

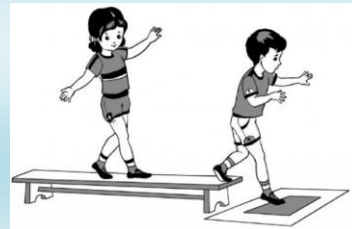
ვარჯიშები და მოძრაობი თამაშები წონასწორობის განვითარებისთვის

მომზადდა ქეთევან ქობალიამ

- ფეხის ცერებზე აწევა და მთელ ტერფზე დაშვება;
- ფეხის ცერებზე ნელი ბრუნი ადგილზე, რიგრიგობით ორივე მხარეს;
- “მერცხალას” შესრულება: ცალ ფეხზე დგომა, მეორით – უკუფეხი, წინხნეკი და განმკლავი.



- სიარული მიდგმითი ნაბიჯით წინ (უკანა ფეხის ცერის მიდგმა წინა ფეხის ქუსლთან);
- გადაბიჯება იატაკზე ერთ მწკრივად დახაზულ რგოლებზე (დიამეტრი 25-30 სმ);
- ტანვარჯიშულ სკამზე ცალ ფეხზე დგომა, დოინჯი;
- ტანვარჯიშულ სკამზე ცერებით სიარული და ჩამოხტომა;



- გავლა ტანვარჯიშულ სკამზე, რომლის ერთი ბოლო აწეულია იატაკიდან 15-20 სმ. სიმაღლეზე (ტანვარჯიშულ სკამს საკიდურებით ამაგრებენ ტანვარჯიშული კედლის პირველ ან მეორე მანაზე);
- ტანვარჯიშულ სკამზე ფეხის ცერებზე აწევა და დაშვება მთელ ტერფზე, ზურგისაკენ ნელი ბრუნი (180°);
- მოსწავლეები დგებიან დოინჯში ერთმანეთისგან თითო მეტრის დაშორებით. მასწავლებლის ნიშანზე ისინი იწყებენ ადგილზე ტრიალს მარჯვნიდან მარცხნივ 30 წამის განმავლობაში. მასწავლებლის მეორე ნიშანზე მოსწავლეები საპირისპირო მიმართულებით იწყებენ ტრიალს, 30 წამის შემდეგ ბავშვები ჩერდებიან ერთ ადგილზე და ცდილობენ წონასწორობის შენარჩუნებას. ვარჯიშის გართულების მიზნით შესაძლოა ტრიალისას თვალების დახუჭვა.

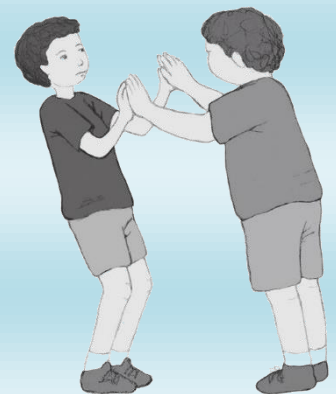
- ჩაჯდომში მოწინააღმდეგის წონასწორობიდან გამოყვანა
- სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობიდან მოწინააღმდეგის წონასწორობიდან გამოყვანა „ორნი პირისპირ“



- საშუალო ტემპში სირბილის შემდეგ მასწავლებლის ნიშანზე (სასტვენი, ტაში) სწრაფი შეჩერება, ბუქნი და სირბილის გაგრძელება.

„ორნი პირისპირ“

ორი მოსწავლე დგება პირისპირ, ფეხები ერთად. მათ შორის დისტანცია დაახლოებით 40-60 სმ-ია. ორივე მოთამაშეს ხელები განზე უჭირავს და ხელის გულების მირტყმით თითოეული ცდილობს მეტოქეს დააკარგინოს წონასწორობა (ორივე ფეხის ან რომელიმე ფეხის ოდნავ წინ ან უკან გადადგმა ნიშნავს დამარცხებას), ასევე შესაძლებელია მოწინააღმდეგის მხრიდან შეტევისას ხელების არიდება, რის გამოც ის დაკარგავს წონასწორობას, წინ გადმოიხრება, მოწინააღმდეგეს მიეყრდნობა, ან დავარდება. გამარჯვებულია ის მოსწავლე, რომელიც პირველი დააგროვებს 10 ქულას. იმ შემთხვევაში, თუ ხელების დაკვრისას ორივე მხარე დაკარგავს წონასწორობას, ქულა არცერთს არ მიეკუთვნება.

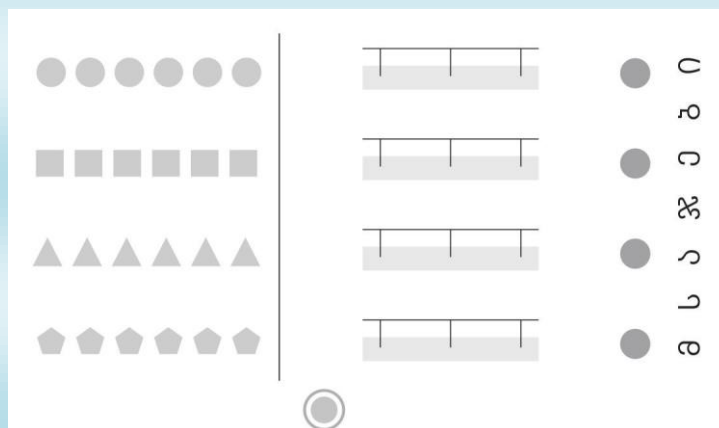


“ძიძგი-ძიძგი მამალა”

მოთამაშენი იყოფიან ორ გუნდად. წყვილები დგებიან 4 მეტრი დიამეტრის წრეებში პირისახით ერთმანეთისაკენ 1,5 მეტრის მანძილზე. მასწავლებლის ნიშანზე წელში ოდნავ მოხრილი წყვილები ცალ ფეხზე ხტომითა და მხრის ბიძგით ცდილობენ წონასწორობიდან გამოიყვანონ ერთმანეთი. წაგებულია ის მოთამაშე, რომელიც მეორე ფეხს ძირს დაადგამს ან წრიდან გადავა. იგებს გუნდი, რომელსაც მეტი გამარჯვება ექნება.

“ამანატრბენი წონასწორობის ელემენტით”

მოთამაშეები იყოფიან 3-4 გუნდად და ეწყობიან კოლონებად ხაზს უკან (ხაზი გაივლებაკედლიდან 6-8 მეტრის დაშორებით). თითოეული გუნდის წინ იდგმება ტანვარჯიშული სკამი ამობრუნებულად (ლარტყით ზევით). თითოეულ გუნდზე გამოიყოფა მსაჯი, რომელიც აღრიცხავს შეცდომებს. მასწავლებლის ნიშანზე გუნდების პირველი ნომრები მირბიან სკამთან და დგებიან ლარტყზე განმკლავით და ცდილობენ გაიარონ ბოლომდე, შემდეგ შემობრუნდებიან 180°-ით და გაივლიან უკან, დამთავრების შემდეგ ხელს ადებენ თავისი გუნდის მომდევნო წევრს, რომელიც ასრულებს იმავეს და ა.შ. იმარჯვებს ის გუნდი, რომელიც დაუშვებს ნაკლებ შეცდომას. შეცდომებად ითვლება დიდი ქანაობები მარჯვნივ და მარცხნივ, მკლავების დიდი მოძრაობა, სიარულში შეჩერება, იატაკზე ფეხის დადგმა. მოთამაშე, რომელიც ჩამოდგამს ფეხს ლარტყიდან, ვალდებულია შეცდომის დაშვების ადგილიდან განაგრძოს სვლა.



“წრიდან გაყვანა”

საწყისი მდგომარეობა: ორი მონაწილე დგას წრეში, დგომი ცალ ფეხზე, ხელები ზურგს უკან გადაჭდომილი, მხრებით ერთმანეთს ებჯინებიან. მსაჯის შემახილზე - “დაიწყე!” მონაწილენი ცდილობენ მხრის დარტყმით ან ბიძგით გამოიყვანონ ერთმანეთი წონასწორობიდან. თამაში წყდება და მოგება ჩაეთვლება მოწინააღმდეგეს: ა) თუ რომელიმე მონაწილეს უკან ხელები გაეხსნა; ბ) თუ მონაწილე მეორე ფეხით შეეხო იატაკს; გ) თუ ერთმა მეორე გაიყვანა წრიდან.

“მხედრის ჩამოგდება”

თამაში სრულდება ტანვარჯიშული დვირის (ცხენის) ან ხის ძელის გამოყენებით. საწყისი მდგომარეობა: მონაწილეებს ხელში უჭირავთ სპეციალურად შეკერილი ბალიშები (ხმლის მაგივრად), ჯდომა ფეხშლით, ფეხების გადაჭდობა არ შეიძლება, მეორე ხელით შეიძლება აიცილო მოწინააღმდეგის დარტყმა. მსაჯის შემახილზე: “დაიწყე!” - მონაწილენი ცდილობენ ბალიშის დარტყმით ან ცრუ მოძრაობით მოწინააღმდეგის წონასწორობიდან გამოყვანას. თამაშის დროს არ შეიძლება მოწინააღმდეგის ფეხზე ფეხით შეხება და დამცავი ხელით დვირზე შეხება.

გამოყენებული ლიტერატურა:

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