

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



1-ші «Жәндік» кешені

ІР: отырып, аяқтарын айқастыру. Саусақты шайқау.

Қолыңызды оңға қарай жылжытыңыз, көзіңізбен қолыңыздың бағытын ұстаныңыз және басқа бағытта да солай жасаңыз.

Оң қолыңыздың сұқ саусағын мұрынға қарай жылжытыңыз.

Қолдың төмен қарай бағыты көзбен бірге жүреді. Біздің қоңыз қонды.

ІР: тұрып, аяқтар бөлек. Қолдарыңызбен айналмалы қозғалыстар жасаңыз («айналмалы топ») және тұрыңыз.

Ол ызылдап, шыңдалып, «Ж-Ж-Ж-Ж-Ж-Ж-Ж-Ж-д».

Қолыңызды оң жаққа жылжытыңыз, көзіңізбен жүріңіз. Басқа бағытта да солай.

Қолдарыңызды жоғары көтеріңіз, жоғары қараңыз.

Саусақтарыңызға көтеріліңіз, жоғары қараңыз

«У-у-у-у-у-у-у-у-у».

Жалпақ аяқтың алдын алу.

«Біріккен жолмен» жалаң аяқ жүру.



2-ші кешен

І. р. - арқада жатып, дене бойымен қолдар. 1-4 - жабық көзді жеңіл сипау; 5-8 - босаңсытатын есінеу дыбысын шығару. 4 рет қайталаңыз.

І. р. - арқада жатып, дене бойымен қолдар. 1-2 - жастықтағы басты оңға бұру; 3-4 - және. П.; 5-6 - жастықтағы басты солға бұру; 7-8 - і. п. Басыңызды бұрған кезде бір-біріңізге күліңіз. 6 рет қайталаңыз.

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

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

«Аяқтары оянды». Біз де созылғымыз келеді және шынымен, шынымен де оянғымыз келеді.

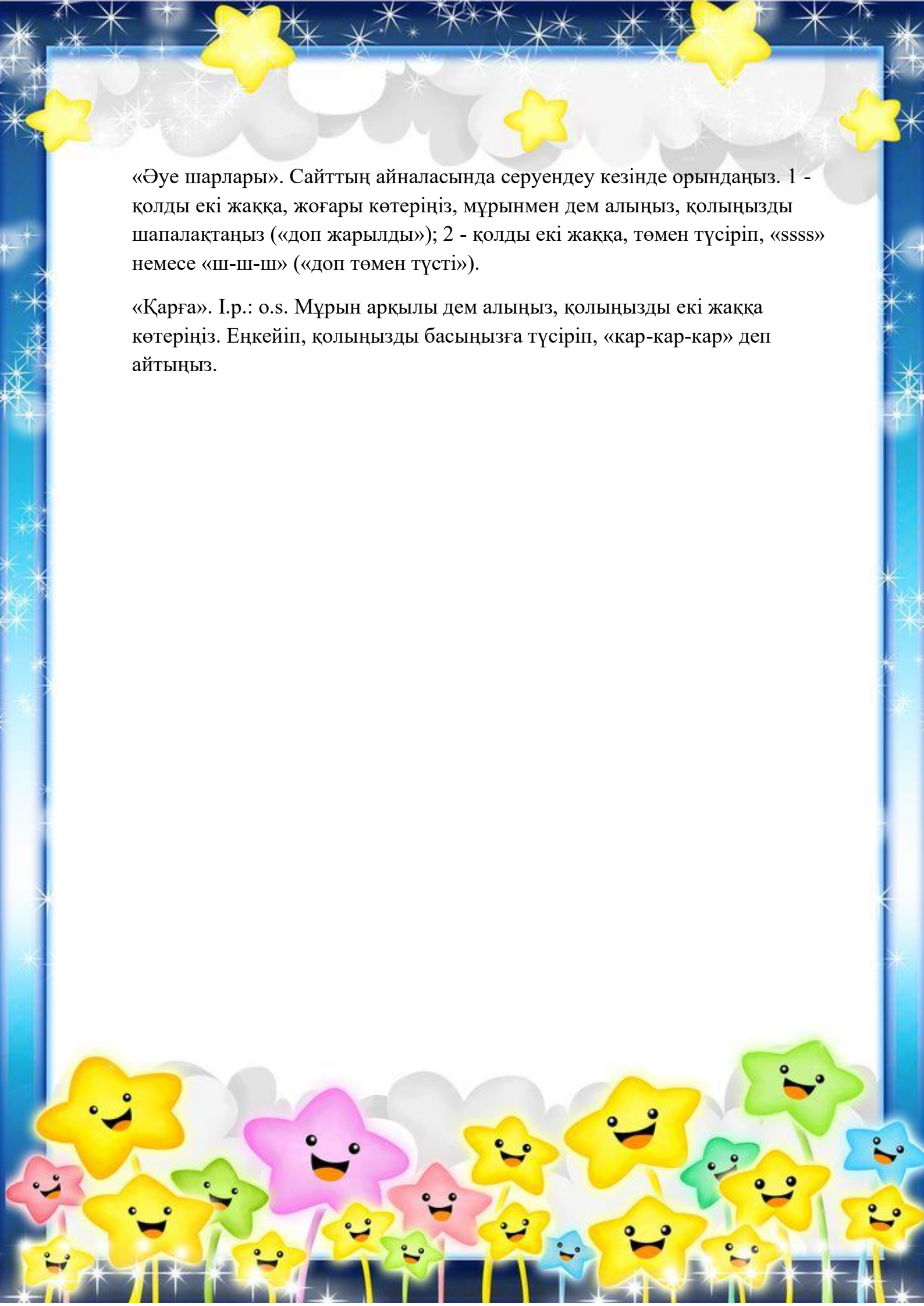
І. р. - бірдей. 1 - оң аяғыңызды тік көтеріңіз; 2-3 - оң аяғыңызды созыңыз; 4 - оң аяғыңызды төсекке түсіріңіз. Сол аяқ үшін де солай. 6 рет қайталаңыз.

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

Тыныс алу жаттығулары.

«Ләйлек». Дем алған кезде қолдарыңызды екі жаққа көтеріңіз. Тіздегі бүгілген аяқты мақтанышпен алға апарып, бекітіңіз. Дем шығарған кезде қадам жасаңыз. «sh-sh-sh» деп аяқтарыңыз бен қолдарыңызды төмендетіңіз.





«Әуе шарлары». Сайттың айналасында серуендеу кезінде орындаңыз. 1 - қолды екі жаққа, жоғары көтеріңіз, мұрынмен дем алыңыз, қолыңызды шапалақтаңыз («доп жарылды»); 2 - қолды екі жаққа, төмен түсіріп, «ssss» немесе «ш-ш-ш» («доп төмен түсті»).

«Қарға». І.р.: о.с. Мұрын арқылы дем алыңыз, қолыңызды екі жаққа көтеріңіз. Еңкейіп, қолыңызды басыңызға түсіріп, «кар-кар-кар» деп айтыңыз.

