

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



МАМЫР

Кешен 1

Бір-бірден бағанада жүру және жүгіру, тапсырмалар кезектесіп отырады.

Затсыз жаттығулар

I. р. - негізгі позиция, дененің бойымен қолдар. 1 - қолдар екі жаққа; 2 - қолды иыққа бүгіп, саусақпен көтерілу және созылу; 3 - аяқты толығымен түсіріңіз, қолдар жағына қарай; 4 - бастапқы қалыпқа оралу (5 рет).

I. р. - отыру аяқты алшақ ұстау, қолды белдікте ұстау. 1 - қолдар екі жаққа; 2 - алға иілу, аяқтың өкшесі арасындағы еденге тию; 3 - түзу, қолды екі жаққа; 4 - бастапқы позиция (6 рет).

I. р. - тізе, қолдар бастың артында. 1 - оңға (солға) бұрылу, оң қолды жылжыту; 2 - бастапқы позиция (6 рет).

I. р. - аяқтарыңызды сәл алшақ ұстаңыз, қолдар артта. 1-2 - терең отыру, қолды бастың артында, шынтактарды алға көтеріп, басты еңкейту; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу (4-5 рет).

I. р. - негізгі позиция, белдікте қолдар. 1 - оң аяқты оңға (солға) сермеу; 2 - бастапқы ұстаным (5-6 рет).

«Үкі» ойыны. Үкі таңдалды. Қалған балалар көбелектер, құстар, т.б. «Күндізгі» сигналы бойынша балалар «Түн» сигналы бойынша бүкіл залды айналып өтеді, бәрі сигнал тапқан жерде тоқтайды; Үкі ұясынан шығып, оған көшкендерді алып кетеді. Ойын қайталанады



Кешен 2

Бір-бірінен 0,5 м қашықтықта платформаның бойымен орналастырылған текшелер арасында (8-10 дана) бір-бірден колоннада жүру және жүгіру.

Текшелермен жаттығулар

I. р. - негізгі стенд, төменде текшелер.

1 - текшелер алға;

2 - текшелер;

3 - текшелер жағына;

4 - бастапқы ұстаным (5-6 рет).

I. р. - отыратын аяқтар, иықтардағы текшелер.

1 - алға еңкею, текшелерді аяқтың ұшына қою;

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

I. р. - тізе, иықтағы текшелер.

1 - оңға бұрылу, текшені аяқтың ұшына қою;

2 - түзу;

3 — солға бұрылу, текшені қою;

4 - түзу; 5 - оңға (солға) бұрылыңыз, текшені алыңыз;

6 - бастапқы қалыпқа оралу (әрқайсысы 3 рет).

I. р. - негізгі позиция, иықтардағы текшелер.

1-2 - отыру, текшелерді алға шығару;

3-4 - бастапқы ұстаным (5 рет).

I. р. - текшелердің алдында тұру, аяқтар сәл алшақ, қолдар кездейсоқ. Екі аяқпен блоктарды айналып секіру.

3. Бағанада бір-бірден жүру.



Комплекс 3

Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с косичкой (длина 50 см)

И. п. — основная стойка, косичка внизу в двух руках за концы.

1 — косичку на грудь;

2 — косичку вверх;

3 — косичку на грудь;

4 — исходное положение (5-6 раз).

И. п. — основная стойка, косичка внизу в двух руках.

1 — присесть, косичку вперед;

2 — исходное положение (4-5 раз).

И. п. — стойка ноги врозь, косичка внизу в обеих руках.

1 — косичку поднять вверх;

2 — наклон вправо (влево);

3 — выпрямиться;

4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

И. п. — сидя ноги врозь, косичка на груди.

1-2 — наклон вперед, коснуться носков ног (рис. 20);

3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

И. п. — стоя боком к косичке, руки на поясе, косичка на полу. Прыжки через косичку справа и слева, продвигаясь вперед. Поворот кругом и снова прыжки вдоль косички на двух ногах.

3. Игра малой подвижности по выбору детей.



Комплекс 4

Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс; на сигнал «Лягушки!» присесть. Бег врассыпную.

Упражнения с мячом большого диаметра

И. п. — основная стойка, мяч внизу.

1-2 — поднимаясь на носки, поднять мяч вверх;

3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

И. п. — стойка ноги врозь, мяч внизу.

1 — поднять мяч вверх;

2 — наклон вправо (влево);

3 — выпрямиться;

4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

И. п. — основная стойка, мяч на груди.

1 — присесть, мяч вперед;

2 — исходное положение (4-5 раз).

И. п. — лежа на спине, ноги прямые мяч за головой.

1-2 — поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом колена; 3-4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

Игра «Удочка». Дети становятся в круг на расстоянии 2-3 шагов. В центре находится воспитатель, в руках держит верёвку, на конце которой привязан мешочек. Воспитатель вращает верёвку у самой земли, дети перепрыгивают через мешочек по мере его приближения. Тот, кто задел за мешочек, т.е. выполнил прыжки недостаточно высоко, делает шаг назад. Игра останавливается и подсчитывается количество проигравших. При повторении игры все дети вновь вступают в игру.

Ходьба в колонне по одному.

