**ЖШС «Бөбек 2011»**

 ****

**2023-2024 оқу жылындағы**

 **«Балдырған» ересек тобының**

**Тамыз айына арналған циклограмма**

 **2024 жыл**

**ТАМЫЗ АЙЫ - 1 апта**

**«Ас атасы – нан»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Апта күндері** | **Дүйсенбі**күні 05.08 | **Сейсенбі**күні 06.08 | **Сәрсенбі** күні 07.08 | **Бейсенбі** күні 08.08 | **Жұма** күні 09.08 |
| **Таңертеңгі** **қабылдау:****Таңғы гимнастика****Таңғы асқа дайындық****Таңғы ас** | Балалармен сәлемдесу. Қал жағдайын,көңіл күйін сұрау. Балаларды балалармен сәлемдесуді пысықтап қалаған ойыншықтарды алып ойнауына жағдай жасау Таңғы гимнастика тамыз айы 1-2 апта комплексіТамақтану алдында қолын жууды. 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:** | Дәндер патшалығына саяхат: суреттер мен альбомдар қарау.Ыдыстағы дәндерді түрлеріне қарап ажыратып әр ыдысқа бөлу; бөлінген дәндерді санау;  | Көркем шығарма оқып беру. «Нан - дастархан байлығы» әңгімелесу; тыңдалған шығарманың мазмұнын айтқызу; | Балалар ұнататын мультфилімін көрсету, мазмұнын әңгімелету.Нанды қолдан пісіруден анасы мен баласының, әжесі мен немересінің бірлескен әрекетінен алдын-ала дайындалған челлендж материалдарын қарау; | Күн әсері мен шуағына бақылау жасату, әңгімелету. «Алқапта не өседі?» әңгімелесу, күннің әсерін зерттеу; | «Жемістер мен көкөністер» фестивалі;Жапсыру «Менің дәмді достарым»; Балаларға саз балшықтан жемістер мен көкөністі жасауды көрсету, өз бетінше мүсін жасауға жағдай жасау |
| **Серуенге дайындық****Күндізгі серуен****Серуеннен оралу**  | Киімдерін ұқыпты өздігенен киінуді, қатарды сақтай отырып серуенге шығуды пысықтау.  |
| Дәндерді суға және топыраққа салып тәжірибе жасау.Құммен сумен ойындарЖеке дербес ойындар | Нан қиқымымен ауладағы құстарды қоректендіру және оларды сыртынан бақылау; Саптізбекте бір-бірден сапқа тұру, шашыраңқы жүргенде кеңістікті бағдарлауын пысықтау | Наубайхана жұмысымен таныстыру;«Аспазшы» сюжетті рөлдік ойынын ойнату;Екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылуға жаттықтыру | Ауладағы өсімдіктер мен шөптерге күтім жасауда қарапайым тапсырмалардыорындату;Күн әсері мен шуағына бақылау жасату, әңгімелету Құмнан төбешіктер жасату | «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  |
| Жеке бас еркін ойындары мен сумен ойын ойнату. Ойын арқылы мейірімділік, ынтымақтастық сезімдерін тәрбиелеу, ұқыптылықты қалыптастыру.Реттілікпен қатармен топқа оралу. Киімдерін ұқыпты шешу дағдысын жетілдіру  |
| **Гигиеналық** **шаралар****Түскі асқа дайындық,****Түскі ас****Күндізгі ұйқы**  | ***«Салқын су құю»*** сауықтыру шарасын орындауCумен 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 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 дамыту.Белгілі жүйелікте киімдерін шешу. Киім түймелерін, сырмаларын ағыту, оны іліп қойуын қалыптастыру.  |
| **Ұйқыдан ояну** **шынығу****Бесін ас** | **« *Жалаң аяқ жүру*» 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 дағдысын пысықтау. Тамақтану алдында қолдарын жууды. Таза және ұқыпты тамақтануды, қасықты дұрыс ұстауды, мәдени гигиеналық дағдыларды дамыту. |
| **Тәрбиеші мен баланың еркін әрекеті** | Көркем шығарма оқып беру, тыңдалған мәтіннің мазмұнын айтқызу; Табиғи материалдармен, ермексазбен жұмыс «Дәндер патшалығы» дербес шығармашылық жұмыстар ұйымдастыру | Балаларды екі орталыққа бөлу. нанның суретін салу, ермексаздан мүсіндеу.Дидактикалық ойын «Көршісін тап» | Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындату | «Ғажайып дәндер» ұжымдық жұмыс: дайын суретті дәндермен безендіру | Ертегі кітаптарын қарату, балалардың қалаған ертегілерін оқып беру, үстел үсті театры арқылы көрсету. Өздерінің мазмұнын айтуына жағдай жасау.  |
| **Серуенге дайындық**  | Өз киімдерін реттілікпен өз бетінше киіну, қатармен жүру  |
| **Серуендеу** | «Жасырулы тұрған не?» қ/оСанамақтар мен өлеңдер жаттату | «Ойыншықты алып кел» қ/о«Жайдары жаз», ермексазбен жұмыс жасату | «Қояндар» қ/оТанымдық әңгіме Еркін ойындар ұйымдастыру | «Қоймадағы тышқандар» қ/о«Бағбан» сюжеттік-рөлдік ойынында гүлзарлардағы, гүлбағын қопсыту, суару, тазалау дағдыларын қалыптастыру | Таза ауада ұлттық ойынды ойнау «Соқыр теке» қ/о |
| **Үйге қайту** **Ата-анаға кеңес** | «Әке көрген оқ жонар», зат қалдықтарынан әкелермен бірге бұйым жасау байқауы туралы ақпарат беру.  |

**ТАМЫЗ АЙЫ - 2 апта**

**«Мен және қоршаған орта»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Апта күндері** | **Дүйсенбі**күні 12.08 | **Сейсенбі**күні 13.08 | **Сәрсенбі** күні 14.08 | **Бейсенбі** күні 15.08 | **Жұма** күні 16.08 |
| **Таңертеңгі** **қабылдау:****Таңғы гимнастика****Таңғы асқа дайындық****Таңғы ас** | Балалармен сәлемдесу. Қал жағдайын,көңіл күйін сұрау. Көңіл күйін жеткізіп, топтағы балалармен сәлемдесіп қосылып ойын ойнауды қалыптастыру.Таңғы гимнастика тамыз айы 1-2 апта комплексіТамақтану 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:** | Гүлдер, оларға қамқорлық жасау туралы әңгімелесу, шығарма оқып беру;Түрлі-түсті қағаздан гүлдер жасау (қолдың ұсақ моторикасын дамыту үшін квиллинг әдісін қолдану); | Сүйікті достарына арнап тілектерін айтқызу.Ит, мысық, балықтар немесе үй жануарлары туралы шығарма оқып беру, оқылған шығарманы талдау | Қоршаған орта туралы сұрақ-жауап ұйымдастыру; «Бауда ма, әлде бақшада ма?» дидактикалық ойынын ұйымдастыру | Ұлттық ойындар туралы әңгімелесу. Ханталапай ойынының шығу тарихымен таныстыру.Асықтарды дайын бояулармен бояу, безендіру; | Мамандық түрлері олардың атқаратын қызметі туралы әңгімелесу;  |
| **Серуенге дайындық** | Киімдерін ұқыпты өздігенен киіну, қатарды сақтай отырып серуенге шығу дағдысын бақылау.  |
| **Күндізгі серуен** | 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.. | Әр түрлі әдістермен жүгіруден жарыс ұйымдастыруТаза ауада ұлттық ойындарды ойнату: «Аударыспақ», «Соқыр теке», «Айгөлек», «Күш сынаспақ». Жеке бас еркін ойындары мен сумен ойын ойнату. Ойын арқылы мейірімділік, ынтымақтастық сезімдерін тәрбиелеу, ұқыптылықты қалыптастыру | «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. Басындағы қаппен алаңдағы жоғары тіреуіш бойымен жүру дағдысын дамыту | Ұлттық қимылды ойындардан сайыс ұйымдастыру.Конструкторлардан ғимарат құрастыру дағдыларын дамыту  | Сюжетті-рөлдік ойындар ойнату: «Банкте», «Мейрамхана», «Поезда» және т.б.Жақсы таныс әнді музыкалық сүйемелдеумен және би қимылдарымен орындату. |
| **Серуеннен оралу**  | Реттілікпен қатармен топқа оралу. Киімдерін ұқыпты шешу.  |
| **Гигиеналық** **шаралар****Түскі асқа дайындық,****Түскі ас****Күндізгі ұйқы**  | ***«Салқын су құю»*** сауықтыру шарасын орындауCумен 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, іліп қойуын қалыптастыру.  |
| **Ұйқыдан ояну** **шынығу****Бесін ас** | **« *Жалаң аяқ жүру*» сауықтыру шарасы жасату**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** | Балалардың сұранысы бойынша ертегі оқып беру. Ертегі кейіпкерлерінің киімдерін киіп сахналауын ұйымдастыру.  | Шығармашылық шеберханасы: сурет салудың дәстүрден тыс түрі жүннен, мақтадан, түймелерден және т.б. өзінің достарының бейнесін қағазға жапсырып жасау; | Табиғи материалдардан құрастыру, мүсіндеу жұмыстарын ұйымдастыру | Балаларға қалауы бойынша еркін тақырыпта шығармашылық жұмыстармен айналысуға мүмкіндің беру.  | Мен өскенде кім боламын мамандықтар туралы еркін тақырыпта сурет салу, мүсіндеу; |
| **Серуенге дайындық**  | Киімдерін ұқыпты реттілікпен киіну, қатармен жүру. |
| **Серуендеу** | «Әдепті бала», балалармен бірге қысқа диалогтарға құрылған көріністерді ойнату арқылы, оның бойында әдептілікті қалыптастыру.Ұлттық ойын «Хан талапай» қ/о | Ұлттық қимылды ойын «Орамал тастамақ» Құммен ойындар ойнату | «Не жедің тауып айт» қ/о«Жаз» әнін дауыстап және төмен дауыспен айтқызу | «Күн шуақ және жаңбыр» қ/оКөркем шығарма оқып беру. Еркін ойындар | «Поезд» қ/оДидактикалық ойын «Досыма достық лебізім». |
| **Үйге қайту** **Ата-анаға кеңес** | «Ерте, ерте, ертеде....» әжемнің ертегісін тыңдайық челленджі өтетінін хабарлау.  |

**ТАМЫЗ АЙЫ - 3 апта**

**«Өнер көзі халықта»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Апта күндері** | **Дүйсенбі**күні 19.08 | **Сейсенбі**күні 20.08 | **Сәрсенбі** күні 21.08 | **Бейсенбі** күні 22.08 | **Жұма** күні 23.08 |
| **Таңертеңгі** **қабылдау:****Таңғы гимнастика****Таңғы асқа дайындық****Таңғы ас** | Балалармен сәлемдесу. Қал жағдайын,көңіл күйін сұрау. . Көңіл күйін жеткізіп, топтағы балалармен қосылып ойнауын қалыптастыру.Таңғы гимнастика тамыз айы 3 аптаТамақтану 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:** | Куыршақ, көлеңкелі театр қойылымын тамашалау, көрген қойылымның желісі бойынша кейіпкерлер туралы әңгімелесу; | «Әжелер мектебі» жұмысын жандандыру, алдын-ала әзірленген «Ерте, ерте, ертеде ... » әжемнің ертегісін тыңдайық челленджі бейнематериалдарын тамашалау; | Cүйікіті ертегі айдарымен үстел үсті театры, кейіпкерлерді алып, рөлді орындауды үйрету.«Менің сүйікті кейіпкерім», ермексаздан мүсіндеу, суретін салу; | Ата-аналармен бірлескен әрекетте алдын-ала үйде әзірленген ұлттық оюлардың көрмесін қарастыру және жасалған бұйымдар туралы әңгімелесу; Ою өрнектерді тану бойынша дидактикалық ойындар ойнату.  | Театрландырылған қойылымдар қою үшін атрибуттарды орналастыру;Қойылым желісін ойластыру;Рөлдерді ортақ келісіммен бірге таңдау;қойылымды қою. |
| **Серуенге дайындық** | Киімдерін ұқыпты өздігенен киіну, қатарды сақтай отырып серуенге шығу.  |
| **Күндізгі серуен** | Театрға бару. Тақырыпқа сәйкес сюжетті-рөлдік ойын ойнату; Көңілді билер. Әр түрлі ұлттардың ұлттық биін билету.  | «Трамвай» қ/о«Соқыр теке» қ/оҚұммен сумен дербес ойындар. Жеке бас еркін ойындары мен сумен ойын ойнату. Ойын арқылы мейірімділік, ынтымақтастық сезімдерін тәрбиелеу, ұқыптылықты қалыптастыру. | Ұлттық бұрышта, ұлттық киімдерді киіп, қонақты күтіп алып шығарып салуын дәстүрге сай ұйымдастыруын сахналату. Ұлттық қимылды ойын «Орамал тастамақ»  | Бұрыннан білетін әндерді айтқызу, билерді билетуТоп ауласына ұшып келген құстарды бақылату, олар немен көректенеді (құмырсқа,қоңыз,өрмекші), олар жайлы білетін әңгімелерін айтқызу. | Құстардың ұясына қамқорлық жасауға дағдыландыру «Көңілді доп» үйірмесі*Секіретін доптармен*  ойын жарыса секіріп түрлі нысанға жетуді үйрету. |
| **Серуеннен оралу**  | Реттілікпен қатармен топқа оралу. Киімдерін ұқыпты шешу.  |
| **Гигиеналық** **шаралар****Түскі асқа дайындық,****Түскі ас****Күндізгі ұйқы**  | ***«Салқын су құю»*** сауықтыру шарасы жасатуCумен 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 дағдысын бекіту.Белгілі жүйелікте киімдерін шешу. Киім түймелерін, сырмаларын ағыту, іліп қойуын қалыптастыру.  |
| **Ұйқыдан ояну** **шынығу****Бесін ас** | **« *Жалаң аяқ жүру*» 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** | «Менің сүйікті достарым» ертегі кейіпкерлерінің костюмдерінің элементтерін қағаздан жасап, дайын кейіпкер бейнесіне жапсыру; | «Ертегілер әлеміне саяхат» сүйікті ертегілерді айтқызу;«Мен бастаймын, сен жалғастыр», дидактикалық ойын | Өзі қолдан жасаған кейіпкерінің образына еніп оның даусымен дыбыстау, сөйлеуді дамыту;ертегі тыңдату, ондағы кейіпкерлер туралы өз ойларын айтқызу. | Қазақ халқының сәндік-қолданбалы өнерімен, киіз үй оның жабдықтарымен, сандық, кебежемен, қоржынмен таныстыру. Киіз үй бенсін дұрыс орналастырып жапсырту.  | Ұлттық бұрыштағы заттарды тану, санату, салыстыруды ұйымдастыру |
| **Серуенге дайындық**  | Киімдерін ұқыпты реттілікпен киіну, қатармен жүру. |
| **Серуендеу** | Ит, мысық, туралы шығарма оқып беру, оқылған шығарманы талдатуЕркін ойындар | «Қара жорға» әнін айтқызу, би қимылдарын қамшымен жасату | «Шеңберге түсір» қ/оүй жануарларының суретін салғызу | «Мысық пен тышқан» қ/оҚұстардың азығы туралы әңгімелесу | «Тегіс жолмен» қ/оҚұстарға жем беру. |
| **Үйге қайту** **Ата-анаға кеңес** | Сүйікті ойыншығым тақырында өтетін сурет байқауы туралы ақпарат беру |

**ТАМЫЗ АЙЫ - 4 апта**

**«Ғажайыптар әлемінде»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Апта күндері** | **Дүйсенбі**күні 26.08 | **Сейсенбі**күні 27.08 | **Сәрсенбі** күні 28.08 | **Бейсенбі** күні 29.08 | **Жұма** күні 30.08 |
| **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 жаңа ойыншықтарды тамашалап әнгімелесуді қалыптастыру.Таңғы гимнастика тамыз айы 4 аптаТамақтану алдында қолын жууды. 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:** | * «Менің балабақшам», жазғы сауықтыру кезеңінде алған әсерлері туралы балалармен серуенде әңгімелесу;
 | Дене шынықтырудың пайдасы туралы әңгімелесу; | Қазақстан Республикасының Тәуелсіздігі, туған өлкенің көріктіжерлері мен табиғаты туралы әңгімелесу; | «Айбары асқақ – Ата заң» Қазақстан Республикасы Конституциясы күніне арналған мерекелік концерт ұйымдастыру. |  |
| **Серуенге дайындық** | Киімдерін ұқыпты өздігенен киіну, қатарды сақтай отырып серуенге шығу |
| **Күндізгі серуен** | Балалардың қалауымен әр түрлі бояу құралдарын пайдаланып еркін сурет салғызу.Жеке бас еркін ойындары мен сумен ойын. Ойын арқылы мейірімділік, ынтымақтастық сезімдерін тәрбиелеу, ұқыптылықты қалыптастыру. | Таза ауада ата-аналар мен балаларының қатысуымен «отбасылық эстафета» спорттық сайысын өткізу Балалардың өздеріне ұнайтын жаттығуларды жасата отырып, спорттық ойындарды бірлесіп таңдатып, ойнату;Серуен кезінде аулада қарапайым еңбекке баулу, бірге еңбектену;«Бәйге» ұлттық ойынын ойнату. | «Елім менің» тақырыбында «Мен бастаймын сен жалғастыр» ойыны арқылы алдын- ала әзірленген ата-аналар мен балалардың оқыған өлеңдерінің видеоматериалдарын көрсету, сол материалдардың ішінен ұнағандарын бірлесіп таңдату.Велосипед тебуді ұйымдастыру | Балаларға таңдау еркіндігін беріп, қалаған затын жасату. Шығармашылық шеберханасы: сурет салудың дәстүрден тыс түрін қолданып жүннен, мақтадан, түймелерден және т.б. өзіне ұнаған бейнені қағазға жапсырып жасату;  |  |
| **Серуеннен оралу**  | Реттілікпен қатармен топқа оралу. Киімдерін ұқыпты шешу.  |
| **Гигиеналық** **шаралар****Түскі асқа дайындық****Түскі ас****Күндізгі ұйқы**  | ***«Салқын су құю»*** сауықтыру шарасын орындатуCумен 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, іліп қойуын қалыптастыру |
| **Ұйқыдан ояну** **шынығу****Бесін ас** | **« *Жалаң аяқ жүру*» сауықтыру шарасын орындату**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** | **Дидактикалық ойын** «Дауысынан таны» Кеме мен ұшақтардың дауыстарын танып, атауды пысықтау.  | Балаларды екі орталыққа бөлу. Бірінші орталықта балаларға құрылыс материалдарынан киіз үй құрастыруды орындату. Екінші орталықта шығармашылықпен қалаулары бойынша ұлттық тағамдардың суретін бояйды немесе мүсінін жасап үстел бетіне жайғастырады ұйымдастыру Таңдауы бойынша дайын тағамдарды қиып жапсыру дағдысын дамыту.  | Байрақтың дайын бейнесін жұмсақ қағаз қиындыларымен безендіру; | Киіз үйдегі тұрмыстық заттарды атату. Олардың қызметі туралы әнгімелеп, көрсету. Олардың суретін салғызу Балалар ұнататын әндерін қайталап айтқызып, би билету |  |
| **Серуенге дайындық** | Киімдерін ұқыпты реттілікпен киіну, қатармен жүру. |
| **Серуендеу** | «Соқыр теке» қ/о«Мен атамның көмекшісімен» тақырыбында әңгімелесу; | «Трамвай» қ/оасықтан жасалған «денсаулық жолымен» жүргізу;  | «Шеңберге түсір» қ/о«Ертегілер әлеміне саяхат» сүйікті ертегілерді айтқызу; | «Мысық пен тышқан» қ/оАдалдық, достық, тәртіп туралы әңгімелесу; |  |
| **Үйге қайту** **Ата-анаға кеңес** | Жаңа оқу жылында дайындық туралы кеңестер беру |

**ТАҢЕРТЕҢГІ САУЫҚТЫРУ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ КАРТОТЕКАСЫ**

**Тамыз айы 1-2 апта**

**Қағаз гүлдермен**

І. Жүру, Аяқтың ұшымен, өкшемен, қолды жоғары көтеріп жүру, жүгіру, жәй жүру, шеңбер болып тұру.

ІІ. 1б.қ Аяқ бірге, қол төмен. 1- қолды алға созу, 2 – қолды айқастыру. 3-ажырату. 4б.қ оралу. 4-5рет қайталау.

 2.б.қ. аяқтың арасы алшақ, қол төменде. 1қолды көтеру, 2оңға қарай тербелу, 3 солға қарай тербелу. 4б.қ. оралу. 5- 6рет қайталау.

 3б.қ аяқтың арасын алшақ қою, қол төменде 1 қолды алға созу,2 отыру, 3 тұру. 4 б.қ оралу.

 4б.қ аяқтың арасын алшақ қою,қол төменде. 1 тізені бүгу, 2 қолды алға созу. 3б.қ оралу. 4-5рет қайталау.

 5б.қ аяқты алмастырып секіру. 7-8 секунд

ІІІ. Еркін тыныс алу жаттығулары

**Тамыз айы 3-4-5 апта**

**Қағаз жапрақтармен жаттығулар**

|  |  |
| --- | --- |
| І | Жүру, Аяқтың ұшымен, өкшемен, қолды жоғары көтеріп жүру, жүгіру, жәй жүру, шеңбер болып тұру. |
| ІІ | 1б.қ Аяқ бірге, қол төмен.1- қолды алға созу, 2 – қолды айқастыру. 3-ажырату. 4б.қ оралу. 4-5рет қайталау.2.б.қ. аяқтың арасы алшақ, қол төменде.1қолды көтеру, 2оңға қарай тербелу, 3 солға қарай тербелу. 4б.қ. оралу. 5-6рет қайталау.3б.қ аяқтың арасын алшақ қою, қол төменде. 1 қолды алға созу,2 отыру, 3 тұру. 4 б.қ оралу. 4б.қ аяқтың арасын алшақ қою,қол төменде.1 тізені бүгу, 2 қолды алға созу. 3б.қ оралу. 4-5рет қайталау.5б.қ аяқты алмастырып секіру. 7-8 секунд |
| ІІІ | Еркін тыныс алу. |

**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 вагоныны 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 тексті 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.