*«Гимнастика адамның өмір жасын ұзартады»*

*Джон Локк*

**Сенсомоторлық гимнастика**

Баланың денсаулық жағдайын үйлестіруге жағымды эмоцияны, қуаныш сезімін, өзіне деген сенімділікті қалыптастыруға мүмкіндік беретін дене жаттығуларывның маңызын бағалау қиын. Бұл шағын жаттығулар жинағы баланың дене бұлшықеттерін жаттықтырып, дамытады. Берілген жаттығуларды шаршаған кезде жағымды ән ырғағымен орындаған жөн.

***«Әткеншек»* –** б.қ. арқаға жатып. Аяқты бүгіп тізені қолмен құшақтап музыка әуеніне тербелу.

***«Бөрене»* -** б.қ. арқаға жатып. 1- қолды жоғары көтеріп оң жаққа домалау; 2-б.қ. 3- сол жаққа домалау; 4-б.қ.

***«Қайық»*** - б.қ. арқаға жатып. 1- басты, қол мен аяқты жоғары көтеріп 5-10с ұстап тұру.

***«Мысық»* -** б.қ.төртаяқтап тұру. 1-арқаны төмен бүгіп, басты көтеріп алға қарау; 2-арқаны жоғары көтеріп дөңгелетіп, басын төмен түсіру

***«Күшік»*** - б.қ.төртаяқтап тұру, «құйрықшаны»-қозғау, төртаяқтап алға, артқа, оңға, солға жүру.

***«Қиғаш»*** - б.қ. арқада жатып, қол желкеде. 1- оң аяқты бүге көтеріп сол қолдың шынтағымен қосу, сол қол желкеде; 2-б.қ., 3 - сол аяқты бүге көтеріп оң қолдың шынтағымен қосу; 4-б.қ.

***«Кірпі»*** - б.қ. отырып аяқ түзу, қолды еденге тіреп отыру. 1- аяқты бүгіп, шынтағын қатты құшақтау 5-8с; 2- аяққа отыру; 3-тізеге тұрып, қолды жоғары көтеру.

***«Аяқтар»* -** б.қ. отырып аяқ түзу, қолды еденге тіреп отыру. 1-аяқты бүгіп табандарын бір-біріне уқалату; 2-б.қ.

***«Дөңгелектер»*** - б.қ. отырып аяқ түзу, қолды еденге тіреп отыру. 1- екі аяқты көтеріп табанымен екі кішкентай «дөңгелек» салу. 2-б.қ. Аяқ ұшымен дәл солай қайталау.