



bl.group.name__age

Ұйқыдан ояну жаттығу кешендері: Төсек үсті жаттығулары.

Төсек үсті жаттығулары.

Ұйқы ашар жаттығуларын жасауға қызығушылығын арттыру, қимылдық іскерліктерін жақсартуға тырысу, оларды дұрыс және дәл орындай білуге үйрету. Балалардың жалпы физиологиялық жетілуін жақсарту, қимыл қозғалыс арқылы биологиялық қажеттілігін қанағаттандыру, жағымды эмоцияналды көңіл күй ортасын жасау.

1. Велосипед жаттығуы. Қол мен аяқты жоғары көтеріп. аяқты кезекпен сермеу.
2. Қайық жаттығуы. Ішпен жату, қолдар иектің астында. Жоғары тартылып, еңкею, тербелу.
3. Ауыр тастар көтеру. Алақанды жұмып, қолды жартылай көтеріп - түсіру
4. Шаңғы жаттығуы. 2 аяқты тізеге бүгіп, кезекпен созып - жинау. Табанды төсек үстіне үйкеу.
5. Ашулы мысық. Тіземен тұрып, белді бүкірейтіп, басты төмен түсіру.
6. Мейірімді мысық. Белді бүгіп, басты жоғары көтеру.