

1 - отыру, допты алға шығару;

2 - бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет).

I. р. - арқада жатып, екі қолыңызда доп бастың артында.

1-2 - бір мезгілде қозғалыспен оң (сол) аяқты және қолды доппен жоғары көтеру, доппен тізеге тигізу;

3-4 - бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет).

I. р. - аяқты алшақ ұстау, допты бүгілген қолдар алдыңызда ұстау. Допты жоғары (төмен) лақтырып, екі қолмен қағып алу. Кез келген жолмен орындалады.

3. Бағанада бір-бірден жүру, допты оң қолмен, басынан жоғары көтеру.

