

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



АҚПАН

Кешен 1

«Допты айналдыру» ойын жаттығуы. Балалар залдың бір жағында сапқа (немесе екі) тұрады. Тәрбиешінің белгісі бойынша: «Кеттік!» алға еңкею, допты айналдыру, содан кейін оның артынан жүгіру. Балалар қадамдар бойынша бастапқы сызыққа оралады (2-3 рет).

Үлкен диаметрлі доппен жаттығулар.

I. р. - аяқ иық деңгейінде, екі қолыңызда допты кеудеге қойып тұру.

I. р. - отырып, аяқты түзу, қолды арқаға тіреу. түзу аяқты жоғары көтеру, допты кеудеге айналдыру, оны ұстау. 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет).

I. р. - іште жатып, аяқ түзу, алдыңызда бүгілген қолдарда доп. 1 - иілу, допты алға көтеру; 2 - бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет).

I. р. - аяқ сәл алшақ, доп төменде. 1 - оң аяқпен оңға (солдан солға) қадам жасап, допты бастан жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет).

«Мысық пен тышқан» ойын жаттығуы. Топтың (залдың) ортасында жүргізуші – мысық бар. Залдың бір жағында тышқандар үйі сызықпен немесе баумен белгіленген.

30 секундтан кейін тәрбиеші: «Мысық оянды!» - деп айғайлайды, ал бала мысық болып кейіпте: «Мяу!» деп айқайлайды. және тышқандардың соңынан жүгіреді, мысық оларды ұстап алғанша жүгіреді.



Кешен 2

«Жұпты қуып жет» ойыны. Балалар екі қатарға 1 м қашықтықта, бір сапқа екіншісінен тұрады. Тәрбиеші «Бір, екі, үш – жүгір!» бірінші саптың балалары қашып кетеді, ал екіншінің балалары мәре сызығын кесіп өткенше жұбын қуып жетеді (қашықтық – 10 м).

Орындықтардағы жаттығулар

I. р. - орындыққа отыру, қолды төмен түсіру. 1 - қолдарыңызды екі жаққа көтеріңіз; 2 - қолыңызды жоғары көтеріңіз; (5-6 рет қайталау).

I. р. - орындыққа отыру, аяқтар алшақ, қолдар белдікте.

1— оңға (солға) еңкейту; 2 - бастапқы ұстаным (5-6 рет).

I. р. - орындықтың артында тұрып, орындықтың арқасынан ұстаңыз. 1-2 - еңкейіп, тізеңізді жағыңыз; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет).

I. р. - орындыққа жантайып тұру, қолдарын еркін ұстау. Тәрбиешінің есебі бойынша екі аяқпен орындықты екі жаққа айналып секіру.

3. Бағанада бір-бірден жүру.



Кешен 3

Бір-бірден сапта, содан кейін шеңберде қол ұстасып жүру; тәрбиешінің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп, басқа бағытта жүріңіз.

Затсыз жаттығулар

І. р. - аяқтарыңызбен аяқтың енінде тұрыңыз, төмен қолдар. 1 - қолдарыңызды екі жаққа көтеріңіз; 2 - бастың артында қолдар; 3 - қолдар жағына; 4 - бастапқы қалыпқа оралу (6-7 рет).

І. р. - аяқ иық енінен бөлек, қол белдікте. 1 - қолдар екі жаққа; 2 - оңға (солға), оң қолды төмен, сол қолды жоғары еңкейту; 3 - түзу, қолды екі жаққа; 4 - бастапқы ұстаным (4-6 рет).

«Қияр, қияр...» ойыны (секіру, жеңіл жүгіру). Бірде

Ойын алаңының (залдың) бір шетінде тышқан (тәрбиеші), екінші шетінде балалар. Олар екі аяқпен секіру арқылы тышқанға жақындайды.

Балалар үйлеріне қашады (сызықтан тыс), тәрбиеші оларды қуып жетеді.



Кешен 4

Тәрбиешінің «Жылқылар!» белгісі бойынша бір-бірден колоннада жүру. жаяу жүру, тізеңізді жоғары көтеру (орташа қарқын); «Аралар!» белгісіне қарай бір-бірден бағанға жүгіреді. қолдарыңызды екі жаққа көтеріңіз; жүру мен жүгіру кезектесіп отырады.

Таяқшамен жаттығулар

І. р. - аяқтарыңызды біріктіріп тұру, төменнен жабысып тұру, иықтан кеңірек ұстау.

1 - тұру, созылу;

2 - қолды бүгу, кеудеге жабысу;

3 - тұру;

4 - төмен жабысыңыз (6 рет).

1 - отырыңыз, алға ұмтылыңыз;

2 - бастапқы қалыпқа оралу (6 рет).

1 - тұру;

2 — оңға (солға) еңкейту;

3 - тұру;

4 - бастапқы позиция (6 рет).

І. р. - аяқтар бөлек, төменге жабысыңыз.

1-2 - алға иілу, арқаны бүгу, жоғары тұру;

3-4 - бастапқы позиция.

І. р. - аяқтарыңызбен тұрыңыз, төменге жабысыңыз.

1 - аяқты алшақ секіру, алға ілу;

2 - аяқты бірге секіру, төмен тіреу.

1-8 санау арқылы орындаңыз, 2-3 рет қайталаңыз.

Тәрбиеші ұпайды сақтайды, секіру қарқыны қалыпты.

