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

Жазғы-сауықтыру іс-шаралардың перспективалық жоспары
«Симба» ересек тобы
2025-2026 оқу жылы

Өткізілетін шаралардың атаулары	**Жұмыс мазмұны**	**Өткізу мерзімі**
Маусым айы 1апта **«Бақытты балалық шақ»**		
«Әрқашан күн сөнбесін!»	Балаларды қорғау күні мерекесін ұйымдастыру «Балақайлар шеруі» балалар шығармашылығынан концерт Асфальтқа сурет салу байқауы Жаз мезгілінде көбелек,шыбын,құрбақа(тасбақа) өмірін бақылату, әңгімелеу дағдысын дамыту.	01.06
«Менің әлемім»	«Менің жақындарым», «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

	Гүлдер мен бақшалар қағаздан құрастыру.	
«Кәусәр бұлақ»	Балалардың көрген мультфильмдерінен алған әсерлерімен бөлісу, олардың қиялын,логикалық ойлауын, сөйлеу тілін дамыту мақсатында жетекші сұрақтар қою. Балалардың қалауы бойынша мультфильм кейіпкерлерінің образын таңдап, қимыл-қозғалыс ойындарын өткізу, патомимика арқылы кейіпкерді табу ойынын ойнау. «Жайдары жаз», ермексазбен жұмыс. Табиғатты бақылау. Суда қағаздан жасалған кемелер сайысын ұйымдастыру.	04.06
«Мен елімнің Ұланымын!»	Отан туралы өлеңдерді жатқа айту челленджі. Балалар шығармашылығынан суреттер көрмесін ұйымдастыру. Таза ауада ұлттық ойындар сайысын өткізу. Жаз мезгілі туралы әңгімелесу арқылы балалардың түсінік-танымын кеңейту, алғанбілімдерін бекіту (кері байланыс).	05.06
Маусым айы 2апта «Жас із кесушілер»		
Жас із кезушілер	Дәстүрлі емес сурет техникасымен сурет салғызу Қимылды ойындар «Өз түсіңді табу», «Жасырынбақ». «Із кесушілер деген кімдер?» жетекші сұрақтар қою арқылы балалармен әңгімелесу.«Із кесуші» мультфильмін көрсету. Балаларға таныс ертегілер кейіпкерлерінің киімдерін кию арқылы сахналату.	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.	09.06

	Қимыл-қозғалыс ойындары: «Аңды ізіне қарап таны», «Бақшадағы қояндар», «Қағып ал да ата» (доппен)	
Мейірімді достарым	Аңдар мен үй жануарлары туралы кітап көрмесін ұйымдастыру. Мысықтың өзіне күтім жасауын бақылау (жуыну). «Ерте, ерте, ертеде» тақырыпқа сәйкес аудио ертегілер тыңдату, тыңдалған ертегінің мазмұнын айтқызу. Сергіту сәтінде аңдар мен үй жануарларының қимыл-қозғалысын қайталауға құрылған жаттығулар жасау	10.06
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. Шығармашылық жұмысқа 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 ағаштың жемісі ?» Ағаштардың суретін салу.	11.06
Сыр сандық	Таныс ертегі қойылымдарын сахналау. «Ең үздік қойылым», ойдан шығарылған ертегі қойылымдары байқауын ұйымдастыру. Күннің жылынуын 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. Медициналық кабинетке саяхат. «Тамшылар». Дәстүрлі емес сурет техникасымен сурет салу. «Жедел жәрдем» театрландырылған ойыны. «Дәрігер» сюжетті – рөлдік ойыны. Су әлемі туралы жұмбақтар шешу, мультфильмдерден видео сюжеттер көрсету. Өсімдіктерге қамқорлықты табиғаттағы еңбек арқылы таныту. Өз топтарының ауласындағы гүлдерге су құюды ұйымдастыру. Жаз мезгілінің ерекшеліктерін табиғатта байқау.	15.06
Теңіздегі тіршілік	Су ханшайымымен саяхат. «Су патшалығы» суреттер байқауы (ата-аналармен бірге). «Өзен, көлдер» альбомын безендіру. Сумен ойындар.	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. Балабақша мед бикесі мен азпаздар атты желілі ойындарды ұйымдастыру.	17.06
Табиғат аясында	Жыл мезілдері, табиғат құбылыстары туралы ұғымдарды пысықтау. Жапсыру «Күлімдейді күн маған». Шығармашылық студиясында саз балшықтан түрлі түсту және түрлі көлемде алмаларды жасауды көрсету, өз бетінше мүсін жасауға жағдай жасау	18.06
«Күн,ауа, су» ойын сауығы	«Сылдырайды мөлдір су» денсаулыққа ауа мен судың пайдасы, судағы қауіпті жағдайлар туралы тақырыптық әңгімелесу. «Жуыну әні» Сумен ойындар Дидактикалық ойындар ұйымдастыру арқылы күн, ауа, су туралы ұғымдарды пысықтау.	19.06

	Маусым айы 4 апта **«Қауіпсіз жаз»**	
Бағдаршам күні	Көше қозғалысы ережелерін қайталау. «Дымбілместің қала көшелеріндегі оқиғалары» сюжеттерді көрсетіп, бірге талдау. Жапсыру «Бағдаршам». Балалардың ережелерді есте сақтауы үшін балабақша ауласында «көше қозғалысы» ойынын ұйымдастыру (ойыншық машиналар, қуыршақтар, құрастырғыш, жол белгілерінпайдалану).	22.06
Пайдалы және зиянды өсімдіктер	«Улы өсімдіктер мен саңырауқұлақтар», «Табиғаттағы қауіпсіздік» суреттерді қарап, әңгімелесу, мультфильмдер көрсету Жапсыру «Жеміс-жидектер патшалығы». «Саңырауқұлақтар әлемі», мүсіндеу. Музыка маманының жоспары бойынша музыкалық іс шара. «Табиғатпен тілдесу», балалармен қоршаған ортаны қорғау туралы әңгімелесу. Қимылды ойын «Орамал тастамақ».	23.06
«Марғаудың үйшігі»	«Өжет өрт сөндірушілер», «Құтқарушылар», сюжетті-рөлдік ойындары. Өрт кезіндегі тәртіп ережелері, «01 қызметі», өрт сөндірушілер қызметі туралы балалармен әңгімелесу. Сурет салу.	24.06
«Қауіпті заттар мен құралдар»	Ойындар: «Өртке қауіпті заттар», «Өрт сөндірушіге не қажет?» «Өртке қауіпті заттар» коллажы. «Болады-болмайды», дидактикалық ойын. «Мен бастаймын сен аяқта» дидактикалық ойын. Балалармен тақырыпқа байланысты кері байланыс жасау. Бассейнде жүзу, суға шомылу, қауіпсіздік ережелерінің сақталуын қадағалау. Сумен шынығудың пайдасы туралы әңгімелесу.	25.06
Шебер қолдар	Теартландырылған қойылым атрибуттарының байқауы.	26.06

	Балалармен бірге қойылымдар қою (саусақ театры, көлеңкелі театр, қуыршақ театры) Құстар әлемі. Құстарға жем беру -торғай, кептер, сауысқан, олар жайлы білетін әңгімелерін айтқызу, тақпақтар жаттату. Құстардың бейнесін салу, жасауда балалардың шығармашылық дербес әрекеті «Көңілді доп» үйірмесі.	
	Шілде айы 1 апта **«Гүлденген табиғат»**	
Табиғатты қорғайық	«Табиғатпен тілдесу», балалармен қоршаған ортаны қорғау туралы әңгімелесу. Ата-аналармен бірге «Гүлдестелі ханшайым» байқауын ұйымдастыру, номинациялартағайындау, балалар шығармашылығын қолдау. Қимыл-қозғалыс ойыны «бақшадағы қояндар». «Раушан, райхан» гүліне бақылау, гүлдерді салыстыру, түсін , исін әңгімелету. Гүлдердің суретін салғызу, құмда және мольбертте. Суреттер байқауын ұйымдастыру.	29.06
Су әлемінде	Бассейнде жүзу, суға шомылу, қауіпсіздік ережелерінің сақталуын қадағалау.Сумен шынығудың пайдасы туралы әңгімелесу. «Судың қасиеті», «Мөлдір-лай», «Ауа мен су» тәжірибесі, балалардың зерттеушілік қызығушылықтарына қолдау көрсету. Су бетінде сурет салу. «Су патшалығындағы ойындар» ойнату. Музыка оқу қызметінде өткен әндерін естеріне түсіріп, концерт ұйымдастыру Доппен суда балалардың жақсы көретін ойын түрлерін ойнату	30.06
Ғажайыптар әлемі	Балалармен табиғат құбылыстары туралы әңгімелесу (жаздағы маусымдық өзгерістер, балалардың киінуі, күн сәулесінің адамға, табиғатқа әсері, аспандағы бұлттар жәнебасқа). Серуен кезінде балаларды табиғат көріністерін бақылауға үйрету және кері байланыс жасау. Табиғат туралы өлең оқып беру, жұмбақтар шешу.	01.07

	«Артық суретті тап» дидактикалық ойын.Құрбақа(тасбақа) өмірін бақылау, әңгімелету. «Ерте, ерте, ертеде»атты тақырыпқа сәйкес аудио ертегілер тыңдату, тыңдалған ертегінің мазмұнын айтқызу.	
Менің достарым	Отбасындағы сүйіспеншілік, сыйластық, мейірімділік туралы әңгімелесу. Адамдар бір-бірін жақсы көретінін ұғындыру, дос болуға баулу. Көркем шығарма оқып беру. Достар қалашығы асфальтта сурет салу. Сюжетті-рөлдік ойын «Тату-тәтті отбасы». Достық туралы әңгімелесу. Достарымен қандай ойындар ойнайды, қалаулары бойынша еркін ойындар. Сумен құммен ойындар.	02.07
«Сүйікті қалам–Астана»	«Елімнің жүрегі – Астана» тақырыбында әңгімелесу. «Жайнай бер, Қазақстаным» атты мерекелік концерт ұйымдастыру. Әженің ертегі кітабынан ертегі оқып беру. «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 –	«Әлди-әлди ақбөпем» челенджі, әжесінің бесік жыры. Отбасының қызықты демалыс сәттерінен суреттер көрмесін ұйымдастыру.	09.07

тату-тәтті отбасы»	Таза ауада ата-аналар мен балаларының қатысуымен «отбасылық эстафета» спорттық ойынын өткізу. Тақырыпқа сәйкес ән айту мен мәнерлеп оқу сайысы.	
Ұлттық ойындар	Ұлттық ойындар туралы әңгімелесу, суреттер көру. 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»	«Жас спортшылар», балалардың жас ерекшеліктеріне сәйкес келетін тренажерлардыңкөмегімен таза ауада жаттығу. «Бәйге», «Арқан тарту», «Көкпар» ұлттық ойындарымен «Ұлы дала баласы» спорттықсайысын ұйымдастыру. Балалардың қалауы бойынша ертегіні айтып беру, сахналату	13.07
Жүгіреміз, зырлаймыз	«Денсаулық зор байлық», «Дені саудың тәні сау» тақырыптарында әңгімелесу, балаға өзденсаулығын қорғаудың маңыздылығын түсіндіру. Жауапкершілікке, тиянақтылыққа үйрету (тісін тазалау, жуыну, қолын жиі жуу, тазалықты сақтау және басқа). Үйде отбасымен жасайтын жаттығулардың кестесін жасау, құру. Көркем шығарма оқып беру (немесе үзінді оқу). Таза ауада ұлттық ойындарды ойнау: «Ақ серек, көк серек», « Орамал тастамақ» және т.б. Үлкен ыдыстарға (керсен) су құйып, қағаздан жасалған кемелерді жүздіру.	14.07
Спорттық ойындар күні	Балалардың сүйікті қимылды ойындарын ойнату.Жаңа ойындарды үйрету. Қимыл-қозғалыс ойындарына атрибуттар әзірлеу. Балалар ұнататын мультфилімдерін көрсету, мазмұнын әңгімелету. Көркем шығарма оқып беру.	15.07
Менің көңілді добым	Балалармен әңгімелесу «Допты спорт түрлері».Доппен ойнау. Допты нысанаға лақтыру.	16.07

	Сурет салу, мүсіндеу «Менің көңілді добым». Еңбек әрекеті: топ ауласын қоқыстан, тастардан тазалауға баулу, аула гүлдеріне, ағаштарына су құюды ұйымдастыру.	
«Олимпиада алауы»	Отбасылық жарыстар, эстафеталық жарыстар ұйымдастыру. «Спорттың жазғы түрлері» 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 ойындарды отбасының қатысуымен 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	20.07
Ойланайық, балақай!	«Жайдары жаз», ермексазбен жұмыс. Жаз мезгілі туралы әңгімелесу арқылы балалардың түсінік-танымын кеңейту, алған білімдерін бекіту (кері байланыс). Табиғатты бақылау.	21.07
Гүлдер күні	Гүлдер туралы әңгімелесу. «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,	22.07

	Еңбек әрекеті: гүлзарларды, гүлбағын қопсыту, суару, тазалау.	
Жәндіктер әлемі	Танымдық әңгіме. Серуен кезінде табиғаттағы жәндіктерді бақылау, балаларға жетекші сұрақтар қоя отырып, көрген-білгенін сұрау. Балалармен әңгімелесу, улы жәндіктердің суреттеріментаныстыру, олардан қорғану туралы айту. Таза ауада ұлттық ойындарды ойнау: «Аударыспақ», «Соқыр теке», «Айгөлек», «Күш сынаспақ». «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. Жалпы топтық биді (Флешмоб) ұйымдастыру	24.07
	Шілде айы 5-апта **«Менің достарым»**	
Әдептілік – әдемілік	«Жақындарыңды немен және қалай қуантуға болады?», «Менің жақсы істерім», әңгімелесу. «Әдепті бала», балалармен бірге қысқа диалогтарға құрылған көріністерді ойнатуарқылы, оның бойында әдептілік қалыптастыру. Көркем шығарма оқып беру. Дидактикалық ойын «Досыма достық лебізім». «Супермаркет», «Сән салоны». «Емхана» тақырыбында Сюжетті-рөлдік ойындарды ұйымдастыру. Ол жерде жұмыс жасайтын мамандардың іс әрекетін жасауды үйрету, бір бірімен тату келісіп ойнауды пысықтау.	27.07
Достық күні	Дос, достық туралы түсінік қалыптастыру. Достық қарым-қатынастысипаттайтын қысқа диалогтік көріністерді бірге ойнай отырып,	28.07

	баланың санасында «достық» ұғымын нығайту. Достық туралы ән тыңдау, бірге айту.Жапсыру, «Досыма сыйлық». «Қоймадағы тышқандар» қимылды ойынын ойнату	
Мейірімділік күні	Денсаулық, салауатты өмір салты, мейірімділік туралы әңгімелесу. «Ертегі кейіпкерлерінің жақсы істері» ертегі еліне саяхат, пікірталас. Сюжетті рөлдік ойындар ұйымдастыру Ұлттық ойындарды ойнату: «Түйілген орамал»	29.07
Түрлі-түсті кемпірқосақ күні	«Қала үстіндегі шарлар» ойын-сауығы: үрленген шарлармен эстафеталар өткізу,шарларғасурет салу, «ең көңілді шар» конкурсын жариялау, түрлі-түсті шардан кемпірқосақ құрастыру. Кемпірқосақты тану, түстерін атау. Нептун күніне арналған спорттық ойындар ұйымдастыру.	30.07
Достық аллеясы	Табиғи материалдардан құрастыру, мүсіндеу. Ұлттық ойындарды ойнату: «Түйілген орамал», «Арқан тартыс», «Білектесу», «Алтын сақа». Құстар біздің досымыз тақырыбында әңгімелесу. Құстар мүлдем болмаса не болады? тақырыбында ой қозғау. 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; бөлінгендәндерді санау; Дәндерді суға және топыраққа салып тәжірибе жасау. Табиғи материалдармен, ермексазбен жұмыс «Дәндер патшалығы» дербес шығармашылық жұмыстар ұйымдастыру	03.08

Нан - дастархан байлығы	«Нан - дастархан байлығы» әңгімелесу; тыңдалған шығарманың мазмұнын айтқызу; Нан қиқымымен ауладағы құстарды қоректендіру және оларды сыртынан бақылау; нанның суретін салу, ермексаздан мүсіндеу.	04.08
Нан болса ән де болады	Нанды қолдан пісіруден анасы мен баласының, әжесі мен немересінің бірлескен әрекетінен алдын-ала дайындалған челлендж материалдарын қарау; Наубайхана жұмысымен таныстыру; «Аспазшы» сюжетті рөлдік ойынын ойнату; тақырыпқа сәйкес ата-аналармен бірге ән байқауын ұйымдастыру. Балалар ұнататын мультфилімін көрсету, мазмұнын әңгімелету.	05.08
Егіс алқабында	«Алқапта не өседі?» әңгімелесу, күннің әсерін зерттеу, шығарма оқып беру. Ауладағы өсімдіктер мен шөптерге күтім жасауда қарапайым тапсырмаларды орындату; «Ғажайып дәндер» ұжымдық жұмыс: дайын суретті дәндермен безендіру Құмнан төбешіктер жасату. Күн әсері мен шуағына бақылау жасату, әңгімелету.	06.08
Жемістер мен көкөністер	«Жемістер мен көкөністер» фестивалі; Жапсыру «Менің дәмді достарым»; Балаларға саз балшықтан жемістер мен көкөністі жасауды көрсету, өз бетінше мүсін жасауға жағдай жасау «Кім күшті?» жемістер мен көкөністерді сумен жуып, жинаудан сайыс ұйымдастыру. Еңбек әрекеті: балабақша ауласындағы жемістер мен көкөністерге күтім жасау, су шашу. «Бағбан» сюжеттік-рөлдік ойынын ойнату	07.08
	Тамыз айы 2 апта **«Мен және қоршаған орта»**	

Менің нәзік достарым	Гүлдер, оларға қамқорлық жасау туралы әңгімелесу, шығарма оқып беру; Түрлі-түсті қағаздан гүлдер жасау (қолдың ұсақ моторикасын дамыту үшін квиллингәдісін қолдану); Ұжымдық шығармашылық жұмыс:ауладағы өз тобының ойын алаңын безендіру; «Гүлге оранған ханзада мен ханшайым» байқауын өткізу (ән айту, би билеу) Еңбек әрекеті: балабақша ауласындағы гүлдерге күтім жасау, су шашу.	10.08
Менің адал достарым	Ит, мысық, балықтар немесе үй жануарлары туралы шығарма оқып беру, оқылған шығарманы 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. «Бауда ма, әлде бақшада ма?» дидактикалық ойынын ұйымдастыру «Бағбан» , «Жылыжай» желілі ойындарды ұйымдастыру, мамандардың іс әрекетін жасауды үйрету, бір - бірімен тату келісіп ойнауды пысықтау Ағаштар жайлы кітаптарды беріп тамашалату, әңгіме айтуға жағдай жасау. Табиғи материалдардан құрастыру, мүсіндеу жұмыстарын ұйымдастыру.	12.08
Ханталапай	Ұлттық ойындар туралы әңгімелесу, шығарма, өлең оқып беру; Ханталапай ойынының шығу тарихымен таныстыру.	13.08

	Асықтарды дайын бояулармен бояу, безендіру; Ұлттық қимылды ойындардан сайыс ұйымдастыру.	
Алуан-алуан кәсіп бар, таңдай біл де, талап қыл!	Мамандық түрлері олардың атқаратын қызметі туралы әңгімелесу; Мен өскенде кім боламын мамандықтар туралы еркін тақырыпта сурет салу, мүсіндеу; Сюжетті-рөлдік ойындар ойнату: «Банкте», «Мейрамхана», «Поезда» және т.б.	14.08
	Тамыз айы 3 апта **«Өнер көзі халықта»**	
Қуыршақ театры	Куыршақ, көлеңкелі театр қойылымын тамашалау, көрген қойылымның желісі менондағы кейіпкерлер туралы әңгімелесу; Көңілді билер. Әр түрлі ұлттардың ұлттық биін билету. «Менің сүйікті достарым» ертегі кейіпкерлерінің костюмдерінің элементтерін қағазданжасап, дайын кейіпкер бейнесіне жапсыру; тақырыпқа сәйкес сюжетті-рөлдік ойын ойнату; Театрға бару	17.08
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; Сүйікіті ертегі айдарымен үстел үсті театры, кейіпкерлерді алып, рөлді орындауды үйрету. 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; Ою өрнектерді тану бойынша дидактикалық ойындар ойнату. Бұрыннан білетін әндерді айтқызу, билерді билету Топ ауласына ұшып келген құстарды бақылату, олар немен көректенеді	20.08

	(құмырсқа,қоңыз,өрмекші), олар жайлы білетін әңгімелерін айтқызу.	
«Ел іші – өнер кеніші»	Педагогтар мен балалардың бірлескен театрландырылған қойылымдар байқауын ұйымдастыру Театрландырылған қойылымдар қою үшін атрибуттарды орналастыру; Қойылым желісін ойластыру; Рөлдерді ортақ келісіммен бірге таңдау;қойылымды қою. Секіретін доптармен ойын, олармен жарыса секіріп түрлі нысанға жетуді үйрету	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 суреттері бойынша өз ойларын айтқызу; тәрбиеші, медбике, тәрбиеші көмекшісі, музыка жетекшісі, дене шынықтыру жетекшісі, аспазшы және т.б. рөлдерінде бөлініп, рөлдерді өздігінен таңдап, ойнауға мүмкіндік беру Балалардың қалауымен әр түрлі бояу құралдарын пайдаланып еркін сурет салғызу	24.08
«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.	26.08

	Табиғат құбылыстарын бақылау.	
«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
«Симба» ересек 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**	Балалармен сәлемдесу. Қал жағдайын,көңіл күйін сұрау. Балалардың дұрыс сәлемедесуін пысықтау. Көңіл күйін жеткізе білуді қалыптастыру. Балалардың таңдауы бойынша еркін ойындарын ұйымдастыру. Қазақстан Республикасының Әнұранын орындау Таңғы гимнастика маусым айы 1-2 апта комплексі Тамақтану алдында қолын жуу. 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, тамақты әбден шайнауды пысықтау. Нан қиқымын шашпауға, сусынды төкпей ішуді қалыптастыру. «Суды, тамақты үнемді тұтыну» - табиғи ресурстарға ұқыпты қарауды жетілдіру.				
Тәрбиеші мен балалардың еркін әрекеті:	Балаларды қорғау күніне арналған «Балақайлар шеруі»	«Досыңның жақсы қасиеттерін атап бер» дидактикалық ойын *Ойынның мақсаты:* адамның жақсы жақтарын көре білуге тәрбиелеу. Педагог өз қалауы бойынша бір баланы таңдап алып, оны шеңбердің ішіне	Жаз туралы суреттер бойынша әңгіме құрату. Тақпақ жаттату. Табиғи қалдық материалдардан жаз композициясын құрастыруды үйрету	4 маусым –ҚР рәміздері күні мерекесі туралы түсініктерін жетілдіру. Рәміздерді құрметтеу, оның маңызы туралы білімдерін кеңейту. Балабақша аймағындағы рәміздер алдына	Отан туралы өлеңдерді жатқа айту челленджі. Балалар шығармашылығынан суреттер көрмесін ұйымдастыру.

		отырғызады және басқа балалар өзіне осы баланың қандай қасиеттері ұнайтынын айтады. Педагог балаларға жауаптарының қайталанбауын ескертеді және өзі үлгі ретінде осы баланың жағымды қасиеттерінің бірін әңгімелеп береді. Ойын осылай жалғасады.		барып ән ұранды орындау.  «Жайдары жаз», ермексазбен жұмыс.	
Серуенге дайындық	Өз киімдерін ұқыптылықпен кию, достарына көмектесу. Ойыншықтарды алып шығып, қатармен жүруді пысықтау. Табиғаттағы қауіпті нысандарын таныстыру. Табиғатта қарапайым тәртіп ережелері: қоқыс тастамау, өздігінен от жақпау				
Күндізгі серуен	«Әрқашан күн сөнбесін!» Жаз мезгілінде көбелек, шыбын, құрбақа (тасбақа) өмірін бақылату, әңгімелеу дағдысын дамыту.  1маусым - Халықаралық балаларды қорғау	«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;	«Менің әлемім» Гүлдер мен бақшаларды қағаздан құрастыру.  Балалардың көрген мультфильмдерінен алған әсерлерімен бөлісу, олардың	«Кәусәр бұлақ» Табиғатты бақылау. Суда қағаздан жасалған кемелер сайысын ұйымдастыру. Жаз туралы ән жаттау. Таза интонациялауды, бір қарқында ән айтуды жетілдіру. Балалардың дербес ойындары	«Мен елімнің Ұланымын!» Таза ауада ұлттық ойындар сайысын өткізу. Табиғатты бақылау. **Ұлттық ойын** «Сақина жасыру» «Арқан тарту»

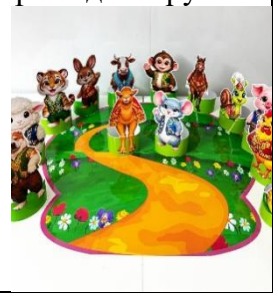
	күніне орай «Асфальтқа сурет салу» байқауы Балалардың дербес ойындары Ұлттық ойын «Ханталапай»	Сумен құммен ойындар Балабақша ауласында өсіп тұрған ағаштар мен гүлдерге күтім жасау. Дәстүрлі емес сурет техникасымен сурет салғызу. Қимылды еркін ойындар	қиялын, логикалық ойлауын, сөйлеу тілін дамыту үшін жетекші сұрақтар қою. Еңбек. Топтың алаңшасын жинастырып, артық қоқысты жәшіктерге салу дағдысын қалыптастыру. Қимылды ойын «Поезд»	Ұлттық ойын «Бестемше» Ауа райын бақылау, Балабақша ауласында еңбек әрекетін ұйымдастыру. Қанша ағашқа, қанша гүлге су құйғанын санату.	
Серуеннен оралу	Қатарға жылдам тұру, реттілікті бұзбай топқа оралу. Киімдерін реттілікпен шешіп, ауыстыру.				
Гигиеналық шаралар	Серуеннен кейін беті қолын мойнын салқын сумен жуу. Сумен қолдарын сабындап жуу, қолы мен бетін құрғатып сүртуді, дұрыс сүлгіні қолдану, киімдерін суламау, сүлгіні өз орнына ілу әдістерін пысықтау.				
Түскі асқа дайындық, Түскі ас	Түскі ас алдында гигеналық шараларды орындау : қолды дұрыс жуу, өз орамалының орнын білу, қолды дұрыс сүрту, орамалды ілу барысында көркем сөз қолдану. Кезекшілердің жұмысы (асхана құралдарын, майлықтарды үстелге қою) Тамақтану (өз орнын білу, дұрыс отыру, асхана құралдарын дұрыс ұстай білу, ұқыпты тамақтану , сөйлеспеу, алғыс айту) (**мәдени-гигеналық дағдылар, өзіне-өзі қызмет ету, еңбек әрекеті)** Тамақтану тәртібін сақтаудың және көгөністер мен жемістердің, дәрумендердің адам ағзасына пайдасы туралы айтып беру.				
Күндізгі ұйқы	Белгілі жүйелікте киімдерін шешу. Киім түймелерін, сырмаларын ағыту, оны жинап немесе іліп қойуын қалыптастыру.Күй тыңдату. «Күй күмбірі» - балалардың бойында музыканы тыңдауға қызығушылықтарын, музыканы эмоционады қабылдауды, түсінуді, қадірлей білуді қалыптастыру.				
Ұйқыдан ояну шынығу	Ұйқыдан кейін дымқыл тұзды жолмен және ортопедиялық кілем үстімен жүргізу. Киімдерін ұқыпты өздігенен киіну. Түймелерін қадау, сырмаларын сыру, аяқ киімдерін дұрыс киюді дамыту. Киіміндегі кемшіліктерді жөндеуді пысықтау.				

Бесін ас	Кезекшілердің жұмысы (асхана құралдарын, майлықтарды үстелге қою, соңынан жинау) Таза және ұқыпты тамақтану. Тамақтану мәденетін қалыптастыру. Асты тауысып жеуге үйрету. **(мәдени-гигеналық дағдылар, өзіне-өзі қызмет ету, еңбек әрекеті)**				
Тәрбиеші мен баланың еркін әрекеті	Жыл мезгілі және күннің суреттері екіге қиып, араластырып балаларға таңдау жасату. Балаларға сол қиындылардан суретті құрастыруды, топтастырып,әңгімелеп айтқызуды дамыту	Гүлдер мен бақшалар қағаздан құрастыру. «Менің жақындарым», тақырыптарында балалармен серуенде әңгімелесу; Тақырыпқа сәйкес әңгіме оқып беру, ән тыңдату және қалауы бойынша балаға айтқызу	«Менің отбасым» тақырыптарында балалармен серуенде әңгімелесу; Тақырыпқа сәйкес әңгіме оқып беру, ән тыңдату және қалауы бойынша балаға айтқызу	Мультфильм көру. Балалардың көрген мультфильмдерінен алған әсерлерімен бөлісу, олардың қиялын,логикалық ойлауын, сөйлеу тілін дамыту мақсатында жетекші сұрақтар қою. Балалардың қалауы бойынша мультфильм кейіпкерлерінің образын таңдап, қимыл-қозғалыс ойындарын өткізу, патомимика арқылы кейіпкерді табу ойынын ойнау.	Балалардың еркін тақырыпта сурет салуын ұйымдастыру. Балалар шығармашылығына н суреттер көрмесін ұйымдастыру.
Серуенге дайындық	Киімдерін ұқыпты өздігенен киіну, қатарды сақтай отырып серуенге шығуды қалыптастыру.				
Серуендеу	Жаз туралы ән жаттау. Таза интонациялауды, бір қарқында ән айтуды жетілдіру.	Осы ойындар арқылы мейірімділік, ынтымақтастық сезімдерін тәрбиелеу, ұқыптылықты қалыптастыру. Ұлттық ойын «Сақина жасыру»	Асфальтқа сурет салу «Менің жақындарым», «Менің отбасым» тақырыптарында балалармен серуенде әңгімелесу;	«Трамвай»к/о Ойыншықтарды қолданумен құммен еркін ойындар ойнату. Жаз мезгілі туралы әңгімелесу арқылы балалардың түсінік-танымын кеңейту, алғанбілімдерін бекіту (кері байланыс).	«Поезд» к/о Жеке бас еркін ойындары мен сумен ойын. Жаз мезгілі туралы әңгімелесу арқылы балалардың түсінік-танымын кеңейту, алған білімдерін бекіту (кері байланыс).

Үйге қайту **Ата-анаға кеңес**	Жаз мезігіліндегі қауіпсіздік ережелерімен таныстыру. «Өнегелі 15 минут» - балалардың ересектермен емін-еркін қарым-қатынас жасау дағдыларын жетілдіру.				

Әдіскер: Шоханқызы Ж.

МАУСЫМ АЙЫ - 2 апта
«Симба» ересек 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**	Балалармен сәлемдесу. Қал жағдайын,көңіл күйін сұрау. Балалардың дұрыс сәлемедесуін пысықтау. Көңіл күйін жеткізе білуін қалыптастыру. Қазақстан Республикасының Әнұранын орындау Таңғы гимнастика маусым айы 1-2 апта комплексі Таңғы ас алдында қолдарын сумен сабындап жуу мәдениетін жетелдіру, тамақтану мәдениетін қалыптастыру. Өз орнын тауып отыру. Таза және ұқыпты тамақтануды, қасықты дұрыс ұстауды, тамақтанған кезінде ауызын жауып отырып, асықпай әбден шайнауды үйрету. Тамақтанып болғаннан кейін алғыс айту, ас қайыру. «Бата» жаттауға баулу**(мәдени-гигиеналық дағдылар, өзіне-өзі қызмет ету, кезекшілердің еңбек әрекеті)**				
Тәрбиеші мен балалардың еркін әрекеті:	«Із кесушілер деген кімдер?» жетекші сұрақтар қою арқылы балалармен әңгімелесу. «Із кесуші» мультфильмін көрсету.	Альбомдар көру: «Аңдар», «Құстар», «Гүлдер» «Табиғатты қорғау» белгілерін дайындау.	Аңдар мен үй жануарлары туралы кітап көрмесін ұйымдастыру. Кітаптарды таңдау және оқу мәдениеті туралы айтып беру. 	«Біздің өлкенің ағаштары», «Балабақша ауласында қандай ағаштар өседі?», «Ағаштарды өрттен қорға!» тақырыптарында балалармен әңгімелесу.Сурет, альбом, иллюстрацияларды қарау. Дидактикалық ойын: «Қай ағаштың жемісі ?» Ағаштардың суретін салу.	Таныс ертегі қойылымдарын сахналау. «Ең үздік қойылым», ойдан шығарылған ертегі қойылымдары байқауын ұйымдастыру. 

Серуенге дайындық	Өз киімдерін ұқыптылықпен кию, достарына көмектесу. Ойыншықтарды алып шығып, қатармен жүруін пысықтау.				
Күндізгі серуен	«Жас із кезушілер» Із кезушілер не істейді? Мультфильмде көрген әрекеттерін жасап көру. Қимылды ойындар «Өз түсіңді табу», «Жасырынбақ». Дәстүрлі емес сурет техникасымен сурет салғызу. Ғажайыптар еліндегі түрлі-түсті шарларды салғызу және бояту Ұлттық ойын «Бестемше» Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.	«Аңдар мен аңшылар»  «Аңды ізіне қарап таны», «Бақшадағы қояндар», Қимыл-қозғалыс ойындарын ойнату Құрастыру «Аңдардың үйшігі» табиғи қалдық материалдардан жасау. Спорттық жаттығулар: Тура еденде жатқан жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруді үйрету. Жіппен секіру және т.б еркін ойындар.	«Мейірімді достарым» Мысықтың өзіне күтім жасауын бақылау (жуыну). Сергіту сәтінде аңдар мен үй жануарларының қимыл-қозғалысын қайталауға құрылған жаттығулар жасау Жеке бас еркін ойындары мен сумен ойындар ойнату. Ұлттық ойын «Орамал тастамақ» Еңбек. Балабақша ауласында өсетін өсімдіктерге күтім жасату.	«Саялы бақ» Орманға, саябаққа немесе балабақшаның табиғат бұрышына саяхат. Шығармашылық жұмысқа 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»	«Сыр сандық» «Домбыра күні» мерекесіне концерт және көрме. Бақылау, зерттеу. Күннің жылынуын бақылату. Арнайы ыдыстарға суларды толтырып күн сәулесі түсетін жерге қою, түстен кейін серуенге шыққанда судың ысығанын бақылату. Ұлттық ойын «Соқыр теке». Жеке бас еркін ойындары мен сумен ойындар ойнату

Серуеннен оралу	Қатарға жылдам тұру, реттілікті бұзбай топқа оралу. Киімдерін реттілікпен шешіп, ауыстыруын дамыту.				
Гигиеналық шаралар	Серуеннен кейін беті қолын мойнын салқын сумен жуғызу. Сумен қолдарын сабындап жуу, қолы мен бетін құрғатып сүртуді, дұрыс сүлгіні қолдану, киімдерін суламау, сүлгіні өз орнына ілу әдістерін пысықтау.				
Түскі асқа дайындық Түскі ас	Үстел басында ыңғайлы, дұрыс қалыпты сақтап отыруды пысықтау. Тамақты дұрыс ішуді, қасық және шанышқыны, майлықты қолдануды, нан қиқымын шашпауды , сусын мен сорпасын төкпей ішуді үйрету. Тамақтан соң ауызды сумен шайғызу. «Суды, тамақты үнемді тұтыну» - табиғи ресурстарға ұқыпты қарауды жетілдіру.				
Күндізгі ұйқы	Белгілі жүйелікте киімдерін шешу. Киім түймелерін, сырмаларын ағыту, оны жинап немесе іліп қойуын қалыптастыру. «Күй күмбірі» - балалардың бойында музыканы тыңдауға қызығушылықтарын, музыканы эмоционады қабылдауды, түсінуді, қадірлей білуді қалыптастыру үшін күй тыңдату.				
Ұйқыдан ояну шынығу,	Ұйқыдан кейін 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 жөндету.				
Бесін ас	Тамақтану алдында қолын жуу. Таза және ұқыпты тамақтануды, қасықты дұрыс ұстауды, тамақтану кезінде аузын жауып жеуді дамыту				
Тәрбиеші мен баланың еркін әрекеті	Балалардың жақсы білетін ертегі кейіпкерлердің киімдерін кию арқылы сахналату. **«Досыңды тауып ал»** *Ойынның мақсаты:* достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу, зейін, есте сақтау қабілеттерін дамыту. Балаларды екі топқа бөледі, бір топтағы	Сурет салу: «Жайлаудағы төрт түлік», «Орман аңдары», «Менің сүйікті жануарым» және басқа тақырыптар (балалардың қалауын ескеру ұсынылады).	«Ерте, ерте, ертеде» тақырыпқа сәйкес аудио ертегілер тыңдату, тыңдалған ертегінің мазмұнын айтқызу. Сергіту сәтінде аңдар мен үй жануарларының қимыл-қозғалысын қайталауға құрылған жаттығулар жасау	Ағаштардың суретін салу. Ұнатып айтатын әндерін, билейтін билерін қайталап пысықтау. **Дидактикалық, сюжетті-рөлдік ойындар** «Көлік салоны» ойындары - қаржылық	Су әлемі туралы жұмбақтар шешуін ұйымдастыру, мультфильмдерден видеосюжеттер көрсету

	балалардың көздерін орамалмен байлайды да, оларға бөлменің ішінде жүруді ұсынады және көздері байланбаған құрдастарын тануы қажет екендігі айтылады. Балалар досының қолын, шашын, киімін ұстап тануына болады. Балалар достарын тапқаннан кейін ойыншылар рөлдермен алмасады.			сауаттылық бойынша қарапайым білімдерді (заттарды тексеріп қарау, зерделеу, олардың көлемін көзбен өлшеу, көзбен көріп ойлауды, есте сақтауды, қиялды, ұсақ қол моторикасын дамыту	
Серуенге дайындық	Өз киімдерін ұқыптылықпен кию, қатармен жүруді жетілдіру.				
Серуендеу	Құммен, ойыншықтармен ойындар Қимылды ойындар «Өз түсіңді табу», «Жасырынбақ».	«Қағып ал да ата» (доппен), Қимыл-қозғалыс ойындарын ойнату Балалардың қалауы бойынша ертегі кейіпкерлерінің образын таңдап, қимыл қозғалыс ойындарын өткізу. Құм және сумен тәжірибелер жасату.	«Масаны ұстап ал»/о Сүйікті ойыншығының суретін бормен асфальтқа салғызу. Ұнатып айтатын әндерін, билейтін билерін қайталап пысықтау.	«Торғайлар мен мысық»к/о Екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу дағдыларын жетілдіру	«Жоғары лақтыр» қ/о Алып шыққан ойыншықтармен жеке және топтық ойын «қанша болды?», «қаншасы қалды?» сұрақтарын қою арқылы сану салыстыру дағдыларын дамыту
Үйге қайту **Ата-анаға кеңес**	Жаз мезгіліндегі киім кию ережелерін түсіндіру. «Өнегелі 15 минут» - балалардың ересектермен емін-еркін қарым-қатынас жасау дағдыларын жетілдіру.				

Әдіскер: Шоханқызы Ж.

МАУСЫМ АЙЫ 3 АПТА
«Симба» ересек 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**	Балаларды көңілді көңіл-күй, әсем әуенмен қарсы алу. Баладан бақшаға келгенше не көргенін, қандай көңіл күймен келгенін, сыртта ауа райын қандай болып тұрғанын сұрау, баланың жеке пікірін білдіруге тарту **(тіл дамыту).** «Күй күмбірі» - ұлттық мәдениетке қызығушылықты арттыру Қазақстан Республикасының Әнұранын орындау Таңғы гимнастика маусым айы 3-4 апта комплексі Тамақтану алдында қолын жуу. 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, тамақты әбден шайнауды пысықтау. Нан қиқымын шашпауға, сусынды төкпей ішуді қалыптастыру.				
Тәрбиеші мен балалардың еркін әрекеті:	«Тазалық белгілері» туралы әңгімелесу. Суреттерден іс-әрекеттерді тану. Белгілер жасап шығару.	Арқан үстімен тепе-теңдікті сақтап жүруді үйрету. Арқанмен жаттығулар	«Менің ағзамның қорғаушысы», «Пайдалы және зиянды» әңгімелесу. Көркем шығарма оқып беру. 	Жыл мезілдері, табиғат құбылыстары туралы ұғымдарды пысықтау. Жапсыру «Күлімдейді күн маған». 	«Мақтау сөздер айту» *Ойынның мақсаты:* достық қарым-қатынасқа, әр адамның жақсы қасиетін көре білуге тәрбиелеу. «Сылдырайды мөлдір су» денсаулыққа ауа мен судың пайдасы, судағы қауіпті жағдайлар туралы тақырыптық әңгімелесу.

			«Зиянды тағамдар» плакатын әзірлеу (ұжымдық жұмыс).		
Серуенге дайындық	Балалардың дербес қимыл белсенділігі үшін жағдай жасау, ойын құрал-жабдықтады дұрыс пайдалану туралы әңгімелесу. Серуенге қызығушылық туғызу. Балалардың өз-өзіне қызымет ету дағдыларын қалыптастыру. Киім шкафтарын таза ұстау және жинауды қалыптастыру. Достарына көмектесу дағдаларын жетілдіру. (**тіл дамыту, өзіне-өзі қызмет ету дағдылары, ірі және ұсақ мотериканы дамыту)**.				
Күндізгі серуен	«Сабын көпіршіктері күні» Балалабақшада және үйде жеке бас тазалығын сақтау туралы әңгімелесу.  Медициналық кабинетке саяхат. Табиғаттағы еңбек: өсімдіктерге қамқорлық таныту. Өз топтарының ауласындағы гүлдерге су құю. Жаз мезгілінің ерекшеліктерін табиғатта байқау. Құммен ойындар.	«Теңіздегі тіршілік» Су ханшайымымен саяхат. «Су патшалығы» суреттер байқауы (ата-аналармен бірге). «Өзен, көлдер» альбомын безендіру. Сумен ойындар. Ұлттық ойын «Соқыр теке».	«Сүйкімді кірпі» Балалардан кірпі туралы не білетінін сұрау. торға салынған кірпіні таныстыру, оған қамқорлық жасау, бақылау. Денсаулық іс-шарасы. «Дені саудың – жаны сау атты» спорттық ойындар жарысын ұйымдастыру. Балалардың еркін ойындары	«Табиғат аясында» Табиғатқа шыққанда нені бақылау керектігін сұрап, бірге бақылау.  Айналадағы өзгерістерді байқау. Табиғатқа қамқорлық танытып, балабақша ауласындағы еңбек әрекетін ұйымдастыру. Жеке бас еркін ойындары мен сумен ойынды ұйымдастыру.	«Күн, ауа, су» ойын сауығы Дидактикалық ойындар ұйымдастыру арқылы күн, ауа, су туралы ұғымдарды пысықтау. Су бұрқақ құрастыру. Оның суын тиімді пайдалану жолдарын қарастыру. Сумен еркін ойындар Ұлттық ойын «Ханталапай»

	Қимылды ойын «Кім алысқа лақтырады»			Ұнататын әнін дауыстап және төмен дауыспен орындату	
Серуеннен оралу	Қатарға жылдам тұру, реттілікті бұзбай топқа оралу. Киімдерін реттілікпен шешіп, ауыстыруды жетілдіру.				
Гигиеналық шаралар,	Серуеннен кейін беті қолын мойнын салқын сумен жуғызу. Сумен қолдарын сабындап жуу, қолы мен бетін құрғатып сүртуді, дұрыс сүлгіні қолдану, киімдерін суламау, сүлгіні өз орнына ілу әдістерін пысықтау.				
Түскі асқа дайындық, Түскі ас	Үстел басында ыңғайлы, дұрыс қалыпты сақтап отыруды пысықтау. Тамақты дұрыс ішуді, қасық және шанышқыны, майлықты қолдануды, нан қиқымын шашпауды , сусын мен сорпасын төкпей ішуді үйрету. Тамақтан соң ауызды сумен шаюды жасату.				
Күндізгі ұйқы	Белгілі жүйелікте киімдерін шешу. Киім түймелерін, сырмаларын ағыту, оны жинап немесе іліп қойуын қалыптастыру.				
Ұйқыдан ояну шынығу,	Ұйқыдан кейін кілем үстінде, дымқыл тұзды жолмен және ортопедиялық кілем үстімен жүргізу. Киімдерін ұқыпты өздігенен кию. Түймелерін қадау, сырмаларын сыру, аяқ киімдерін дұрыс киюді дамыту. Киіміндегі кемшіліктерді жөндеуді қалыптастыру.				
Бесін ас	Кезекшілердің жұмысы (асхана құралдарын, майлықтарды үстелге қою, соңынан жинау) Балалардың мәдени-гигиеналық дағдыларын дамыту, тамақтану мәдениетін қалыптастыру. Үлкендер еңбегін бағалауға үйрету. (**мәдени-гигеналық дағдылар, өзіне-өзі қызмет ету, еңбек әрекеті)** «Суды, тамақты үнемді тұтыну» - табиғи ресурстарға ұқыпты қарауды жетілдіру.				
Тәрбиеші мен баланың еркін әрекеті	«Тамшылар». Дәстүрлі емес сурет техникасымен сурет салу. «Жедел жәрдем» театрландырылған ойыны. «Дәрігер» сюжетті – рөлдік ойыны. Су әлемі туралы жұмбақтар шешу,	Табиғи материалдардан түрлі композиция жасауға ынталандыру. «Күй күмбірі» - шығармашылық дағдыларды қалыптастыру қабылдау барысында күй тыңдау.	«Болады-болмайды», «Мен бастаймын сен аяқта» дидактикалық ойынын ойнату Таныс ертегі желісі бойынша сахналату. Балабақша мед бикесі мен азпаздар атты желілі ойындарды ұйымдастыру	Шығармашылық студиясында саз балшықтан түрлі түсту және түрлі көлемде алмаларды жасауды көрсету, өз бетінше мүсін жасауға жағдай жасау	Дидактикалық ойындар.«Гүлдердің сыңарын тап» , Табиғат құбылыстарын салыстыр, олар туралы ұғымдарды пысықтау.

	мультфильмдерден видео сюжеттер көрсету				
Серуенге дайындық	Өз киімдерін ұқыптылықпен кию, қатармен жүруді қадағалу.				
Серуендеу	Қимыл-қозғалыс ойындары: «Аңды ізіне қарап таны», «Бақшадағы қояндар», «Қағып ал да ата» (доппен) Жаз мезгілінің ерекшеліктерін табиғатта байқау	« Қоймадағы тышқандар»қ/о Таза ауада ұлттық ойындар сайысын өткізу	«Допты қағып ал» қ/о Құм және сумен тәжірибе жасату **Дидактикалық, сюжетті-рөлдік ойындар** «Әмиян», «Дүкен» ойындары - қаржылық сауаттылық бойынша қарапайым білімдерді (заттарды тексеріп қарау, зерделеу, олардың көлемін көзбен өлшеу, көзбен көріп ойлауды, есте сақтауды, қиялды, ұсақ қол моторикасын дамыту	«Кішкене маймылдар»қ/о Балабақша ауласындағы гүлдерді бақылату, оларға күтім жасату	«Кім алысқа лақтырады» қ/о және құммен, ойыншықтармен еркін ойындар ұйымдастыру
Үйге қайту **Ата-анаға кеңес**	Жазғы сауықтыру іс шаралардың келесі аптадағы жоспарымен таныстыру. «Өнегелі 15 минут» - балалардың ересектермен емін-еркін қарым-қатынас жасау дағдыларын жетілдіру.				

Әдіскер: Шоханқызы Ж.

МАУСЫМ АЙЫ - 4 апта
«Симба» ересек 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**	Балалармен сәлемдесу. Қал жағдайын,көңіл күйін сұрау. Балалардың дұрыс сәлемедесуін пысықтау. Көңіл күйін жеткізіп, топтағы балалармен сәлемдесуді қалыптастыру. Қазақстан Республикасының Әнұранын орындау Таңғы гимнастика маусым айы 3-4 апта комплексі Тамақтану алдында қолын жуғызу. 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, тамақты әбден шайнауға үйретіп пысықтау. Нан қиқымын шашпауға, сусынды төкпей ішуді қалыптастыру.				
Тәрбиеші мен балалардың еркін әрекеті:	Көше қозғалысы ережелерін қайталау. «Дымбілместің қала көшелеріндегі оқиғалары» сюжеттерді көрсетіп, бірге талдау. Жапсыру «Бағдаршам».	«Улы өсімдіктер мен саңырауқұлақтар», «Табиғаттағы қауіпсіздік» суреттерді қарап, әңгімелесу, мультфильмдер көрсету	Өрт кезіндегі тәртіп ережелері, «01 қызметі», өрт сөндірушілер қызметі туралы балалармен әңгімелесу. 	«Болады-болмайды», дидактикалық ойын. Балалармен тақырыпқа байланысты кері байланыс жасау.	Құстар әлемі. Құстардың бейнесін салу, жасауда балалардың шығармашылық дербес әрекеті. «Күй күмбірі» - шығармашылық дағдыларды қалыптастыру қабылдау барысында күй тыңдау.
Серуенге дайындық	Өз киімдерін ұқыптылықпен кию, достарына көмектесу. Ойыншықтарды алып шығып, қатармен жүруін пысықтау.				
Күндізгі серуен	«Бағдаршам күні» Балалардың ережелерді есте	«Пайдалы және зиянды өсімдіктер»	«Марғаудың үйшігі» Марғауды көрсету. Оған қамқорлық	«Қауіпті заттар мен құралдар»	«Шебер қолдар» Бақылау.

	сақтауы үшін балабақша ауласында «көше қозғалысы» ойынын ұйымдастыру (ойыншық машиналар, қуыршақтар, құрастырғыш, жол белгілерінпайдалану).  Спорттық жаттығулар. Жүру әдістерін пысықтау. Допты 1-2 м қашықтықтағы затқа лақтырып нысанаға тигізуді орындату **Қимылды ойын** «Шымшықтар мен мысық»	«Табиғатпен тілдесу», балалармен қоршаған ортаны қорғау туралы әңгімелесу. Улы өсімдіктер мен саңырауқұлақтар балабақша ауласында бар ма іздеп көру. Олар болған жағдайда не істеу керектігін еске түсіру. Бассейнде жүзу, суға шомылу, қауіпсіздік ережелерінің сақталуын қадағалау. Сумен шынығудың пайдасы туралы әңгімелесу. Ұлттық ойын «Орамал тастамақ».	таныту, сүт беру. Мысық пен тышқан ойынын ойнату. Көркем шығармаларды сахналату. «Мақта қыз» ертегісін сахналату. Мысықпен доппен ойындар. Қимылды ойын «Мысық пен тышқан»	 «Мен бастаймын сен аяқта» дидактикалық ойын. Бассейнде жүзу, суға шомылу, қауіпсіздік ережелерінің сақталуын қадағалау. Сумен шынығудың пайдасы туралы әңгімелесу. Еңбек әрекеті: гүлдерге су құю Ұлттық ойын «Соқыр теке».	Мақсаты:Балақаша ауласында қандай құстар бар екенін анықтату.  Құстарға жем беру -торғай, кептер, сауысқан, олар жайлы білетін әңгімелерін айтқызу, тақпақтар жаттату. «Көңілді доп» үйірмесі. Жеке еркін ойындар мен доппен ойын ойнату. Ойын арқылы мейірімділік, ынтымақтастық сезімдерін тәрбиелеу, ұқыптылықты қалыптастыру
Серуеннен оралу	Қатарға жылдам тұруды, реттілікті бұзбай топқа оралу. Киімдерін реттілікпен шешіп, ауыстыруды дамыту.				

Гигиеналық шаралар	**«Салқын су құю»** сауықтыру шарасын жасау Сумен қолдарын сабындап жууды, қолы мен бетін құрғатып сүртуді, сүлгіні дұрыс қолдану, киімдерін суламау, сүлгіні өз орнына ілу әдістерін пысықтау.				
Түскі асқа дайындық **Түскі ас**	Үстел басында ыңғайлы, дұрыс қалыпты сақтап отыруды пысықтау. Қандай тамақ ішіп отырғанын атау.Балаларға және тәрбиешілерге ас дәмді болуын тілеу Тамақты дұрыс ішуді, қасық және шанышқыны, майлықты қолдануды, нан қиқымын шашпауды , сусын мен сорпасын төкпей ішуді үйрету. Тамақтан соң ауызды сумен шаюын қадағалау. «Суды, тамақты үнемді тұтыну» - табиғи ресурстарға ұқыпты қарауды жетілдіру.				
Күндізгі ұйқы	Белгілі жүйелікте киімдерін шешу. Киім түймелерін, сырмаларын ағыту, оны жинап, іліп қойуын қалыптастыру				
Ұйқыдан ояну шынығу **Бесін ас**	**«Ригалық әдіс» сауықтыру шарасы** Киімдерін ұқыпты өздігенен киіну. Түймелерін қадау, сырмаларын сыру, аяқ киімдерін дұрыс киюді дамыту. Киіміндегі кемшіліктерді жөндеу. Қыз балалар шаштарын өздерінің тарақтарымен тарап жинап алуын жетілдіру. Тамақтану алдында қолдарын жууды. Таза және ұқыпты тамақтануды, қасықты дұрыс ұстауды, мәдени гигиеналық дағдыларды дамыту.				
Тәрбиеші мен баланың еркін әрекеті	«Бағдаршам» әнін айтқызу, би қимылдарын жасату. көңіл көтерулеріне жағдай жасау. **«Адал досқа арналған ашық хат»** *Ойынның мақсаты:* достық қарым-қатынасты қалыптастыру. Балаларға адал досы үшін ашық хат дайындау ұсынылады.	Жапсыру «Жеміс-жидектер патшалығы». «Саңырауқұлақтар әлемі», мүсіндеу.	«Өжет өрт сөндірушілер», «Құтқарушылар», сюжетті-рөлдік ойындары.	Балабақша ауласында өсіп тұрған гүлдерді санату, танып атауды, оларға күтім жасату. **Дидактикалық, ұлттық, сюжетті-рөлдік ойындар** «Теңге алу», «Ақшаны жұмсауды үйренеміз», ойындары - қаржылық сауаттылық бойынша қарапайым білімдерді	Теартландырылған қойылым атрибуттарының байқауы. Балалармен бірге қойылымдар қою (саусақ театры, көлеңкелі театр, қуыршақ театры)

				(заттарды тексеріп қарау, зерделеу, олардың көлемін көзбен өлшеу, көзбен көріп ойлауды, есте сақтауды, қиялды, ұсақ қол моторикасын дамыту	
Серуенге дайындық	Өз киімдерін ұқыптылықпен кию, қатармен жүруді дамыту.				
Серуендеу	«Кімнің дауысы екенін тап» қ/о Көркем шығарма оқып беру Еркін ойындар	« Жасырулы тұрған не?» қ/о Ұлттық ойын «Бестемше» Музыка маманының жоспары бойынша музыкалық іс шара.	«Жәй жүріп өт» қ/о «Құтқарушылар», сюжетті-рөлдік ойындарын қайталап ойнату	«Не жедің тауып айт»қ/о Мысықтың өзіне күтім жасауын бақылату (жуыну).	«Күміс алу» қ/о «Көңілді доп» үйірмесі.Доппен өтетін ойын түрлерімен таныстыру
Үйге қайту **Ата-анаға кеңес**	Ата-аналарға су паташалығы апталығы өтетіні туралы хабарлап, іс шаралар жоспарымен таныстыру. «Өнегелі 15 минут» - балалардың ересектермен емін-еркін қарым-қатынас жасау дағдыларын жетілдіру.				

Әдіскер: Шоханқызы Ж.

ТАҢЕРТЕҢГІ САУЫҚТЫРУ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ КАРТОТЕКАСЫ

Маусым айы 1-2 апта

Ленталармен

I.Жүру, қолды белге қойып жүру, жүгіру, жәй жүру, шеңбер жасап тұру

II. 1бастапқы қалып: аяқ бірге, қол төменде

1 қолды алға созу, 2 жоғары көтеру, 3 жанына қою. 4 б.қ оралу. 4-5 рет қайталау.

2.б.қ аяқтың арасы алшақ, қол төменде

1 қолды жоғары көтеру, 2 оңға қарай тербелу. 3 солға қарай тербелу. 4 б.қ оралу 4-5 рет қайталау.

3.б.қ аяқ бірге, қол жанында 1-2 алға қарай сермеу, 3-4 артқа қарай сермеу. 4-5рет қайталау.

4.б.қ аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1.қолды алға созу,2 отыру, 3 тұру, 4 б.қ оралу. 4-5 рет қайталау.

5 қолды белге қойып, қос аяқтап секіру. 7-8 секунд

III. Еркін тыныс алу жаттығуы

Маусым айы 3-4 апта

Гимнастикалық таяқшамен жаттығулар

I	Жүру, тізені жоғары көтеріп жүру, жүгіру, қолды белге қойып, кері қарай жүгіру, жәй жүру, 2 тізбектеліп қатарға тұру.
II	1б.қ аяқтың арасы ашық, таяқша ұстаған қол төменде 1-қолды алға созып, тізені бүгу, 2-б.қ оралу, 4-5 рет қайталау. 2б.қ аяқтың арасы ашық, қол төменде. 1-қолды жоғары көтеру, 2-оңға қарай тербелу, 4б.қ оралу.5-солға қарай тербелу. 4-5 рет 3б.қ аяқтың арасы ашық, қол төменде. 1-еңкейу, 2б.қ оралу 4-5 рет қайталау 4б.қ аяқты созып отыру. 1-қолды жоғары көтеру, 2б.қ оралу 4-5рет қайталау 5 Аяқты айқастырп секіру 7-8 секунд
III	Еркін тыныс алу жаттығулары

Қимылды ойындар

Күн шуақ және жаңбыр

Балалар залдың қабырғасынан бір шама алысырақ қойылған орындықтардың арт жағына жүрелерінен отырады да, терезеден қарайды (орындықтың артындағы саңылаудан) Тәрбиеші «Күн шуақ! Ойнап келіңдер!»-дейді. Балалар алаңда жүгіреді. «Жаңбыр, тезірек үйге қайтыңдар!» -деген белгісі бойынша барлығы өз орындарына қарай жүгіреді және орындықтардың арт жағына келіп отырады.

Ойыншықты алып кел.

Ойыншықтарды (сылдырмақ, кішкене кубиктер) бөлімінің, алаңның қарама қарсы жағына орналастырады. Тәрбиеші балаларды өзіне шақырып алады да, ойыншықтарды алып келуін өтінеді. Оның нұсқауы бойынша балалар ойыншықтарға қарай жүреді немесе жүгіреді. Ойыншықтарды тәрбиешіге алып келеді. Ол балаларды мадақтайды, ойыншықтарын қайтадан апарып қоюын өтінеді.

Нұсқау

Ойынды тапсырмалар қосып, күрделенуге болады.Ойыншықтарға тар жолмен немесе онша биік емес заттардың үстімен алып өту.

Кешікпе

Кубиктер мен сылдырмақтарды еденге шеңбер бойымен орналасады. Балалар кубиктердің жанына тұрады. Тәрбиешінің белгісі бойынша олар бірін-бірі қағып, соқпай және кубиктерге тиіп кетепй бөлмені айнала жүгіреді. «Кешікпе!» белгісі бойынша балалар өз кубиктеріне қарай жүреді және кубикерге тиіп кетпей бөлмені айнала жүгіреді. «Кешікпе!» белгісі бойынша балалар өз кубиктеріне қарай жүгіреді.

Тышақандар мен мысықтар

Балалар- тышқандар өз індерінде отырады.(бөлменің қабырғасын жағалай немесе алаңның жан-жағына қойылған орындықтарға) Алаңның бір бұрышында мысық отыр. Мысықтың рөлін тәрбиеші атқарады. Мысық ұйықтап кеткенде тышқандар бөлмеде жүгіреді. Бірақ, мысық оянады, керіліп созылады, мияулайды және тышқандарды ұстай бастайды. Тышқандар тез қашып кетеді және індеріне тығылып (орындықтағы өз орындарына отырады) қалады. Барлық тышқандар індеріне қайтып келген соң мысық қайта ұйқыға кіріседі. Ойын 5-6 рет қайталанады.

Нұсқау

Мысық көзін жұмып, ұйықтаған соң ғана, тышқандардың інінен жүгіріп шығуларына болады. Ал індеріне мысық оянып, мияулай бастағанда ғана оралады. Тәрбиеші барлық тышқандардың індерінен жүгіріп шығуын бақылайды. Ойынға ойыншық мысықты да қолдануға болады. Балалар өрмелеп шыға алатын кубиктерді де індері ретінде пайдалануға болады.

Жалауға қарап жүгіру.

Тәрбиеші балаларға екі түсті кішкене жалаушаларды таратып береді. Қызыл және көк түсті. Тәрбиеші бір қолына қызыл, екінші қолына көк жалаушаны алып, екі қолын екі жаққа жаяды. Түсіне қарай балалар екі топқа бөлініп тұра қалады. Бұдан кейін тәрбиеші балаларға алаңның ішінде қыдыруды, жүгіруді ұсынады. Балалар қыдырып жүргенде, Тәрбиеші бөлменің екінші жағына өтеді де: «Бір, екі, үш маған қарай жылдам ұш!» -дейді.Бұл кезде қолындағы жалалаушаларды екі жаққа сермейді. Балалар оған қарай жүгіреді және өз қолдарындағы жалаушалардың түстеріне қарай жалаушаның жанына жиналады. Балалардың бәрі жиналып болған соң, тәрбиеші жалаушаларды жоғары көтеріп, бұлғауды ұсынады.

Ойын 3-4 рет қайталанады.

Нұсқау.

Тәрбиешінің белгісі бойынша бұрын алаңның жан-жағына жүгіріп кетпеуі керек. Ол жалаушаларды бір қолынан екінші қолына ауыстырып отырады, өйткені балалар өз жалаушаларының түсіне қарай оның бірде сол жағына қарай жиналуы керек. Ойынға қосымша белгілермен тапсырмалар енгізуге болады. Мысалы: «Тоқта!» белгісі бойынша ойнаушылардың барлығы тоқтай қалуы, көздерін жұмуы немесе орындарына тұырып шыр көбелек айналуы немесе секіріп билеуі тиіс. Ал, бұл кезде тәрбиеші байқатпай басқа орынға кетіп қалады. Белгі бойынша тәрбиешінің жанына қайтадан жиналады. Жалаушалардың орнына балалардың қолына қол орамал немесе түстеріне сай кубиктер, ленталар беруге болады.

Өз түсіңді тап

Тәрбиеші балаларға 3-4 түсті кішкене жалаушаларды таратып береді.: қызыл, көк, сары, жасыл. Түсі бірдей жалаушасы бар балалар жалаушаның белгілі бір түсімен алдын ала белгіленген бөлменің әр бұрышына жиналады. Тірбиешінің «ойнап келіңдер!» деген кезде балалар өз түстері бар жалаушаның қасына жиналады. Тәрбиеші қай топ бұрын жиналғанын белгілейді. Сонан соң ойын қайталанады.
(5-6 рет)

Нұсқау.

Бірнеше рет қайталанып, балалар ойынды жақсы игерген соң тәрбиеші серуен кезінде тоқталып, көздерін жұмғызып, сол уақытта бөлменің бұрышында тұрған жолаушыларды ауыстырып қояды.

Трамвай

Балалар бір-бірінің қолдарынан ұстап, екі-екіден калонаға тұрады. Бос қолдарымен олар ұшы байланған жіптен ұстайды. Яғни, кей бала жіпті оң қолмен, кей бала жіпті сол қолмен ұстайды. Бұл трамвай. Тәрбиеші екі қолына үш түрлі –сары, қызыл, жасыл жалау ұстап, бөлменің бір бұрышында тұрады. Ол жасыл түсті сигнал болғанда қозғалуға, қызыл, сары, түсте тоқтауға тиіс екендігін түсіндіреді. Тәрбиеші жасыл жалауды көтергенде- бұл трамвай келе жатыр деген белгі, балалар бөлмені, алаңды айнала жүгіреді. Тәрбиешіге, бағдаршамға дейін жүгіріп келіп, қай түс жанғанын бақылайды. Егер бұрынғыдай жасыл түс болса жүрісті жалғастыра береді. Ал егер сары мен қызыл жанса олар тоқтайды, жасылдың жануын күтеді.

Нұсқау

Ойын кезінде балаларды көшеде жүру ережесімен таныстыру. Егер ойынға балалар аз қатысса екі-екіден немесе бір калонаға тұрғызуға болады. Ойынның сюжетін дамыта түсуге болады; жолшыбай трамвайдың келуін күтіп отырған жолаушылардың аялдамасын ұйымдастырады, аялдамаға жақындағанда трамвай жүрісін баяулатады және тоқтайды. Жолаушылардың бір сыпырасы трамвайдан шығып, біраз жолаушы қайтадан мінеді. Трамвайға шығып-түсу үшін жіпті көтереді. Жіптің ұшына кішкене қоңырау байлаулы. Жүрер кезде бір бала (кондуктар) қоңырауды соғып, белгі береді.

Поезд

Балалар калонаға бір-бірден тұрады. (бір-бірімен қол ұстаспай) Біріншісі паравоз ал қалғандары вагондар. Тәрбиеші гудок береді де, поезд алға жылжи бастайды, ең әуелі баяу, кейін жылдам, жылдамырақ және ең соңында балалар жүгіуге айналады. «Поезд станцияға жақындап келеді» -дейді тәрбиеші. Балалар жүрісті бірте – берте баяулатады да, поезд тоқтайды. Балалар серуендеуге шығады. Олар жан-жаққа тарап, гүлдер, жеміс, саңырауқұлақтар тереді. Гудокты ести сала олар қайтадан калоннаға тұрады да, поездің қозғалысы жаңадан басталады. Ойын 4-5 рет қайталанады.

Нұсқау

Алғашында балалар калоннаға кез-келген ретпен тұрады, ал жылдың аяғында өз орындарын есте сақтауды - өз вагонына табуды үйретеді. Ойынның сюжетін өзгертуге болады. Мысалы: поезд көлдің жанына тоқтайды, онда балалар қайықта серуендейді, балық аулайды. т.б. бейнелейді.

Үрпек төбет

Балалардың біреуі төбетті бейнелейді. Ол алға қойылған екі қолының үстіне басын қойып, еденде жатады. Қалған балалар тыныш қана тақпақты айтып, оның қасына келеді.

Алдыңғы екі аяққа басын сұғып,
Мінекей, үркек төбет жатыр сұлық.
Белгісіз жатқан ұйықтап, яки қалғып,
Момақан, сырт пішіні жуас, салғырт.
Оятайық, жақындап барайық та,
Қайтер екен содан соң, қарайық та.

Балалар оған еңкеіп, атын атап, алақандарын шапалақтап, қолдарын сермеп, төбетті оята бастайды. Төбет ұшып тұрады да қатты үреді. Балалар тым тырақай қаша жөнеледі. Төбет олардың артынан қуып, біреуін ұстап алғысы келеді. Балалар бәрі бет-бетімен қашып кеткенде және тығылып қалғанда төбет қайта орнына келіп, жерге жатады. Ойын қайта жалғасады. (3-4 рет қайталанады.)

Нұсқау

Егер төбетті тәрбиеші бейнелесе, онда ол орындықта немесе скамейкада отырып ұйықтайды**.**

Секеңдеп және секіріп ойналатын ойындар

Тегіс жолмен

Балалар еркін топтасады немесе колонаға тұрады және серуенге шығады. Тәрбиеші төмендегі текстті белгілі бір ырғақпен айтады.

Теп-тегіс жолмен,
Теп-тегіс жолмен,
Аршындап мен келемін.
Бір, екі,бір,екі,
Жолға төсеп тастаған,
Секіргенде тастардан...
Бір шұңқырға – гүмп!

«Теп-тегіс жолмен» деген сөзді айтқанда, балалар жай адымдап жүреді. Тәрбиеші «Секіргенде тастардан» деген кезде олар екі аяқтарымен алға қарай жылжып секіреді. « Бір шұңқырға гүмп» дегенде жүрелерінен отыра кетеді. « Шұңқырдан шықты»- дейді тәрбиеші және балалар орындарынан тұрады. Тәрбиеші өлеңді тағы қайталайды. Бірнеше өлеңді тағы қайталайды. Бірнеше Қайталағаннан кейін тәрбиеші басқа текстті айтады:

Теп –тегіс жолмен,
Теп –тегіс жолмен,
Жүре-жүре аяқ талды.
Жүре алмас бос қалды аяқ

Келе жатқан кете алмайды.
Келе жатқан жете алмайды.
Міне біздің мекен жай

Текст айтылған соң балалар үйге қарай жүгіреді. (үйдің қайда болатынын алдын ала келісіп алады, сызылған сызықтың сыртындағы орындыққа және т.б жерлерде)
Нұсқау
Қимылды түрелендіруге болады, бірақ олар өлеңнің текстіне сай болуы тиісті. (мысалы кішкене тастың үстінен бір ааяқтан екінші аяққа немесе бір аяқпен секіріп түседі. Т.б.) Тәрбиеші өлеңнің әр жолын бірнеше рет немесе шамалы қайталайды. Тапсырманы өз еркінше ұзартып, қысқарта алады.

Масаны ұстап ал

Балалар шеңберді бойлай ортаға беттерін қаратып қол созымдай жерде тұрады. Оның қолында шыбық (ұзындығы 1-1,5м) шыбыққа қағаздан немесе матадан маса салынып, жіппен байланған. Тәрбиеші ойнап жүрген балалардың басынан жіпті сәл асыра айналдырады. Маса төбелерінен айналғанда балалар оны екі қолмен ұстағысы келіп секіреді. Масаны кім ұстап алса, сол «Мен ұстап алдым!»-дейді. Ойын жалғаса береді.

Нұсқау

Балалар секірген кезде шеңберді тарылтпауын қадағалау. Маса байланған шыбықты айналдыра отырып, тәрбиеші оны біресе төмен түсіреді, біресе жоғары көтереді.

Торғайлар мен мысық

Балалар алаңның бір жағына еденге қойылған скамейкалардың немесе үлкен кубиктердің үстіне шығып тұрады. Бұл үйдің төбесінде отырған шымшықтар. Шеткеріректе мысық отыр. (тәрбиеші немесе балалардың біреуі) Мысық ұйықтап жатыр. «Балапандар ұшты» -дейді тәрбиеші. Шымшықтар төбеден секіріп түседі, қанаттарын қомдап, жан-жаққа ұшып кетеді. Міне, енді мысық та оянды. Ол «Мияу-мияу» дейді және төбеде тығылып үлкен шымшықтарды ұстағысы келіп жүгіреді. Ұстаған шымшықты мысық өз үйіне қарай әкетеді. Ойын 5- рет қайталанады.

Нұсқау

Балалрдың жерге жайылып түсуін, аяқтарының ұшымен секіруін және тізелерін бүгуін қадағалау керек.

Мекен мен балапандар.

Ойынға қатысушы балалар – балапандарды, тәрбиеші –тауықты бейнелейді. Балапандар ұябасарымен үйлеріне (тіреулердің немес орындықтардың арасында 35-40см биіктікке жіп тартып, қоршалған орын) Бір шетте үлкен құс тұрады. Ұябасар жіптің астынан еңбектеп, жем іздеуге аттанады. Ол «ко-ко-ко-ко-ко» деп балапандарын шақырады. Оның шақыруы бойынша балапандар жіптің астымен еңбектей өтіп, ұябасарға қарай жүгіреді. Тауықпен бірге серуендейді, жем іздейді, еңкейеді, жүреледі. Тәрбиешінің «Үлкен құс ұшып келеді» деуі бойынша барлық балапандар тез қашып кетіп, үйге тығыла қалады. Ойын 3-4 рет қайталанады.

Нұсқау.

Балапандар үлкен құстан қашып барып, үйге келгенде, тәрбиеші жіпті сәл жоғары көтереді, өткені балалар жіпке тиіп кетпеуі керек. Одан арғы уақыттарда ұябасардың рөлін балалардың өздері де орындай алады.

Қоймадағы тышқандар

Балалар тышқандарды бейнелейді. Олар алаңның бір жағындағы орындықтармен скамейкаларда отырады немесе түрегеліп тұрады. (тышқандар індерінде) Қарама-қарсы жақта биіктігі 40-50см шамасында жіп керілген, одан әріректе қойма бар. Ойнаушылардың бір жағында мысықтың рөлін ойнаушы тәрбиеші отырады. Мысық ұйықтайды, ал тышқандар қоймаға қарай жүгіреді. Қоймаға кіріп бара жатып, олар

жіптің астынан еңкейіп өтеді. Тышқандар қоймаға кіреді де, жүрелеп отырып қатқан нанды кеміре бастайды. Тышқандар қоймадан жүгіріп шығып, індерін тығылады. (Мысық тышқандарды ұстамайды. Ол тек ұстағысы келгенсиді) Сонан соң мысық өз орнына келіп, ұйқыға кіріседі, ойын жалғаса береді. Ойын 5-6 рет қайталанады.

Нұсқау.

Жіптің астынан өткенде оған тиіп кетпеу үшін төменірек еңкеюге тырысады.

Қояндар

Алаңның бір жағына бормен кішкене шеңбер сызылады (5-6) бұлар қояндардың үйшіктері. Олардың алдына орындықтар қойылады. Қарама-қарсы жағында күзетшінің үйі бар. (тәрбиеші отырған орындық) Үй мен қоян күркелерінің арасында қояндар серуендейтін кішкене шалғын бар. Тәрбиеші ойынға қатысушылардың бәрін 3-4 баладан шағын топтарға бөледі. Әрбір топ еденде сызылған шеңберлердің біріне барып отырады. Балалар тәрбиешінің нұсқауы бойынша жүрелерінен отырады. (қояндар күркелерінде отыр.) Тәрбиеші күркелеріне кезекпе-кезек барып, қояндарды шалғынға шақырады. Қояндар бірінен кейін бірі орындықтың астынан еңбектеп шыға бастайды. Шалғында жүгіріп, секіріп ойнау бастайды. Біраздан соң тәрбиеші «күркеге қарай жүгіріңдер» дейді. Қояндар үйге қарай асыға жүгіреді. Орындықтың астынан еңбектеп өз торларына кіреді. Күзетші оларды қайтадан серуенге шығарғанға дейін қояндар торда отыра береді. Ойын 4-5 рет қайталанады.

Нұсқау

Еңбек ету үшін орындықтың орнына планканың түреуіне қойылған доғаны немесе керулі жіпті пайдалануға болады.

Кішкене маймылдар

Тәрбиеші балаларға бір-бірден немесе екі-екіден гимнастикалық қабырғаға жақындауды, бетін қабырғаға қаратып тұрып 3-4 тақтайшаға өрмелеп шығуды ұсынады. Бұлар-кішкене маймылдар. Қалған балалар кішкене маймылдардың жемісті ағаштың басынан қалай теріп жүргендерін отырып немесе түрегеліп тұрып қарайды. Бұдан соң ағаштардың басынан басқа маймылдар өрмелейді.

Нұсқау

Балалардың кішкене сатымен өрмелеп шығуға және одан түсуге әбден жаттыққан соң, оларға қабырғаның бір ашық аралығынан келесі аралығына – ағаштан ағашқа тырымысып шығуды ұсына отырып, тапсырманы күрделене түсуі керек.

Кішкене қапшықты кім алысқа лақтыра алады?

Балалар залдың (алаңның) бір жағында сызылған сызықтың немесе жатқан жіптің бойымен орналасады. Ойнаушылардың әр қайсысы кішкене кітапқа ие болады. Тәрбиешінің белгісі бойынша балалардың барлығы қаптарын алысқа лақтырады. Әрқайсысы қаптарының қайда түсетінін мұқият байқап тұрады. Келесі белгі бойынша қаптарына қарай жүгіреді де, оны көтеріп алып, қаптың жатқан жеріне тұрады. Ол қапты екі қолымен төбесіне көтереді. Тәрбиеші қапты ең алысқа лақтырған баланы белгілейді. Балалар бастапқы орнына барып тұрады. Ойын 6-7рет қайталанады.

Нұсқау

Ойынды топтың жартысымен жүргізген дұрыс. Қапты тәрбиешінің тапсыруы бойынша оң қолмен де, сол қолмен де лақтыруы керек.

Шеңберге түсір

Балалар ортада жатқан диамтері 1-1,5м үлкен шеңберден немесе дөңгелектен (жіптен немесе еденге сызылған) 2-3 адым жерде дөңгеленіп тұрады. Балалардың қолында құм салынған қап бар. Тәрбиешінің «Лақтыр» деген белгісі бойынша балалардың бәрі қаптарын шеңберге

лақтырады. Одан кейін тәрбиеші: «Қаптарды көтеріңдер!» дейді. Балалар қаптарын көтереді де, орындарына барып тұрады. Ойын 4-5 рет қайталанады.

Нұсқау

Қапты екі қолмен лақтыруы керек.

Жоғары лақтыр

Бала допты мүмкіндігінше басынан асырып, тура лақтыруға және оны қағып алуға тырысады. Егер бала допты ұстай алмаса, онда оны еденнен көтеріп алып, қайтадан барынша жоғары лақтырады.

Нұсқау

Баланың допты бір қолмен де, екі қолмен де лақтыруына болады.

Допты қағып ал

Балаға қарама-қарсы одан 1,5-2м қашықтықта үлкен адам тұрады. Осы допты балаға лақтырады, бала оны қайта лақтырады. Осы уақытта ересек адам: «Ұста, лақтыр, түсірме!» дейді. Әр сөз допты лақтыруымен қатар айтылады. Сөзді бала допты қағып алып, асықпай лақтыратындай етіп, жайлап айту керек.

Нұсқау

Допты қағып алу мен лақтыру дағдыларын меңгеруіне қарай бала мен үлкен адамның ара қашықтығын алыстатуға болады. Егер екі бала ойнайтын болса, үлкен адам олардың допты жақсылап лақтыруын және қағып алғанда кеуделеріне қысып тұрмауларын қадағалауы керек.

Кімнің дауысы екенін тап.

Балалар шеңбер бойымен ортадан теріс қарап тұрады. Тәрбиеші шебердің ортасында тұрады, үй жануарларының бірінің немесе құстың дауысына келтіріп айтады. Бұдан кейін балалардың барлығы беттерін шеңбердің ортасынан қаратып бұрылады. Тәрбиеші кімге тап десе, кімнің дауысы екенін сол табады. Ойынды жүргізуші жаңадан тағайындалады. Ойын 5-6 рет қайталанады.

Нұсқау

Егер бала қандай жануардың немесе құстың дауысын салуға қиналса немесе білмесе тәрбиеші оған көмектеседі.

Жасырулы тұрған не?

Балалар шеңбер бойымен қатарласа сап түзеп тұрады. Тәрбиеші балалардың көзінше 3-5 затты (кубик, жалау, сылдырмақ, доп және басқа заттар) еденге қояды да, оларды естерінде сақтауды өтінеді. Бұдан соң ойнаушылар тәрбиешінің белгісі бойынша шеңбердің ортасына арқаларымен немесе беттерін қабырғаға қаратып тұрады. Тәрбиеші әлгі заттардың бір екеуін жасырады да «Қараңдаршы!» -дейді. Балалар шеңбердің ортасына бұрылады да, заттарға зер сала қарап, қайсылары жоқ екенін естеріне түсіреді. Тәрбиеші кейбір балаларға кезекпен жақындайды да, ал олар қай заттың жасырылғанын сыбырлап айтады: ойнаушылардың көпшілігі тығылған заттарды дұрыс атаған кезде, тәрбиеші олардың атын дауыстап айтады. Ойын 4-5рет қайталанады.

Нұсқау

Егер ойынға ойыншықтар пайдаланылса , онда бір тектес жануарларды немесе құстарды я болмаса ағаштарды бейнелейтін бір тектес ойыншықтарды іріктеп алған дұрыс. Ойынға негізігі түстерді айыра білуді де алуға болады. (қызыл, сары, көк, жасыл) Бұл үшін әр түсті кубиктерді, жалаушаларды, сақиналарды таңдап алады. Ойынды былай да жүргізуге болады: тәрбиеші бір затты алып ұстағанда, бір бала теріс қарайды, ол қандай заттың жасырылғанын анықтайды.Басқа ойыншылар оған сыбырламауы керек.

Жәй жүріп өт.

Тәрбиеші залдың шыға берісінде көзін жұмып тұр. Балалар колонамен берінен кейін бірі аяқтарының ұшымен өтіп бара жатады. Егер балалардың біреуі онша тыныш жүрмей бара жатса, тәрбиеші оған қолын тигізеді. Балалар кейінірек барып тұрады да, бәрі өтіп болған соң барып, тағы жүріп өтеді. Колонаның соңындағы бала тәрбиешіге жайлап: «Бәрі кетіп қалды» дейді. Тәрбиеші көзін ашады.

Нұсқау

Тәрбиешінің қасынан тек ақырын жүріп өтпей, жайлап жүгіріп өте шығуға да болады.

«Ұшты-ұшты»

Педагог балаларға ұшты-ұшты қарлығаш ұшты дегенде балалар қолдарын көтеріп ұшады, педагог ұшты-ұшты орындық ұшты десе отыра қалады.

«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.

Орамал тастамақ

Балалар шеңбер жасап тұрады. Бастаушы(тәрбиеші) балаларды айнала жүріп бір баланың артына орамал тастап каетеді. Артына орамалды тастағанын сезген бала менің артымда деп жауап береді. Артына орамалдың тасталғанын сезбесе ол өлең, тақпақ айтып немесе билеп беруі керек. Балалар шеңбер бойында көздерін жұмып тұруы керек. Ойын осылай жалғаса береді.

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.

Ересек топ балаларына 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.