



bl.group.name__age

Ұйқыдан ояну жаттығу кешендері: Жалпы денеге арналған жаттығулар.

Жалпы денеге арналған жаттығулар.

Жалпы денеге арналған жаттығу - балалардың денсаулығын нығайтып, дене бітімін жақсы қалыптастырады.

- 1) Арқаға арналған «Ауа - райы» жаттығуы. Балалар бірінің артына бірі тұрып, алдыңғы тұрған балаланың арқасына әт түрлі массаждар жасайды.
- 2) Басқа және қолға арналған массажды қолғаптармен жасалатын жаттығулар
- 3) Мойынға арналған массажды жөкемен жаттығу