Иртә йәштәге кескәйҙәр өсөн иртәнге гимнастика

Балаларҙың хәрәкәт итеү үҫеше кесе йәштән үк башлана. Балалар баҡсаһына килгәндә баланың хәрәкәт итеү тәжрибәһе ниндәйҙер кимәлдә үҫешкән була. Быға тиклем атларға, йүгерергә, имгәкләргә, шыуышырға, туп менән уйнарға һ.б. төрлө хәрәкәттәр баланың яратҡан шөғөлө булһа, ошо бала белгән хәрәкәттәрҙе артабан үҫтереү, камиллаштырыу һәм хәрәкәттәрҙе дөрөҫ итеп башҡарыуға өйрәтеү мөһим.

Әлбиттә, иртәнге гимнастика бала организмына ҙур йоғонто яһай. Иртәнге гимнастиа көн режимына ярашлы көндөң беренсе яртыһында, иртәнсәк үткәрелә, ул баланың организмын йоҡонан уятыу һәм башҡа белем биреү эшмәкәрлектәренә баланың организмын әҙерләүгә булышлыҡ итә.

2-3 йаштә кескәй балаларҙың телмәре үҫешә, иғтибарҙары тотороҡлораҡ була, хәтере нығына. Баланың хәрәкәт әүҙемлеге етерлек кимәлдә формалашып бөтмәгән, шуға ла үҙенең йәшенә тейешле физик мөмкинселектәрен урын еренә еткереп башҡара алмай, шулай ҙа ҡабатлап эшләй. Балалар нимәгә булһа ла өйрәнгән ваҡытта өлкәндәр менән даими бәйләнештә булыуы мотлаҡ.

Бер комплекста 2-3 күнегеү алына һәм 4-5 тапҡыр ҡабатлана. Иртәнге гимнастика ҡыҫҡа ваҡытлы атлауҙан һәм сиратлашып килгән йүгереүҙән башлана. Йүгереүҙе һикереү менән алмаштырырға була (ҡуяндар, туптар һ. б.). Һикереү ҙә шулай уҡ атлау менән сиратлаштырып алына.Көндәлек иртәнге гимнастика балаларҙың физик үҫешенә, баланың көндәлек кәйефенә ҙур йоғонто яһай.

Иртәнге гимнастика яҡшы һөҙөмтә бирһен өсөн уйын формаһында алыу отошло. Күпселек ваҡытта балалар хайуандар хәрәкәтен, предметтарҙы(сәғәт, бесәй һ.б.) күрһәтергә яраталар. Балаларға аңлайышлыраҡ булһын өсөн һәр күнегеүгә исем бирергә тәҡдим ителә.

Йүгереү, һикереү баланың тын алышына, ҡан йөрөшөнә, йөрәк тибешенә яҡшы булышлыҡ итә. Иртәнге гимнастиканың балалар организмы өсөн физик көсөргәнеше бик ҙур түгел, шулай ҙа системалы рәүештә генә эшләгәндә балаларҙың һаулығына файҙаһы бик ҙур.

Йомғаҡлау өлөшөндә атлау, тын юлына күнекмәләр үткәрелә.

Ике аҙналыҡ иртәнге гимнастика комплексы «Турғайҙар»

<u>Беренсе комплекс</u>

-Турғайҙар йөрөргә сыҡҡадар (атлау);

-Турғайҙар шәп осалар (йүгереү).

Төп өлөш:

1. Ҡошсоҡтар тирә-йүнде ҡарайҙар (аяҡтар яурын киңлегендә, ҡулдар билдә: башты уңға, һулға бороу).

2.Ҡоштар ҡанат ҡағына (аяҡтар яурын киңлегендә, ҡулдар ирекле төшөрөлгән: ҡулдарҙы төрлө яҡтан күтәреү).

3. Ҡошсоҡтар ем сүпләй (аяҡтар яурын киңлегендә, ҡулдар артта: ҡулдарҙы арттан күтәреп алға эйелеү).