Бекітемін:
ЖМ «Бала шақ» балабақшасы
меңгерушісі:
_____Шоханқызы Ж.

«Алақай, жайдарлы жаз келді» мектепке дейінгі жастағы балаларға арналған жазғы-сауықтыру кезеңінің перспективалық жоспары
«Бәйтерек» мектепалды тобы
2025-2026 оқу жылы

Өткізілетін шаралардың атаулары	**Жұмыс мазмұны**	**Өткізу мерзімі**
Маусым айы 1апта **«Бақытты балалық шақ»**		
«Әрқашан күн сөнбесін!»	Балаларды қорғау күніне арналған «Балақайлар шеруі» концертке қатысу Асфальтқа сурет салу байқауын ұйымдастыру.	01.06
«Менің әлемім»	«Менің жақындарым», «Менің үйдегі сырласым», «Менің бауырларым», «Менің отбасым» тақырыптарында балалармен серуенде әңгімелесу; Балалардың отбасында ата-анасымен, бауырларымен немесе жақындарымен бірге уақыт өткізгенде ойнайтын ойындары, спорттық жаттығулары, сайыстарының ішінен көпшілігіне таныс ойын түрін бірге ойнап көру және алған әсерлерімен бөлісу; Тақырыпқа сәйкес әңгіме оқып беру, ән тыңдату және қалауы бойынша балаға айтқызу.	02-03.06
«Кәусәр бұлақ»	Балалардың көрген мультфильмдерінен алған әсерлерімен бөлісу, олардың қиялын, логикалық ойлауын, сөйлеу тілін дамыту мақсатында жетекші сұрақтар	04.06

	қою. Балалардың қалауы бойынша мультфильм кейіпкерлерінің образын таңдап, қимыл-қозғалыс ойындарын өткізу, патомимика арқылы кейіпкерді табу ойынын ойнау.	
«Мен елімнің Ұланымын!»	Отан туралы өлеңдерді жатқа айту челленджі. Балалар шығармашылығынан суреттер көрмесін ұйымдастыру.Таза ауада ұлттық ойындар сайысын өткізу.	05.06
Маусым айы 2апта «Жас із кесушілер»		
Жас із кезушілер	Дәстүрлі емес сурет техникасымен сурет салу. Қимылды ойындар «Өз түсіңді табу», «Жасырынбақ», «Жалаушаны табу». «Із кесушілер деген кімдер?» жетекші сұрақтар қою арқылы балалармен әңгімелесу.Ертегіні немесе көркем шығарманы оқып беру (үзінді). «Із кесуші» мультфильмін көрсету. Құм және сумен тәжірибе.	08.06
Аңдар мен аңшылар	Альбомдар көру: «Аңдар», «Құстар», «Гүлдер»… «Табиғатты қорғау» белгілерін дайындау. Сурет салу: «Жайлаудағы төрт түлік», «Орман аңдары», «Менің сүйікті жануарым»және басқа тақырыптар (балалардың қалауын ескеру ұсынылады). Құм және сумен тәжірибе. Құрастыру «Аңдардың үйшігі». Қоршаған ортаны қорғау бойынша жаднама құрастыру. Қимыл-қозғалыс ойындары: «Аңды ізіне қарап таны», «Бақшадағы қояндар», «Қағып алдаата» (доппен) Суда қағаздан жасалған кемелер сайысын ұйымдастыру.	09.06
Мейірімді достарым	Аңдар мен үй жануарлары туралы кітап көрмесін ұйымдастыру.Мысықтың өзіне күтім жасауын бақылау	10.06

	(жуыну). «Ерте, ерте, ертеде» тақырыпқа сәйкес аудио ертегілер тыңдату, тыңдалған ертегініңмазмұнын айтқызу. Сергіту сәтінде аңдар мен үй жануарларының қимыл-қозғалысын қайталауға құрылған жаттығулар жасау	
Саялы бақ	«Біздің өлкенің ағаштары», «Балабақша ауласында қандай ағаштар өседі?», «Ағаштарды өрттен қорға!» тақырыптарында балалармен әңгімелесу.Сурет, альбом, иллюстрацияларды қарау. Орманға, саябаққа немесе балабақшаның табиғат бұрышына саяхат. Шығармашылықжұмысқа пайдаланылатын табиғи материалдарды жинау. Ағаштарды бақылау, оларға күтім жасау. Ағаштар туралы әңгімелер, өлеңдер оқып беру, жұмбақтар шешу. Дидактикалық ойын: «Қай ағаштың жапырағы ?», «Тыңда да таны», «Қай ағаштыңжемісі ?» Ағаштардың суретін салу.	11.06
Сыр сандық	Таныс ертегі қойылымдарын сахналау. «Ең үздік қойылым», ойдан шығарылған ертегі қойылымдары байқауын ұйымдастыру. Күннің ысуын бақылату. Арнайы ыдыстарға суларды толтырып күн сәулесі түсетін жерге қою, түстен кейін серуенге шыққанда судың ысығанын бақылату. Су әлемі туралы жұмбақтар шешуін ұйымдастыру, мультфильмдерден видеосюжеттер көрсету	12.06
	Маусым айы 3 апта **«Жаз да келді, көңілді»**	
Сабын көпіршіктері күні	Балалабақшада және үйде жеке бас тазалығын сақтау туралы әңгімелесу. Медициналыққабинетке саяхат. «Тамшылар». Дәстүрлі емес сурет техникасымен сурет салу. «Жедел жәрдем» театрландырылған ойыны.	15.06

	«Дәрігер» сюжетті – рөлдік ойыны.	
Теңіздегі тіршілік	Су әлемі туралы жұмбақтар шешу, мультфильмдерден видеосюжеттер көрсету Су ханшайымымен саяхат. «Су патшалығы» суреттер байқауы (ата-аналармен бірге). «Өзен, көлдер» альбомын безендіру. Сумен ойындар. Шығармашылық студиясында саз балшықтан түрлі түсті және түрлі көлемде бассейіндер жасауды көрсету, өз бетінше мүсін жасауға жағдай жасау	16.06
Сүйкімді кірпі	«Менің ағзамның қорғаушысы», «Пайдалы және зиянды» әңгімелесу. Көркем шығарма оқып беру. «Зиянды тағамдар» плакатын әзірлеу (ұжымдық жұмыс). «Дені саудың – жаны сау» атты спорттық ойындар жарысын ұйымдастыру. «Болады-болмайды», «Мен бастаймын сен аяқта» дидактикалық ойындарын ойнату.	17.06
Табиғат аясында	Жыл мезілдері Табиғат құбылыстары туралы ұғымдарды пысықтау. Жапсыру «Күлімдейді күн маған». Өсімдіктерге қамқорлықты табиғаттағы еңбек арқылы таныту. Өз топтарының ауласындағы гүлдерге су құюды ұйымдастыру.	18.06
«Күн, ауа, су» ойын сауығы	«Сылдырайды мөлдір су» денсаулыққа ауа мен судың пайдасы, судағы қауіптіжағдайлар туралы тақырыптық әңгімелесу. «Жуыну әні» Дидактикалық ойындар ұйымдастыру арқылы табиғат құбылыстары туралы ұғымдарды пысықтау.	19.06
	Маусым айы 4 апта **«Қауіпсіз жаз»**	
Бағдаршам күні	Көше қозғалысы ережелерін қайталау. «Дымбілместің қала көшелеріндегі	22.06

	оқиғалары» сюжеттерді көрсетіп, бірге талдау. Жапсыру «Бағдаршам». Балалардың ережелерді есте сақтауы үшін балабақша ауласында «көше қозғалысы» ойынын ұйымдастыру (ойыншық машиналар, қуыршақтар, құрастырғыш, жол белгілерінпайдалану). Музыка маманының жоспары бойынша музыкалық іс шара. «Табиғатпен тілдесу», балалармен қоршаған ортаны қорғау туралы әңгімелесу. «Табиғаттағы қауіпсіздік» суреттерді қарап, әңгімелесу, мультфильмдер көрсету	
Пайдалы және зиянды өсімдіктер	«Улы өсімдіктер мен саңырауқұлақтар», «Дәрілік өсімдіктер», «Табиғаттағы қауіпсіздік» суреттерді қарап, әңгімелесу, мультфильмдер көрсету. Жапсыру «Жеміс-жидектер патшалығы». «Саңырауқұлақтар әлемі», мүсіндеу. Қимылды ойын «Орамал тастамақ». Бассейнде жүзу, суға шомылу, қауіпсіздік ережелерінің сақталуын қадағалау. Сумен шынығудың пайдасы туралы әңгімелесу.	23.06
Марғаудың үйшігі	«Өжет өрт сөндірушілер», «Құтқарушылар», сюжетті-рөлдік ойындары. Өрт кезіндегі тәртіп ережелері, «01 қызметі», өрт сөндірушілер қызметі туралы балалармен әңгімелесу. Ойындар: «Өртке қауіпті заттар», «Өрт сөндірушіге не қажет?» «Өртке қауіпті заттар» коллажы.	24.06
«Қауіпті заттар мен құралдар»	«Болады-болмайды», дидактикалық ойын. «Мен бастаймын сен аяқта» дидактикалық ойын. Балалармен тақырыпқа байланысты кері байланыс жасау. Құстар әлемі. Құстарға жем беру -торғай, кептер, сауысқан, олар жайлы білетін әңгімелерін айтқызу, Тақпақтар жаттату. Табиғи заттармен әр түрлі құрылымдар құрастыру.	25.06

Шебер қолдар	Теартландырылған қойылым атрибуттарының байқауы. Балалармен бірге қойылымдар қою (саусақ театры, көлеңкелі театр, қуыршақ театры) «Көңілді доп» үйірмесі. Доппен өтетін ойын түрлерімен таныстыру. Көше қозғалысы ережелерін қайталау. «Дымбілместің қала көшелеріндегі оқиғалары» сюжеттерді көрсетіп, бірге талдау. Жапсыру «Бағдаршам».	26.06
	Шілде айы 1 апта **«Гүлденген табиғат»**	
Табиғатты қорғайық	«Табиғатпен тілдесу», балалармен қоршаған ортаны қорғау туралы әңгімелесу. Суреттер байқауын ұйымдастыру. Ата-аналармен бірге «Гүлдестелі ханшайым» байқауын ұйымдастыру, номинациялартағайындау, балалар шығармашылығын қолдау. Қимыл-қозғалыс ойыны «бақшадағы қояндар». Музыкада үйренген әндерін естеріне түсіріп, концерт ұйымдастыру. Теартландырылған қойылым атрибуттарымен ойындар. Балалармен бірге қойылымдар қою (саусақ театры, көлеңкелі театр, қуыршақ театры)	29.06
Су әлемінде	Бассейнде жүзу, суға шомылу, қауіпсіздік ережелерінің сақталуын қадағалау. Сумен шынығудың пайдасы туралы әңгімелесу. Доппен балалардың жақсы көретін ойын түрлерін ойнату «Сылдырайды мөлдір су» денсаулыққа ауа мен судың пайдасы, судағы қауіпті жағдайлар туралы тақырыптық әңгімелесу. «Судың қасиеті», «Мөлдір-лай», «Ауа мен су» тәжірибесі, балалардың зерттеушілікқызығушылықтарына қолдау көрсету. Су бетінде сурет салу.	30.06
Ғажайыптар әлемі	Балалармен табиғат құбылыстары туралы әңгімелесу (жаздағы маусымдық өзгерістер, балалардың киінуі, күн сәулесінің адамға, табиғатқа әсері, аспандағы	01.07

	бұлттар жәнебасқа). Серуен кезінде балаларды табиғат көріністерін бақылауға үйрету және кері байланыс жасау. Табиғат туралы өлең оқып беру, жұмбақтар шешу. «Артық суретті тап» дидактикалық ойын. Сиқыршылар елінде. Балалардың өздерінің фокус ойлап табуы	
Менің достарым	Отбасындағы сүйіспеншілік, сыйластық, мейірімділік туралы суреттер арқылы әңгімелесу. Адамдар бір-бірін жақсы көретінін ұғындыру, дос болуға баулу. Әженің ертегі кітабынан ертегі оқып беру. Сюжетті-рөлдік ойын «Тату-тәтті отбасы». «Раушан, райхан» «түймедақ» гүдерін бақылату, гүлдерді салыстыру, түсін , исін әңгімелету. Гүлдердің суретін салғызу, құмда және мольбертте.	02.07
«Сүйікті қалам–Астана»	Мерекелік концерт ұйымдастыру «Елімнің жүрегі – Астана» тақырыбында әңгімелесу. Тақырыпқа сәйкес ән тыңдату және бірге айту. «Бұл бақытты –мекен» асфальтқа сурет салу байқауы. «Менің сүйікті қалам» үздік ән байқауы.	03.07
	Шілде айы 2 апта **«Анам, әкем және мен – тату-тәтті отбасы»**	
Менің сүйікті кейіпкерім	Сүйікті кейіпкерлер фестивалі. Балалар мен ата-аналардың бірлескен әрекеті, дәстүрден тыс техникамен сурет салу сайысы: жүнмен, жіппен, саусақпен, алақанмен сурет салу. Салған кейіпкері туралы әңгімелеу.	07.07
«Мерейлі отбасы»	«Әке көрген оқ жонар», зат қалдықтарынан әкелермен бірге бұйым жасау.Дайындалған бұйымдардан көрме ұйымдастыру. Ата-аналар мен балалардың бірлескен әрекеті, Абай Құнанбайұлының өлеңдерін жатқа айту челленджі.	08.07

«Анам, әкем және мен – тату-тәтті отбасы»	«Әлди-әлди ақбөпем» челенджі, әжесінің бесік жыры. Отбасының қызықты демалыс сәттерінен суреттер көрмесін ұйымдастыру. Тақырыпқа сәйкес ән айту мен мәнерлеп оқу сайысы. Таза ауада ата-аналар мен балаларының қатысуымен «отбасылық эстафета» спорттық сайысын өткізу.	09.07
Ұлттық ойындар	Көркем шығарма оқып беру. Ұлттық ойындар фестивалі, қимыл-қозғалыс ойындары «Ханталапай», «Аударыспақ», «Сақина салу», «Алтыбақан», «Ақ серек-көк серек», «Арқан тарту», «Тақия тастамақ», «Күш сынаспақ».	10.07
	Шілде айы 3 апта **«Жазғы сайыстар»**	
«Ұлы дала баласы»	Балалардың қалауы бойынша ертегіні айтып беру, сахналату. «Жас спортшылар», балалардың жас ерекшеліктеріне сәйкес келетін тренажерлардың көмегімен таза ауада жаттығуын ұйымдастыру «Бәйге», «Арқан тарту», «Көкпар» ұлттық ойындарымен «Ұлы дала баласы» спорттық сайысын ұйымдастыру.	13.07
Жүгіреміз, зырлаймыз	«Денсаулық зор байлық», «Дені саудың тәні сау» тақырыптарында әңгімелесу, балаға өз денсаулығын қорғаудың маңыздылығын түсіндіру. Жауапкершілікке, тиянақтылыққа үйрету (тісін тазалау, жуыну, қолын жиі жуу, тазалықты сақтау және басқа) Жүгіреміз, зырлаймыз жарысы. Үлкен ыдыстарға (керсен) су құйып, қағаздан жасалған кемелерді жүздіру. Көркем шығарма оқып беру (немесе үзінді оқу). Таза ауада ұлттық ойындарды ойнау: «Ақ серек, көк серек», « Орамал тастамақ» және т.б.	14.07
Спорттық ойындар күні	Балалардың сүйікті қимылды ойындарын ойнату. Жаңа ойындарды үйрету. Қимыл-қозғалыс ойындарына атрибуттар әзірлеу.	15.07

	Балалар ұнататын мультфилімдерін көрсету, мазмұнын әңгімелету. Көркем шығарма оқып беру. «Бәйге», «Арқан тарту», «Көкпар» ұлттық ойындарымен таныстыру Санамақтар жаттау.	
Менің көңілді добым	Балалармен әңгімелесу «Допты спорт түрлері».Доппен ойнау. Допты нысанаға лақтыру. Сурет салу, мүсіндеу «Менің көңілді добым».	16.07
«Олимпиада алауы»	Отбасылық жарыстар, эстафеталық жарыстар ұйымдастыру. «Спорттың жазғы түрлері», «Менің сүйікті спортым», «Отбасындағы спорт»тақырыптарында балалармен әңгімелесу. Спорт туралы жұмбақтар, сұрақтар қою.Санамақтар мен өлеңдер жаттау. Спорттық жаттығулар жасату, ойындар ойнату (бадминтон, футбол, волейбол).Құрсаумен және секіртпемен ойнайтын ойындар. Ұлттық ойындардан байқау өткізу: «Бестемше», «Көкпар», «Асық ойындары».	17.07
	Шілде айы 4 апта **«Ойын ойнап ән салмай, өсер бала бола ма»**	
Алтын балық	Алтын балықпен балықтар патшалығына саяхат жасау. «Балықтар әлемі», дәстүрлі емес сурет техникасымен салынған суреттер байқауы.Көркем шығарма оқып беру. Аквариумдағы балықтарды бақылау, жем беру. «Балық аулау» қимыл-қозғалыс ойынын ойнату. Құммен сумен еркін ойындар	20.07
Ойланайық, балақай!	«Жайдары жаз», ермексазбен жұмыс. Жаз мезгілі туралы әңгімелесу арқылы балалардың түсінік-танымын кеңейту, алғанбілімдерін бекіту (кері байланыс). Табиғатты бақылау. Нептун күніне арналған спорттық ойындар ұйымдастыру. «Арқан тарту», «Көкпар» ұлттық ойындарымен жаттығулар жасату.	21.07

Гүлдер күні	Гүлдер туралы әңгімелесу, жұмбақтар шешу. «Құлпырған әлем» шығармашылық шеберханасының жұмысын ұйымдастыру, балалардың қалауы бойынша жеке немесе топтасып, әртүрлі материалдардың көмегімен бұйымдар жасауларына ерік беру. Педагог бақылап, қажет болса көмек көрсетеді (аппликация, оригами, квиллинг, жапсыру және басқа әдістермен). Жұмыстар дайын болғанда көрме ұйымдастыру, бір-біріне және ата-аналарына сыйға тартуға ұсыныс беру. «Бағбан» сюжеттік-рөлдік ойыны, гүлзарларды, гүлбағын қопсыту, суару, тазалау.	22.07
Жәндіктер әлемі	Танымдық әңгіме. Серуен кезінде табиғаттағы жәндіктерді бақылау, балаларға жетекші сұрақтар қоя отырып, көрген-білгенін сұрау. Балалармен әңгімелесу, улы жәндіктердің суреттерімен таныстыру, олардан қорғану туралы айту. «Түсіне қарай топтастыр» дидактикалық ойыны негізінде балаларға әр түсті бет орамалдарды, доптарды,шариктерді беріп,салыстырып түсіне қарай жинауды пысықтау	23.07
«Туған өлкем»	Баланың бойында туған жеріне, еліне деген мақтаныш, сүйіспеншілік сезімін ұялату.Ән тыңдатып, тақпақ айтқызу. Балаларға туған өлке туралы естеліктерден үзінді айтып беру, бірге фотоальбомдар қарау,аталар мен әжелердің әңгімелерін тыңдау.Балалардың сүйікті қимыл-қозалыс ойындарын ойнату. Бау мен бақша қандай болады тақырыбында суреттер көрсетіп,әнгімелету. Топ ауласын қоқыстан, тастардан тазалауға баулу, аула гүлдеріне, ағаштарына су құюды ұйымдастыру.	24.07
	Шілде айы 5-апта **«Менің достарым»**	
Әдептілік – әдемілік	«Жақындарыңды немен және қалай қуантуға болады?», «Кішкентай көмекшілер», «Менің жақсы істерім», әңгімелесу. «Әдепті бала», балалармен бірге қысқа диалогтарға құрылған көріністерді	27.07

	ойнату арқылы, оның бойында әдептілік қалыптастыру. Көркем шығарма оқып беру. Дидактикалық ойын «Досыма достық лебізім». Сюжетті-рөлдік ойын «Супермаркет», «Сән салоны». Жалпы топтық биді (Флешмоб) ұйымдастыру	
Достық күні	Балада дос, достық туралы түсінік қалыптастыру. Достық қарым-қатынастысипаттайтын қысқа диалогтік көріністерді бірге ойнай отырып, баланың санасында «достық» ұғымын нығайту. Достық туралы ән тыңдау, бірге айту.Жапсыру, «Досыма сыйлық».	28.07
Мейірімділік күні	Денсаулық, салауатты өмір салты, мейірімділік туралы әңгімелесу. Мейірімді бала қандай бала? Дидактикалық ойын. «Ертегі кейіпкерлерінің жақсы істері» ертегі еліне саяхат, пікірталас. Сюжетті рөлдік ойындар ұйымдастыру	29.07
Түрлі-түсті кемпірқосақ күні	«Қала үстіндегі шарлар» ойын-сауығы: үрленген шарлармен эстафеталар өткізу,шарларға сурет салу, «ең көңілді шар» конкурсын жариялау, түрлі-түсті шардан кемпірқосақ құрастыру.	30.07
Достық аллеясы	Түрлі көлемді доптар қандай ойынға қолданады таныстыру – футбол, баскетбол, тенис, оларды түрлі нысанға тастау ойындарын ойнату Табиғи материалдардан құрастыру, мүсіндеу. Ұлттық ойындарды ойнату: «Түйілген орамал», «Арқан тартыс», «Білектесу», «Алтынсақа». Торғай, кептер, сауысқан құстарына жем беру, олар жайлы білетін әңгімелерін айтқызу	31.07
	Тамыз айы 1 апта **«Ас атасы – нан»**	
Алтын дән	- Дәндер патшалығына саяхат: суреттер мен альбомдар қарау. көркем шығарма оқып беру, тыңдалған мәтіннің мазмұнын айтқызу; - ыдыстағы дәндерді түрлеріне қарап ажыратып әр ыдысқа бөлу;	03.08

	бөлінгендәндерді санау; табиғи материалдармен, ермексазбен жұмыс «Дәндер патшалығы»	
Нан - дастархан байлығы	- «Нан - дастархан байлығы» әңгімелесу; шығарма оқып беру, тыңдалған шығарманыңмазмұнын айтқызу; - нан қиқымымен ауладағы құстарды қоректендіру және оларды сыртынан бақылау; нанның суретін салу, ермексаздан мүсіндеу.	04.08
Нан болса ән де болады	Балалар ұнататын мультфилімін көрсету, мазмұнын әңгімелету. - Нанды қолдан пісіруден анасы мен баласының, әжесі мен немересінің бірлескенәрекетінен алдын-ала дайындалған челлендж материалдарын қарау; - Наубайхана жұмысымен таныстыру; - «аспазшы» сюжетті рөлдік ойынын ойнату; тақырыпқа сәйкес ата-аналармен бірге ән байқауын ұйымдастыру. «Құлпырған әлем» шығармашылық шеберханасының жұмысын ұйымдастыру, балалардың қалауы бойынша жеке немесе топтасып, әртүрлі материалдардың көмегімен бұйымдар жасауларына ерік беру.	05.08
Егіс алқабында	Күн әсері мен шуағына бақылау жасату, әңгімелету. Құмнан төбешіктер жасату - «Алқапта не өседі?» әңгімелесу, шығарма оқып беру; - Ауладағы өсімдіктер мен шөптерге күтім жасауда қарапайымтапсырмалардыорындату; «Ғажайып дәндер» ұжымдық жұмыс: дайын суретті дәндермен безендіру	06.08
Жемістер мен көкөністер	- «Жемістер мен көкөністер» фестивалі; - Жұмбақтар мен тақпақтар сайысы; - Жапсыру «Менің дәмді достарым»; «Кім күшті?» жемістер мен көкөністерді сумен жуып, жеуден сайыс ұйымдастыру.	07.08
	Тамыз айы 2 апта **«Мен және қоршаған орта»**	
Менің нәзік	Гүлдер, оларға қамқорлық жасау туралы әңгімелесу, шығарма оқып беру;	10.08

достарым	- түрлі-түсті қағаздан гүлдер жасау (қолдың ұсақ моторикасын дамыту үшін квиллинг әдісін қолдану); - ұжымдық шығармашылық жұмыс: дайын және жасалған гүлдерді жолаққа орналастырып жапсыру, ауладағы өз тобының ойын алаңын безендіру;	
Менің адал достарым	- Ит, мысық, балықтар немесе үй жануарлары туралы шығарма оқып беру, оқылғаншығарманы талдау - шығармашылық шеберханасы: сурет салудың дәстүрден тыс түрі жүннен, мақтадан,түймелерден және т.б. өзінің достарының бейнесін қағазға жапсырып жасау; сүйікті достарына арнап тілектерін айтқызу. Әр түрлі әдістермен жүгіруден жарыс ұйымдастыру Таза ауада ұлттық ойындарды ойнату: «Аударыспақ», «Соқыр теке», «Айгөлек», «Күш сынаспақ».	11.08
«Саясында бау-бақтың...»	- Қоршаған орта туралы сұрақ-жауап ұйымдастыру; - отбасылық биден әзірленген челлендж материалдарын қарау; балаларды өздері таңдаған әуендеріне билету.	12.08
Ханталапай	- Ұлттық ойындар туралы шығарма, өлең оқып беру; - оқылған шығарманың мазмұнын әңгімелеу; - асықтарды дайын бояулармен бояу, безендіру; ұлттық қимылды ойындардан сайыс ұйымдастыру	13.08
Алуан-алуан кәсіп бар, таңдай біл де, талап қыл!	- Мамандық түрлері олардың атқаратын қызметі туралы әңгімелесу; - түрлі мамандық туралы өлең оқып беру және оның мазмұны бойынша сұрақтарғажауап беру; - мамандықтар туралы еркін тақырыпта сурет салу, мүсіндеу; сюжетті-рөлдік ойындар ойнату: «Дәрігер», «Мейрамхана», «Ұшақта» және т.б.	14.08
	Тамыз айы 3 апта **«Өнер көзі халықта»**	
Қуыршақ театры	Көңілді билер. Әр түрлі ұлттардың ұлттық биін билету. - Куыршақ, көлеңкелі театр қойылымын тамашалау, көрген қойылымның	17.08

	желісіменондағы кейіпкерлер туралы әңгімелесу; - «Менің сүйікті достарым» ертегі кейіпкерлерінің костюмдерінің элементтерін қағазданжасап, дайын кейіпкер бейнесіне жапсыру; тақырыпқа сәйкес сюжетті-рөлдік ойын ойнату;	
Сөз асылы шешендік	- «Әжелер мектебі» жұмысын жандандыру, алдын-ала әзірленген «Ерте, ерте, ертеде ... »әжемнің ертегісін тыңдайық челленджі бейнематериалдарын тамашалау; - «Ертегілер әлеміне саяхат» сүйікті ертегілерді айтқызу; «Мен бастаймын, сен жалғастыр», дидактикалық ойын	18.08
Алуан-алуан кейіпкер бар	- «Менің сүйікті кейіпкерім», ермексаздан мүсіндеу, суретін салу; - өзі қолдан жасаған кейіпкерінің образына еніп оның даусымен дыбыстау, сөйлеудідамыту; ертегі тыңдату, ондағы кейіпкерлер туралы өз ойларын айтқызу.	19.08
«Өнерлі өрге жүзер»	- Ата-аналармен бірлескен әрекетте алдын-ала үйде әзірленген ұлттық оюлардың көрмесін қарастыру және жасалған бұйымдар туралы әңгімелесу; тақырыпқа сәйкес жұмбақтар шешкізу; бұрыннан білетін әндерді айтқызу, билерді билету.	20.08
«Ел іші – өнер кеніші»	- Педагогтар мен балалардың бірлескен театрландырылған қойылымдар байқауынұйымдастыру: - театрландырылған қойылымдар қою үшін атрибуттарды орналастыру; - қойылым желісін ойластыру; -рөлдерді ортақ келісіммен бірге таңдау; қойылымды қою.	21.08
	Тамыз айы 4 апта **«Ғажайыптар әлемінде»**	
«Балабақшам өз үйім»	- «Менің балабақшам», жазғы сауықтыру кезеңінде алған әсерлері туралы балалармен серуенде әңгімелесу; - тақырыпқа сәйкес асфальтқа ұжымдық сурет салуға жұмылдыру, салған суреттерібойынша өз ойларын айтқызу;	24.08

	тәрбиеші, медбике, тәрбиеші көмекшісі, музыка жетекшісі, дене шынықтыру жетекшісі, аспазшы және т.б. рөлдерінде бөлініп, рөлдерді өздігінен таңдап, ойнауға мүмкіндік беру	
«Шеберлер мен өнертапқыштар қаласы»	Табиғи және қалдық материалдардан құрастыру. «Ғылымның кішкентай ғажайыптары» тәжірибелік-эксперименттік қызметі. Қауіпсіздік ережелерін сақтай отырып, сумен және құммен ойындар. «Ғажайыпты өз қолымызбен жасаймыз» балалар жұмыстарының көрмесі. «Көңілді өнертапқыштар» спорттық эстафетасы. - «Қауіпсіз және қауіпті заттар бізді қоршаған ортада» әңгімесі.	25.08
Ғажайыптар ертегі орманы	Экологиялық серуен-бақылау. «Жақсы істер соқпағы» ойын-саяхаты. Жануарлар мен табиғат туралы ертегілерді сахналау. «Орман тұрғындары» қимылды ойындары. «Орман ғажайыбы» шығармашылық қызметі (мүсіндеу, сурет салу). - «Табиғаттағы қауіпсіз мінез-құлық» әңгімесі. Табиғат құбылыстарын бақылау.	26.08
«Бір, екі, үш – күш жина!»	- Балалармен дене шынықтырудың пайдасы туралы әңгімелесу; - балалармен бірге өздеріне ұнайтын дене жаттығулары мен спорттық ойындарды таңдап, бірге ойнау; - серуен кезінде аулада қарапайым еңбекке баулу, бірге еңбек ету; «Бәйге» ұлттық ойынын ойнау.	27.08
Менің Қазақстаным	- Балалармен Қазақстан Республикасы туралы, туған өлкенің көрікті жерлері мен табиғаты жайында әңгімелесу; «Мен бастаймын, сен жалғастыр» ойыны негізінде өткізілген «Елім менің» тақырыбындағы ата-аналар мен балалар арасындағы өлең оқу байқауының бейнематериалдарын көрсету, үздік бейнероликтерді бірлесіп таңдау.	28.08

Әдіскер: Шоханқызы Ж.

Бекітемін:
ЖМ «Бала шақ» балабақшасы
меңгерушісі:
_____Шоханқызы Ж.

МАУСЫМ АЙЫ - 1 апта
«Бәйтерек» мектепалды тобы
«Бақытты балалық шақ»

Апта күндері	**Дүйсенбі** күні 01.06.26	**Сейсенбі** күні 02.06.26	**Сәрсенбі** күні 03.06.26	**Бейсенбі** күні 04.06.26	**Жұма** күні 05.06.26
Таңертеңгі қабылдау **Таңғы гимнастика** **Таңғы асқа дайындық** **Таңғы ас**	Тәрбиешімен сәлемдесу. Қал жағдайын,көңіл күйін сұрау, киіп келген киімдерін өз бетінше шешіп, топта киетін киімдерін киіп, топтағы балалармен сәлемдесуді қалыптастыру. Қазақстан Республикасының Әнұранын орындау Таңғы гимнастика 1-2 апта комплексі Тамақтану алдында қолын жуу. Астың дәмді болуын қасындағы балаларға тілеу. Үстел басында ыңғайлы, дұрыс отыру қалыпын сақтап, ас ішу құралдарын пайдаланғанда тамақтанудың мәдени гигиеналық дағдыларын дамыту. Тамақты жегенде аузын жауып, асықпай жеуді пысықтау.				
Тәрбиеші мен балалардың еркін әрекеті:	Жаз мезгілінің ерекшеліктерімен тпныстыру Жаз мезгілінің ерекшеліктері атау, табиғаттағы маусымдық өзгерсітерді тани білуін дамыту.	«Менің отбасым» тақырыптарында балалармен әңгімелесу;	«Менің жазғы демалысым» қалай өту керек тақырыбында балалармен әңгімелесу. Қандай іс әрекеттермен айналысқан ұнайды. Іс шаралар картасын	4 маусым –ҚР рәміздері күні мерекесі туралы түсініктерін жетілдіру. Рәміздерді құрметтеу, оның маңызы туралы білімдерін кеңейту.	Балалар шығармашылығына н суреттер көрмесін ұйымдастыру.

			жасау. Шығармашылық дербес әрекет	Балабақша аймағындағы рәміздер алдына барып ән ұранды орындау. Ел таңба, ту туралы тақпақтарды айту.	
Серуенге дайындық	Серуенге шығу. Балалардың өз-өзіне қызмет ету дағдыларын дамыту. Шкафтарынан киімдерін ретімен алып, дұрыс киіну және достарына киінуіне көмектесу дағдыларын қалыптастыру. Табиғаттағы мінез-құлық ережелерін таныстыру. Қарапайым экологиялық ұғымдарды, адамның табиғаттың бір бөлігі екенін және оны қорғау, сақтау керек екенін, күн мен ауаның адам, жануарлар мен өсімдіктер өміріндегі маңызы туралы, табиғатпен қарым-қатынас барысында денсаулықты нығайтуды, табиғатты сақтауда жауапкершілікті сезінебілу керектігін түсіндіру.				
Күндізгі серуен	««Әрқашан күн сөнбесін!» 1маусым - Халықаралық балаларды қорғау күніне арналған «Балақайлар шеруі» концертіне және «Асфальтқа сурет салу» байқауына қатысу Қимылды ойын «ұшты ұшты» «Қауіпсіздік ережелері» - табиғаттағы өмірлік	«Менің әлемім» Балалардың отбасында ата-анасымен, бауырларымен немесе жақындарымен бірге уақыт өткізгенде ойнайтын ойындары, спорттық жаттығулары, сайыстарының ішінен көпшілігіне таныс ойын түрін бірге ойнап көру және алған әсерлерімен бөлісу; Тақырыпқа сәйкес	«Менің әлемім» «Менің жақындарым», тақырыптарында балалармен серуенде әңгімелесу; Ғажайып қалашыққа саяхат, табиғатын тамашалау. Қалашықтың жолда жүру ережелерінің ерекшеліктерін атау, бекіту. 	«Кәусәр бұлақ» Сахналату «Дүниеде не күшті» И.Хасен ұлы Жазғы киімдердің ерекшеліктерімен таныстыру Ұлттық ойын «Ақсерек-көксерек». Табиғатты бақылау. Суда қағаздан жасалған кемелер сайысын ұйымдастыру.	«Мен елімнің Ұланымын!» Отан туралы өлеңдерді жатқа айту челленджін ұйымдастыру.  Таза ауада ұлттық ойындар сайысын өткізу Жеке еркін ойындар мен

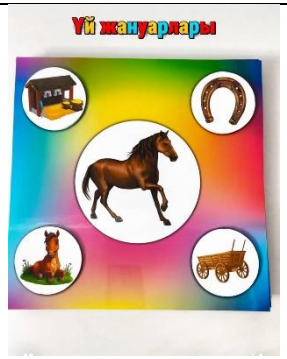
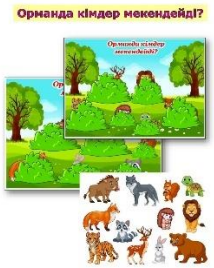
Серуеннен оралу	қауіпсіздік негіздеріне үйрету	әңгіме оқып беру, ән тыңдату және қалауы бойынша балаға айтқызу. Құммен, сумен еркін ойындар	Құммен, сумен еркін ойындар Ұлттық ойын «Хан талапай»		сумен ойындарға жағдай асап ойнату.
	Асықпай бір-бірін итермей жүруді үйрету. Топқа оралу кезінде жылдам қатарға тұруды дағдыландыру. Топта киетін аяқ киімдерін өз бетінше ауыстырып, киюін қалыптастыру.				
Гигиеналық шаралар	Серуеннен кейін беті қолын мойнын салқын сумен жууды. Топта ағын сумен қолдарын сабындап жууды, қолы мен бетін өзінің жеке сүлгісімен құрғатып сүртуді, киімдерін суламау, сүлгіні өз орнына ілу әдістерін пысықтау.				
Түскі асқа дайындық, Түскі ас	Дастархан жаюға көмектесуін қйымдастыру. Үстел басында ыңғайлы, дұрыс қалыпты сақтап отыруды пысықтау. Тамақтардың атауларын білу. Тамақты ретімен дұрыс ішуді, қасық және шанышқыны, майлықты қолдануды, нан қиқымын шашпауды , сусын мен сорпасын төкпей ішуді пысықтау. Тамақтан соң ауызды сумен шаюды қалыптастыру.				
Күндізгі ұйқы	Белгілі жүйелікте киімдерін шешу. Киім түймелерін, сырмаларын ағыту, іліп қойуын қалыптастыру. Күй тыңдау, «Күй күмбірі» - музыканы эмоционады қабылдауды, түсінуді, қадірлей білуді қалыптастыру, ұлттық мәдениетке қызығушылықты арттыру				
Ұйқыдан ояну шынығу	Ұйқыдан оянып ауа ваннасын қабылдау. Өз төсектерін жинастыру. Кілем үстінде, дымқыл тұзды жолмен және ортопедиялық кілем үстімен жүргізу.Киімдерін ұқыпты өздігенен киіну. Түймелерін қадау, сырмаларын сыру, аяқ киімдерін дұрыс киюді дамыту. Киіміндегі кемшіліктерді жөндеу. Қыз балалар шаштарын тарап, жинап алуын жетілдіру.				
Бесін ас	Тамақтану алдында қолын жууды. Таза және ұқыпты тамақтануды, қасықты дұрыс ұстауды, тамақтану кезінде әдептілік танытуды дамыту. «Суды, тамақты үнемді тұтыну» - табиғи ресурстарға ұқыпты қарауды жетілдіру.				

Тәрбиеші мен баланың еркін әрекеті	Жайдары жаз қандай тақырыбында әңгімелесу. Жаз туралы тақпақ жаттату  	Балалардың қалауы бойынша мультфильм кейіпкерлерінің образын таңдап, қимыл қозғалыс ойындарын өткізу.	Гүлдер мен бақшалар қағаздан құрастыру. «Дос болайық бәріміз» дидактикалық ойын Ойынның мақсаты: ұжымда бірлікті қалыптастыру.	Балалардың қалауы бойынша мультфильм кейіпкерлерінің образын таңдап, қимыл-қозғалыс ойындарын өткізу, патомимика арқылы кейіпкерді табу ойынын ойнау. «Жайдары жаз», ермексазбен жұмыс.	Өнер орталығында сурет салғызу, суретті кітапшаларды бояуда түстерді өз қалауы бойынша таңдауын дамыту
Серуенге дайындық	Серуенге шығу. Балалардың өз-өзіне қызмет ету дағдысын дамыту				
Серуендеу	Дербес ойын әрекеті. Ойын арқылы мейірімділік, ынтымақтастық сезімдерін тәрбиелеу, ұқыптылықты қалыптастыру. Жаз мезгілінде көбелек,шыбын,құрбақа (тасбақа) өмірін бақылату, әңгімелеу дағдысын дамыту.	«Арқан тарту» ұлттық ойынын ұйымдастыру Дидактикалық, ұлттық, сюжетті-рөлдік ойындар «Теңге алу», «Ақшаны жұмсауды үйренеміз», ойындары - қаржылық сауаттылық бойынша қарапайым білімдерді дамыту	«Соқыр қойшы» қ/о Сумен, құммен еркін ойындар	«Кім тезірек»қ/о Шығармашылық әрекеттер	«Жіптен секіру» қ/о Ұлттық ойын «Бестемше»
Үйге қайту **Ата-анаға кеңес**	Жазғы кезеңдегі күн тәртібі мен киіну ережелерін түсіндіру. «Өнегелі 15 минут» - балалардың ересектермен емін-еркін қарым-қатынас жасау дағдыларын жетілдіру.				

Әдіскер: Шоханқызы Ж. 

МАУСЫМ АЙЫ - 2 апта
«Бәйтерек» мектепалды тобы
«Жас із кесушілер»

Апта күндері	**Дүйсенбі** күні 08.06.26	**Сейсенбі** күні 09.06.26	**Сәрсенбі** күні 10.06.26	**Бейсенбі** күні 11.06.26	**Жұма** күні 12.06.26
Таңертеңгі қабылдау **Таңғы гимнастика** **Таңғы асқа дайындық** **Таңғы ас**	Балаларды көтеріңкі көңіл-күймен қарсы алу. Стикерлер арқылы көңіл күйлерін көрсете білуін жетілдіру. Баладан қандай көңіл күймен келгенін сұрап, сәлемдесуді пысықтау, баладан таптағы безендірулерге назар аударып, ұнаған заттары туралы айтуын жетілдіру. «Күй күмбірі» - музыканы тыңдауға қызығушылықты қалыптастыру, музыканы эмоционалды көңіл-күймен қабылдау Қазақстан Республикасының Әнұранын орындау Таңғы гимнастика 1-2 апта комплексі Тамақтану алдында қолын жуу. Астың дәмді болуын қасындағы балаларға тілеу. Үстел басында ыңғайлы, дұрыс қалыпты сақтап, ас ішу құралдарын пайдалана отырып тамамақтанудың мәдени гигиеналық дағдыларын дамыту. Таза және ұқыпты тамақтану. Тамақты жегенде аузын жауып отырып асықпай жеуді пысықтау.				
Тәрбиеші мен балалардың еркін әрекеті:	«Із кесушілер деген кімдер?» жетекші сұрақтар қою арқылы балалармен әңгімелесу. «Із кесуші» мультфильмін көрсету.	«Табиғатты қорғау» белгілерін дайындау. Сурет салу: «Жайлаудағы төрт түлік», «Орман аңдары», «Менің сүйікті жануарым» және басқа тақырыптар (балалардың қалауын ескеру ұсынылады).	Аңдар мен үй жануарлары туралы кітап көрмесін ұйымдастыру. Сергіту сәтінде аңдар мен үй жануарларының қимыл-қозғалысын қайталауға құрылған жаттығулар жасау	«Біздің өлкенің ағаштары», «Балабақша ауласында қандай ағаштар өседі?», «Ағаштарды өрттен қорға!» тақырыптарында балалармен әңгімелесу.Сурет, альбом, иллюстрацияларды қарау.	Таныс ертегі қойылымдарын сахналау. «Ең үздік қойылым», ойдан шығарылған ертегі қойылымдары байқауын ұйымдастыру.

					
Серуенге дайындық	Балалардың дербес қимыл белсенділігі үшін жағдай жасау, серуенге алып шығатын кітаптар мен заттарды дұрыс пайдалану туралы әңгімелесу. Табиғи материалдар туралы не білетіндерін сұрау. Балаларды ретімен киіндіру (ауа-райы жағдайына байланысты), дұрыс киінуді бақылау. Киім шкафтарын таза ұстау және жинауды қалыптастыру				
Күндізгі серуен	« Жас із кезушілер» мультфильдегі кейіпкерлердің іс әрекетін қайталау. Балабақша ауласындағы іздер мен өзгерістерді табу.  Дәстүрлі емес сурет техникасымен сурет салу.	«Аңдар мен аңшылар» Аңды ізіне қарап таны», «Бақшадағы қояндар»  «Қағып ал да ата» (доппен) қимыл-қозғалыс ойындарын ойнату Суда қағаздан	« Мейірімді достарым» Күн, ауа және су біздің досымыз екендігін түсіндіру Мысықтың өзіне күтім жасауын бақылау (жуыну). «Ерте, ерте, ертеде» тақырыпқа сәйкес аудио ертегілер тыңдату, тыңдалған ертегіңіңмазмұнын айтқызу. Ұлттық ойын «Қыз –қуу»	«Саялы бақ»  Ағаштарды бақылату, оларға күтім жасату Ағаштар туралы әңгімелер, өлеңдер оқып беру, жұмбақтар шешкізу. Дидактикалық ойын: «Қай	« Сыр сандық» «Күй күмбірі» - шығармашылық зерттеу іс әрекет дағдыларын дамыту. Күннің ысуын бақылату. Арнайы ыдыстарға суларды толтырып күн сәулесі түсетін жерге қою, түстен кейін серуенге шыққанда судың ысығанын бақылату. Су әлемі туралы жұмбақтар шешуін

	Қимылды ойындар «Жасырынбақ», «Жалаушаны табу». Құм және сумен тәжірибе жасату	жасалған кемелер сайысын ұйымдастыру. Еңбек Мақсаты:Балабақшаның ауласының тазалығын бақылату.	Құм және сумен тәжірибе. «Суды, тамақты, энергияны үнемді тұтыну» - табиғи ресурстарға ұқыпты қарауды қалыптастыру танымдық, эксперименталдық іс-әрекеті	ағаштың жапырағы ?», «Тыңда да таны», «Қай ағаштың жемісі ?» Ағаштардың суретін салғызу. Жеке еркін ойындар және сумен ойын ұйымдастыру.	ұйымдастыру, мультфильмдерден видеосюжеттер көрсету Қимылды ойындар «Өз түсіңді табу»,
Серуеннен оралу	Балалардың реттілікпен киімдерін шешуін, реттілікпен шкафтарына салуын бақылау және достарына көмек көрсетуге баулу				
Гигиеналық шаралар **Түскі асқа дайындық** **Түскі ас** **Күндізгі ұйқы**	Серуеннен кейін беті қолын мойнын салқын сумен жуу. Топта ағын сумен қолдарын сабындап жуу, қолы мен бетін өзінің жеке сүлгісімен құрғатып сүртуді, киімдерін суламау, сүлгіні өз орнына ілу әдістерін пысықтау. Дастархан жаюға көмектесу. Үстел басында ыңғайлы, дұрыс қалыпты сақтап отыруды пысықтау. Тамақтардың атауларын білу. Тамақты ретімен дұрыс ішуді, қасық және шанышқыны, майлықты қолдануды, нан қиқымын шашпауды , сусын мен сорпасын төкпей ішуді пысықтау. Тамақтан соң ауызды сумен шаюды қалыптастыру. Белгілі жүйелікте киімдерін шешу. Киім түймелерін, сырмаларын ағыту, оны орындыққа іліп қойуын қалыптастыру.				
Ұйқыдан ояну шынығу **Бесін ас**	Ұйқыдан оянып ауа ваннасын қабылдату. Өз төсектерін жинастыру. Кілем үстінде, дымқыл тұзды жолмен және ортопедиялық кілем үстімен жүргізу. Киімдерін ұқыпты өздігенен киінуді. Түймелерін қадау, сырмаларын сыру, аяқ киімдерін дұрыс киюді дамыту. Киіміндегі кемшіліктерді жөндеуді. Қыз балалар шаштарын тарап, жинап алуды пысықтау. Тамақтану алдында қолын жууды. Таза және ұқыпты тамақтануды, қасықты дұрыс ұстауды, тамақтану кезінде әдептілік танытуды дамыту.				

Тәрбиеші мен баланың еркін әрекеті	Ертегіні немесе көркем шығарманы оқып беру (үзінді). Ұлттық ойын «Бестемше» «Досыңның жақсы қасиеттерін атап бер» дидактикалық ойын Ойынның мақсаты: адамның жақсы жақтарын көре білуге тәрбиелеу.	Құрастыру «Аңдардың үйшігі». Альбомдар көру: «Аңдар», «Құстар», «Гүлдер»… Қоршаған ортаны қорғау бойынша жаднама құрастыру.	Циферблат бойынша уақытты анықтауды үйрету. Сағаттың түрлерімен таныстыру. Сағатты тани білуін жетілдіру. Дидактикалық, сюжетті-рөлдік ойындар «Айырмашылығын тап», «Банкомат» ойындары - қаржылық сауаттылық бойынша қарапайым білімдерді дамыту	Орманға, саябаққа немесе балабақшаның табиғат бұрышына саяхат. Шығармашылық жұмысқа пайдаланылатын табиғи материалдарды жинау.	«Біздің балабақша» тақырыбында құрастыру. Құрастырылған құрылыстың шынайы бейнесі арасында байланыс орнатуды дамыту.
Серуенге дайындық	Серуенге шығу. Балалардың өз-өзіне қызмет ету дағдысын қалыптастыру				
Серуендеу	«Жерде қалма» қ/о Табиғат бұрышындағы еңбек (бөлме өсімдіктеріне күтім жасату) Балалармен жеке жұмыс.	Балалар шығармашылығынан суреттер көрмесін ұйымдастыру. Ұлттық ойын «Түйілген орамал»	«Доп мектебі»қ/о Таза ауада ұлттық ойындар сайысын өткізу.	«Кегли»қ/о «Із кесуші» мультфильмін көрсету. Еркін ойындар	«Секіріп жүріп допты ұстау» қ/о Ата аналар әкелген жаңа кітаптармен танысу суреттерін тамашалап, әңгімелеу
Үйге қайту Ата-анаға кеңес	«Отбасы тәрбие - бастауы» тақырыбында ата – аналарға кеңес беру. Балалардың жетістіктері туралы әңгімелесу. «Өнегелі 15 минут» - балалардың ересектермен емін-еркін қарым-қатынас жасау дағдыларын жетілдіру.				

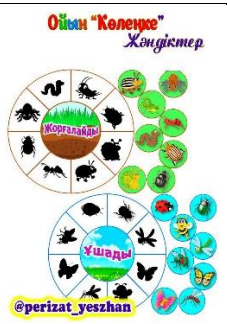
Әдіскер: Шоханқызы Ж.

МАУСЫМ АЙЫ - 3 апта
«Бәйтерек» мектепалды тобы
«Жаз да келді, көңілді»

Апта күндері	**Дүйсенбі** күні 15.06.26	**Сейсенбі** күні 16.06.26	**Сәрсенбі** күні 17.06.26	**Бейсенбі** күні 18.06.26	**Жұма** күні 19.06.26
Таңертеңгі қабылдау **Таңғы гимнастика** **Таңғы асқа дайындық** **Таңғы ас**	Тәрбиешімен сәлемдесу. Қал жағдайын,көңіл күйін сұрау, киіп келген киімдерін өз бетінше шешіп, топта киетін киімдерін киіп, топтағы балалармен сәлемдесу. Қазақстан Республикасының Әнұранын орындау Таңғы гимнастика маусым айы 3-4 апта комплексі Тамақтану алдында қолын жуу. Астың дәмді болуын қасындағы балаларға тілеу. Үстел басында ыңғайлы, дұрыс қалыпты сақтап, ас ішу құралдарын пайдалана отырып тамақтанудың мәдени гигиеналық дағдыларын дамыту. Таза және ұқыпты тамақтану. Тамақты жегенде аузын жауып отырып асықпай жеуді пысықтау. «Суды, тамақты үнемді тұтыну» - табиғи ресурстарға ұқыпты қарауды жетілдіру.				
Тәрбиеші мен балалардың еркін әрекеті:	«Тамшылар». Дәстүрлі емес сурет техникасымен сурет салу.	Су әлемі туралы жұмбақтар шешу, мультфильмдерден видеосюжеттер көрсету	«Менің ағзамның қорғаушысы», «Пайдалы және зиянды» әңгімелесу. Көркем шығарма оқып беру.	Жыл мезілдері Табиғат құбылыстары туралы ұғымдарды пысықтау.	«Сылдырайды мөлдір су» денсаулыққа ауа мен судың пайдасы, судағы қауіптіжағдайлар туралы тақырыптық әңгімелесу. «Жуыну әні»
Серуенге дайындық	Балалардың өз-өзіне қызымет ету дағдыларын одан әрі дамыта отырып, өз шкафтарынан киімдерін алып киіну реттілігін сақтау барысын бақылау. Достарының киінуіне көмектесуге тәрбиелеу				

Күндізгі серуен	«Сабын көпіршіктері күні» Балалабақшада және үйде жеке бас тазалығын сақтау туралы әңгімелесу. Медициналық кабинетке саяхат. «Жедел жәрдем» театрландырылған ойыны. «Дәрігер» сюжетті – рөлдік ойыны. Ұлттық ойын «Соқыр теке». Еңбек. Балабақша ауласындағы шаңдарды сүрту, гүлдерді суғару.	«Теңіздегі тіршілік» Су ханшайымымен саяхат. «Су патшалығы» суреттер байқауы (ата-аналармен бірге). «Өзен, көлдер» альбомын безендіру. Сумен ойындар. Шығармашылық студиясында саз балшықтан түрлі түсті және түрлі көлемде бассейіндер жасауды көрсету, өз бетінше мүсін жасауға жағдай жасау Ұлттық ойын «Қыз –қуу»	«Сүйкімді кірпі» балабақша ауласына келген кірпіні тамашалау. Дене мүшелерін атап шығу. Қамқорлық таныту. Кірпі не жейді? Сұрағына жауап іздеу. «Дені саудың – жаны сау» атты спорттық ойындар жарысын ұйымдастыру. «Болады-болмайды», «Мен бастаймын сен аяқта» дидактикалық ойындарын ойнату. Гимнастикалық сатымен жаттығулар жасауды үйрету	«Табиғат аясында» Өсімдіктерге қамқорлықты табиғаттағы еңбек арқылы таныту. Өз топтарының ауласындағы гүлдерге су құюды ұйымдастыру. Ұлттық ойын «Хан талапай» «Достықтың белгілері» тақырыбында композиция жасату. Құммен сумен еркін ойындар Зерттеу. Адам өмірі үшін судың, құмның, күн, ай сәулесінің, саздың, тастардың маңызын түсінуін дамыту. Олардың қасиеттерін жеке жеке зерттету.	«Күн, ауа, су» ойын сауығы Дидактикалық ойындар ұйымдастыру арқылы табиғат құбылыстары туралы ұғымдарды пысықтау. Жеке еркін ойындар мен сумен ойын ойнату. Доппен, секіргіштермен ойын Қимылды ойын «Ақ серек көк серек»

Серуеннен оралу	Балалардың реттілікпен киімдерін шешіп, реттілікпен шкафтарына салуын бақылау және достарына көмек көрсетуге баулу.				
Гигиеналық шаралар **Түскі асқа дайындық** **Түскі ас** **Күндізгі ұйқы**	Серуеннен кейін беті қолын мойнын салқын сумен жуу. Топта ағын сумен қолдарын сабындап жуу, қолы мен бетін өзінің жеке сүлгісімен құрғатып сүртуді, киімдерін суламау, сүлгіні өз орнына ілу әдістерін пысықтау. Үстел басында ыңғайлы, дұрыс қалыпты сақтап отыруды пысықтау. Тамақтардың атауларын білу. Тамақты ретімен дұрыс ішуді, қасық және шанышқыны, майлықты қолдануды, нан қиқымын шашпауды , сусын мен сорпасын төкпей ішуді пысықтау. Тамақтан соң ауызды сумен шаюды қадағалау. Белгілі жүйелікте киімдерін шешу. Киім түймелерін, сырмаларын ағыту, оны іліп қойуын қалыптастыру.				
Ұйқыдан ояну шынығу, **Бесін ас**	Ұйқыдан оянып тұрғанда ауа ваннасын қабылдату. Өз төсектерін жинастыру. Кілем үстінде, дымқыл тұзды жолмен және ортопедиялық кілем үстімен жүруді жасату. Киімдерін ұқыпты өздігенен киіну. Түймелерін қадау, сырмаларын сыру, аяқ киімдерін дұрыс киюді дамыту. Киіміндегі кемшіліктерді жөндеуін пысықтау. Қыз балалар шаштарын тарап, жинап алуын бақылау. Тамақтану алдында қолын жуу. Таза және ұқыпты тамақтануды, қасықты дұрыс ұстауды, тамақтану кезінде әдептілік танытуды жетілдіру.				
Тәрбиеші мен баланың еркін әрекеті	Кітапқа қарап сурет мазмұны бойынша әңгіме айтуын жетілдіру. Көңілді музыкаға би билеу.	Ізгі сөздер мен мақалдарды балалармен жеке жұмыс жасау арқылы жаттату. Ұлттық ойын «Бестемше» Дидактикалық, сюжетті-рөлдік ойындар	«Зиянды тағамдар» плакатын әзірлеу (ұжымдық жұмыс).  	Жапсыру «Күлімдейді күн маған». «Күй күмбірі» - шығармашылық дағдыларды қалыптастыру қабылдау барысында күй қою, шығармашылық зерттеу іс әрекет дағдыларын	«Өз өзіңе көмектес» бастамасымен топтағы тазалық жұмыстарын орындату. Ұлттық жеті ойын ойындар жинағымен ойындар «Досыңды тауып

		«Айырмашылығын тап», «Банкомат» ойындары - қаржылық сауаттылық бойынша қарапайым білімдерді қалыптастыру.	«Әжемнің ертегілері» қонаққа келген әженің ертегісін тыңдау.	дамыту.	ал» до Ойынның мақсаты: достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу, зейін, есте сақтау қабілеттерін дамыту.
Серуенге дайындық	Серуенге шығу. Балалардың өз-өзіне қызмет ету дағдысын дамыту				
Серуендеу	«Аюлар мен аралар» қ/о Альбомдар көру: «Аңдар», «Құстар», «Гүлдер»	«Кім тезірек жалауға жүгіреді?»қ/о Құм және суда сурет салу	«Өрт сөндірушілер»қ/о Ұлттық «Бестемше» ойынын ойнату Еркін ойындар	«Осылай жасайық»к/о Мысықтың өзіне күтім жасауын бақылату (жуыну).	«Қалпақ және кішкене таяқша» қ/о Қоршаған ортаны қорғау бойынша жаднама құрастыруды дамыту.
Үйге қайту **Ата-анаға кеңес**	Балалардың денсаулығы туралы әңгімелесу, ауа-райына байланысты бас киім киуін ескерту, бала бақшаға күн тәртібіне сәйкес уақытылы келуге кеңес беру. «Өнегелі 15 минут» - балалардың ересектермен емін-еркін қарым-қатынас жасау дағдыларын жетілдіру.				

Әдіскер: Шоханқызы Ж.

МАУСЫМ АЙЫ - 4 апта
«Бәйтерек» мектепалды тобы
«Қауіпсіз жаз»

Апта күндері	**Дүйсенбі** күні 22.06.26	**Сейсенбі** күні 23.06.26	**Сәрсенбі** күні 24.06.26	**Бейсенбі** күні 25.06.26	**Жұма** күні 26.06.26
Таңертеңгі қабылдау **Таңғы гимнастика** **Таңғы асқа дайындық** **Таңғы ас**	Тәрбиешімен сәлемдесу. Балалардың көңіл-күйін бақылай, өз бетінше ойнау жағдайын ұйымдастыру. (көлік, қуыршақ орталығы) Қазақстан Республикасының Әнұранын орындау «Күй күмбірі» - музыканы эмоционалды көңіл-күймен қабылдау, ұлттық мәдениетті түсінуге, құрметтеуге, қызығушылғын артыру. Таңғы гимнастика 4 апта комплексі Таңғы ас алдында қолдарын сумен сабындап жуу мәдениетін қалыптастыру. Өз орнына отыру. Таза және ұқыпты тамақтануды, қасықты дұрыс ұстауды, тамақтанған кезінде ауызын жауып отырып, асықпай әбден шайнауды үйрету. Тамақтанып болғаннан кейін алғыс айту, ас қайыру. «Суды, тамақты үнемді тұтыну» - табиғи ресурстарға ұқыпты қарауды қалыптастыру				
Тәрбиеші мен балалардың еркін әрекеті:	«Бағдаршам күні» Көше қозғалысы ережелерін қайталау. «Дымбілместің қала көшелеріндегі оқиғалары» сюжеттерді көрсетіп, бірге талдау. Жапсыру	«Улы өсімдіктер мен саңырауқұлақтар», «Дәрілік өсімдіктер», «Табиғаттағы қауіпсіздік» суреттерді қарап, әңгімелесу, мультфильмдер көрсету.	«Өжет өрт сөндірушілер», «Құтқарушылар», сюжетті-рөлдік ойындары. Өрт кезіндегі тәртіп ережелері, «01 қызметі», өрт сөндірушілер қызметі туралы балалармен	«Мен бастаймын сен аяқта» дидактикалық ойын. Балалармен тақырыпқа байланысты кері байланыс жасау.	«Жазда апамның аулында» Жаз туралы әнді пысықтау, сөзімен, ырғаққа сәйкес сөздерді анық айтуды қалыптастыру

	«Бағдаршам». 		әңгімелесу. 		
Серуенге дайындық	Серуенге шығу барысында балалардың киімдерін дұрыс киіп шығуын қадағалау.				
Күндізгі серуен	Музыка маманының жоспары бойынша музыкалық іс шара. «Табиғатпен тілдесу», балалармен қоршаған ортаны қорғау туралы әңгімелесу. «Табиғаттағы қауіпсіздік» суреттерді қарап, әңгімелесу, мультфильмдер көрсету Ұлттық ойын «Арқан тарту» Балабақша ауласында еңбек. Гүлдерге су құю,	«Пайдалы және зиянды өсімдіктер» балабақша ауласындағы өсімдіктерді таныстырып, қандай қауіптер барын түсіндіру. Бассейнде жүзу, суға шомылу, қауіпсіздік ережелерінің сақталуын қадағалау. Сумен шынығудың пайдасы туралы әңгімелесу. Сумен ойындар Ұлттық ойын «Орамал тастамақ». Бақылау.	«Марғаудың үйшігі» балабақшаға қонаққа келген марғаумен танысу. Үйінде мысығы бар балалар өз мысығымен салыстырады. Балалармен тақырыпқа байланысты кері байланыс жасату. Ойындар: «Өртке қауіпті заттар», «Өрт сөндірушіге не қажет?» «Өртке қауіпті заттар» коллажы. «Мен бастаймын сен аяқта» дидактикалық ойынды ойнату	«Қауіпті заттармен құралдар» дидактикалық ойын «Болады-болмайды» арқылы әр түрлі заттармен танысу. Құстар әлемі. Құстарға жем беру -торғай, кептер, сауысқан, олар жайлы білетін әңгімелерін айтқызу, тақпақтар жаттату. Табиғи заттармен әр түрлі құрылымдар құрастыруды дамыу Қапшықтарды	«Шебер қолдар» Театрландырылған қойылым атрибуттарының байқауы. Балалармен бірге қойылымдар қою (саусақ театры, көлеңкелі театр, қуыршақ театры) Доппен өтетін ойын түрлерімен таныстыру. Көше қозғалысы ережелерін қайталату. «Дымбілместің қала көшелеріндегі оқиғалары» сюжеттерді көрсетіп, бірге

	тазалық жұмыстары	Мақсаты:Ауа райын бақылату. Бүгінгі ауа райы туралы пікірлерін тыңдау. Қалай киіну керектігін пысықтау.	Доппен еркін ойындар. Қимылды ойын «Кегли»	лақтыру жаттығулары Ұлттық ойын «Асық ойыны»	талдату. Ұлттық ойын «Белбеу тастау»
Серуеннен оралу	Жеке бас еркін ойындары мен сумен ойын. Ойын арқылы мейірімділік, ынтымақтастық сезімдерін тәрбиелеу, ұқыптылықты қалыптастыру. Балалардың реттілікпен киімдерін шешуін, реттілікпен шкафтарына салуын бақылау.				
Гигиеналық шаралар **Түскі асқа дайындық, Түскі ас** **Күндізгі ұйқы**	Серуеннен кейін жуыну процедурасын ұқыпты орындауды бақылау. Топта ағын сумен қолдарын сабындап жуу, қолы мен бетін өзінің жеке сүлгісімен құрғатып сүртуді, сүлгіні өз орнына ілуді үйрету. Дастархан жасауда кезекшілік қызметін атқаруға үйрету. Тамақты ретімен дұрыс ішуді, қасық және шанышқыны, майлықты қолдануды, нан қиқымын шашпауды , сусын мен сорпасын төкпей ішуді пысықтау. Тамақтан соң ауызды сумен шаюға дағдыландыру. «Суды, тамақты үнемді тұтыну» - табиғи ресурстарға ұқыпты қарауды жетілдіру. Белгілі жүйелікте киімдерін шешу. Іліп қою тәртібін сақтауды қалыптастыру, жетілдіру. Өзінің жатын орнын дайындап, түскі ұйқыға жатуын бақылау.				
Ұйқыдан ояну шынығу **Бесін ас**	Ұйқыдан оянып ауа ваннасын қабылдау. Өз төсектерін жинастыруды дағдаландыру. Ригалық әдісімен балаларды сауықтыру. Киінгенде ретін сақтап киінуді дамыту. Киімдерін ұқыпты, тез киіну. Түймелерін қадау, сырмаларын сыру, аяқ киімдерін дұрыс киюді дамыту. Айнаға қарап сәндеуді қалыптастыру. Тамақтану алдында қолын жууды,тамақтану талаптарын орындап тамақтануды қалыптастыру.				

Тәрбиеші мен баланың еркін әрекеті	Балалардың ережелерді есте сақтауы үшін балабақша ауласында «көше қозғалысы» ойынын ұйымдастыру (ойыншық машиналар, қуыршақтар, құрастырғыш, жол белгілерін пайдалану). Дидактикалық, сюжетті-рөлдік ойындар «Әмиян», «Дүкен» ойындары - қаржылық сауаттылық бойынша қарапайым білімдерді жетілдіру.	Жапсыру «Жеміс-жидектер патшалығы». «Саңырауқұлақтар әлемі», мүсіндеу. Ойын алаңын лего құрастыру бөлшектері арқылы құрастырғызу, өз бетінше немесе ойдан құрастыруға баулу «Достық көмек» дидактикалық ойын Ойынның мақсаты: балаларды зейін қоюға, мейірімділікке, досына көмектесуге тәрбиелеу.	Жеке ойындар (пазлдар, роботехника құралдары, шашка, бестемше). Өнер орталығында сурет салғызу, суретті кітапшаларды бояуда түстерді өз қалауы бойынша таңдауын дамыту	Кеңістік туралы түсініктерді бекіту: заттарды кеңістікте орналастыруды пысықтау (сол жақта, оң жақта, жоғарыда, төменде); қозғалыс бағыттарын тану дағдысын дамыту	Құстардың бейнесін салу, жасауда балалардың шығармашылық дербес әрекеті 
Серуенге дайындық	Серуенге шығу. Балалардың өз шкафтарынан киімдерін киіну, шкафтарын жинастыру және достарының киінуіне көмектесу дағдыларын бақылау				
Серуендеу	«Тез орныңа жет» қ/о Көліктер туралы әңгімелер, өлеңдер оқып беру, жұмбақтар шешу дағдысын дамыту	Орманға, саябаққа немесе балабақшаның табиғат бұрышына саяхат жасату. Шығармашылық жұмысқа пайдаланылатын	«Біз көңілді баламыз»қ/о «Құрлар»қ/о «Ағаштарды өрттен қорға!» тақырыптарында балалармен әңгімелесу	«Фигура жасап шық»қ/о Еркін ойындар	«Тракторшылар» қ/о Көліктердің суретін салғызу.

		табиғи материалдарды жинату. Ұлттық ойын «Кетті-кетті»			
Үйге қайту **Ата-анаға кеңес**	Балалардың жетістіктері туралы әңгімелесу «Өнегелі 15 минут» - балалардың ересектермен емін-еркін қарым-қатынас жасау дағдыларын жетілдіру.				

Әдіскер: Шоханқызы Ж.

ТАҢЕРТЕҢГІ ЖАТТЫҒУЛАР ЖИЫНТЫҒЫ

***Маусым айы кешені 1-2апта*:**

1. Колоннада бір қатармен жүру, жылдам басып жүру, кібіртіктеп жүру.
2. Жеңіл жүру, Аяқ ұшымен жүгіру. Шашырап жүгіру.
3. Звеноға бөліну.
4. Б.қ, қолына жанын түсіріп тұру, қолды алға-артқа төрбеу, 4-5 р,к, тербеген соң қолды жанынан жоғары көтеру, қол ұшына қарау. Қолды жайлап түсіру, б.қ. келу. 6-8 р.қ.
5. Б.қ. қолды жанда түсіріп тұру, аяқ арасын ашып ұстау. Алға еңкею, қолды оңға-солға сермеп тербету, тік тұру, б.қ. келу 6-8 р.қ.
6. Б.қ. аяқ арасын ашып тұру, қолды кеуде тұста ұстау, он жаққа иілу, сол қолды шынтақтан бүгіп төмен түсіру, б.қ.ю келу. Сол жаққа иілу 6-8 р.қ.
7. Б.қ. аяқ арасын сәл ашып тұру, қолды төмен түсіру, тұру, қолды алға созу. Оң аяқты оң қолға, сол аяқты сол қолға тигізу, б.қ. келу 6-8 рет қайталау.
8. Б.қ. шалқасынан жату, аяқты созып жату, қол жанда, аяқты жоғары көтеру, тізені бүгіп, велосипед айдап келеміз деп аяқты қимылдату, б.қ. келу 6-8 рет.
9. Б.қ. қолды белде ұстау, аяқты қосып тұру, доптар секіруде екі аяқпен бір орында тұрып секектеу.
10. Колоннада бір қатармен жүру.

***Маусым айы кешені 3-4 апта*:**

1. Колоннада бір қатармен жүру және жүгіру.
2. Звеноға бөлініп тұру.
3. Б.қ. аяқ арасын сәл ашып тұру, қолды жанға түсіріп тұру, оң қолда доп. Оң қолды жоғары көтеру, сол қолды жоғары көтеру, допты оңнан солға, сол қолдан оң қолға ауыстырып, б.қ. келу 6-8 р.қ.
4. Б.қ.аяқты қосып қолды төмен түсіріп тұру. Оң аяқты жанға қою, оңға бұрылу, допты оң жақ еденге үрып, қос қолмен қағып алу, б.қ. оралу, сол жақта орындау 6-8 р.қ.
5. Б.қ. арасы ашық доп оң қолда. Алға-төмен еңкею, оң қолдағы допты сол қолға, сол аяқ артымен беру. Б.қ. келу, сол келесі жақта қайталау 6-8 рет.
6. Аяқты алшақ ашып тұру, доп оң қолда, отыру допты жерге ұрып қағып алу, тұру, б.қ. келу. Сол жақта қайталау 6-8рет.қайталау.
7. Б.қ. тізерлеп өкше үстіне отыру, доп оң қолда, оңға еңкею допты өзінен түзу домалату, б.қ. келу, сол жақта қайталау 4 рет.

8. Б.қ. өкшені қосып аяқ ұшын ашып допты жерге қойып тұру. Доп жанында, қос аяқтап секіру.
9. Жүру, жүгіру.

ҚИМЫЛДЫ ОЙЫНДАР

Пятнашкалар (доп ойынының бір түрі)

Балалар алаңның (оның шекаралары жалаушалармен белгіленген) әр жерінде тұрады. Тәрбиеші тағайындаған немесе балалар таңдап алған пятнашка түрлі байлағыштарды (лентаны) алып, алаңның ортасында тұрады.

Тәрбиешінің: «Ұста!» деген белгісінен кейін барлық бала алаңмен жан-жаққа жүгіреді, ал басқарушы ойнаушылардың ішінен қайсысын болса да қуып жетіп, оған

қолын тигізуге тырысады. Басқарушы қолын тигізген бала бір жаққа шығып тұрады. Пятнашка 3-4 ойыншыны ұстанғанда ғана ойын аяқталады.

Ойынды қайталаған кезде жаңа пятнашка таңдалып алынады. Егер пятнашка 30-40 секунд ішінде ойнаушылардан ешкімді ұстай алмаса, онда тәрбиеші басқа басқарушыны тағайындайды.

Аққу-қаздар

Ойнаушылардың ішінен қасқыр мен бақташы таңдалып алынады. Балалардың қалғаны қаз болады. Алаңның бір жағы бойына сызық сызылады, оның сыртында қаздар жүреді. Ол олардың жататын орны. Алаңның шетінен орын сызып белгіленеді, ол – қасқырдың үңгірі. Бақташы қаздарды жайылуға шалғынға айдап шығады. Қаздар шалғында жүреді, ұшады. Содан кейін бақташы былай дейді:

– Қаздар, қаздар!

Қаздар тоқтайды да жауап береді:

– Га, га,га

Бақташы: – Қаздар, қаздар, қаңқылдап,
Барасыңдар қай жаққа?

Қаздар: Айна көлі жалтылдап,
Жатқан жасыл аймаққа.

Бақташы: Біздің жерге түсе кет,
Түсіп суын іше кет.

Қаздар: Сіздің жерге түсеміз,
Түсіп суын ішеміз.

Бақташы: – Болсын онда жол жайлы!

Қаздар: – Бізге ол жаққа болмайды,
Жолды тосып сұр қасқыр,
Тау бөктерлеп жүр қасқыр!

Бақташы: – Олай болса қалаған,
Жақтарыңа бар аман!

Қаздар қанаттарын қағып, (қолдарын жан-жағына сермеп, көк шалғын үстімен үйлеріне қарай ұшады, ал қасқыр қаздардың даусын естіп, жүгіріп шығады да, олардың жолын кескестейді, оларды ұстап алуға (қолын тигізуге) тырысады, ұстаған қаздарды қасқыр үңгірге алып кетеді.Үш-төрт жүгірістен кейін (келісім бойынша) ұстаған қаздардың санын есептеп шығарады. Содан кейін жаңадан қасқыр мен бақташы таңдалып алынады да ойын қайталай береді. .

Ескерту. Тәрбиеші ойынды бірнеше рет жүргізген кезде, ол балаларға қаздар көк шалғында жайылып жүреді, шөп жейді, сол кезде олар еңкейеді, мойындарын созады, ал ұшқан кезде қанаттарын қағады (қолдарын жан-жағына сермейді) деп түсіндіреді.

Мысық пен тышқан

Ойнаушылар дөңгелене тұрады. Мысық пен тышқанды тағайындап алады. балалардың қалғаны бір-бірінің қолын ұстап, шеңбер жасай жүріп сөздерді айтады.

Васька әппақ қарасақ,
Құйрығы сүр тамаша-ақ.
Жебедей-ақ ұшады,
Көзін жаймен қысады.
Тырнақтарын үндемей,
Ашқан кезде инедей,
Тышқандардың тықырын,
Васька есітсе ақырын,
Аңдып аулап алады,
Васька біздің жарады.

«Аңдып, аулап алады» деген сөздерден кейін балалар тоқтайды, шеңбердің уәделескен жерінде екі бала қолын түсіріп, есіктен өтетін жер қалдырады.

қашып, есікке қарай жүгіреді де, шеңбер жасап тұрғандардың қолының астынан өтуі мүмкін. Мысық тышқанды ұстап алатын кезде, бұл рөлге басқа балалар Тышқан мысықтан тағайындалады, сөйтіп ойын осылайша қайталана береді.

Егер мысық тышқанды көпке дейін ұстай алмаса, онда тәрбиеші қосымша есік жасатады.

Ойын варианты: Балалар шеңбер жасап тұрған кезде мысық шеңбер ортасында, ал тышқан шеңбердің сыртында жүруі мүмкін. Екінші шумақты айтқан кезде мысық тақырыпқа сай қимыл жасайды, көзін жұмады, тырнағын және т.б. түзетеді.

Біз көңілді балалармыз...

Балалар алаңның немесе бөлме қабырғасының бір жағында тұрады. Олардың алдында сызық сызылады. Сондай-ақ, алаңның қарама-қарсы жағынан -да сызық сызылады. Балалардың жанына шамамен екі сызық

аралығында тәрбиеші белгіленген немесе балалар тағайындаған ұстаушы тұрады. Балалар мәтінді дауыстап айтады.

Біз көңілді баламыз
Жүгіріп, ойнап барамыз,.
Қуып жетіп қараңыз,
Бір, екі, үш –ал ұста!

Балалар «Ұста!» деген сөзден кейін алаңның екінші жағына жүгіреді, ал ұстаушы оларды қуады. Ең алдымен ойнаушы сызықты аттағанша, ұстаушы оны ұстап алса, ол ұстаған болып есептеледі де, ұстаушының қасына отырады.

Екі-үш жүгірістен кейін ұсталған баланың неше рет ұсталғанын есептеп шығарады да, жаңа ұстаушыны сайлайды, Егер ұстаушы ешкімді ұстамаса да, бәрібір жаңа ұстаушы сайланады.

Тәрбиеші балалардың мәтінді мәнерлемей, оны анықтап айтуын қадағалайды.

Әткеншек (Карусель)

Ойнаушылар шеңбер жасап тұрады. Тәрбиеші балаларға ұшы түйілген жіп береді. Балалар оң қолдарымен жіптен ұстап, солға бұрылады да, мына тақпақты айтады: Әрең-әрең әлдиледі, Әткеншегім ән биледі. Тербеткенде ойнадым ғой, Жүгіруді қоймадым ғой.

Балалар мәтінге сәйкес шеңбер жасап жүреді: алдымен жайлап, содан соң тезірек, ал соңында жүгіреді.

Тәрбиеші балалар жүгірген кезде «Жү-гі-ре-міз, жү-гі-ре-міз» деген сөзді айтады.

Балалар шеңбердің бойымен екі рет шыққаннан кейін тәрбиеші қимыл бағытын өзгертіп: «Бұрылыңдар» дейді. Ойнаушылар шыр айналып, сол қолдарымен жіпті тез ұстайды да, екінші жаққа жүгіреді.

Содан соң тәрбиеші балалармен бірге қарай жалғастырады:

Жаймен ғана тербетіңдер,
Әткеншекпен ер жетіңдер!
Бір, екі, бір, екі,
Ойын бітті мінеки!

Әткеншек қимылды бірте-бірте жайлай бастайды. «Ойын бітті мінеки!» деген сөздерді естігенде, балалар жіпті тастайды да, алаңмен жүріп тарап кетеді. Балалар біраз тыныққаннан кейін тәрбиеші үш рет қоңырау соғады немесе үш рет дабыл қағады. Ойнаушылар әткеншектен орын алуға асығады, яғни шеңберге барып тұрады да, қолдарына жіп алады. Ойын қайтадан басталады. Үшінші қоңырауға дейін орын алуды үлгермесе, әткеншек теппейді, жаңа отырғызуға басталғанға дейін күтіп тұра береді.

Әткеншек ойынын ойнап біткен соң, құрсауды еденге жақсылап жалғастыруы керек, өйткені ойынды қайталағанда, құрсауды тез алып, қайтадан шеңбер жасауына оңай болады.

Тышқан ұстаушы

Ойнаушылар тең емес екі топқа бөлінеді. Азы (мәселен ойнаушылардың үштен бірі) тышқан ұстаушылар тобын құрайды. Қалғандары тышқандарды бейнелейді. Олар шеңберден тыс тұрады.

Тышқан ұстаушыны бейнелейтін балалар бір-бірінің қолын ұстап, шеңбер бойымен біресе солға, біресе оңға жүре бастап, мына мәтінді айтады:

Әй, тышқандар, мазаны алып,
Кеттіңдер ғой көбейіп.
Кемірумен жазаладың,
Сазайыңды берейік.
Сақтаныңдар, сақ болыңдар,
Сендерге де жетеміз.
Құрған торға тап болыңдар,
Сендерді қор етерміз!

Балалар тақпақты айтып болған соң тоқтайды да, ұстасқан қолдарын жоғары көтереді. Тышқан ұстаушыға жүгіріп барады да бірден екінші жағына асып шығып кетеді. Тәрбиеші «шарт» деп қол соққанда шеңберде тұрған балалар қолдарын түсіреді де отыра қалады, сол кезде тышқан ұстаушы ұстап алған болып есептелінеді. Шеңберден шығып үлгере алмаған тышқандар ұсталған болып саналады. Олар қайтадан шеңбер құра дөңгелене тұрады (тышқан ұстайтын қақпанның көлемі үлкейтіледі).

Тышқандардың көбі ұсталған соң балалар рөлдерін ауыстырады да, ойын қайталанады. Тәрбиеші балалардың тақтақты айқын, айқайламай айтуын әрбір

буынды мәнерлемей, сөзге түсетін логикалық екпін жасап айтуын қадағалайды. Ойын соңында тышқан ұстаушының қолына бір рет түспеген өте епті тышқандарды атап өткен жөн.

Табан балық және шортан

Бір баланы шортан етіп белгілейді. Ойнаушылардың қалғаны екі бөлінеді: олардың бір тобы – ұсақ тастар, олардан шеңбер жасалады, екінші тобы – табан балық, олар шеңбердің ішінде жүзеді. Шортан шеңбердің сыртында жүреді.

Тәрбиешінің «Шортан!» деген белгісі бойынша ол тездетіп, табан балықты ұстау үшін шеңберге жүгіреді.

Ал, табан балық орын алуға, ойнаушылардың біреуінің артынан тұруға және отыруға асығады (табан, балық шортаннан қашып, ұсақ тастарға барып тығылады). Шортан әлі тығылып үлгермеген табан балықтарды ұстайды. Ұсталғандар шеңбердің сыртына кетеді.

Ойын 3-4 рет жүргізіледі де, содан кейін ұсталғандардың саны есептеледі. Кейін шортанды жаңадан белгілейді. Шеңбер жасап тұрған және шеңбердің ішінде жүрген балалар орындарын ауыстырады да, ойын қайталанады.

Жүгіріп өтуге үлгер

Тәрбиеші балалардың біреуімен жіптің екі ұшын (оның ұзындығы 3-4м) ұстап, оны жүгіріп келе жатқан балалардың бағытына қарай жайлап айналдырады. Балалар бірінен соң бірі, жіп жоғары көтерілген кезде, жіптің астынан жүгіріп өтуге үлгеруі қажет. Тәрбиеші балалар қимылын реттеп отырады, ол әрбір жүргізушіге «Жүр!» деген белгі береді.

Әрі қарай жіптің қимылын балалардың өздері бақылап, жіп жоғары көтерілгенде, жүгіріп өтуге тырысулары керек.

Кімнің тобы тез жинақталады?

Балалар ойнаушыларының саны бірдей 3-4 топқа бір қандай да болмасын түсті жалаушалар беріледі. Алаңның ең шетінен немесе бір жақ шетінен таған үстіне сондай түсті 3-4 жалаушалар қойылады. Әрбір топ өз түстеріне сай кішкене жалаушаның алдына барып колоннаға тұрады.

Ойнаушылар сапқа тұрған кезде, тәрбиеші дабыл қағады, содан соң балалар алаңмен әртүрлі бағытта жүреді, жүгіреді, секіреді. Тәрбиенің берген ырғағына, темпіне байланысты қимыл өзгеріп отырады.

«Орныңа тұр!» деген белгі бойынша балалар өздерінің жалауына қарай жүгіреді де (бетін жалауға қаратып) тізбектеле тұрады. Тәрбиеші қай топтың бірінші болып тұрғанын белгілейді.

Ойынды 2-3 қайталаған соң, балалар жүгіріп, секіріп жүрген сәтте тәрбиеші «Тоқта!» дейді. Осы белгі бойынша барлық ойнаушылар тоқтайдыда, көзін жұмады. Осы кезде тәрбиеші жалаулардың орнын өзгертеді де: «Орындарыңа тұрыңдар!»-дейді. Балалар көзін ашады да, өз жалауларының алдына тізбекте тұруға асығады. Қай колоннаның бірінші тұрғанын атап өтеді.

Қу түлкі

Ойнаушылар бір-бірінен бір қадым қашықтықта шеңбер жасап тұрады. Тәрбиеші бәрінің көз жұмуларын сұрайды. Балалар көздерін жұмады, ал тәрбиеші шеңберді айналып (балалардың артымен) шығады да, ойнаушылардың біреуін түртіп қалады да, сол бала қу түлкі болып саналады. Тәрбиеші содан соң балаларға көздерін аштырады да, жан-жақтарына ұқыпты қарауды, кімнің осылардың ішінде қу түлкі екендігін білдіріп қояр дейді.

Ойнаушылар (аздаған саябыр дауыспен) үш рет дауыстап, алдымен жайлап, содан соң даусын көтеріп: «Қу түлкі, сен қайдасың?» деп сұрайды. Бұл кезде бәрі бір-біріне қарайды.

Ойнаушылардың бәрі (оның ішінде қу түлкі де) үшінші рет сұрайды. «Қу түлкі, сен қайдасың?» деп сұрағанда қу түлкі шеңбердің ортасына тез шығып, қолын жоғары көтеріп: «Мен мұндамын!» деп дауыстайды.

Ойнаушылардың бәрі алаң бойына жүгіріп жүреді, ал түлкі оларды ұстайды. Ұсталған, яғни түлкі кімге қолын тигізсе, сол шетке шығады.

Мұнан кейін түлкі ек-үш баланы ұстаған соң, тәрбиеші «Шеңберге» деп дауыстайды. Балалар қайтадан шеңбер жасап тұрады да, ойын қайталанады.

Кім тезірек?

Балалар қолдарындағы секіргішпен алаңның бір жағына, бір-біріне бөгет жасамай сапқа тұрады. Олардан 15-20 қадым қашықтықта сызық сызылады немесе жалаушалар байланған жіп тартылады.

Жіптен секіру

Екі бала жуан жіпті, бауды немесе ұзын секіргішті арқанды ұстап тұрады: біреуі – бір шетін, екіншісі екінші шетін ұстайды. Олар оны жайлап, әрі бірқалыпты балалардың б9рған жағына қарай айналдыра бастайды, ал олар кезекпен жіптен, оған тиіп кетпей, секіруге тырысады. Тиіп кеткені жіпті айналып тұрған баланың біреуін ауыстырады.

Ойында балаларға белгілі бір тапсырмаларды, мысалы «Кім 5-10 рет қатесіз жіптен секіреді?» дегенді беруге болады.

Соқыр қойшы

Алаңның бір жағында гимнастика орындықтың немесе текшеленген жіңішке тақтайшаның көмегімен қой қора қоршалады.

Ойнаушылардың ішінен қойшы таңдалып алынады. Қалғандары – қойлар. Қойшының көзін байлайды. Ол қой қорадан қашық емес жерде тұрады да: «Қойшы, қойшы, маған қанша қадым бересің?» деп сұрайды.

Қойшы әрқашан қандай болса да (10-ға дейін) бір санды айтады. Қой сондай санға сәйкес келетін қадымды санайды да тоқтайды.

Барлық қой тарап кеткен кезде қойшы: «Менің қойларым қайда, қайда?» деп сұрайды. Барлық қой: «Мә-мә-мә...» деп дауыстайды, Содан соң үндемей қалады. Қойшы оларды іздей бастайды. Олардың тек даусы шығады да, ал қойлар өз орындарында тұрады. Қойшы орнынан тұрып, біреуін түртіп: «Қойым, қойым, сен кім?» дейді. Ал қой: «Мә, мә, мә» деп жауап қайтарады.

Қойшы оның кім екенін шешуі керек. Егер қойшы қателессе, барлық қойлар маңырайды да, олардың біреуі қойшыны қой қораға қарай алып барады, ал өзі орнына қайта оралады.

Қойшы: «Менің қоларым қайда?» деп қайтадан сұрайды, ұсталған қойды ол танығанша, ойын жүргізіле береді, Содан кейін ол байланған көзін шешеді де, қой болып шыға келеді, ал қой қойшы болады.

Еденде (жерде) қалма

Алаңның (бөлменің) әр жерінде, оның шекарасына жақын 25-30см. биіктікте заттар орналастырылған: баспалдақтары бар тақтай басқыштар, биіктетіп қойылған тақталар, аласа жәшіктер, орындықтар, дөңгелек ағаштар (диаметрі 25см.-ден кем емес). Ұстаушы тағайындалады. Оның қолын байлайды. Балалар алаңның әр жеріндегі аспаптарға орналастырылады.

Дабыл соғысымен балалар секіреді, жүгіреді немесе тәрбиеші берген ырғаққа, темпке байланысты

алаңмен секіреді. Ұстаушы жалпы қимылға қатысады. Тәрбиешінің «ұста!» деген белгісі бойынша барлық балалар тағы да қойылған заттарға (биіктегі) тырмысып шығады. Ұстаушы биікке шығып үлгермегендерді ұстайды. Ұсталғандар бір «жаққа барып отырады.

Ойын 2-3 рет қайталанғаннан кейін ұсталғандардың саны есепке алынады, жаңадан ұстаушы белгіленеді, ойын қайталанады.

Тәрбиеші биіктіктен балалардың екі аяғы мен тізесін бүгіп және жайлап қана жерге секіруін қадағалайды, сондай-ақ балалар алаңның бүкіл бойына өздері шығуға тиісті заттарды аулақ жүгіріп жүруден да қадағалайды.

Қармақ

Балалар шеңбер жасап тұрады. Шеңбердің ортасында – тәрбиеші. Ол бір шетіне құм салынған қапшық байланған жіпті ұстап тұр. Тәрбиеші шеңбер бойына қапшық байлаған жіпті жер бетімен айналдырады да, ал балалар қапшыққа аяқтарын тигізбеуге тырысып, жоғары секіреді.Тәрбиеші алдын ала балаларға секірудің қажет екенін көрсетеді және түсіндіреді: қатты ырғу және аяқты жинап алу. Біраз уақыт балаларды дем алдырып, кідіріс жасап отырған жөн.

Қарлы шеңбер

Балалар әрқайсысы 4-5 адамнан тең екі топқа бөлінеді. Дуалға бекітілген екі жалпақ фанердің бетіне дөңгелектер диаметрі 50-60см. нысаналар сызылады, Нысанадан 3м. қашықтыққа сызық жүргізіледі. Әр топ сызықтың арғы жағында өзінің нысанасына қарсы сап түзеп тұрады, сызықтан аттауға болмайды.

Әр ойнаушыда 6-3-тен кесек қар бар. Тәрбиешінің «бастаңдар!» деген белгісі бойынша әрбір топ қолындағы кесек қарды лақтырып, өз шеңберлеріне, мүмкіндігінше тезірек жабыстыруға тырысады. Егер балаларда кесек қарлар таусылып қалса, олар оны сол жерде-ақ сығымдап жабыстырып алады. Дөңгелекті кесек қарлармен қай топ бұрын толтырса, сол топ жеңіп шығады.

Доп мектебі

Ойын үшін кішкене доп беріледі. Балалар біреуден, екеуден және шағын топ болып ойнайды. Ойын барысында бала қате жібере қалса, допты басқа балаға береді. Ойынды жалғастырған кезде ол қате жіберген қимылдан бастайды.

Қимыл түрлері:

1. Допты жоғары лақтырып, оны екі қолымен ұстап алу. Допты жоғары лақтырып, ол өрлеп бара жатқан кезде қолдарын алдына ұстап, алақанын соғу.

2. Допты жерге соғып, оны екі қолымен қағып алу. Допты жерге соғып, бірден қолдарын алға созып, алақанын соғу және допты екі қолымен қағып алу.

3. Екі-үш қадым алыс жерден қабырғаға қарап тұру, оған допты соғу және оны екі қолымен ұстап алу.

4. Допты қабырғаға лақтыру, оның жерге соғылуына мүмкіндік беру, қабырғадан алыстап барып, одан соң допты қағып алу.

5. Допты жерге оң қолымен бес, сол қолымен бес рет соғу.

Кегли

Бір-бірінен 3-5м қашықтықта кегли қатар-қатар қойылады. 1,5-3м қашықтықта сызық – «кон» сызылады. Ойнайтын балалар (3-4адам) кезекшілік тәртіппен (кезекшілікті балалардың өздері шешеді) белгіленген кон сызығына шығады да, кеглиді соғуға тырысып, күшпен шарды домалатады. Кеглиді жоғары ұшырып түсірген баланың тағы соғуға құқы бар. Соғылған кеглилер жиналып алынады. Шардың шартты санына қарай кім кеглиді көп соғып түсірсе, сол жеңген болып есептелінеді. Кеглилердің арасындағы, сондай-ақ, кеглиден кон сызығына дейінгі қашықтық бірте-бірте ұлғайтыла беріледі. Кегли ойынын бөлмеде де, учаскеде де ойнауға болады.

Секіріп жүріп допты ұстау

Ересек балалар топтарында сюжетті, сондай-ақ сюжетсіз сақина кигізу ойындарын пайдалануға болады: әртүрлі формадағы тағандардың үстіне қазықша орнатылады. Балалар қашықтығы (1,5-2,5м.) жерден сақина тастайды. Ойынды балалар тобымен (4-6 адаммен) өткізуге болады. Балалар үш сақинадан алып, оны кезекпен лақтырып кез-келген қазықшаға кигізуге тырысады.

Тәрбиеші балалардың ішінен кімнің сан жағынан сақинаны көбірек лақтырғанын белгілеп алады.

Ойын варианты: Балалар шартты түрде келіскен үпайлар санына (6-10) ие болғанша, кезекпен екі-үш сақинадан лақтыра береді. Дәл кигізілгенін дауыстап санауға немесе тастар, бүршіктер және басқа да заттар арқылы белгілеп қоюға болады.

Жүгіріп өту

Алаңның бір жағында үй сызықпен бөлінеді, қашықтығы 5-6м екінші сызық сызылады, оның ар жағында екінші үй тұрады. Бір жақты бойлай үйлерге перпендикуляр тағы бір сызық жүргізіледі.

Ойнаушылар екі топқа – екі отрядқа (әрқайсысында 6-8 адамнан артық емес) бөлінеді. Бір отрядтың балалары кез-келген үйдің жанындағы сызыққа сапқа тұрады. Екінші отряд жанындағы сызық бойына орналасады. Әрбір баланың аяғы жанында екі-екіден қар кесегі жатады. Тәрбиешінің белгісі бойынша бірінші отряд бір үйден екінші үйге жүгіріп өтеді.

Екінші отряд балалары бір-бірден қар кесегін алып, оны жүгірушілерге лақтырады. Кесек қар кімге тисе, сол шетке шығып тұрады. Жаңа белгі берілгенде, жүгіріп өту кері қарай болады; бүйір жақтағы сызықта тұрған балалар жүгіріп бара жатқандарға екінші рет қар кесегін лақтырады. Сондай-ақ, бұл ретте кесек қар тигендер бір жағына шығып тұрады.

Тәрбиеші бірінші және екінші отряд балаларының ішінен кім ептірек, батылдырақ мерген екенін

белгілеп алады. Бұдан кейін ойыннан уақытша шығып қалғандар өзінің отрядына қайта оралады. Отрядтар орындарын ауыстырады да, ойын қайталанады.

Ескерту:

1. Ойынға қажетті кесек қарды алдын ала даярлауға, оны бір жерге үйіп қоюға болады, осы жерден балалар оны алады, ал олардан ойын басталар алдында бірден-ақ шиыршықтап алуға болады, белгіленеді.

2. Кезекшілікті тағайындау үшін отрядтар (қай отрядқа бірінші жүгіру, ал

қайсысына кесек қарды лақтыру) санамақтарды пайдалана алады.

Аюлар мен аралар

Ойнаушылар тең емес екі топқа бөлінеді. Біреулері (шамамен балалардың үштен бірі) – аюлар, қалғандары – аралар болады. Мұнарадан 3-5м қашықтықта орман сызықпен қоршалады, ал 8-10м қашықтықта қарама-қарсы жақта – шабындық. Аралар мұнараға немесе гимнастикалық қабырғаға (аранның ұясына) орналасады. Тәрбиешінің белгісі бойынша аралар шабындыққа бал жеуге ұшып барып, ызылдайды. Барлық аралар ұшып кетісімен, аюлар мұнараға – ара ұясына шығып бал жеп рахаттанады. Тәрбиешінің «Аралар ұшып» деген белгісі бойынша орманға қашып үлгере алмаған аюларды (оларға қолын созып жеткізіп) шағады. Содан соң аралар мұнараға қайта оралады, ойын қайталанады. Денесін шағып алған аю бал жеуге бір рет шықпай қояды. Ойын 2-3 рет өткізілгеннен соң, балалар рөлдерімен ауыстырылады. Тәрбиеші мұнараның (гимнастикалық қабырғаның) жанында болуға тиіс, қажет болған жағдайда ойнаушыларға көмек көрсеткен жөн.

Кім тезірек жалаушаға жүгіреді?

Ойнаушылардың бәрі орындықта отырады. Алаңның шетінен 5-6 қадым қашықтықта 4-5 бала тұратын сызық жүргізіледі.

Алаңның қарама-қарсы жағында сызықтан 18-20 қадым қашықтықтағы әрқайсысының қарсысына жалауша қоятын орындық қояды. Орындықтар бір сызық бойына қойылады.

Тәрбиешінің белгісі бойынша (дабыл қағуы немесе қолын шапалақтау, немесе «Бір, екі, үш – жүгір!» деген кезде) балалар жалаушаларға қарай жүгіреді, оларды алып, жоғары көтереді, одан соң қайтадан орнына қояды.

Тәрбиеші қандай балалардың жалаушаны басқалардан бұрын көтергенін белгілеп қоядыСодан соң жүгіргендердің бәрі орындыққа отырады, ал олардың орнына сызықтың арғы жағына келесі 4-5 адам тұрады. Барлық бала жалаушаларға бір реттен жүгіріп өткенде ғана ойын бітеді.

Ескерту. Балалар ойынның осы вариантын жақсы меңгерген уақытта, ойынды күрделендіру ұсынылады: жалаушаға баратын жолға 60см биіктікке жіп тартылған тіреу қойылады. Балалар жерге (еденге) қолдарын тигізбей, оның астына кіреді, денесін түзеп, әрі қарай жалаушаға жүгіреді.

Ормандағы ақ тиіндер

Ойын гимнастикалық қабырғасы бар алаңда немесе бөлмеде өткізіледі. Оған өрмелеу үшін қосымша тасымалданатын аспаптар қойылады: қос саты, тіркемелі тақтай мен кішкене сатысы бар пирамида, скамейкалар, үлкен текшелер етіп қойылған тақтайлар және басқалар.

Басқарушы – аңшы таңдап алынады. Ол адамның немесе бөлменің қарама-қарсы бөлігінде сызылған дөңгелекте – үйде тұрады. Қалған ойнаушылар – ақ тиіндер, ағаштар – аспаптарға орналастырылады.

«Сақтан!» деген тәрбиешінің белгісі бойынша дабыл қағылғанда – барлық ақ тиіндер орындарын ауыстырады: орындарынан тездетіп түседі, аспаптардан

ырғиды, басқаларға барып орналасады. Аңшы осы кезде оларды ұстайды – оларға қолын тигізеді.

Ақ тиіндер еденде жүргенде басқарушы қолымен сипаған олар ұсталған болып есептеледі, сондай-ақ бұрынғы орнында қалғандар да ұсталған болып есептеледі. Олар аңшының үйіне қарай кетеді де, бір ойынға қатыспайды.

Ойын 5-6 рет жүргізіледі. Жаңа аңшы 1-2 ойыннан кейін таңдалып алынады. Тәрбиеші ойын қорытындысында батыл да епті ақ тиіндерді атап көрсетеді. Тәрбиеші ойын барысында балалардың әртүрлі аспаптармен пайдалануын және олардың рұқсат етілмейтін биіктіктен секірмеулерін қадағалайды.

Өрт сөндірушілер

Ойнайтын балалар 5-6 адамнан 2-3 отрядқа бөлінеді де, қашықтығы 4-5м гимнастикалық қабырғаға қарсы колоннаға тұрады. Бұл – өрт сөндірушілер, олар сатымен тез көтерілуді білуі керек. Әрбір отрядтың қарсысындағы гимнастикалық қабырғаның жоғары рейкасына қоңырау ілініп қойылады.

Тәрбиешінің белгісі (сөз немесе дабыл қағуы) бойынша балалар, бірінші колоннада тұрғандар, гимнастикалық қабырғаға қарай жүгіреді де, онымен көтеріледі, қоңырауды соғады онан түседі де, колоннаның соңына барып тұрады.

Тәрбиеші қайтадан белгі береді: енді келесі екі бала немесе үш бала және тағы басқалары жүгіреді. Тәрбиеші ойынның соңында өрт сөндірушілердің саты бойымен тез шығатындарын, ептіректерін атап өтеді.

Бұдан кейін ойын қайталанады.

Тәрбиеші ойын барысында гимнастикалық қабырғаның қасында тұруға тиіс, өйткені балалар сатымен өрмелеу кезінде, саты баспалдақтарын аттап кетпеуін және секіріп түспеуін бақылау қажет (бұл жайында ол балалармен.ойын басталғанға дейін келісіп алады).

Осылай жасайық

Балалар шеңберде тұрады. Тәрбиеші ойыншылардың біреуін ойын бастаушы етіп белгілейді. Ол шеңбердің ортасында тұрады. Балалар тәрбиешінің көрсетуі бойынша мына мәтін сөзін айтып, оңға немесе солға жүреді.

Әдемі шеңберде,

Билейік кең жерде.

Қолдармен ұстасып,

Бәріміз жұптасып.
Бірігіп достасып, .
Бір орында ұстасып,
Осылай етіп істейік.

Мәтінді айтып бітер кезде балалар қол созым қашықтықта тұрады. Ойын бастаушы қандай да болмасын бір қимыл көрсетеді, шеңбер жасап тұрғандардың бәрі оны қайталайды. Содан соң тәрбиеші ойын бастаушыны ауыстырады немесе ойын бастаушы өзінің орнына біреуді таңдайды және ойынды жалғастыра береді.

Әрбір ойын бастаушы өз қимылдарын ойлауға тиіс және өзіне дейін көрсетілген қимылдарды қайталамауы керек.

Қалпақ және кішкене таяқша

Ойнаушылар шеңбер жасай тұрады. Ойын бастаушы белгіленеді, ол кішкене таяқшаны алады да шеңбердің ортасында тұрады.

Тәрбиеші оның басына ашық түсті шашағы бар қалпақ кигізеді. Қалпақ баланың мұрнына дейін кигізіледі, көздеріне тимей-ақ, оның көзін жабады. Балалар қолдарын ұстасып, шеңбер бойымен жүгіреді де: «Бір, екі, үш, төрт бес – кішкене таяқша тықылдайтын болады» – дейді. Бұл уақытта ойын басқарушы жүресінен отырып кішкене таяқшамен еденді тақылдатады.

Балалар соңғы сөзбен тоқталады, ал ойын басқарушы кішкене таяқшасын балалар жаққа сілтейді. Кішкене таяқша кімді нұсқаса, сол кішкене таяқшаның ұшынан ұстайды да, ойын басқарушының атын атайды, ал ойын басқарушы кім оны атады, соны табуы керек. Жаңа ойын бастаушымен ойын қайталанады.

Фигура жасап шық

Ойнаушылардың арасынан бастаушы таңдалып алынады. Ол шеткірек тұрады. Балалардың қалғандары жүгіреді, бір аяғымен екінші аяғымен шалыс баса бүкіл бөлмеге немесе алаңға секіреді. Тәрбиешінің белгісі дабыл қағу немесе «тоқта» деген сөзден кейін барлығы қандай да болмасын бір қалыпта орындарына тұрады және қозғалмайды. Басқарушы барлық «фигураларды» айналып шығып, оған бәрінен де көбірек ұнайтынын таңдап алады. Ол бала басқарушы баға беруші болып саналады, ал алдыңғы басқарушы қалған балаларға қосылады да, ойын қайталанады.

Тез орындарыңа жет

Балалар екі жағына қолдарын созып, бір-бірінен біраз қашықтап шеңберде тұрады. Әрбір ойнаушының орнын қандай болса да бір затпен белгілеп қояды, мысалы еденге қойылатын текшемен белгілеп қояды.

Тәрбиешінің «жүгіріңдер» деген сөзі немесе дабыл қағуы бойынша балалар шеңберден шығады да, жүреді, жүгіреді немесе бүкіл алаң (бөлме) бойынша секіреді. Осы кезде тәрбиеші заттың ішінен біреуін алып қояды, сонда бір баланың орны болмай қалады. Дабыл қаққанда немесе «орындарыңа» деген сөзден кейін барлық балалар шеңберге жүгіреді де, кез-келген орынды алады. Орынсыз қалған балалар хормен:

Орал, Орал. Айша,
Тез орын ал, тұр былай, – дейді.

Ойын соңғы рет жүргізілген кезде барлық баланың орны болуы үшін тәрбиеші текшені қайта орнына қояды.

Құрлар

Ойнаушының екеуі құрды бейнелейді. Олар бөлме бұрыштарының бірінде тұрады. Балалардың қалғаны (6-8 адам) бөлменің ортасында, бірінің қолынан

бірі ұстап шеңбер құрып тұрады. Бұл – шыны аяқтағы ірімшік. Мәтінді хормен дауыстап айтады, жаңылтпаш ырғағымен жүресінен аздап отырады.

Біздің жерде, көгалда,
Сүзбе тұрса тек алда.
Ұшып келді
Екі құр,
Шоқып кетті,
Қайта кетті.

Үшінші және төртінші шумақты айтқанда құрлар бұрыштан ұшып шығып, секіріп-секіріп шыны ірімшікке қарай жақындайды. Бесінші және алтыншы шумақты құрлар, шыны аяқтың қасына екі аяғымен секіреді, шеңбердің ішіне басын жайлап еңкейтеді (шоқиды).

Жаңылтпаштың соңында шыны аяқтар бейнелеуші балалар қолын жоғары көтеріп: «Шу-у» деп құрларды қорқытқан болып дауыстайды, құрлар да өз бұрыштарына ұшып кетеді, балалар оларды ұстайды. Құрлар өзін ұстаған баламен орындарын ауыстырады. Ойынды қайталап жүргізе береді.

Трактористер

Ойынға әр уақытта 5 адам қатысады. Төртеуі екі-екіден, бірінен соң бірі тұрады. Бірінші екеу бір-бірінің қолын ұстап тұрады да, бос қолын артында тұрған екеуге созады, екінші екеу де қолдарын сондай етіп ұстасады, ал бос қолдарын бірінші екеудің созған қолдарымен ұштастырылады.

Бесінші қатысушы – тракторшы. Ол екі-екіден тұрғандар арасындағы қолына картоннан жасалған руль ұстап тұрады. Бесеудің бәрі алаңда араласып, жайлап жүре бастайды. Әрбір жолға 8 қадымнан келеді.

Тара-тара-тара-ра,
Колхоздық бұл қораға.
Кіріп келді трактор:
«Бұл бос келді демеңіз,

Егінді жерге егеміз,
Нанға толып қырат-қыр,
Тойғызып біз балаларды
Береміз қалаш нандарды!»

Балалар ырғақпен басуды үйренген кезде, өте күшті дауыспен «жер», «егін», «балалар» деген сөздерді ерекше айта алатындай болуы керек.

Кім заттарды көбірек жинайды?

Еденге немесе тегіс алаңға көлемі шағын заттарды шашып тастайды: бүршіктер, текшелер, кішкентай шарлар және басқалар.

Ойнаушылардың ішінен екі-үш бала таңдап алынады, оларға кәрзеңке немесе кішкене шелек беріледі. «Бір, екі, үш» деген белгі бойынша олар бүршіктерді (кішкентай шарларды, текшелерді) жинай бастайды. Мұнда қолдарына тек бір ғана заттан ғана алуға рұқсат етіледі.

«Тоқта!» деген белгі бойынша заттарды жинау тоқтатылады да, кім көбірек

жинағағнын санайды. Содан соң қалған жұп балалар жарысады. Ойынға қатысқысы келгендердің саны қанша болса, сонша рет ойын қайталана беруіне болады.

Доп кімде?

Ойнаушылар шеңбер жасап тұрады. Ойын бастаушы тағайындалады. Ол шеңбердің ортасында тұрады, қолдарын арқасына ұстап бір-бірімен тығыздалып тұрады.

Тәрбиеші допты (диаметрі 15см-ден аспайтын) кімге болса да біреуіне береді, балалар оны арттарымен шеңбер жасай бір-біріне береді. Бастаушы доптың кімде екенін табуға тырысады. Ол: «Қолыңды» деп кімге айтса, сол екі қолын алға шығарып, алақанын жайып, жоғары көтеруге тиіс, онда ол оның қолында доптың жоқ екенін көрсетеді. Егер басқарушы добы бар екенін тапса, ол допты алады да шеңберге тұрады, ал доп табылған бала ойынды басқара бастайды.

Ойынға балалардың ықыласы болмағанға дейін ойын қайталана береді.

Таяқша ілінген сақина

Картон немесе фанерден (диаметрі - 15см, жиегінің ені – 3-4см) сақина ояды. Сақинаға жіп байлайды да, оны шамамен екінші ұшынан ұзындығы 30см-дей таяқшаға байлайды.

Ойнаушылар кезек-кезек сақинаны лақтырады да, оны таяқшамен қағып алады. Ойнаушының әрқайсысы үш реттен лақтыруға құқылы, қанша рет сақинаны таяқшаға іліп ұстағанын есептеп шығарады. Одан соң ол таяқшаны сақинасымен келесі біреуіне береді. Балалардың біреуі келісілген ұпай санын бітіргенде, ойын бітеді. Ойынды 3-5 бала ойнай алады.

Бүрге

Бұл халық ойыны балалардың саусақтары қимылының үйлесімділігін көзбен мөлшерлеуді және зейінін дамытады. Ойыншылар қолдарына қорап алады, оның ішінде диаметрі 12-16мм түрлі-түсті пластмассадан жасалған дөңгелек (бүрге) пен қалыңдығы 1-1,5мм және диаметрі 20-22мм 4 сақа жатады.

Ойынға 4 адам (сақаның санына қарай) қатыса алады. Әрқайсысы қораптан 5 дөңгелек және белгілі бір түсті сақа алады. Қорапты столдың ортасына қояды да, одан аса қашық емес кон сызығын жүргізеді.Стол жұмсақ бірдеңемен (мысалы дастарқанмен) жабылады.

Ойнаушылар кезегімен өздерінің бүргелерін кон сызығына қояды да, сақаның шетінен қысып ұстап, бүргенің шетіне шиырады, ол бүргені жоғары ұшырады да, корапқа түсіреді. Өзінің бес бүргесін кім бірінші болып қорапқа түсірсе, сол жеңіп шығады. Әртүрлі күшпен сақаны бүргеге ширата лақтырып, оның лақтыру ұзақтығын реттеуге болады.

Айгөлек

Ойынға қатысушылардың саны 10-15 балаға дейін. Ойынды көгалда, аулада, алаңқайда ойнай беруге болады.

Ойын шарты: Қатысушылар саны бірдей екі топқа (А және Ә) бөлініп, бір-біріне қарама-қарсы тұрады. Екі топтың арақашықтығы – 15-20 метрдей жер.

Ойынның мақсаты – қарсы жақтың құрсауын үзіп, өз жағына көбірек ойыншы алып қайту. Жеребе салудың нәтижесінде ойынды бірінші болып бастауға тиісті жақ (айталық А тобы) екінші (Ә тобына) жақтағы қарсыластарына қарап, хормен қосыла ән айтады:

Айгөлек-ау, айгөлек,
Айдың жүзі дөңгелек.
Теміршіден дем шығар,
Үзеңгіден тер шығар.
Ақ терек пен көк терек,
Мұнда сізге кім керек?
Қарсы топ (Ә) жауап қатады:
Айгөлек-ау, айгөлек,
Айдың жүзі дөңгелек.
Теміршіден дем шығар,
Үзеңгіден тер шығар.
Ақ терек пен көк терек,
Бізге тек Қамбар керек.
Немесе:
А тобы: – Құрсауды үзіңдер!
Ә тобы: – Кім керек?

А тобы қарсы жақтағы керек ойыншының атын атайды. Есімі аталған ойыншы қарсы жақтың тобына қарай екпіндей жүгіріп келіп, қарсыластардың құрсауын үзуге тиіс. Егер ол құрсауды үзсе, бір ойыншы алып өз тобына қайтады. Ал, егер үзе алмаса, сол жақта қалады. Ойын соңында кісіні көп жинаған топ жеңіске ие болады.

Арқан тарту

Ойынға қажетті құрал: екі тұзақталып байланған ұзындығы 7-8метр жіп немесе арқан.

Ойынның тәртібі: ойыншылар қарама-қарсы жаққа қарап жүрелеп отырады да, арқанның байланған ұшын мойнына салып, екі қолтықтың астынан өткізеді. Төрешінің белгісі бойынша әр ойыншы қарсыласын өз жағына қарай тартуға тырысады. Белгілі межеге қарсыласын кім бұрын тартып жеткізсе, сол ұтқан болады

Асық ойыны

Негізінен ер балаларға тән. Асық ойнау үшін керекті құралдың ең негізгісі – сақа. Әдетте оны үлкен оңқай асықтан шіге жағынан қорғасын құйып ауырлатып, тәйке жақ табанын, шіге жақ бетін тегістеп, оң қолға ұстап асық атуға ыңғайлап жасайды. Асық ойынын жаздыкүні тақыр жерге ойнайды. Бір-біріне қарсы екі бала не бірнеше бала екі топқа бөлініп ойнаулары мүмкін. Ойынның негізгі шарты бір-бірінен асық ұту. Асық ойынының үштабан және алты атар деп аталатын өте кең тараған түрлері болған. Үштабан ойнау үшін тақыр жерге көлденең сызық сызылады да, оған әр ойыншы бір-бірден арасын сиректеу етіп кеней тігеді. Содан соң ойнаушы балалардың барлығының сақаларын біреуі жиып иіреді. Кімнің сақасы шықса сол бірінші болып сақасын көннен алысырақ жерге иіреді. Сақасымен тігулі кенейді атып, үш табаннан артықтау жерге жіберу керек. Үш табаннан кем, не болмаса сақасы кенейге тимей кетсе, ойынды сақасы шыққан келесі ойыншы бастайды. Ойын көндегі кенейді ұтып біткенше созылады.

Белбеу тастау

Көбіне ер балалар ойнайтын ойын. Далада, ашық алаңқайда немесе кең бөлмеде ойнауға болады. Қатысушылар саны шектелмейді.

Ойынның шарты: ойын ойнаушылар шеңбер құрай дөңгелене отырады. Ойын бастаушы ортаға біреуді шақырады. Ойынға алдын-ала белбеу не есілген сүлгі даярланады. Артына қолын жасырған ойыншылар белбеуді бірінен соң біріне өткізе бастайды.

Сөйтіп, белбеу әр бағытта қолдан қолға өтеді. Мұның өзі ортада тұрған кісінің зейінін басқаға аудару мақсатында жасалады. Ыңғайы келген сәтте ойнаушылардың бірі ортадағы кісінің арқасынан ұрып қалып, белбеуді көрсетпей басқа біреуге бере қоюы тиіс. Егер ортадағы ойыншы белбеуді қағып қалса, екі ойыншы алмасады, ал ұстай алмай қалса ойын әрі қарай жалғаса береді.

Кетті-кетті

Ойынға қатысушылар санына шек қойылмайды. Ойын қыста үйде, жазда таза ауада ойналады. Ойын қажетіне орамал, қолғап, басқа да ұсақ бұйымдар жарай береді.

Ойын шарты: Ойыншылар тізесін сәл көтеріп бір-біріне жақын айнала отырады. Бастаушының белгісі бойынша ойнаушының бірі орамалды көрсетпей екінші біреуіне береді. Ойын осылай жалғаса береді. Ойнаушылардың сырт жағында ескен сүлгі не жіп ұстап тұрған кісіге орамал көрінбеуі тиіс. Оның зейінін басқа нәрсеге аударып, жаңылдыру үшін ойыншылар «әне кетті, міне кетті» деп шуылдап отырады. Егер ойын жүргізуші орамалды ұстаған адамды дер кезінде байқап, оны ұрып қалса, екеуі орын алмасады. Ал, егер қателессе ойыннан шығып қалады немесе бастаушының яки кез келген ойын мүшесінің тілегін орындайтын болады.

Орамал тастау

Ойын шарты: ойынға қатысушылар екі топқа бөлініп, арақашықтығы 5-15 метрдей жерге барып, бір-біріне қарама-қарсы қатарға тұрады.

Ойынның әділ қазысы келген жақтың ойыншысының біріне орамал (әлде сүлгі) ұсынады. Ол өз кезегінде екінші топтағы ойыншылар жаққа барып, орамалды елеусіздеу етіп, бір ойыншының аяғына тастауға тырысады.

Сөйтеді де өзі дереу орнына жетуге асығады. Аяқ астына орамал (сүлгі)тасталған кісі, сол бойда ананы қуып жетіп, орамалмен ұруға тырысады. Сүлгі тастаған ойыншыны ұрып үлгерсе, оны өз тобына әкеліп қосады. Үлгіре алмаса өзі сол жақта қалып қояды.

«Не жедім, тауып ал»

Дәм сезу анализаторы арқылы шешімін табу.

Көз жұмып ауызға салған затты шайнап не екенін анықтау.Тәрбиеші әр түрлі дәмдегі көкөністер мен жемістерді алу. Оларды жуу. Тазалағаннан кейін ұсақ бөлшектерге бөлу. Салыстыруға балалардың үстелдеріне қою.

Көкөністермен жемістерді бір балаға дәмін таттырып көзін жұмғызып «жақсылап шайнап қандай жеміс көкөніс екенін тауып айт». Балалар орындағаннан кейін тәрбиеші жемістермен сый көрсетеді.

«Хан талапай»

Ойынға 5-10 балаға дейін қатыса береді. Асық көп болу керек. Көп асықтың ішінен үлкенірек біреуін алып қызыл түске бояңдар. Осы асық «хан» болады. Алдымен санамақ арқылы ойын бастаушыны тағайындап алыңдар. Осы бала асықтың бәрін уысына жиып алып, отырған балалардың алдына шашып жібереді. Сендер «ханның» қалай түскенін байқап отырыңдар. Егер «хан» бүк, шік, тәйкі түссе, ойын бастаушы бала «ханның» түсуіне қарай жақын жатқан асықтарды бас бармақтың көмегі арқылы сұқ саусағымен итере-ыршытып біріне-бірін дәлдей отырып тигізеді. Тигізген асықтарды өзіне алады.

Ақсерек-көксерек.

Бұл ойынды ойнау үшін балалар екі топқа бөлінеді,қолдарынан ұстап тұрады. Ара қашықтық 20-30 қадам.
1-ші топ. Ойынды бастайды: Ақсерек-ау ақ серек
Бізден сізге кім керек.
2-ші топ Ақсерек –ау ақ серек
Жаман-жаман (бала аты) керек
Аты аталған бала келесі топқа дейін жүгіріп барып ортасынан ұстасқан қолдарды ажыратып кету керек. Егер өтіп кетсе сол топтан бір баланы тобына алып қайтады,өте алмаса сол топта қалады. Ойын осылай жалғаса береді.

Қыз –қуу

Балалар арасынан бір ер бала,бір қызды(ағаш атпен) қуады. Бала қызға жетіп қолынан ұстаса ол жеңіске жеткені. Кейде қызды 2 бала да қуады қай бала бұрын жетіп қыз қолын ұстаса сол бала жеңіске жетеді.

Түйілген орамал.

Ойын жүргізуші ойынды өзі бастайды. Ең алдымен балаларды айналасына жинап алады да «1,2,3» - деп дауыстайды. Осы кезде балалар жан-жаққа бытырай қашады. Ал ойын жүргізушісі қолында түйілген орамалы бар баланы қуалайды. Ол орамалды басқа біреуге лақтырады қағып алған бала қаша жөнеледі. Осылайша ойын жүргізіледі, түйулі орамалды алғанша қуалай береді. Ұсталған ойыншы көпшілік ұйғарымымен ортада тұрып өнер көрсетеді. Одан кейін ойын жүргізуші ауыстырылады. Ойын ойнап болған соң балалар шеңбер жасап тұрады.

Соқыр теке.

Балалар дөңгелене тұрады. Бір баланың көзі байланып қойылады.
Балалар: Бота, бұзау, қозы, лақ
Қайда кеткен құлыншақ
Соқыртеке бақ-бақ
Мені ізден тап-тап
Деп тақпақтайды.
Содан кейін Соқыртеке (баланың көзі байлаулы) балаларды қуалайды немесе балалар оның жанына келіп түртіп қашады. Соқыр теке ұстап алған баланың көзі байланады да ол «Соқыр теке» ролін атқарады. Ойын осылай жалғаса береді.

Сақина жасыру

Ойынды өткізуші және сақина жасырушы бала белгіленеді. Қалған ойыншылар жерге отырып тізілерінің үстіне алақандарын жаяды. Бастаушы жабулы қолын әрбір ойыншының алақанына салысымен,ол бала алақанын жаба қояды.Бастаушы бір баланың алақанына сақина салысымен, ойыншылардың біреуінен-«Сақина кімде»-деп сұрайды. Ол сақинаның кімде екенін білсе сол баламен орнын ауыстырады. Ал білмесе ол өз өнерін көрсетеді. Ойын басқарушы ойынды осылай жалғастыра береді.

Жаз мезгіліне арналған шынықтыру шаралары.

«Ригалық әдіс»

Барлық жас ерекшеліктеріне сай шынықтырудың **«Ригалық әдіс»** атауы да бар. Мұның негізгі айырмашылығы сол жаяу , бірақ тұзды жолмен жүру. Бұл шынықтыруда 1,5-2 метрлік жұмсақ сүлгіні 10 % тұз ерітіндісімен сулап (100гр тұзды литр суға) балаға оның үстімен жүруді ұсынады. Сосын таза сумен аяқты жуады.

А.А. Уманскийдың нүктелі үгуі.

Бірінші аудан аймағы (төс сүйегі), бұл кезде оның қан түзілу қызметі жақсартады. Төс сүйегі қан айналымы интервациясы жақсартады,өкпе, өңеш, кеңірдек қан айналымы жақсарады.
Екінші аудан аймағы тері асты безі. Төс асты бездің (тимус) иммундық жауапты орны ерекше. Ауруға қарсы ағзаның өсу процесі мен дамуын қамтамасыз етеді.
Үшінші аудан аймағы синокаротидті қалқанша мен қалқанша жанындағы бездері қанның химиялық құрамы мен ағзаның эндокриндік реттеушілікті қадағалайды.
Төртінші және бесінші аудан аймағы мойын вегативті ганглиясы (жүйе түйіндері) олар қан тамырларды (бас, эндокриндік бездер, жүрек, асқазан, ішек) реттейді.
Алтыншы, жетінші, сегізінші аудан аймақтары бас сүйек-ми нервтері, олар , гипофиз құрылымдарымен, көру,есту вегативтік қызметтермен байланысты .
Тоғызыншы аудан аймағы бұл жүйелілік ерекшелігі. Оған әсер ету мидың жүйелі түрде жұмыс істеуі мен барлық ағзаны белсендіреді. Үгуді бірінші аудан аймағынан бастап белгіленген сандық реті бойынша жасалынады. Сұқ немесе ортаңғы саусақпен алғаш рет сағат тілі бойынша, сосын қарама- қарсы 3-4 секунд біртіндеп қысып, басып, айналмалы қозғалыспен белгілі аумаққа жан-жағынан жақындайды.
Үшінші және төртінші аудан аймағы бойынша саусақ пен мойынның артынан алға қарай сипалау арқылы жасалынады. Симметриялық аймақты бір мезгілде екі қолмен де жасауға болады.

Вирусты жұқпалы тыныс алу жолдарымен аурулармен жиі ауыратын балаларға арналған сақтандыру мен емдеудің іс шаралары.

Жалпақ табандылықтың алдын алу жұмыстары

Гимнастикалық орындықта,еденде отырып аяқты алға созып, қол аяқ үстінде, арқаны түзу ұстайды.
1. «Сәлеметсіз бе - сау болыңыз»
Табанмен әрі және бері қимыл жасау. (5-6 рет)
2. **«Иіліп сәлем бер»**
Аяқтың бармақтарын иілдіру және шалқайту. (8-10 рет)
3. «Үлкен бармақ өзінің кіші ағайындарымен ұрсып қалды»
Үлкен бармақты өзіне қарай қалған бармақтарды әрі қозғау. Егер қиын болса қолдың көмегімен жасау керек.
4. «Саусақтар ұрсып қалды -татуласты»
Аяқ ұшын жан-жаққа қарату, сосын бір-біріне жинастыру. (3-4 рет)
5. **«Өкше ұрсып қалды да татуласты»**
Өкшелерді алшақ ұстау, сосын жинастыру. (3-4 рет)
6. «Қаз серуенге шықты»
Табан еденде , бармақтарды бүгіп табанмен алға жүру . (2-3 рет)
7. «Шеңберлер»
Аяқ созылған. Табанды ішке созып сыртқа дөңгелете қозғалту. (5-6 рет)
8. «Кірпі»
Үгу добына табанды тіреп отыру. Допты қатты басып өкшеден аяқ ұшына және кері жылжыту. (8-10 рет)

Омыртқа қисаюуынан сақтандыратын жаттығулар.

1.Қолды қозғалтып жүру, аяқтың ұшымен жүру.
2.Ақырындап қолды көтеріп дем алу,түсіріп, дем шығару.
3.Қол белде , аяқты көтеріп, ішке тарту, бастапқы қалыпқа келу.(3-4 рет).
4.Қол кеуде алдында. Қолды жан-жаққа созып - дем алу, бастапқы қалыпқа келіп дем шығару (3-4 рет).
5.Арқаға жату, қол дене бойында . Аяқпен «велосипед» тебу (1-2 минут)
6.Ішпен жату, аяқ саусақтарын созып, қолды жоғары созу- дем алу- денені босаңсыту- дем шығару. (2-4 рет)
7.Арқамен жату. Қол дене бойында, аяқтары бір-бірімен түйіскен . Барлық денемен оңға қисаю аяқ-қол солға қалыпты жағдайға келу- дем шығару. Басқа жағымен соны істеу (3-4 рет).
8.Гимнастикалық қабырғаға бетімен қарап тұрып рейканы иықтың деңгейінде ұстап, тізерлеп отыру, қайтадан қалыпқа келу. (3-4 рет)
9.Тұру, қол жан-жақта, баста құм салынған қалташа. Аяқтың ұшымен жүру.
10.Шеңбер болып тұру. Қолдарын ұстап қолда бәрімен бірге жоғары көтеру, төмен түсіру, дем алу – дем шығару. (3-4 рет)
11.Қолдармен шеңбер жасап тұру. Арқаны тік ұстап, тізерлеп отыру (3-4 рет)

Мүсін бұзылудың алдын-алу. Кешенді жаттығулар.

1. Доппен жаттығулар.
а) «Тұзу мүсін»
Допқа отырып, табаныды жерге тіреп, қолды шынатақтан бүккен күйде, арқаны тік ұстау.
Орындалуы: осы қалыпты сақтап, басты түсірмей отыру.(15 секунд)
б**) «Спорттық жүріс»**
Орындалуы: табан қимылы (алма-кезек), аяқ ұшын жерден алмай оң сосын сол өкшемен, алма кезек көтеру.
в) «Иілу және созылу».
Қолды арқаға қойып, допқа отыру.
Орындалуы: 1- оңға бұрылу (солға), сол қолды жоғары ,созылу,2 бастапқы күйге келу (4 рет).
г) «Атқа қарау».
Доп үстіне жату (арқамен). Қолды бос жіберу, аяқты тізеден бүгу.
Орындалуы: 1- қолды көтеру, атқа қарау;2- бастапқы қалпына келу. (8-рет)
д) «Сайқымазақ».
Допта отырған күйі, қол белде.
Орындалуы: 1- Аяқты өкшеге қойып созу.Қолдары жан-жақта, бармақтарды бір-бірінен барынша ажырату. (7 рет)
е) «Сақина»
Ішпен доп алдында жату, саусақтар допта. Орындалуы: 1- аяқты бүгіп иілу аяқ ұштарын басқа дейін жеткізу. 2 – Бастапқы қалпына келу. (6 рет)
ж) «Доптар»
Допта отырып қолды жіберу.Өткізілуі: Допта отырып жеңіл секіру қолды жан-жаққа жоғары көтеріп алақанмен шапалақтау, алма-кезек тізені көтеру. 2 – бастапқы қалыпқа келу. (30 секунд)
1. Тұрып денені босаңсыту жаттығулары:
а) ақырын қолды көтеру, саусақтарды айналдырып «лақтырып» төмен түсіру.
б) Жан-жаққа жайымен босаңсыған қолдың көмегімен бұрылу.
2. Жатқандағы босаңсыту жаттығулары.

а) Қолдарды сілку.
б) Аяқты өзін және өзіне қарай қозғалту.