

*Ұйқыдан кейінгі ояту
гимнастикасының
картотекасы
4-5 жастағы балалар үшін*



1 кешен

Төсекте кім тәтті ұйықтайды? Тұрудың уақыты келді.

Зарядтауға асығыңыз, біз сізді күтпейміз!

Мұрынмен терең дем алыңыз,

И. п.: шалқасынан жатып, қолды дененің бойымен созыңыз, денені қатайтыңыз, дем алыңыз, бірнеше секунд ұстаңыз, демалыңыз, дем шығарыңыз.

И. п.: шалқасынан жатып, қолдарын бүйіріне, саусақтарын жұдырыққа қысып, қолдарын алдына айқастырып, дем шығарып, қолдарын жайып, и.п., ингаляция.

И. п.: арқаңызда жатып, қолдарыңызды бастың артындағы құлыпқа салыңыз, сол аяғыңызды тік көтеріңіз, оң аяғыңызды тік көтеріңіз, оларды бірге ұстаңыз, и.п. (бір уақытта төмендетіңіз).

И. п..арқаңызда жатып, қолдарыңызды шынтағыңызға тіреп, бүгіңіз, кеудеңізді жоғары көтеріңіз, басыңызды тік ұстаңыз (3-5 сек.), и. п. - ға оралу.

И. п.: асқазанда жатып, қолдар бастың артында, иілу, қолдар иыққа, аяқтар еденде жатыр, ұстау, и. п.

И. п.: асқазанда жатып, қолдар иек астында, иілу, білекке баса назар аудару, мойын созылған - дем алу, дем шығару.

Жалпақ табанның алдын алу.

"Аралас жолда" жалаң аяқ жүру.

Тыныс алу жаттығулары.

"Кокерель". Ингаляция кезінде шұлыққа көтеріліп, мақтанышпен көтерілген басын алға тартыңыз, қолыңызды екі жаққа көтеріңіз, артқа тартыңыз. Дем шығару кезінде өзіңізді жамбасыңызға ұрыңыз ("ку-ка-ре-ку").

"Бас бұрылыстары". И. П.: О. С. басын оңға бұрып, оң жақта қысқа, шулы дем алыңыз. Содан кейін бірден (ортасында тоқтаусыз) басыңызды солға бұрыңыз, сол жақтағы ауаны шулы және қысқа иіскеңіз. Оң жақта-дем алу, сол жақта (дем алу). Дем шығару тыныс алу арасында кетеді. Мойын тартылмайды, магистраль мен иық қозғалмайды және бастың артынан бұрылмайды.

"Погондар". И. п.: тік тұру, қолдың қысылған жұдырықтары белбеуге басылған. Қысқа, шулы мұрынмен дем алу сәтінде жұдырықтарыңызды еденге күшпен итеріңіз, одан итеріп немесе қолыңыздан бірдеңе тастағандай. Сонымен қатар, итеру кезінде жұдырықтарыңызды ашыңыз. Ингаляция кезінде иықтарыңызды созыңыз, қолдарыңызды жіпке созыңыз (еденге қарай созыңыз), саусақтарыңызды кең жайыңыз. Дем шығару кезінде и. п. - ға оралу: қолдар қайтадан белге, саусақтар жұдырыққа қысылды-дем шығару кетті.



2 кешен

И. п.: шалқасынан жатып, қолдар дененің бойымен, оң аяқты көтеру (түзу), и. п., сол аяқты көтеру (түзу), және, П.

И. п.: шалқасынан жатып, қолдары алдында "руль ұстайды", "велосипедпен жүру", и. п.

И. п. шалқасынан жатып, қолдар жоғарғы жағында, денені оңға бұру, аяғын еденнен көтермей, и. п., денені солға бұру, и. п.

И. п.: шалқасынан жатып, қолды бастың артына қойып, шынтақты алдынан (шынтақ бір — біріне тиеді) — дем шығару, и.п., шынтақ еденге тиеді-дем алу.

И. п.: отыру, аяқтар айқас, қолдар белде, қолдар бүйірден жоғары - дем алу, дем шығару.

И. П.: О. с., көзді бақылаусыз дұрыс қалып алыңыз (көздер жабық), 3-4 рет қайталаңыз.

Тыныс алу жаттығулары.

"Тардиград". Тізеңізді жоғары көтеріп жүру. 2 қадам-дем алу, 4-6 қадам-дем шығару. Дем шығару кезінде "ти-ш-ше"деп айтыңыз.

"Кернейші". Ерніңізге қиял құбырын әкеліңіз. Кернейшінің қимылдарына еліктеп, саусақтарыңызбен пернелерді басып, "ту-ту"деп айтыңыз.

"Құлақ". И. П.: О. с., тікелей алдыңызға қараңыз. Басын сәл оңға еңкейтіңіз, оң құлақ оң иыққа қарай жүреді — мұрынмен қысқа шулы тыныс. Содан кейін басыңызды сәл солға еңкейтіңіз, сол жақ құлақ сол иыққа қарай жүреді — сонымен қатар дем алыңыз. Біреуге ойша: "Ай-ай-ай! Қалай ұят емес!"Дем шығару тыныс алу арасында пассивті түрде кетеді, бірақ ортасында бас тоқтамайды.

"Гүл гүлдейді". И. п.: тұрып, қолдар бастың артқы жағында, шынтақтар біріктіріледі (ашылмаған бүршік). Шұлыққа баяу көтерілу, қолды жоғары және бүйірге тарту-тыныс алу ("гүл ашылады"), и.п. - ға оралу (дем шығару).

"Ашулы кірпі". Мүмкіндігінше төмен еңкейіп, қолдарыңызды кеудеге орап, басыңызды төмен түсіріп, ашуланған кірпінің "п-ф-ф-ф-р-р"дыбысын айтыңыз.

