**ЖШС «Бөбек -2011»**

 ****

**2023-2024 оқу жылындағы**

 **«Балдырған» ересек тобының**

**Маусым айына арналған циклограмма**

 **2024 жыл**

**МАУСЫМ АЙЫ - 1 апта**

**«Бақытты балалық шақ»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Апта күндері** | **Дүйсенбі**күні 03.06 | **Сейсенбі**күні 04.06 | **Сәрсенбі** күні 05.06 | **Бейсенбі** күні 06.06 | **Жұма** күні 07.06 |
| **Таңертеңгі** **қабылдау:****Таңғы гимнастика****Таңғы асқа дайындық****Таңғы ас** | Балалармен сәлемдесу. Қал жағдайын,көңіл күйін сұрау. Балалардың дұрыс сәлемедесуін пысықтау. Көңіл күйін жеткізе білуді қалыптастыруБалалардың таңдауы бойынша еркін ойындарын ұйымдастыру Таңғы гимнастика маусым 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 жегендеаузын жауып отырып асықпай, тамақты әбден шайнауды пысықтау. Нан қиқымын шашпауға, сусынды төкпей ішуді қалыптастыру. |
| **Тәрбиеші мен балалардың еркін әрекеті:** | Балаларды қорғау күніне арналған«Балақайлар шеруі» | Балалардың көрген мультфильмдерінен алған әсерлерімен бөлісу, олардың қиялын, логикалық ойлауын жетілдіру. Сөйлеу мен тілін дамыту үшін жетекші сұрақтар қою. | «Менің жақындарым», «Менің отбасым» тақырыптарында балалармен серуенде әңгімелесу; | Жаз туралы суреттер бойынша әңгіме құрату. Тақпақ жаттату.Табиғи қалдық материалдардан жаз композициясын құрастыруды үйрету | Отан туралы өлеңдерді жатқа айту челленджі.Балалар шығармашылығынан суреттер көрмесін ұйымдастыру.  |
| **Серуенге дайындық** | Өз киімдерін ұқыптылықпен кию, достарына көмектесу. Ойыншықтарды алып шығып, қатармен жүруді пысықтау.  |
| **Күндізгі серуен** | Жаз мезгілінде көбелек, шыбын, құрбақа (тасбақа) өмірін бақылату, әңгімелеу дағдысын дамыту.Асфальтқа сурет салу байқауыБалалардың дербес ойындары  | Гүлдер мен көкөністерді қағаздан құрастыру. Балалардың көрген мультфильмдерінен алған әсерлерімен бөлісу, олардың қиялын, логикалық ойлауын, сөйлеу тілін дамыту үшін жетекші сұрақтар қою. Дәстүрлі емес сурет техникасымен сурет салғызу.  | 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; | Жаз туралы ән жаттау. Таза интонациялауды, бір қарқында ән айтуды жетілдіру.Балалардың дербес ойындары | Табиғатты бақылау. Суда қағаздан жасалған кемелер сайысын ұйымдастыру. Таза ауада ұлттық ойындар сайысын өткізу. |
| **Серуеннен оралу**  | Қатарға жылдам тұру, реттілікті бұзбай топқа оралу. Киімдерін реттілікпен шешіп, ауыстыру.  |
| **Гигиеналық** **шаралар** | Серуеннен кейін беті қолын мойнын салқын сумен жуу. Cумен қолдарын сабындап жуу, қолы мен бетін құрғатып сүртуді, дұрыс сүлгіні қолдану, киімдерін суламау, сүлгіні өз орнына ілу әдістерін пысықтау. |
| **Түскі асқа дайындық,****Түскі ас** | Үстел басында ыңғайлы, дұрыс қалыпты сақтап отыруды пысықтау. Тамақты дұрыс ішуді, қасық және майлықты қолдануды, нан қиқымын шашпауды , сусын мен сорпасын төкпей ішуді үйрету. Тамақтан соң ауызды сумен шаю. |
| **Күндізгі ұйқы**  | Белгілі жүйелікте киімдерін шешу. Киім түймелерін, сырмаларын ағыту, оны жинап немесе іліп қойуын қалыптастыру.  |
| **Ұйқыдан ояну** **шынығу** | Ұйқыдан кейін дымқыл тұзды жолмен және ортопедиялық кілем үстімен жүргізу.Киімдерін ұқыпты өздігенен киіну. Түймелерін қадау, сырмаларын сыру, аяқ киімдерін дұрыс киюді дамыту. Киіміндегі кемшіліктерді жөндеуді пысықтау. |
| **Бесін ас** | Тамақтану алдында қолын жууды жетілдіруТаза және ұқыпты тамақтануды, қасықты дұрыс ұстауды, тамақтану кезінде аузын жауып жеуді дамыту |
| **Тәрбиеші мен баланың еркін әрекеті** | Жыл мезгілі және күннің суреттері екіге қиып, араластырып балаларға таңдау жасату. Балаларға сол қиындылардан суретті құрастыруды, топтастырып,әңгімелеп айтқызуды дамыту | Гүлдер мен бақшалар қағаздан құрастыру.  | Тақырыпқа сәйкес әңгіме оқып беру, ән тыңдату және қалауы бойынша балаға айтқызу | «Менің жақындарым», тақырыптарында балалармен әңгімелесу; | 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. |
| **Серуенге дайындық**  | Киімдерін ұқыпты өздігенен киіну, қатарды сақтай отырып серуенге шығуды қалыптастыру.  |
| **Серуендеу** | Жаз туралы ән жаттау. Таза интонациялауды, бір қарқында ән айтуды жетілдіру. | Осы ойындар арқылы мейірімділік, ынтымақтастық сезімдерін тәрбиелеу, ұқыптылықты қалыптастыру. | Асфальтқа сурет салу байқауын ұйымдастыру | «Трамвай»қ/оОйыншықтарды қолданумен құммен еркін ойындар ойнату | «Поезд» қ/оЖеке бас еркін ойындары мен сумен ойын.  |
| **Үйге қайту** **Ата-анаға кеңес** | Жаз мезігіліндегі қауіпсіздік ережелерімен таныстыру.  |

**МАУСЫМ АЙЫ - 2 апта**

**«Жас із кезушілер»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Апта күндері** | **Дүйсенбі**күні 05.06 | **Сейсенбі**күні 06.06 | **Сәрсенбі** күні 07.06 | **Бейсенбі** күні 08.06 | **Жұма** күні 09.06 |
| **Таңертеңгі** **қабылдау:****Таңғы гимнастика****Таңғы асқа дайындық****Таңғы ас** | Балалармен сәлемдесу. Қал жағдайын,көңіл күйін сұрау. Балалардың дұрыс сәлемедесуін пысықтау. Көңіл күйін жеткізе білуін қалыптастыру. Таңғы гимнастика маусым 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:** | «Із кесушілер деген кімдер?» жетекші сұрақтар қою арқылы балалармен әңгімелесу. «Із кесуші» мультфильмін көрсету.Қимылды ойындар «Өз түсіңді табу», «Жасырынбақ». | Альбомдар көру: «Аңдар мен аңшылар»«Табиғатты қорғау» белгілерін дайындау. | Ойыншықтар туралы мультфильм тамашалату.Ғажайып ойыншықтар дүкені туралы әңгіме құрату. Ондағы ойыншықтардың атын атауды жетілдіру. | Сурет, альбом, иллюстрацияларды қарау. Орманға, саябаққа немесе балабақшаның табиғат бұрышына саяхат. Дидактикалық ойын: «Қай ағаштың жемісі ?» Ағаштардың суретін салу. | Арнайы ыдыстарға суларды толтырып күн сәулесі түсетін жерге қою, түстен кейін серуенге шыққанда судың ысығанын бақылату. Су әлемі туралы жұмбақтар шешуін ұйымдастыру, мультфильмдерден видеосюжеттер көрсету  |
| **Серуенге дайындық** | Өз киімдерін ұқыптылықпен кию, достарына көмектесу. Ойыншықтарды алып шығып, қатармен жүруін пысықтау.  |
| **Күндізгі серуен** | Балалардың жақсы білетін ертегі кейіпкерлердің киімдерін кию арқылы сахналату. Дәстүрлі емес сурет техникасымен сурет салғызу. Ғажайыптар еліндегі түрлі-түсті шарларды салғызу және бояту | Тура еденде жатқан жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруді үйрету.Қоршаған ортаны қорғау бойынша жаднама құрастыру.  «Аңды ізіне қарап таны», «Бақшадағы қояндар», Қимыл-қозғалыс ойындарын ойнату | Мысықтың өзіне күтім жасауын бақылау (жуыну).Сергіту сәтінде аңдар мен үй жануарларының қимыл-қозғалысын қайталауға құрылған жаттығулар жасауЖеке бас еркін ойындары мен сумен ойындар ойнату.  | «Балабақша ауласында қандай ағаштар өседі?»,«Ағаштарды өрттен қорға!» тақырыптарында балалармен әңгімелесу. 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» | Күннің жылынуын бақылату.Жеке бас еркін ойындары мен сумен ойындар ойнату |
| **Серуеннен оралу**  | Қатарға жылдам тұру, реттілікті бұзбай топқа оралу. Киімдерін реттілікпен шешіп, ауыстыруын дамыту.  |
| **Гигиеналық** **шаралар,** | Серуеннен кейін беті қолын мойнын салқын сумен жуғызу. Cумен қолдарын сабындап жуу, қолы мен бетін құрғатып сүртуді, дұрыс сүлгіні қолдану, киімдерін суламау, сүлгіні өз орнына ілу әдістерін пысықтау. |
| **Түскі асқа дайындық,****Түскі ас** | Үстел басында ыңғайлы, дұрыс қалыпты сақтап отыруды пысықтау. Тамақты дұрыс ішуді, қасық және шанышқыны, майлықты қолдануды, нан қиқымын шашпауды , сусын мен сорпасын төкпей ішуді үйрету. Тамақтан соң ауызды сумен шайғызу. |
| **Күндізгі ұйқы**  | Белгілі жүйелікте киімдерін шешу. Киім түймелерін, сырмаларын ағыту, оны жинап немесе іліп қойуын қалыптастыру.  |
| **Ұйқыдан ояну** **шынығу,** | Ұйқыдан кейін кілем үстінде, дымқыл тұзды жолмен және ортопедиялық кілем үстімен жүргізу.Киімдерін ұқыпты өздігенен киіну. Түймелерін қадау, сырмаларын сыру, аяқ киімдерін дұрыс киюді дамыту. Киіміндегі кемшіліктерді жөндету. |
| **Бесін ас** | Тамақтану алдында қолын жуу. Таза және ұқыпты тамақтануды, қасықты дұрыс ұстауды, тамақтану кезінде аузын жауып жеуді дамыту |
| **Тәрбиеші мен баланың еркін әрекеті** | Таныс ертегі қойылымдарын сахналату. | Сурет салу: «Орман аңдары», басқа тақырыптар (балалардың қалауын ескеру ұсынылады).Құрастыру «Аңдардың үйшігі». |  Ұнатып айтатын әндерін, билейтін билерін қайталап пысықтау. | Аңдар мен үй жануарлары туралы кітап көрмесін ұйымдастыру.  | Таныс ертегі қойылымдарын сахналау.«Ең үздік қойылым», ойдан шығарылған ертегі қойылымдары байқауын ұйымдастыру. |
| **Серуенге дайындық** **Серуендеу** | Өз киімдерін ұқыптылықпен кию, қатармен жүруді жетілдіру.  |
| Құммен, ойыншықтармен ойындарҚимылды ойындар «Өз түсіңді табу», «Жасырынбақ». |  «Қағып ал да ата» (доппен), Қимыл-қозғалыс ойындарын ойнату Балалардың қалауы бойынша ертегі кейіпкерлерінің образын таңдап, қимыл қозғалыс ойындарын өткізу  | «Масаны ұстап ал»/оСүйікті ойыншығының суретін бормен асфальтқа салғызу. | «Торғайлар мен мысық»қ/оекі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу дағдыларын жетілдіру | «Жоғары лақтыр» қ/оАлып шыққан ойыншықтармен жеке және топтық ойын «қанша болды?», «қаншасы қалды?» сұрақтарын қою арқылы сану салыстыру дағдыларын дамыту |
| **Үйге қайту** **Ата-анаға кеңес** | Жаз мезгіліндегі киім кию ережелерін түсіндіру.  |

**МАУСЫМ АЙЫ - 3 апта**

**«Жаз да келді, көңілді»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Апта күндері** | **Дүйсенбі**күні 17.06 | **Сейсенбі**күні 18.06 | **Сәрсенбі** күні 19.06 | **Бейсенбі** күні 20.06 | **Жұма** күні 21.06 |
| **Таңертеңгі** **қабылдау:****Таңғы гимнастика****Таңғы асқа дайындық****Таңғы ас** | Балалармен сәлемдесу. Қал жағдайын,көңіл күйін сұрау. Балалардың дұрыс сәлемедесуін пысықтау. Көңіл күйін жеткізе білуін қалыптастыру. **Таңғы гимнастика маусым айы 3-4 апта комплексі** **Тамақтану алдында қолын жуу. Үстел басында ыңғайлы, дұрыс қалыпты сақтап, ас ішу құралдарын пайдалана отырып тамақтанудың мәдени гигиеналық дағдыларын дамыту.** **Таза және ұқыпты тамақтану. Тамақты жегенде аузын жауып отырып асықпай, тамақты әбден шайнауды пысықтау. Нан қиқымын шашпауға, сусынды төкпей ішуді қалыптастыру.** |
| **Тәрбиеші мен балалардың еркін әрекеті:** | Альбомдар көру: «Аңдар мен аңшылар»«Табиғатты қорғау» белгілерін дайындау. | Арқан үстімен тепе-теңдікті сақтап жүруді үйрету | «Менің ағзамның қорғаушысы», «Пайдалы және зиянды» әңгімелесу. Көркем шығарма оқып беру.«Зиянды тағамдар» плакатын әзірлеу (ұжымдық жұмыс).  | Жыл мезілдері, табиғат құбылыстары туралы ұғымдарды пысықтау.Жапсыру «Күлімдейді күн маған». |  «Сылдырайды мөлдір су» денсаулыққа ауа мен судың пайдасы, судағы қауіпті жағдайлар туралы тақырыптық әңгімелесу.Сумен ойындар |
| **Серуенге дайындық** | Өз киімдерін ұқыптылықпен кию, достарына көмектесу. Ойыншықтарды алып шығып, қатармен жүруді қалыптастыру  |
| **Күндізгі серуен** | Табиғаттағы еңбек: өсімдіктерге қамқорлық таныту. Өз топтарының ауласындағы гүлдерге су құю. Аңдар туралы әңгімелер, өлеңдер оқып беру, жұмбақтар шешуін ұйымдастыру.Балалабақшада және үйде жеке бас тазалығын сақтау туралы әңгімелесу. Медициналық кабинетке саяхат. | Су ханшайымымен саяхат.«Су патшалығы» суреттер байқауы (ата-аналармен бірге).«Өзен, көлдер» альбомын безендіру. Сумен ойындар. | Денсаулық іс-шарасы. «Дені саудың – жаны сау атты» спорттық ойындар жарысын ұйымдастыру. «Болады-болмайды», «Мен бастаймын сен аяқта» дидактикалық ойынын ойнату | Шығармашылық студиясында саз балшықтан түрлі түсту және түрлі көлемде алмаларды жасауды көрсету, өз бетінше мүсін жасауға жағдай жасауЖеке бас еркін ойындары мен сумен ойынды ұйымдастыру. | Дидактикалық ойындар ұйымдастыру арқылы күн, ауа, су туралы ұғымдарды пысықтау.  |
| **Серуеннен оралу** | Қатарға жылдам тұру, реттілікті бұзбай топқа оралу. Киімдерін реттілікпен шешіп, ауыстыруды жетілдіру.  |
| **Гигиеналық** **шаралар,** | Серуеннен кейін беті қолын мойнын салқын сумен жуғызу. Cумен қолдарын сабындап жуу, қолы мен бетін құрғатып сүртуді, дұрыс сүлгіні қолдану, киімдерін суламау, сүлгіні өз орнына ілу әдістерін пысықтау. |
| **Түскі асқа дайындық,****Түскі ас** | Үстел басында ыңғайлы, дұрыс қалыпты сақтап отыруды пысықтау. Тамақты дұрыс ішуді, қасық және шанышқыны, майлықты қолдануды, нан қиқымын шашпауды , сусын мен сорпасын төкпей ішуді үйрету. Тамақтан соң ауызды сумен шаюды жасату. |
| **Күндізгі ұйқы**  | Белгілі жүйелікте киімдерін шешу. Киім түймелерін, сырмаларын ағыту, оны жинап немесе іліп қойуын қалыптастыру. |
| **Ұйқыдан ояну** **шынығу,** | Ұйқыдан кейін кілем үстінде, дымқыл тұзды жолмен және ортопедиялық кілем үстімен жүргізу.Киімдерін ұқыпты өздігенен кию. Түймелерін қадау, сырмаларын сыру, аяқ киімдерін дұрыс киюді дамыту. Киіміндегі кемшіліктерді жөндеуді қалыптастыру. |
| **Бесін ас** | Тамақтану алдында қолын жуғызу.Таза және ұқыпты тамақтануды, қасықты дұрыс ұстауды, тамақтану кезінде аузын жауып жеуді дамыту |
| **Тәрбиеші мен баланың еркін әрекеті** | «Тамшылар». Дәстүрлі емес сурет техникасымен сурет салу.«Жедел жәрдем» театрландырылған ойыны.Құрастыру «Аңдардың үйшігі». | Табиғи материалдардан түрлі композиция жасауға ынталандыру. | Таныс ертегі желісі бойынша сахналату.Балабақша мед бикесі мен азпаздар атты желілі ойындарды ұйымдастыру  | Ұнататын әнін дауыстап және төмен дауыспен орындатуТүрлі түсті қағаздардан гүл құрастыруды үйрету.  | Дидактикалық ойындар.«Гүлдердің сыңарын тап» ,Табиғат құбылыстарын салыстыр, олар туралы ұғымдарды пысықтау. |
| **Серуенге дайындық**  | Өз киімдерін ұқыптылықпен кию, қатармен жүруді қадағалу.  |
| **Серуендеу** | Қимыл-қозғалыс ойындары: «Аңды ізіне қарап таны», «Бақшадағы қояндар», «Қағып ал да ата» (доппен) Жаз мезгілінің ерекшеліктерін табиғатта байқау | « Қоймадағы тышқандар»қ/оТаза ауада ұлттық ойындар сайысын өткізу | «Допты қағып ал» қ/оҚұм және сумен тәжірибе жасату | «Кішкене маймылдар»қ/оБалабақша ауласындағы гүлдерді бақылату, оларға күтім жасату | «Кім алысқа лақтырады» қ/о және құммен, ойыншықтармен еркін ойындар ұйымдастыру |
| **Үйге қайту** **Ата-анаға кеңес** | Жазғы сауықтыру іс шаралардың келесі аптадағы жоспарымен таныстыру.  |

**МАУСЫМ АЙЫ - 4 апта**

**«Қауіпсіз жаз»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Апта күндері** | **Дүйсенбі**күні 24.06 | **Сейсенбі**күні 25.06 | **Сәрсенбі** күні 26.06 | **Бейсенбі** күні 27.06 | **Жұма** күні 28.06 |
| **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.Таңғы гимнастика шілде айы 1-2 апта комплексіТамақтану алдында қолын жуғызу. Үстел басында ыңғайлы, дұрыс қалыпты сақтап, ас ішу құралдарын пайдалана отырып тамақтанудың мәдени гигиеналық дағдыларын дамыту. Таза және ұқыпты тамақтану. Тамақты жегенде аузын жауып отырып асықпай, тамақты әбден шайнауға үйретіп пысықтау. Нан қиқымын шашпауға, сусынды төкпей ішуді қалыптастыру. |
| **Тәрбиеші мен балалардың еркін әрекеті:** | Көше қозғалысы ережелерін қайталау. «Дымбілместің қала көшелеріндегі оқиғалары» сюжеттерді көрсетіп, бірге талдау.Жапсыру «Бағдаршам». | «Улы өсімдіктер мен саңырауқұлақтар», «Табиғаттағы қауіпсіздік» суреттерді қарап, әңгімелесу, мультфильмдер көрсету Жапсыру «Жеміс-жидектер патшалығы».. | «Өжет өрт сөндірушілер», «Құтқарушылар», сюжетті-рөлдік ойындары.Өрт кезіндегі тәртіп ережелері, «01 қызметі», өрт сөндірушілер қызметі туралы балалармен әңгімелесу.  | «Болады-болмайды», дидактикалық ойын.Балалармен тақырыпқа байланысты кері байланыс жасау. | Құстар әлемі. Құстардың бейнесін салу, жасауда балалардың шы,армашылық дербес әрекеті |
| **Серуенге дайындық** | Өз киімдерін ұқыптылықпен кию, достарына көмектесу. Ойыншықтарды алып шығып, қатармен жүруін пысықтау.  |
| **Күндізгі серуен** | Балалардың ережелерді есте сақтауы үшін балабақша ауласында «көше қозғалысы» ойынын ұйымдастыру (ойыншық машиналар, қуыршақтар, құрастырғыш, жол белгілерін пайдалану).Жүру әдістерін пысықтау. Допты 1-2 м қашықтықтағы затқа лақтырып нысанаға тигізуді орындату | Музыка маманының жоспары бойынша музыкалық іс шара.Қимылды ойын «Орамал тастамақ». Бассейнде жүзу, суға шомылу, қауіпсіздік ережелерінің сақталуын қадағалау. Сумен шынығудың пайдасы туралы әңгімелесу. «Табиғатпен тілдесу», балалармен қоршаған ортаны қорғау туралы әңгімелесу | Сурет салу.Ойындар: «Өртке қауіпті заттар», «Өрт сөндірушіге не қажет?»«Өртке қауіпті заттар» коллажы.Көркем шығармаларды сахналату. «Шалқан» ертегісін сахналату.  | «Мен бастаймын сен аяқта» дидактикалық ойын. Бассейнде жүзу, суға шомылу, қауіпсіздік ережелерінің сақталуын қадағалау. Сумен шынығудың пайдасы туралы әңгімелесу.Еңбек әрекеті: гүлдерге су құю | Құстарға жем беру -торғай, кептер, сауысқан, олар жайлы білетін әңгімелерін айтқызу, тақпақтар жаттату.Жеке еркін ойындар мен сумен ойын ойнату. Ойын арқылы мейірімділік, ынтымақтастық сезімдерін тәрбиелеу, ұқыптылықты қалыптастыру |
| **Серуеннен оралу**  | Қатарға жылдам тұруды, реттілікті бұзбай топқа оралу. Киімдерін реттілікпен шешіп, ауыстыруды дамыту.  |
| **Гигиеналық** **шаралар** | **«Салқын су құю»** сауықтыру шарасын жасауCумен қолдарын сабындап жууды, қолы мен бетін құрғатып сүртуді, сүлгіні дұрыс қолдану, киімдерін суламау, сүлгіні өз орнына ілу әдістерін пысықтау. |
| **Түскі асқа дайындық,****Түскі ас** | Үстел басында ыңғайлы, дұрыс қалыпты сақтап отыруды пысықтау. Қандай тамақ ішіп отырғанын атау.Балаларға және тәрбиешілерге ас дәмді болуын тілеу Тамақты дұрыс ішуді, қасық және шанышқыны, майлықты қолдануды, нан қиқымын шашпауды , сусын мен сорпасын төкпей ішуді үйрету. Тамақтан соң ауызды сумен шаюын қадағалау. |
| **Күндізгі ұйқы**  | Белгілі жүйелікте киімдерін шешу. Киім түймелерін, сырмаларын ағыту, оны жинап, іліп қойуын қалыптастыру |
| **Ұйқыдан ояну** **шынығу****Бесін ас** | **«Ригалық әдіс» сауықтыру шарасы**Киімдерін ұқыпты өздігенен киіну. Түймелерін қадау, сырмаларын сыру, аяқ киімдерін дұрыс киюді дамыту. Киіміндегі кемшіліктерді жөндеу. Қыз балалар шаштарын өздерінің тарақтарымен тарап жинап алуын жетілдіру. Тамақтану алдында қолдарын жууды. Таза және ұқыпты тамақтануды, қасықты дұрыс ұстауды, мәдени гигиеналық дағдыларды дамыту. |
| **Тәрбиеші мен баланың еркін әрекеті** | «Қызыл раушан» әнін айтқызу, би қимылдарын жасату. көңіл көтерулеріне жағдай жасау  | «Саңырауқұлақтар әлемі», мүсіндеу  | «Гүлдер таласы» ертегісін оқып беру. Балаларға өз бетінше ертегі мазмұнын айтуды дағдыландыру.  | Балабақша ауласында өсіп тұрған гүлдерді санату, танып атауды, оларға күтім жасату. | Құммен гүлдер бағының әр түрлі қоршауларын құрастыруды ұйымдастыру |
| **Серуенге дайындық**  | Өз киімдерін ұқыптылықпен кию, қатармен жүруді дамыту.  |
| **Серуендеу** | «Кімнің дауысы екенін тап» қ/оКөркем шығарма оқып беруЕркін ойындар | « Жасырулы тұрған не?» қ/о | «Жәй жүріп өт» қ/о«Құтқарушылар», сюжетті-рөлдік ойындарын ойнату | «Не жедің тауып айт»қ/оМысықтың өзіне күтім жасауын бақылату (жуыну). | «Күміс алу» қ/о «Көңілді доп» үйірмесі.Доппен өтетін ойын түрлерімен таныстыру |
| **Үйге қайту** **Ата-анаға кеңес** | Ата-аналарға су паташалығы апталығы өтетіні туралы хабарлап, іс шаралар жоспарымен таныстыру. |

**ТАҢЕРТЕҢГІ САУЫҚТЫРУ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ КАРТОТЕКАСЫ**

**Маусым айы 1-2 апта**

**Ленталармен**

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

ІІ. 1бастапқы қалып: аяқ бірге, қол төменде

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

2.б.қ аяқтың арасы алшақ, қол төменде

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

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

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

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

ІІІ**.** Еркін тыныс алу жаттығуы

**Маусым айы 3-4 апта**

**Гимнастикалық таяқшамен жаттығулар**

|  |  |
| --- | --- |
| І | Жүру, тізені жоғары көтеріп жүру, жүгіру, қолды белге қойып, кері қарай жүгіру, жәй жүру, 2 тізбектеліп қатарға тұру. |
| ІІ | 1б.қ аяқтың арасы ашық, таяқша ұстаған қол төменде1-қолды алға созып, тізені бүгу, 2-б.қ оралу, 4-5 рет қайталау.2б.қ аяқтың арасы ашық, қол төменде. 1-қолды жоғары көтеру, 2-оңға қарай тербелу, 4б.қ оралу.5-солға қарай тербелу. 4-5 рет3б.қ аяқтың арасы ашық, қол төменде. 1-еңкейу, 2б.қ оралу 4-5 рет қайталау 4б.қ аяқты созып отыру.1-қолды жоғары көтеру, 2б.қ оралу 4-5рет қайталау 5 Аяқты айқастырп секіру 7-8 секунд |
| ІІІ | Еркін тыныс алу жаттығулары |

**Шілде айы 1-2 апта**

**Доппен.**

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

ІІ1б.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

ІІІ. Еркін тыныс алу жаттығуы

**Шілде айы 3-4 апта**

**жалаушалармен**

І Жүру, қолды белге қойып жүру, аяқ ұшымен, өкшемен жүру, жүгіру, жәй

 жүру, шеңбер жасап тұру.

ІІ. 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

 ІІІ. Еркін тыныс алу жаттығуы

**Шілде айы 5 апта**

**Шығыршықтармен (обруч)**

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

ІІ. 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

ІІІ. Еркін тыныс алу жаттығулары

**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.