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

«Симба» ересек тобының жазғы-сауықтыру іс-шаралардың перспективалық жоспары 2024-2025 оқу жылы

Тәрбиеші: Сұлтанбек А.Ә.

«Алақай, жайдарлы жаз келді!» «Симба» ересек тобына арналған жазғы-сауықтыру кезеңінің перспективалық жоспарының үлгісі

Өткізілетін іс-шаралардың атаулары	**Жұмыс мазмұны**	**Өткізу мерзімі**
1-апта (02.06-06.06) «Бақытты балалық шақ»		
«Әрқашан күн сөнбесін!»	Балалар күні мерекесін ұйымдастыру: - балалар шығармашылығынан концерт; - асфальтқа сурет салу байқауы.	02.06
«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.	03.06
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.	04.06
«Мен елімнің Ұланымын!»	Отан туралы өлеңдерді жатқа айту челленджі. Балалар шығармашылығынан суреттер көрмесін ұйымдастыру. Таза ауада ұлттық ойындар сайысын өткізу.	05.06
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).	06.06

	Құм және сумен тәжірибе. Құрастыру «Аңдардың үйшігі». Қоршаған ортаны қорғау бойынша жаднама құрастыру. Қимыл-қозғалыс ойындары: «Аңды ізіне қарап таны», «Бақшадағы қояндар», «Қағып алда ата» (доппен)	
2-апта (09.06-13.06) «Қош келдің жарқын жаз»		
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	09.06
Теңіздегі тіршілік	Су ханшайымымен саяхат. «Су патшалығы» суреттер байқауы (ата-аналармен бірге). «Өзен, көлдер» альбомын безендіру. Сумен ойындар.	10.06
Сүйкімді кірпі	«Менің ағзамның қорғаушысы», «Пайдалы және зиянды» әңгімелесу. Көркем шығарма оқып беру. «Зиянды тағамдар» плакатын әзірлеу (ұжымдық жұмыс).	11.06
Табиғат аясында	Жыл мезілдері Табиғат құбылыстары туралы ұғымдарды пысықтау. Жапсыру «Күлімдейді күн маған».	12.06
«Күн, ауа, су» ойын сауығы	«Сылдырайды мөлдір су» денсаулыққа ауа мен судың пайдасы, судағы қауіпті жағдайлар туралы тақырыптық әңгімелесу. «Жуыну әні»	13.06
3-апта «Ертегілер елінде» (16.06-20.06)		
Жас із кесушілер	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.	16.06
Мейірімді достарым	Аңдар мен үй жануарлары туралы кітап көрмесін ұйымдастыру. Мысықтың өзіне күтім жасауын бақылау	17.06

	(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	
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.	18.06
Сыр сандық	Таныс ертегі қойылымдарын сахналау. «Ең үздік қойылым», ойдан шығарылған ертегі қойылымдары байқауын ұйымдастыру.	19.06
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	20.06
4-апта «Денсаулық аптасы» (23.06-27.06)		
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 белгілерін пайдалану).	23.06

Пайдалы және зиянды өсімдіктер	«Улы өсімдіктер мен саңырауқұлақтар», «Дәрілік өсімдіктер», «Табиғаттағы қауіпсіздік» суреттерді қарап, әңгімелесу, мультфильмдер көрсету Жапсыру «Жеміс-жидектер патшалығы». «Саңырауқұлақтар әлемі», мүсіндеу.	24.06
Марғаудың үйшігі	«Өжет өрт сөндірушілер», «Құтқарушылар», сюжетті-рөлдік ойындары. Өрт кезіндегі тәртіп ережелері, «01 қызметі», өрт сөндірушілер қызметі туралы балалармен әңгімелесу.	25.06
«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.	26.06
Шебер қолдар	Театрландырылған қойылым атрибуттарының байқауы. Балалармен бірге қойылымдар қою (саусақ театры, көлеңкелі театр, қуыршақ театры)	27.06
1-апта (30.06-04.07) «Жануарлар әлемі»		
Табиғатты қорғайық	«Табиғатпен тілдесу», балалармен қоршаған ортаны қорғау туралы әңгімелесу. Суреттер байқауын ұйымдастыру. Ата-аналармен бірге «Гүлдестелі ханшайым» байқауын ұйымдастыру, номинациялар тағайындау, балалар шығармашылығын қолдау. Қимыл-қозғалыс ойыны «бақшадағы қояндар».	30.06
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.	01.07
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. «Артық суретті тап» дидактикалық ойын.	02.07
Менің достарым	Отбасындағы сүйіспеншілік, сыйластық, мейірімділік туралы әңгімелесу. Адамдар бір-бірін жақсы көретінін ұғындыру, дос болуға	03.07

	баулу. Көркем шығарма оқып беру. Сюжетті-рөлдік ойын «Тату-тәтті отбасы».	
«Сүйікті қалам–Астана»	«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.	04.07
2-апта (07.07-11.07) «Менің отбасым»		
«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	Ұлттық ойындар фестивалі, қимыл-қозғалыс ойындары «Ханталапай», «Аударыспақ», «Сақина салу», «Алтыбақан», «Ақ серек-көк серек», «Арқан тарту», «Тақия тастамақ», «Күш сынаспақ».	10.07
Саусақпен құмға сурет салу күннің көзі	- «Мен атамның көмекшісімен» тақырыбында әңгімелесу; - «Жеті атасын білу тектіліктің белгісі» жеті атаны жатқа айтудан сайыс ұйымдастыру; Құмға,суға зерттеу жұмыстарын жүргізу	11.07.
3-апта «Жазғы сайыстар»(Қауіпсіздік шаралары) (14.07-18.07)		
«Ұлы дала баласы»	«Жас спортшылар», балалардың жас ерекшеліктеріне сәйкес келетін тренажерлардың көмегімен таза ауада жаттығу. «Бәйге», «Арқан тарту», «Көкпар» ұлттық ойындарымен «Ұлы дала баласы» спорттық сайысын ұйымдастыру.	14.07

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) Көркем шығарма оқып беру (немесе үзінді оқу). Таза ауада ұлттық ойындарды ойнау: «Ақ серек, көк серек», « Орамал тастамақ» және т.б.	15.07
Спорттық ойындар күні	Балалардың сүйікті қимылды ойындарын ойнату. Жаңа ойындарды үйрету. Қимыл-қозғалыс ойындарына атрибуттар әзірлеу. Санамақтар жаттау.	16.07
Менің көңілді добым	Балалармен әңгімелесу «Допты спорт түрлері». Доппен ойнау. Допты нысанаға лақтыру. Сурет салу, мүсіндеу «Менің көңілді добым».	17.07
«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: «Бес темше», «Көкпар», «Асық ойындары».	18.07
4-апта «Табиғат әлемі» (21.07-25.07)		
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.	21.07
Ойланайық, балақай!	«Жайдары жаз», ермексазбен жұмыс. Жаз мезгілі туралы әңгімелесу арқылы балалардың түсінік-танымын кеңейту, алған білімдерін бекіту (кері байланыс). Табиғатты бақылау.	22.07

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.	23.07
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. Таза ауада ұлттық ойындарды ойнау: «Аударыспақ», «Соқыр теке», «Айгөлек», «Күш сынаспақ».	24.07
«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 фото альбомдар қарау, аталар мен әжелердің әңгімелерін тыңдау.	25.07
5-апта «Ойыншықтар» (28.07 -01.08)		
Әдептілік – әдемілік	«Жақындарыңды немен және қалай қуантуға болады?», «Кішкентай көмекшілер», «Менің жақсы істерім», әңгімелесу. «Әдепті бала», балалармен бірге қысқа диалогтарға құрылған көріністерді ойнату арқылы, оның бойында әдептілік қалыптастыру. Көркем шығарма оқып беру. Дидактикалық ойын «Досыма достық лебізім». Сюжетті-рөлдік ойын «Супермаркет», «Сән салоны».	28.07
Достық күні	Балада дос, достық туралы түсінік қалыптастыру. Достық қарым-қатынасты сипаттайтын қысқа диалогтік көріністерді бірге ойнай отырып, баланың санасында «достық» ұғымын нығайту. Достық туралы ән тыңдау, бірге айту. Жапсыру, «Досыма сыйлық».	29.07

Мейірімділік күні	Денсаулық, салауатты өмір салты, мейірімділік туралы әңгімелесу. «Ертегі кейіпкерлерінің жақсы істері» ертегі еліне саяхат, пікірталас.	30.07
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.	31.07
Достық аллеясы	Табиғи материалдардан құрастыру, мүсіндеу. Ұлттық ойындарды ойнату: «Түйілген орамал», «Арқан тартыс», «Білектесу», «Алтын сақа».	01.08
1-апта «Мейірімділік аптасы» «Ас атасы – нан» (04.08-08.08)		
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; бөлінген дәндерді санау; - табиғи материалдармен, ермексазбен жұмыс «Дәндер патшалығы»	04.08
Нан - дастархан байлығы	- «Нан - дастархан байлығы» әңгімелесу; шығарма оқып беру, тыңдалған шығарманың мазмұнын айтқызу; - нан қиқымымен ауладағы құстарды қоректендіру және оларды сыртынан бақылау; - нанның суретін салу, ермексаздан мүсіндеу.	05.08
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.	06.08
Егіс алқабында	- «Алқапта не өседі?» әңгімелесу, шығарма оқып беру; - Ауладағы өсімдіктер мен шөптерге күтім жасауда қарапайым тапсырмалардыорындату; - «Ғажайып дәндер» ұжымдық жұмыс: дайын суретті дәндермен безендіру	07.08
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.	08.08

2-апта «Достық» (11.08-15.08)		
Менің нәзік достарым	- Гүлдер, оларға қамқорлық жасау туралы әңгімелесу, шығарма оқып беру; - 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; - «Гүлге оранған ханзада мен ханшайым» байқауын өткізу (ән айту, би билеу)	11.08
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.	12.08
«Саясында бау-бақтың...»	- Қоршаған орта туралы сұрақ-жауап ұйымдастыру; - отбасылық биден әзірленген челлендж материалдарын қарау; - балаларды өздері таңдаған әуендеріне билету.	13.08
Ханталапай	- Ұлттық ойындар туралы шығарма, өлең оқып беру; - оқылған шығарманың мазмұнын әңгімелеу; - асықтарды дайын бояулармен бояу, безендіру; - ұлттық қимылды ойындардан сайыс ұйымдастыру.	14.08
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 сұрақтарға жауап беру; - мамандықтар туралы еркін тақырыпта сурет салу, мүсіндеу; - сюжетті-рөлдік ойындар ойнату: «Дәрігер», «Мейрамхана», «Ұшақта» және т.б.	15.08
3-апта «Жаз сыйы» (18.08-22.08)		
Қуыршақ театры	- Қуыршақ, көлеңкелі театр қойылымын тамашалау, көрген қойылымның желісі менондағы кейіпкерлер туралы әңгімелесу; - «Менің сүйікті достарым» ертегі кейіпкерлерінің костюмдерінің элементтерін қағаздан жасап, дайын кейіпкер бейнесіне жапсыру; - тақырыпқа сәйкес сюжетті-рөлдік ойын ойнату;	18.08
Сөз асылы шешендік	- «Әжелер мектебі» жұмысын жандандыру, алдын-ала әзірленген «Ерте, ерте,	19.08

	ертеде ... » әжемнің ертегісін тыңдайық челленджі бейнематериалдарын тамашалау; - «Ертегілер әлеміне саяхат» сүйікті ертегілерді айтқызу; - «Мен бастаймын, сен жалғастыр», дидактикалық ойын	
Алуан-алуан кейіпкер бар	- «Менің сүйікті кейіпкерім», ермексаздан мүсіндеу, суретін салу; - өзі қолдан жасаған кейіпкерінің образына еніп оның даусымен дыбыстау, сөйлеуді дамыту; - ертегі тыңдату, ондағы кейіпкерлер туралы өз ойларын айтқызу.	20.08
«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.	21.08
«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.	22.08
4-апта «Қош бол жарқын жаз» (25.08-29.08)		
«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	25.08
«Бір, екі, үш - бойға жинап күш»	- Дене шынықтырудың пайдасы туралы әңгімелесу; - балалардың ө здеріне ұнайтын жаттығуларды жасата отырып, спорттық ойындардыбірлесіп таңдатып, ойнату; - серуен кезінде аулада қарапайым еңбекке баулу, бірге еңбектену; - «Бәйге» ұлттық ойынын ойнату.	26.08
Менің Қазақстаным	- Қазақстан Республикасының Тәуелсіздігінің 30 жылдығы, туған өлкенің көріктіжерлері мен табиғаты туралы әңгімелесу; - «Елім менің» тақырыбында «Мен бастаймын сен жалғастыр» ойыны арқылы	27.08

	алдын- ала әзірленген ата-аналар мен балалардың оқыған өлеңдерінің видеоматериалдарын көрсету, сол материалдардың ішінен ұнағандарын бірлесіп таңдату.	
Конституция күні	- Адалдық, достық, тәртіп туралы әңгімелесу; - аталған тақырыпта балаларға ойын жағдаяттарын құру және оны дұрыс шешуге бағыттау; - байрақтың дайын бейнесін жұмсақ қағаз қиындыларымен безендіру; «Айбары асқақ – Ата заң» Қазақстан Республикасы Конституциясы күніне арналған мерекелік концерт ұйымдастыру.	28-29.08

Әдіскер: Шоханқызы Ж.

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

«Симба» ересек тобының шілде айының циклограммасы 2024-2025 оқу жылы

Тәрбиеші: Сұлтанбек А.Ә.

ШІЛДЕ АЙЫ - 1 апта
«Жануарлар әлемі»

Білім беру ұйымы: «Бала шақ» балабақшасы ЖМ
Топ: «Симба» ересек топ

Апта күндері	**Дүйсенбі** күні 30.06.25	**Сейсенбі** күні 01.07.25	**Сәрсенбі** күні 02.07.25	**Бейсенбі** Күні 03.07.25	**Жұма** күні 04.07.25
Таңертеңгі қабылдау: **Таңғы гимнастика** **Таңғы асқа дайындық** **Таңғы ас**	Балалармен сәлемдесу.. Ертегі кейіпкер арқылы қал жағдайын,көңіл күйін сұрау онымен дұрыс сәлемедесуін пысықтау. Көңіл күйін жеткізіп, топтағы балалармен сәлемдесуді қалыптастыру. Қазақстан Республикасының Әнұранын орындау Таңғы гимнастика шілде айы 1 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. «Суды, тамақты үнемді тұтыну» - табиғи ресурстарға ұқыпты қарауды жетілдіру.				
Тәрбиеші мен балалардың еркін әрекеті:	«Табиғатпен тілдесу», балалармен қоршаған ортаны қорғау туралы әңгімелесу.	«Судың қасиеті», «Мөлдір-лай», «Ауа мен су» тәжірибесі, балалардың зерттеушілік қызығушылықтарына қолдау көрсету.	Балалармен табиғат құбылыстары туралы әңгімелесу (жаздағы маусымдық өзгерістер, балалардың киінуі, күн сәулесінің адамға, табиғатқа әсері, аспандағы бұлттар	Отбасындағы сүйіспеншілік, сыйластық, мейірімділік туралы әңгімелесу. Адамдар бір-бірін жақсы көретінін ұғындыру, дос болуға баулу. Көркем шығарма оқып беру.	«Елімнің жүрегі – Астана» тақырыбында әңгімелесу. Астана қаласы туралы ән жаттату. Ырғаққа сәйкес сөздерді анық айтуды музыка сипатын би қимылында дұрыс орындауды

			жәнебасқа).		қалыптастыру
Серуенге дайындық	Өз киімдерін ұқыптылықпен кию, достарына көмектесу, ойыншықтарды алып шығып, қатармен жүруді жетілдіру.				
Күндізгі серуен	« Табиғатты қорғайық» Ата-аналармен бірге «Гүлдестелі ханшайым» байқауын ұйымдастыру, номинациялар тағайындау, балалар шығармашылығын қолдау. Қимыл-қозғалыс ойыны «бақшадағы қояндар».	« Су әлемінде» Сумен шынығудың пайдасы туралы әңгімелесу. Доппен суда балалардың жақсы көретін ойын түрлерін ойнату Бассейнде жүзу, суға шомылу, қауіпсіздік ережелерінің сақталуын қадағалау Музыка оқу қызметінде өткен әндерін естеріне түсіріп, концерт ұйымдастыру. .	«Ғажайыптар әлемі» Серуен кезінде балаларды табиғат көріністерін бақылауға үйрету және кері байланыс жасау. Құмырсқа, құрбақа (тасбақа) өмірін бақылату, әңгімелету. Табиғат туралы өлең оқып беру, жұмбақтар шешу. «Артық суретті тап» дидактикалық ойын.	« Менің достарым» Достар қалашығы асфальтта сурет салу. Сюжетті-рөлдік ойын «Тату-тәтті отбасы». Сумен құммен ойындар. Балалардың дербес қимылды ойындары Ұлттық ойын «Ұшты-ұшты»	«Сүйікті қалам–Астана» «Жайнай бер, Қазақстаным» атты мерекелік концерт ұйымдастыру. «Бұл бақытты – мекен» асфальтқа сурет салу байқауы.
Серуеннен оралу	Қатарға жылдам тұру, реттілікті бұзбай топқа оралу. Киімдерін реттілікпен шешіп, ауыстыруды пысықтау.				
Гигиеналық шаралар,	**«Салқын су құю»** сауықтыру шарасы 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. 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 бақылау				

Күндізгі ұйқы	Белгілі жүйелікте киімдерін шешу. Киім түймелерін, сырмаларын ағыту, оны жинап, іліп қойуын қалыптастыру. Балалардың тыныш ұйықтауы үшін жайлы баяу күй тыңдату. «Күй күмбірі» - балалардың бойында музыканы тыңдауға қызығушылықтарын, музыканы эмоционады қабылдауды, түсінуді, қадірлей білуді қалыптастыру.				
Ұйқыдан ояну шынығу,	**« Жалаң аяқ жүру» 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.				
Бесін ас	Тамақтану алдында қолдарын жууды. Таза және ұқыпты тамақтануды, қасықты дұрыс ұстауды, мәдени гигиеналық дағдыларды дамыту.				
Тәрбиеші мен баланың еркін әрекеті	Қалаулары бойынша шығармашылықпен айналысуға жағдай жасау. Ермексаздан гүлдер жасату.	Су бетінде сурет салу. «Су патшалығындағы ойындар» ойнату	«Ерте, ерте, ертеде»атты тақырыпқа сәйкес аудио ертегілер тыңдату, тыңдалған ертегінің мазмұнын айтқызу.	Достық туралы әңгімелесу. Достарымен қандай ойындар ойнайды, қалаулары бойынша еркін ойындар.	Әженің ертегі кітабынан ертегі оқып беру. «Менің сүйікті қалам» үздік ән байқауы.
Серуенге дайындық	Өз киімдерін ұқыптылықпен кию, қатармен жүруін дамыту.				
Серуендеу	«Ұшты ұшты» қ/о «Раушан, райхан» гүліне бақылау, гүлдерді салыстыру, түсін , исін әңгімелету. Гүлдердің суретін салғызу, құмда және мольбертте. Суреттер байқауын ұйымдастыру.	«Кешікпе» қ/о «Жас спортшылар», балалардың жас ерекшеліктеріне сәйкес келетін тренажерлардың көмегімен таза ауада жаттығулар жасату	«Поезд» қ/о Аңдар мен үй жануарлары туралы кітап көрмесін ұйымдастыру	«Торғайлар мен мысық» қ/о Балалардың дербес қимылды ойындары	«Шеңберге түсір» қ/о Еркін ойындар
Үйге қайту **Ата-анаға кеңес**	Балалар мен ата-аналардың бірлескен әрекеті, дәстүрден тыс техникамен сурет салу сайысы туралы ақпарат беру (жүнмен, жіппен, саусақпен, алақанмен сурет салу) «Өнегелі 15 минут» - балалардың ересектермен емін-еркін қарым-қатынас жасау дағдыларын жетілдіру.				

Әдіскер: Шоханқызы Ж.

ШІЛДЕ АЙЫ - 2 апта
«Менің отбасым»

Білім беру ұйымы: «Бала шақ» балабақшасы ЖМ
Топ: «Симба» ересек топ

Апта күндері	**Дүйсенбі** күні 07.07.25	**Сейсенбі** күні 08.07.25	**Сәрсенбі** күні 09.07.25	**Бейсенбі** күні 10.07.25	**Жұма** күні 11.07.25
Таңертеңгі қабылдау: **Таңғы гимнастика** **Таңғы асқа дайындық Таңғы ас**	Балалармен сәлемдесу. Қал жағдайын,көңіл күйін сұрау. Көңіл күйін жеткізіп, топтағы балалармен сәлемдесуді қалыптастыру. Қазақстан Республикасының Әнұранын орындау Таңғы гимнастика шілде айы 1- 2 апта комплексі Тамақтану алдында қолын жууды. Үстел басында ыңғайлы, дұрыс қалыпты сақтап, асхана 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:		Отбасындағы сүйіспеншілік, сыйластық, мейірімділік туралы әңгімелесу. Адамдар бір-бірін жақсы көретінін ұғындыру, дос болуға баулу.	Отбасының қызықты демалыс сәттерінен суреттер көрмесін ұйымдастыру. «Әлди-әлди ақбөпем» челенджі, әжесінің бесік жыры.	Ұлттық ойындар туралы әңгімелесу, суреттер көру.	«Мен атамның көмекшісімен» тақырыбында әңгімелесу; Саз балшықтан асық жасауды көрсету, өз бетінше мүсін жасауға жағдай жасау
Серуенге дайындық	Киіну алгоритімін сақтай отырып өз бетінше киіну, достарына қамқорлық танытуын дамыту.				

Күндізгі серуен **Серуеннен оралу**		«Мерейлі отбасы» «Әке көрген оқ жонар», зат қалдықтарынан әкелермен бірге бұйым жасау.Дайындалған бұйымдардан көрме ұйымдастыру. «Ханталапай» қимылды ойын	«Анам, әкем және мен –тату-тәтті отбасы» Таза ауада ата-аналар мен балаларының қатысуымен «отбасылық эстафета» спорттық ойынын өткізу. Балалардың қимыл-қозғалысын арттырып, ептілікке баулу Балалар мен ата-аналардың бірлескен әрекеті, дәстүрден тыс техникамен сурет салу: жүнмен, жіппен, саусақпен, алақанмен сурет салу.	« Ұлттық ойындар» Ұлттық ойындар фестивалі, қимыл-қозғалыс ойындары «Ханталапай», «Аударыспақ», «Сақина салу», «Алтыбақан», «Ақ серек-көк серек», «Арқан тарту», «Тақия тастамақ», «Күш сынаспақ» ойындарын ойнату. Балаларды хауызда (бассейнде) шомылдыру,	«Саусақпен құмға сурет салу күннің көзі» Құмға,суға зерттеу жұмыстарын жүргізу «Жеті атасын білу тектіліктің белгісі» жеті атаны жатқа айтуын ұйымдастыру; қимыл-қозғалыс ойындары «Аударыспақ», «Сақина салу», «Тақия тастамақ»
	Ойыншықтарды жинап, реттілікпен жүру арқылы топқа оралу. Бас киім, аяқ киімді ұқыпты шешіп, орнына қою.				
Гигиеналық шаралар **Түскі асқа дайындық,**	«Салқын су құю» сауықтыру шарасын ұйымдастыру Сумен қолдарын сабындап жууды, қолы мен бетін құрғатып сүртуді, дұрыс сүлгіні қолдану, киімдерін суламау, сүлгіні өз орнына ілу әдістерін пысықтау. Үстел басында ыңғайлы, дұрыс қалыпты сақтап отыруды пысықтау. Қандай тамақ ішіп отырғанын атау.Балаларға				

Түскі ас	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 шаю дағдысын қалыптастыру				
Күндізгі ұйқы	Белгілі жүйелікте киімдерін шешу. Киім түймелерін, сырмаларын ағыту, оны жинап, іліп қойуын қалыптастыру. Балалардың тыныш ұйықтауы үшін жайлы баяу күй тыңдату. «Күй күмбірі» - балалардың бойында музыканы тыңдауға қызығушылықтарын, музыканы эмоционады қабылдауды, түсінуді, қадірлей білуді қалыптастыру.				
Ұйқыдан ояну шынығу	**«Ригалық әдіс» сауықтыру шарасын жасау** Киімдерін ұқыпты өздігенен киуін,түймелерін қадауын, сырмаларын сыруын, аяқ киімдерін дұрыс киюін дамыту. Киіміндегі кемшіліктерді жөндеу. Қыз балалар шаштарын өздерінің тарақтарымен тарап жинап алуын қалыптастыру				
Бесін ас	Тамақтану алдында қолдарын жуу. Таза және ұқыпты тамақтануды, қасықты дұрыс ұстауды, мәдени гигиеналық дағдыларды дамыту. «Суды, тамақты үнемді тұтыну» - табиғи ресурстарға ұқыпты қарауды жетілдіру.				
Тәрбиеші мен баланың еркін әрекеті		Ата-аналар мен балалардың бірлескен әрекеті, Абай Құнанбайұлының өлеңдерін жатқа айту челленджі.	Қалаулары бойынша бояулармен сурет салуды ұсыну. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту дағдыларын дамыту.	Ертегі оқып беру. Ертегі желісі бойынша адамгершілік қасиеттер туралы түсінік беру. Ренжіген балаға жанашырлық танытуға және ренжіткен баланың әрекеттерінің әділдігіне көз жеткізіп себебін анықтауға баулу	Саусақ театры арқылы балалардың қалауы бойынша қойылым жасату Апта бойы жасалған жұмыстардың ішінен ұнағанын қайта жасауға мүмкіндік беру.
Серуенге дайындық	Өз киімдерін реттілікпен өз бетінше киіну, қатармен жүріп серуенге шығу дағдысын дамыту.				
Серуендеу		«Арқан тарту» қ/о Балалардың сұранысы	«Тақия тастамақ »қ/о Еркін ойындар	«Сақина салу» қ/о асфальтқа сурет	«Соқыр теке» қ/о «Дәстүрден тыс

		бойынша кітаптар қарату. Сюжетті-рөлдік ойын «Тату-тәтті отбасы».	Тақырыпқа сәйкес ән айту мен мәнерлеп оқу сайысы.	салғызу	техникамен сурет салу» сайысын қорытындылап, марапаттау.
Үйге қайту **Ата-анаға кеңес**	«Әлди-әлди ақбөпем» челенджі, әжесінің бесік жыры тақырыбында екенін айту, дайындау. «Өнегелі 15 минут» - балалардың ересектермен емін-еркін қарым-қатынас жасау дағдыларын жетілдіру.				

Әдіскер: Шоханқызы Ж.

ШІЛДЕ АЙЫ - 3 апта
«Жазғы сайыстар» (Қауіпсіздік шаралары)

Білім беру ұйымы: «Бала шақ» балабақшасы ЖМ
Топ: «Симба» ересек топ

Апта күндері	**Дүйсенбі** күні 14.07.25	**Сейсенбі** күні 15.07.25	**Сәрсенбі** күні 16.07.25	**Бейсенбі** күні 17.07.25	**Жұма** күні 18.07.25
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 шілде айы 3- 4 апта комплексі Тамақтану алдында қолын жуу. Үстел басында ыңғайлы, дұрыс қалыпты сақтап, асхана 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:	Балалардың қалауы бойынша ертегіні айтып беру, сахналату	«Денсаулық зор байлық», «Дені саудың тәні сау» тақырыптарында әңгімелесу, балаға өз денсаулығын қорғаудың маңыздылығын түсіндіру.	Балалар ұнататын мультфилімдерін көрсету, мазмұнын әңгімелету.	Балалармен әңгімелесу Сурет салу, мүсіндеу «Менің көңілді добым».	«Спорттың жазғы түрлері» тақырыптарында балалармен әңгімелесу. Спорт туралы жұмбақтар, сұрақтар қою. Санамақтар мен өлеңдер жаттау.

Серуенге дайындық	Киіну алгоритімін сақтай отырып өз бетінше киіну, достарына қақорлық таныту.				
Күндізгі серуен	«Ұлы дала баласы» «Бәйге», «Арқан тарту», «Көкпар» ұлттық ойындарымен спорттықсайысын ұйымдастыру. Сумен құммен балалардың дербес ойындары. Табиғаттағы өзгерістерді бақылау.	« Жүгіреміз, зырлаймыз» Таза ауада ұлттық ойындарды ойнау: «Ақ серек, көк серек», « Орамал тастамақ» және т.б. Үлкен ыдыстарға (керсен) су құйып, қағаздан жасалған кемелерді жүздіру. Балалардың зерттеушілік қызығушылықтарына қолдау көрсету үшін «Судың қасиеті», «Мөлдір-лайқа», «Ауа мен су»тақырыбында тәжірибелерді жасауға жағдай жасап,ұйымдастыру	« Спорттық ойындар күні» Балалардың сүйікті қимылды ойындарын ойнату. Жаңа ойындарды үйрету. Қимыл-қозғалыс ойындарына атрибуттар әзірлеу. Сумен еркін ойындар	« Менің көңілді добым» «Допты спорт түрлері».Доппен ойнау. Допты нысанаға лақтыру. Еңбек әрекеті: топ ауласын қоқыстан, тастардан тазалауға баулу, аула гүлдеріне, ағаштарына су құюды ұйымдастыру. Құммен ойындар	«Олимпиада алауы» Отбасылық жарыстар, эстафеталық жарыстар ұйымдастыру. Спорттық жаттығулар жасату, ойындар ойнату (бадминтон, футбол, волейбол).Құрсаумен және секіртпемен ойнайтын ойындар.
Серуеннен оралу	Ойыншықтарды жинап, реттілікпен жүру арқылы топқа оралу. Бас киім, аяқ киімді ұқыпты шешіп, орнына қою.				
Гигиеналық шаралар **Түскі асқа дайындық, Түскі ас** **Күндізгі ұйқы**	***«Салқын су құю»*** сауықтыру шарасын орындау Сумен қолдарын сабындап жуу, қолы мен бетін құрғатып сүртуді, дұрыс сүлгіні қолдану, киімдерін суламау, сүлгіні өз орнына ілу әдістерін пысықтау. 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 шаюды дамыту.«Суды, тамақты үнемді тұтыну» - табиғи ресурстарға ұқыпты қарауды жетілдіру. Белгілі жүйелікте киімдерін шешу. Киім түймелерін, сырмаларын ағыту, оны жинап, іліп қойуын қалыптастыру. Балалардың тыныш ұйықтауы үшін жайлы баяу күй тыңдату. «Күй күмбірі» - балалардың бойында музыканы тыңдауға				

	қызығушылықтарын, музыканы эмоционады қабылдауды, түсінуді, қадірлей білуді қалыптастыру.				
Ұйқыдан ояну шынығу, Бесін ас	**«Ригалық әдіс» бойынша сауықтыру шарасы орындау** Киімдерін ұқыпты өздігенен киіну. Түймелерін қадау, сырмаларын сыру, аяқ киімдерін дұрыс киюді дамыту. Киіміндегі кемшіліктерді жөндеу. Қыз балалар шаштарын өздерінің тарақтарымен тарап жинап алу. Тамақтану алдында қолдарын жуу. Таза және ұқыпты тамақтануды, қасықты дұрыс ұстауды, мәдени гигиеналық дағдыларды дамыту.				
Тәрбиеші мен баланың еркін әрекеті	Алдын жаттаған әнін дауыстап және төмен дауыспен айтқызу	Жауапкершілікке, тиянақтылыққа үйрету (тісін тазалау, жуыну, қолын жиі жуу, тазалықты сақтау және басқа). Үйде отбасымен жасайтын жаттығулардың кестесін жасау, құру.	Көркем шығарма оқып беру.	Қалаулары бойынша шығармашылықпен айналысуға жағдай жасау Ермексаздан гүлдер жасату.	Ұлттық ойындарды отбасының қатысуымен өткізу: «Бестемше», «Көкпар», «Асық ойындары».
Серуенге дайындық	Өз киімдерін реттілікпен өз бетінше киіну, қатармен жүру				
Серуендеу	«Үрпек төбет» қ/о «Жас спортшылар», балалардың жас ерекшеліктеріне сәйкес келетін тренажерлардың көмегімен таза ауада жаттығу. Еркін ойындар	«Мекен мен балапандар» қ/о Бассейнде жүзу, суға шомылу, қауіпсіздік ережелерінің сақталуын әңгімелету	«Кішкене маймыл» қ/о «Судың қасиеті» тәжірибе жасату Сумен шынығудың пайдасы туралы әңгімелесу	«Жасырулы тұрған не» қ/о Су бетінде сурет салғызу	«Орамал тастамақ» қ/о «Өзен, көлдер» альбомын безендіру. Сумен ойындар ойнату

Үйге қайту **Ата-анаға кеңес**	Спорт - олимпиадасы*:* ата аналармен бірге түрлі көңілді жарыстар өтетінін айту, кеңес беру. «Өнегелі 15 минут» - балалардың ересектермен емін-еркін қарым-қатынас жасау дағдыларын жетілдіру.

Әдіскер: Шоханқызы Ж.

ШІЛДЕ АЙЫ - 4 апта
«Табиғат әлемі»

Білім беру ұйымы: «Бала шақ» балабақшасы ЖМ
Топ: «Симба» ересек топ

Апта күндері	**Дүйсенбі** күні 21.07.25	**Сейсенбі** күні 22.07.25	**Сәрсенбі** күні 23.07.25	**Бейсенбі** күні 24.07.25	**Жұма** күні 25.07.25
Таңертеңгі қабылдау: **Таңғы гимнастика** **Таңғы асқа дайындық** **Таңғы ас**	Балалармен сәлемдесу. Қал жағдайын,көңіл күйін сұрау. Көңіл күйін жеткізіп, топтағы балалармен сәлемдесуді қалыптастыру. Қазақстан Республикасының Әнұранын орындау Таңғы гимнастика шілде айы 3-4 апта комплексі Тамақтану алдында қолын жууды. Үстел басында ыңғайлы, дұрыс қалыпты сақтап, асхана 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. «Суды, тамақты үнемді тұтыну» - табиғи ресурстарға ұқыпты қарауды жетілдіру.				
Тәрбиеші мен балалардың еркін әрекеті:	Алтын балықпен балықтар патшалығына саяхат жасау. Дәстүрден тыс материалмен сурет салғызу. Көкөністердің шырынымен бояту	«Жайдары жаз», ермексазбен жұмыс. Жаз мезгілі туралы әңгімелесу арқылы балалардың түсінік-танымын кеңейту, алған білімдерін бекіту (кері байланыс).	Гүлдер туралы әңгімелесу. «Құлпырған әлем» шығармашылық шеберханасының жұмысын ұйымдастыру, балалардың қалауы бойынша жеке немесе топтасып, әртүрлі материалдардың	Танымдық әңгіме. Балалармен әңгімелесу, улы жәндіктердің суреттерімен таныстыру, олардан қорғану туралы айту.	Баланың бойында туған жеріне, еліне деген мақтаныш, сүйіспеншілік сезімін ұялату. Ән тыңдатып, тақпақ айтқызу.

			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.		
Серуенге дайындық	Киіну алгоритімін сақтай отырып өз бетінше киіну, достарына қақорлық таныту дағдысын жетілдіру				
Күндізгі серуен	« Алтын балық» Аквариумдағы балықтарды бақылау, жем беру. «Балық аулау» қимыл-қозғалыс ойынын ойнату «Балықтар әлемі», дәстүрлі емес сурет техникасымен салынған суреттер байқауы. Сумен ойындар	« Ойланайық, балақай!» Басқа топтың балаларымен кім жылдам ойынын ойнату. «Бәйге», «Арқан тарту», «Көкпар» ұлттық ойындарымен жаттығулар жасату. Доптар мен асықтармен ойындар	«Гүлдер күні» Еңбек әрекеті: гүлзарларды, гүлбағын қопсыту, суару, тазалау. «Бағбан» сюжеттік-рөлдік ойыны Балалардың сүйікті қимылды ойындарын ойнату.Жаңа ойындарды үйрету.	« Жәндіктер әлемі» Серуен кезінде табиғаттағы жәндіктерді бақылау, балаларға жетекші сұрақтар қоя отырып, көрген-білгенін сұрау. Таза ауада ұлттық ойындарды ойнау: «Аударыспақ», «Соқыр теке», «Айгөлек», «Күш сынаспақ».	««Туған өлкем» Жалпы топтық биді (Флешмоб) ұйымдастыру Ұлттық ойындар Орамал тастамақ Соқыр теке. Еңбек әрекеті: топ ауласын қоқыстан, тастардан тазалауға баулу, аула гүлдеріне, ағаштарына су құюды ұйымдастыру.

Серуеннен оралу	Ойыншықтарды жинап, реттілікпен жүру арқылы топқа оралу. Бас киім, аяқ киімді ұқыпты шешіп, орнына қою.				
Гигиеналық шаралар **Түскі асқа дайындық, Түскі ас** **Күндізгі ұйқы**	***«Салқын су құю»*** сауықтыру шарасы Сумен қолдарын сабындап жуу, қолы мен бетін құрғатып сүртуді, дұрыс сүлгіні қолдану, киімдерін суламау, сүлгіні өз орнына ілу әдістерін пысықтау. 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 шаю. Белгілі жүйелікте киімдерін шешу. Киім түймелерін, сырмаларын ағыту, оны жинап немесе іліп қойуын қалыптастыру. Балалардың тыныш ұйықтауы үшін жайлы баяу күй тыңдату. «Күй күмбірі» - балалардың бойында музыканы тыңдауға қызығушылықтарын, музыканы эмоционады қабылдауды, түсінуді, қадірлей білуді қалыптастыру.				
Ұйқыдан ояну шынығу **Бесін ас**	**«Ригалық әдіс» сауықтыру шарасын орындау** Киімдерін ұқыпты өздігенен киіну. Түймелерін қадау, сырмаларын сыру, аяқ киімдерін дұрыс киюді дамыту. Киіміндегі кемшіліктерді жөндеу. Қыз балалар шаштарын өздерінің тарақтарымен тарап жинап алу. Тамақтану алдында қолдарын жуу. Таза және ұқыпты тамақтануды, қасықты дұрыс ұстауды, мәдени гигиеналық дағдыларды дамыту.				
Тәрбиеші мен баланың еркін әрекеті	Көркем шығарма оқып беру. Балаларға кітап орталығында тіл ұстарту жаттығуын айтқызу ай-ай-ай, Көңілің болсын жай! Ай-ай-ай, Ұшып кетті торғай	Балаларға кітап орталығында отбасы туралы, отбасының ересек мүшелерінің еңбегі туралы білімдерін жетілдіру. Отбасындағы үлкендерді сыйлауға, құрмет көрсетуге, кішілерге қамқорлық жасауға, отбасын, отбасылық	Балаларды орталықтарға бөліп. қалаулары бойынша дербес шығармашылық әрекеттер ұйымдастыру.	«Түсіне қарай топтастыр» дидактикалық ойыны негізінде балаларға әр түсті бет орамалдарды, доптарды,шариктерді беріп,салыстырып түсіне қарай жинауды пысықтау	Балаларға туған өлке туралы естеліктерден үзінді айтып беру, бірге фотоальбомдар қарау,аталар мен әжелердің әңгімелерін тыңдау.

		дәстүрлерді бағалауға баулу			
Серуенге дайындық	Өз киімдерін реттілікпен өз бетінше киіну, қатармен жүру				
Серуендеу	«Не жедің тауып айт» қ/о Алтын балықпен балықтар патшалығына саяхат жасау	«Күміс алу» қ/о «Балықтар әлемі», дәстүрлі емес сурет техникасымен сурет салдырту.	«Масаны ұстап ал» қ/о Көркем шығарма оқып беру. Еркін ойындар	«Сақина салу» қ/о Аквариумдағы балықтарды бақылау, жем беру	«Жалауға қарай жүгір» қ/о Балықтардың суреттерін тамашалау
Үйге қайту **Ата-анаға кеңес**	Балаларға қызықты ойындарды үйде ойнауға ұсыну. Апта бойы жасалған жұмыстармен таныстыру. «Өнегелі 15 минут» - балалардың ересектермен емін-еркін қарым-қатынас жасау дағдыларын жетілдіру.				

Әдіскер: Шоханқызы Ж.

ШІЛДЕ АЙЫ - 5 апта
«Ойыншықтар»

Білім беру ұйымы: «Бала шақ» балабақшасы ЖМ
Топ: «Симба» ересек топ

Апта күндері	**Дүйсенбі** күні 28.07.25	**Сейсенбі** күні 29.07.25	**Сәрсенбі** күні 30.07.25	**Бейсенбі** күні 31.08.25	**Жұма** күні 01.08.25
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 шілде айы 5 апта комплексі Тамақтану алдында қолын жуу. Үстел басында ыңғайлы, дұрыс қалыпты сақтап, асхана 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:	«Әдепті бала», балалармен бірге қысқа диалогтарға құрылған көріністерді ойнатуарқылы, оның бойында әдептілік қалыптастыру. Көркем шығарма оқып беру.	Денсаулық, салауатты өмір салты, мейірімділік туралы әңгімелесу. Дос, достық туралы түсінік қалыптастыру. Достық қарым-қатынасты	Мейірімділік туралы әңгімелесу. «Ертегі кейіпкерлерінің жақсы істері» ертегі еліне саяхат, пікірталас.	Кемпірқосақты тану, түстерін атау. «Қала үстіндегі шарлар» ойын-сауығы: үрленген шарлармен эстафеталар өткізу,шарларға сурет салу,	Құстар біздің досымыз тақырыбында әңгімелесу. Құстар мүлдем болмаса не болады? тақырыбында ой қозғау. Торғай, кептер, сауысқан құстарына жем беру,

		сипаттайтын қысқа диалогтік көріністерді бірге ойнай отырып, баланың санасында «достық» ұғымын нығайту.			олар жайлы білетін әңгімелерін айтқызу
Серуенге дайындық	Киіну алгоритімін сақтай отырып өз бетінше киіну, достарына қақорлық таныту.				
Күндізгі серуен	«Әдептілік – әдемілік» Музыкалық іс шара Жалпы топтық би. (Флешмоб) «Супермаркет», «Сән салоны». «Емхана» тақырыбында Сюжетті-рөлдік ойындарды ұйымдастыру. Ол жерде жұмыс жасайтын мамандардың іс әрекетін жасауды үйрету, бір бірімен тату келісіп ойнауды пысықтау . Құммен, сумен ойындар	« Достық күні» Достық туралы ән тыңдау, бірге айту. Жүгіруді пысықтап, еңбектеуге жаттықтыру «Қоймадағы тышқандар» қимылды ойынын ойнату Балабақша ауласындағы еңбек әрекеті	« Мейірімділік күні» Сюжетті рөлдік ойындар ұйымдастыру Ұлттық ойындарды ойнату: «Түйілген орамал» Жеке бас еркін ойындары мен сумен ойын ойнату.	« Түрлі-түсті кемпірқосақ Күні» «ең көңілді шар» конкурсын жариялау, түрлі-түсті шардан кемпірқосақ құрастыру. Торғай, кептер, сауысқан құстарына жем беру, олар жайлы білетін әңгімелерін айтқызу.	« Достық аллеясы» Ұлттық ойындарды ойнату: «Түйілген орамал», «Арқан тартыс», «Білектесу», «Алтын сақа». Түрлі көлемді доптар қандай ойынға қолданады таныстыру – футбол, баскетбол, тенис, оларды түрлі нысанға тастау ойындарын ойнату.
Серуеннен оралу	Ойыншықтарды жинап, реттілікпен жүру арқылы топқа оралу. Бас киім, аяқ киімді ұқыпты шешіп, орнына қою.				

Гигиеналық шаралар	***«Салқын су құю»*** сауықтыру шарасын орындау 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. 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 пысықтау.				
Күндізгі ұйқы	Белгілі жүйелікте киімдерін шешу. Киім түймелерін, сырмаларын ағыту, оны жинап немесе іліп қойуын қалыптастыру. Балалардың тыныш ұйықтауы үшін жайлы баяу күй тыңдату. «Күй күмбірі» - балалардың бойында музыканы тыңдауға қызығушылықтарын, музыканы эмоционады қабылдауды, түсінуді, қадірлей білуді қалыптастыру.				
Ұйқыдан ояну шынығу	**«Ригалық әдіс» бойынша сауықтыру шарасын орындау** Киімдерін ұқыпты өздігенен киіну. Түймелерін қадау, сырмаларын сыру, аяқ киімдерін дұрыс киюді дамыту. Киіміндегі кемшіліктерді жөндеу. Қыз балалар шаштарын өздерінің тарақтарымен тарап жинап алу.				
Бесін ас	Тамақтану алдында қолдарын жуу. Таза және ұқыпты тамақтануды, қасықты дұрыс ұстауды, мәдени гигиеналық дағдыларды дамыту.«Суды, тамақты үнемді тұтыну» - табиғи ресурстарға ұқыпты қарауды жетілдіру.				
Тәрбиеші мен баланың еркін әрекеті	«Жақындарыңды немен және қалай қуантуға болады?», «Менің жақсы істерім», әңгімелесу. Дидактикалық ойын «Досыма достық лебізім».	Жапсыру, «Досыма сыйлық». Ұлттық ойын «Бестемше»	Ұжымдық құрастыруға қызығушылықты ояту. Бірлескен ойындар ойнату	Балалардың сұранысы бойынша кітаптан ертегі оқып беру. Әдеби кейіпкерлердің әрекеттерін адамгершілік нормалары мен түсініктері тұрғысынан салыстырып бағалату	Ортаға жиналып көңілді ән орындап, би билету. Табиғи материалдардан құрастыру, мүсіндеу.

Серуенге дайындық	Өз киімдерін реттілікпен өз бетінше киіну, қатармен жүру				
Серуендеу	«Сақина салу» қ/о «Бәйге», «Арқан тарту», «Көкпар» ұлттық ойындарымен таныстыру.	«Ұлы дала баласы» спорттық сайысын ұйымдастыру «Жай жүріп өт» қ/о	«Соқыр теке» қ/о Еркін ойындар	«Допты қағып ал» қ/о «Достық» тақырыптарында әңгімелесу	«Трамвай» қ/о Балалардың жас ерекшеліктеріне сәйкес келетін тренажерлардың көмегімен таза ауада жаттығу
Үйге қайту **Ата-анаға кеңес**	Таза ауадағы ойынның маңыздылығы жөнінде кеңес беру. «Өнегелі 15 минут» - балалардың ересектермен емін-еркін қарым-қатынас жасау дағдыларын жетілдіру.				

Әдіскер: Шоханқызы Ж.

ТАҢЕРТЕҢГІ САУЫҚТЫРУ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ КАРТОТЕКАСЫ

Шілде айы 1-2 апта

Доппен.

I Жүру, допты жоғары көтеріп жүру, жүгіру, жәй жүру, шеңбер болып тұру.

II1б.қ аяқ бірге, қол төмен

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

2 б.қ аяқтың арасы алшақ, қол төмен

1. қолды алға созу2 отыру3 тұру, 4б.қ оралу 4-5 рет

3б.қ аяқтың арасын алшақ қою, қол кеудеде

1 допты алға созу, 2 еңкейіп аяқтың ұшына тигізу, 3 допты алға созу, 4б.қ оралу 4-5 рет

4б.қ тізелеп отыру, қол кеудеде 1 допты оңға, 2 допты солға созу. 5-6рет қайталау

5 допты кеудеде ұстап, қос аяқпен секіру. 7-8 секунд

III. Еркін тыныс алу жаттығуы

Шілде айы 3-4 апта

жалаушалармен

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

II. 1б.қ аяқтың арасы алшақ, қол белде 1-қолды жоғары көтеру, 2-3 қолды сермеу, 4 б.қ оралу

2 б.қ аяқ бірге, қол төменде 1 қолды алға созу, 2-3 жоғары төмен ермеу, 4б.қ оралу 4-5рет қайталау

3 б.қ аяқтың арасы алшақ, қол белде. 1 қолды созып оңға бұрылу, 2 б.қ оралу, 3 солға бұрылу 4б.қ оралу 4-5 рет қайталау

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

5 аяқ бірге, қолды кеудеде ұстап, қос аяқпен секіру. 7-8 секунд

III. Еркін тыныс алу жаттығуы

Шілде айы 5 апта

Шығыршықтармен (обруч)

I. Жүру, адымдап жүру, тізені жоғары көтеріп жүру, жүгіру, баған (колонна) болып тұру.

II. 1б.қ аяқ бірге, қол алдында

1-шыршықты жоғары көтеру, 2б.қ оралу 4-5рет қайталау.

2б.қ аяқтың арасы ашық, қол алдында 1-шыршықты алға созу. 2 отыру.3 тұру 4б.қ оралу 4-5рет қайталау.

3б.қ аяқтың арасы ашық, қол алдында 1-шырышықты алға созу. 2 оңға қарай созу. 3 солға қарай созу. 4б.қ оралу. 4-5рет қайталау.

4б.қ аяқты созып отыру, қол алда.1-оңға қарай бұрылу, 2б.қ оралу. 3 солға қарай бұрылу. 4б.қ оралу 4-5рет қайталау.

5 Шыршықты жоғары көтеріп 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 үш!» -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 үстау.

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.