

***ТАҢЕРТЕҢГІЛІК ГИМНАСТИКА
КЕШЕНДЕРІ
4-5 жастағы балалар үшін***



Желтоқсан

1 кешен

"Жұпты Қуып жет" ойыны. Балалар АСД үшін екі қатарға айналады бір қатардан екіншісіне 1 м тұрыңыз. Тәрбиешінің бұйрығымен " бір, екі, үш-жүгір!" бірінші қатардағы балалар қашып кетеді, ал екінші қатардағы балалар мәре сызығынан өтпес бұрын жұптарын қуып жетеді (қашықтық — 10 м).

Орамалмен жаттығулар

И. п. - аяқтың ені, екі қолында орамал, ұштарын жоғарыдан ұстау. 1 — орамалды Алға көтеру; 2 — орамалды жоғары көтеру; 3 — орамалды алға жылжыту; 4-бастапқы позиция (5-6 рет).

И. п. - аяқтың иық еніндегі тірегі, төменгі оң қолындағы орамал. 1 -2 — оңға бұрылу, орамалды сермеу; 3-4-бастапқы позиция. Орамалды сол қолыңызға аударыңыз. Сол сол (6 рет).

И. п. - аяқтың ені бойынша аяқтың тірегі, екі қолындағы орамал, ұштарын жоғарыдан ұстап. 1-2-отыру, орамалды алға шығару; 3-4-бастапқы позиция (4-6 рет).

И. п. - аяқтың бөлек тұруы, кеудеге орамал, ұштарын жоғарыдан ұстау. 1-3 — Алға еңкейту, орамалды оңға (солға) сермеу; 4-бастапқы позиция (5-6 рет).

И. п. - аяқтың ені, оң қолындағы орамал. Орамалды сермеп (сәл кідіріспен) өз осінің айналасында оңға және солға бұрылып, екі аяқпен секіру.

3. Бағанда бір-бірден жүру, орамалды бастың үстінен сермеу.



2 кешен

Бағанда бір-бірден жүру, тәрбиешінің " снежинкалар!"балалар тоқтап, орнында жеңіл айналым жасайды, содан кейін қалыпты жүру және жүгіру.

Шағын доп жаттығулары (диаметрі 10-12 см)

И. п. - аяқтың иық еніндегі тірегі, доп оң қолында. 1-қолды екі жаққа көтеріңіз; 2 — қолды жоғары көтеріңіз, допты сол қолға жіберіңіз; 3 — қолды екі жаққа; 4 — бастапқы позиция (4-6 рет).

И. п. - аяқтың тірегі бөлек, доп оң қолында. 1-Алға еңкейіңіз; 2-3 — допты оң аяғынан солға қарай домалатыңыз, оны сол қолыңызбен ұстаңыз; 4-түзетіңіз, доп сол қолыңызда. Сол аяққа бірдей (5-6 рет).

И. п. - аяқты айқастыра отырып, доп оң қолында. 1 — оңға бұрылу, оң қолды бүйірге бұру; 2-түзетіңіз, допты сол қолыңызға жіберіңіз. Сол сол (6 рет).

И. п. - асқазанда жатып, доп оның алдында бүгілген қолдарда. 1-иілу, допты жоғары-алға шығару; 2-бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет).

И. п. - аяқтың ені, доп оң қолында. 1-отырыңыз, допты екі қолыңызбен Алға шығарыңыз; 2 — түзетіңіз, бастапқы қалыпқа оралыңыз (5-6 рет).

И. п. - аяқтар сәл алшақ, доп оң қолында. Кішкене кідіріспен орнында екі аяқпен секіру.



3 кешен

"Көңілді снежинкалар" ойын жаттығуы. Бағанда жүру бір-бірлеп жүгіру-жел снежинкаларды таратады.

Заттарсыз жаттығулар

И. п. - аяқтың ені, қолдың төменгі жағында. 1-қолдар алдыңғы; 2-қолдар жоғары; 3-4-қолдың бүйірлері арқылы төмен (5-6 рет).

И. п. - аяқтың ені бойынша аяқтың тірегі. 1-2-отырыңыз, тізеңізді қолыңызбен ұстаңыз; 3-4-бастапқы қалыпқа оралыңыз (5-6 рет).

И. п. - аяқты бөлек, қолды белбеуде отыру. 1 - қолды екі жаққа; 2 — оң (сол) аяққа еңкейту, саусақтарыңызды саусақтарыңызға тигізу; 3 — түзетіңіз, қолдарыңызды екі жаққа; 4-бастапқы позиция (6 рет).

И. п. - шалқасынан жатып, қолын бастың артында. 1-2-тік аяқты көтеріңіз, қолыңызды тізеңізге тигізіңіз; 3-4-бастапқы позиция (4-5 рет).

И. п. - аяқтар сәл алшақ, қолдар белдікте. Аяқты бөлек секіру-аяқтарды бірге санау 1-8. 2-3 рет қайталаңыз.

3. Балаларды таңдауға арналған ойын жаттығуы.



4 кешен

Бір сызыққа қойылған текшелер арасында жүру және жүгіру (заттар арасындағы қашықтық 0,5 м).

Текшелермен жаттығулар

И. п. - аяқтың ені, төменгі жағындағы текшелер.

1 - текшелерді екі жаққа көтеріңіз;

2-текшелер бүйірлері жоғары;

3-текшелерді екі жаққа түсіріңіз;

4-бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет).

И. п. - аяқтың иық еніндегі тірегі, артқы жағындағы текшелер.

1-Алға еңкейіп, текшелерді еденге қойыңыз;

2-қолды дененің бойымен түзетіңіз;

3-еңкейіп, текшелерді алыңыз;

4-бастапқы позиция (6 рет).

И. п. - аяқтың ені бойынша аяқтың тірегі, төменгі жағында екі қолдағы текшелер.

1-2-отырыңыз, текшелерді Алға шығарыңыз, бір-біріне 2 рет текшелермен түртіңіз;

3-4-бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет).

И. п. - тізе тірегі, иықтағы текшелер.

1 -2 — оңға (солға) бұрылу, текшені аяқтың саусақтарына қою; 3-4-бастапқы қалыпқа оралу (6 рет).

И. п. - аяқтың тірегі сәл алшақ, текшелер еденде. Сүйектердің айналасында екі аяқпен екі жаққа секіру, сәл кідіріспен.

3. Бағанда бір-бірден жүру.

