

Дене шынықтыру нұсқаушысының кеңестері



ЖАЛПАҚ ТАБАНЫҢ АЛДЫН АЛУ ҮШІН ЖАТТЫҒУЛАР

- Аяқ саусақтарымен еденнен немесе кілемнен шағын заттар мен шарларды жинау. (Отбасылық жарыстарды ұйымдастыруға болады: конструкторлар элементтерінің саусақтарымен өз кілемшесіне кім көп апарады немесе шарларды табаққа және т. б. көп жинайды.)
- Еденде (орындықта) отырып, аяқ саусақтарымен еденге төселген орамал (салфетка) өкшенің астына жылжытыңыз, онда қандай да бір жүк (мысалы, кітап) жатыр.
- Пяткада, жанаспай, еденге саусақпен және табанмен жүру
- Еденде жатқан гимнастикалық таяқпен, бүйірімен қосымша қадаммен жүру.
- Табанның сыртқы жағында жүру.
- «Диірмен»: кілемде отырып (аяқтары Алға созылып), түрлі бағыттарда баспалдақпен дөңгелек қозғалыстар жүргізу.
- «Суретші»: қарындашпен, сол (оң) аяқтың саусағымен, басқа аяқты ұстанатын қағаз парағында сурет салу.
- «Үтіктер»: еденде отырып, оң аяқты сол аяқты табанмен сүрту және керісінше. Балтыр бойымен жылжитын қозғалыстарды, содан кейін айналма қозғалыстарды жүргізу.
- Үш минут бойы ағаш немесе резеңке тікелген доптарды (білікшелерді) аяқпен міндетті түрде айналдыру.