

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



1 кешен

І. р. - арқада жатып, денені бойлай қолдар. 1-2 - көзіңізді жабыңыз; 3-4 - аузыңызды кең ашыңыз. 6 рет қайталаңыз

І. р. - арқада жатып, денені бойлай қолдар. 1-2 - ауызды кең ашу; 3-4- ауызыңызды жауып, күліңіз. 6 рет қайталаңыз

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

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

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

Тыныс алу жаттығулары.

«Жайбасар». Тізеңізді жоғары көтеріп жүріңіз. 2 қадам тыныс алу, 4-6 қадам дем шығару. Дем шығарған кезде «ти-ш-ш-ше» деңіз.

«Трубашы». Ерніңізге 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.

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



2 кешен

I. р. - арқамен жатып, қолдарыңызды жоғары көтеріп, бастың артына түсіріңіз, көзді жұмыңыз. 1-2 - омыртқаны созып, бір мезгілде аяқтарыңыз бен қолдарыңызбен созылу; 3-4 - және. п. 6 рет қайталаңыз.

«Ояндым.»

I. р. - арқамен жатып, қолдарыңызды жоғары көтеріңіз, бастың артында, көзіңізді жұмыңыз. 1-4 - кезекпен оң және сол қолыңызды өзіңізден тартыңыз; 5-8 - оң және сол аяқ (бармақ, содан кейін өкше). 6 рет.

I. р. - арқада жатып, денені бойлай қолдар. 1-2 - допқа айналдыру, дірілдеу, суық тию; 3-4 - ашу, демалу және созылу, жылы екенін көрсету, күлімдеу. 6 рет қайталаңыз.

«Саусақтар».

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

«Өзімізді жуып алайық». Енді бетімізді жуып, көзімізді ашайық.

I. р. - төсекте отыру, аяқтарын айқастыру. 1-4 - бетіңізді жылы қолыңызбен «жуыңыз». 2 рет қайталаңыз.

«Қаздар». Дем алған кезде алға иіліңіз: алға қарап, мойныңызды созып, «ш-ш-ш» деп айтыңыз.

«Қаз-аққулар ұшып келеді». Жаяу жүру, ұшуды имитациялау. Дем алған кезде қолдарыңызды көтеріңіз («қанаттар»), ал дем шығарған кезде «г-у-у-у» деп төмен түсіріңіз.

«Мен үлкен боламын». IP: аяқтар бірге, қолдар төмен. Саусақтарыңызға көтеріліп, қолдарыңызды жоғары тартыңыз (дем алу). Бүкіл аяғыңызды төмен түсіріп, «у-у-х» деп дем шығарыңыз.

«Біз қарынымызбен тыныс аламыз». Қолдар асқазанға - мұрын арқылы дем алу және шығару. Қолдар артыңызда - мұрын арқылы дем алыңыз және дем алыңыз.

«Саңырауқұлақтар». IP: терең жайбасар, қолдар тізе біріктіреді («кіші саңырауқұлақ»). Баяу түзетіңіз, қолыңызды екі жаққа жайыңыз, басыңызды сәл артқа жылжытыңыз (дем алыңыз) («саңырауқұлақ өсті»).



