

ვარჯიშები მოქნილობის განვითარებისთვის

მომზადდა ქეთევან ქობალიამ

- ზნექები თავით (წინ, უკან, გვერდზე);
- განმკლავი, თითების მოხრა და გაშლა (ზემკლავშიც);
- ხელის მტევნის ტრიალი ზემკლავსა და განმკლავში;
- მკლავების იდაყვის სახსრებში წრიული მოძრაობა (ორივე მხარეს);
- მკლავების მხრის სახსარში წრიული მოძრაობა (წინიდან უკან, უკნიდან წინ);
- ტანის ბრუნვა გაშლილი ხელებით (ორივე მხარეს);
- წელის წრიული მოძრაობა დოინჯში;
- ზამბარისებური ზნექები წინ (დგომში, ჯდომში);
- ზნექები უკან ხელის თითების ქუსლებზე შეხებით;
- ჯდომი, ფეხები გაშლილი, ზნექები მარჯვენა და მარცხენა ფეხთან მონაცვლეობით;
- ზამბარისებური მოძრაობა ვარდნაში (სურ.1);
- ფეხების აქნევები (წინფეხი, უკუფეხი, განფეხი);
- ბეჭყირის შესრულება;
- ზურგზე წოლიდან ფეხების თავს ზემოთ გადატანა და ფეხის წვერებით იატაკზე შეხება (სურ. 2);

სურ. 1



სურ. 2



ვარჯიში 1

ბავშვები ეწყობიან რიგებად. რიგებს შორის და რიგში მყოფ ბავშვებს შორის დაშორება 1-1 მეტრია. შემდეგ მოსწავლეები სხდებიან იატაკზე და გამართულ ფეხებს ატყუპებენ ერთმანეთს, ხელები წინმკლავში; იწყებენ ვარჯიშს, ცდილობენ თავის მიტანას მუხლებთან, ხელის თითები კი შეეხოს ფეხების ცერებს. თუ მოსწავლეები თავის მუხლებთან მიტანას ბოლომდე ვერ ახერხებენ, უნდა ეცადონ, რომ თავსა და მუხლებს შორის არსებული მანძილი მაქსიმალურად შემცირდეს. ვარჯიში სრულდება 8-10-ჯერ.

ვარჯიში 2

მოსწავლე ჯდება იატაკზე, მარჯვენა ფეხი გამართულია, ხოლო მარცხენა ფეხი მოხრილია ისე, რომ ტერფის გული ედება გამართული ფეხის ბარძაყის შიგნითა ნაწილს (მარცხენა ფეხის წვივის და ბარძაყის გარეთა ნაწილი ეხება იატაკს). ამის შემდეგ ბავშვი ასრულებს წინზნექს და ცდილობს, თავი მიიტანოს გამართული ფეხის მუხლთან, მარცხენა ხელის მტევნით კი შეეხოს ფეხის ცერს; 3-4 ვარჯიშის შემდეგ იმავეს იმეორებს საპირისპირო მიმართულებით.

ვარჯიში 3

მოსწავლე ჯდება იატაკზე, ფეხებს ხრის მუხლის სახსარში და ტერფების გულებს ატყუპებს ერთმანეთს. ორივე ფეხს იჭერს წვივების არეში და ცდილობს, ქუსლები მაქსიმალურად მიიტანოს ბარძაყებთან (ორივე წვივი და ბარძაყის გარეთა ნაწილები ეხება იატაკს); შემდეგ ცდილობს, თავი მიიტანოს ჯერ ტერფებთან, მერე კი მარჯვენა და მარცხენა მუხლთან. ვარჯიში სრულდება 8-10-ჯერ.

ვარჯიში 4

მოსწავლეს წონა გადააქვს მარცხენა ფეხზე, მარჯვენა ფეხს მართავს (ამ დროს ეყრდნობა მარცხენა ტერფის გულს მთლიანად და მარჯვენა ტერფის შიგნითა ნაწილს), ხელის გულებით ეყრდნობა მარცხენა მუხლს და ახორციელებს ჩაჯდომებს. იგივე მეორდება საპირისპირო მიმართულებით, ვარჯიში სრულდება 8-10-ჯერ.

ვარჯიში 5

მოსწავლე ჯდება ბუქნში, ხელებით ეყრდნობა იატაკს, ფეხებს განზე შლის ისე, რომ ტერფის შიგნითა ნაწილები ეყრდნობოდეს იატაკს და ცდილობს ბარძაყის შიგნითა ნაწილებით შეეხოს იატაკს.

ვარჯიში 6

მასწავლებლის ნიშანზე მოსწავლეები სხდებიან ბუქნბუქნში, ხელებით ეყრდნობიან იატაკს, მარჯვენა ფეხს შლიან ისე, რომ ქუსლით ეყრდნობოდნენ იატაკს, ხოლო მარცხენა ფეხს შლიან ისე, რომ ტერფის შიგნითა ნაწილით ეხებოდნენ იატაკს. ამის შემდეგ კი ცდილობენ, მარჯვენა ბარძაყის უკანა და მარცხენა ბარძაყის შიგნითა ნაწილებით შეეხონ (მიწას) იატაკს. იგივე მეორდება მეორე მხარეს.

ვარჯიში 7

ბავშვები ეწყობიან რიგებად. თითოეულ რიგსა და რიგში მყოფ ბავშვებს შორის მანძილი 1-1.5 მეტრია. ძირითადი დგომიდან მოსწავლეები მარცხენა ფეხს დგამენ წინ და გამართული მარჯვენა ფეხის გაქნევით ცდილობენ, რომ ტერფი თავს ზემოთ აიტანონ. იმავეს აკეთებენ მეორე ფეხით. შემდეგ უბრუნდებიან ძირითად დგომს და გამართული მარჯვენა ფეხის გვერდზე გაქნევით ცდილობენ ტერფის თავს ზემოთ ატანას, იგივე სრულდება მეორე ფეხითაც. შემდეგ ძირითადი დგომიდან ახორციელებენ გამართული მარჯვენა ფეხის უკან გაქნევას და ცდილობენ ტერფის მარცხენა მუხლის სიმაღლეზე ატანას. იგივე სრულდება მეორე ფეხითაც (ვარჯიში წინ, გვერდზე და უკან სრულდება 8-10-ჯერ).

ვარჯიში 8

მასწავლებლის ნიშანზე მოსწავლეები დგებიან ძირითად დგომში, შემდეგ მარცხენა ფეხს დგამენ წინ და გამართული მარჯვენა ფეხით ნახევარწრეებს ხაზავენ ჰაერში მარცხნიდან მარჯვნივ და მარჯვნიდან მარცხნივ. იგივე ხორციელდება მარცხენა ფეხით საპირისპირო მიმართულებით. ვარჯიში სრულდება 8-10-ჯერ.

ვარჯიშები წყვილებში

ვარჯიში 1



ვარჯიში 2



ვარჯიში 3



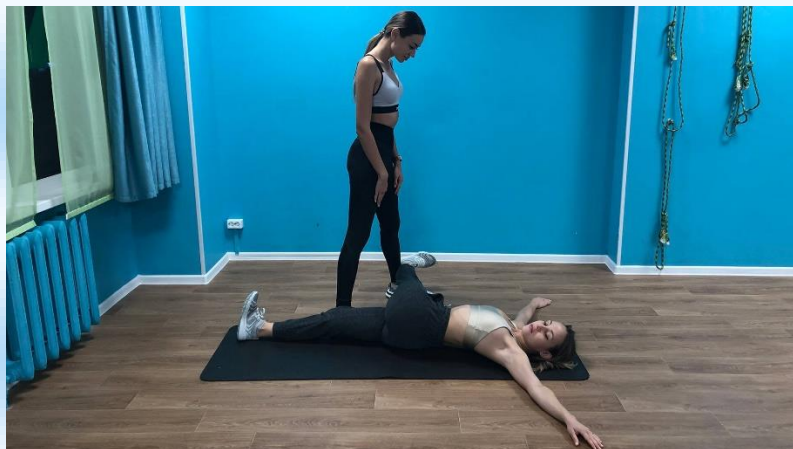
ვარჯიში 4



ვარჯიში 5



ვარჯიში 6



გამოყენებული ლიტერატურა:

მაგანია ჯ., ქობალია ქ., ლეჟავა ნ., უთურგაიძე მ. სპორტი I-VI კლასები (გზამკვლევი მასწავლებლებისთვის). თბილისი, 2011.