



А.О.Сейтова
2024-2025 ж.

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде
2024-2025 оқу жылына арналған Сағындыков Бейбіт Әубәкірұлының
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: Ақтөбе облыстық білім алуға ерекше қажеттіліктері бар балаларға арналған арнайы (түзетім)
балалар бекеті

Тобы: «Қарлығаш» ПДТ бар мектепалдытобы
Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: Қыркүйек 2024 жыл

Ұйымдастырылған іс- әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	Диагностика Баланың ерікті есту, есте сақтау арқылы жеке дамуын (қысқа мерзімді есте сақтаудың көлемін) тексеру, кандай қызығушылықтарын немесе артықшылықтары бар екенін және дене тәрбиесіне қаншалықты дайын екенін, сонымен бірге, физикалық дамуын анықтау. Баланың дене дамуының бастапқы деңгейін анықтау. Ойын түрі: «Допты қағып ал»
Дене шынықтыру	Бір орыннан ұзындыққа секіру 1. Бір орыннан ұзындыққа секіруге үйрету. 2. Технологиялық картадан тыс уақытта да ойнауға болатын бірнеше қимыл-қозғалыс ойындарын үйрету; 3. Жоғарыға қарай лақтыруға және оны қағып алуға жаттықтыру; бір бағытта бүкіл топ мүшелерімен бірге жылдам жүгіруге жаттықтыру. Жалпы дамыту жаттығулары

Сейтова
1

	«Күштілер» жаттығуы. Тыныс алу жаттығуы: «Балапандар» жаттығуы. «Құстардың келуі», «Кім жақсы секіреді?» кимыл – қозғалыс ойындарын ойнату.
Дене шынықтыру	Жүру 1. Тапсырманы орындай отырып, бір-бірілеп тізбекпен жүруге және шашырап жүтіруге жаттықтыру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Қолдарымен еденге сүйеніп, шығыршыққа еңбектеп кіру, тақтай үстімен тепе-теңдік сақтап жүру. Жалпы дамыту жаттығулары. «Зырылдауық» жаттығуы. «Тізені шапалақтау» жаттығуы. «Сипаймыз» жаттығуы. «Аттар», «Құстардың келуі» кимыл-қозғалыс ойыны.
Дене шынықтыру	Екі аяқпен секіріп тұру 1. Кіші тірек аланқайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Жалпы дамыту жаттығулары. «Тізені шапалақтау» жаттығуы. «Сипаймыз» жаттығуы. «Аттар» кимыл-қозғалыс ойыны.
Дене шынықтыру	Тепе-теңдік 1. Тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Түрлі тәсілдермен жүруге үйрету. Жіппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары: «Жіпті соз» жаттығуы. «Бұрылу» жаттығуы. «Қонжықтар» жаттығуы. «Лактырам, қағып ал» кимыл-қозғалыс ойынын ойнату

Білім беру ұйымы: Ақтөбе облыстық білім алуға ерекше қажеттіліктері бар балаларға арналған арнайы (түзетім) балабақшасы

Тобы: «Қарлығаш» ПДТ бар мектепалды тобы
Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: Қазан 2024 жыл

Ұйымдастырылған іс-әрекет		Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру		Допты домалату 1. Шашырап жүруге және жүгіруге үйрету. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Бір бағытта ұстап, бір-біріне допты домалату, доғаның астына еңбектеп ену. Секіртпемен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары: «Секіртпені соз!» жаттығуы «Кім тез еңбектеп жетеді?» ойыны
Дене шынықтыру		Қыздар мен ұлдарға арналған ойындар 1. Физиологиялық мүмкіншіліктеріне қарай балаларды топтасып ойнауға үйрету. 2. Қоршаған орта туралы көзқарастарын кеңейту және тереңдету. 3. Мақсатқа жету үшін ойын барысында қалай еректе ету керектігін түсіндіріп, шешім қабылдауға үйрету. Жалаушалармен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. «Қол бұлға» жаттығуы: «Ұстап ал», «Аюдың апаны» қимыл-қозғалыс ойыны. Қимыл қозғалысы аз ойындар, тыныс алу жаттығулары орындалады.
Дене шынықтыру		Доппен жұмыс 1. Бір біріне допты кеуде тұсынан лақтыруға үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Қолды әртүрлі қалыпта ұстап, қапшықты басқа қойып, жіптің үстімен жүруге жаттықтыру. Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. «Қағып ал» жаттығуы «Ұшақтар» қимыл-қозғалыс ойыны. Қимыл қозғалысы аз ойындар, тыныс алу жаттығулары орындалады.

Ақылбай
3

Дене шынықтыру	Белгі бойынша тоқтап, жүру және жүгіру 1. Нұсқаушының белгісі бойынша тоқтап, жүгіруге және жүруге үйрету. 2. Лактыру күшін және көзбен мөлшерлей білуді дамыту. 3. Көлденен тұрған нысанаға қапшықтарды лактыруға жаттықтыру; зағтар арасында еңбектеп жүруге жаттықтыру. Жалпы дамыту жаттығулары. «Билейміз» жаттығу «Лактырам, қағып ал» кимыл-қозғалыс ойыны.
----------------	---

Білім беру ұйымы: Ақтөбе облыстық білім алуға ерекше қажеттіліктері бар балаларға арналған арнайы (түзетім) балабақшасы

Тобы: «Қарлығаш» ПДТ бар мектепалды тобы
Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: Қараша 2024 жыл

Ұйымдастырылған іс-әрекет		Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру		Аттракциондар 1. Технологиялық картадан тыс уақытта да ойнауға болатын бірнеше қимыл-қозғалыс ойындарын үйрету. 2. Ойын барысында ынтымақтастыққа баулу; жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ойын ережелерін сақтауға үйрету. Таспамен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. «Толқын» жаттығуы. «Бұрылу» жаттығуы. «Төмпешіктен-төмпешікке» қимыл-қозғалыс ойынын ойнату.
Дене шынықтыру		Командалық ойындар 1. Ойындарды ойнау және жаттығуларды орындау барысында ұжымдық қимыл-әрекеттердің үйлесімділігін дамыту. 2. Ұжым болып әрекет етуге, ұйымшылыққа тәрбиелеу. 3. Шапшандық, ептілік, төзімділік сияқты қасиеттерді дамыту. Жалпы дамыту жаттығулары. «Билейміз» жаттығу «Лактырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.
Дене шынықтыру		Бөрене үстінде еңбектеу 1. Гимнастикалық орындық немесе бөрене үстінде еңбектеп жүруге және шеңбер бойымен жүгіруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді-шапшандық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен құм толтырылған қалташаны алысқа дұрыс лактыру дағдыларын дамыту

	Жалпы дамыту жаттыгуулары. «Билейміз» жаттыгуу «Лактырам, кагып ал» кимыл-козгалыс ойыны
Дене шыныктыру	Орындакта орындалатын жаттыгуулар 1. Тепе-тендикти сактау кабилетин дамыту. 2. Козгалыс белсендигинин уакытын кеңейту. 3. Кимыл-козгалысты уйлесимди ету кабилетин дамыту. Таспамен орындалатын жалпы дамыту жаттыгуулары. «Толкын» жаттыгууы. «Бұрылу» жаттыгууы. «Төмпешиктен-төмпешикке» кимыл-козгалыс ойынын ойнату.

Білім беру ұйымы: Ақтөбе облыстық білім алуға ерекше қажеттіліктері бар балаларға арналған арнайы (түзетім) балабақшасы

Тобы: «Қарлығаш» ПДТ бар мектепалды тобы
Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: Желтоқсан 2024 жыл

Ұйымдастырылған іс-әрекет	
Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	
Дене шынықтыру	Бастаушыны (жүргізушіні) ауыстырып жүру және секіру 1. Бір орында тұрып секіруге жаттықтыру. 2. Нұсқаушының берген белгісіне қарай жылдам әрекет етуге үйрету. 3. Гимнастикалық орындық үстінде еңбектеуді қайталау. Жіппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. «Жіпті сқз» жаттығуы. «Бұрылу» жаттығуы. «Қонжықтар» қимыл-қозғалыс ойынын ойнату.
Дене шынықтыру	Көлденен қойылған нысанға лақтыру 1. Көлбеу қойылған нысанға лақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанға тигізуге үйрету. 3. Бір-бірілеп тізбекте жүру білігін және жүгіру дағдысын бекіту; бір орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру. Шығыршықпен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. «Шығыршықты ауыстырып сал» жаттығуы. «Ұшактар» қимыл-қозғалыс ойынын ойнату. Қимыл қозғалысы аз ойындар, тыныс алу жаттығулары орындалады.
Дене шынықтыру	Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру 1. Көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу. Текшелермен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. «Балға және шеге» жаттығуы:

	«Аяк бірге» жаттығуы. «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны. Қимыл қозғалысы аз ойындар, тыныс алу жаттығулары орындалады.
Дене шынықтыру	Еңбектеу және өрмелеу 1. Гимнастикалық таяқшамен орындалатын жаттығулардың жаңа түрлерін меңгерту. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшандық, ептілікті дамыту. 3. Балаларды еңбектеуге және өрмелеуге үйрету. Секіртпемен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. «Секіртпені соз» жаттығуы: «Кім тез еңбектеп жетеді» қимыл-қозғалыс ойынын ойнату.

Білім беру ұйымы: Ақтөбе облыстық білім алуға ерекше қажеттіліктері бар балаларға арналған арнайы (түзетім) балабақшасы

Тобы: «Қарлығаш» ПДТ бар мектепалды тобы
Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: Қаңтар 2025 жыл

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	Тепе-теңдікті сақтау жаттығулары 1. Тепе-теңдікті сақтап жүруге аттықтыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшандық, ептілікті дамыту. 3. Кішкентай шығыршықпен орындалатын жаттығуларды үйрету; гимнастикалық қабырғамен өрмелеуге үйрету. Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. «Дорбашаны ауыстыру» жаттығуы: «Созылып жат» жаттығуы: «Мысық пен торғайлар» қимыл-қозғалыс ойынын ойнату. Қимыл қозғалысы аз ойындар, тыныс алу жаттығулары орындалады.
Дене шынықтыру	Қыс келді (далада өтеді) 1. Далада орындалатын жаттығу түрлерін үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді – шапшандық, ептілікті дамыту. 3. Керіліп тартылған жіптердің астынан өтуге жаттықтыру, екі қолмен допты лақтырып, ұстап алуға үйрету. Құм салынған дорбашамен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. «Дорбашаны ауыстыру» жаттығуы: «Созылып жат» жаттығуы: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойынын ойнату. Қимыл қозғалысы аз ойындар, тыныс алу жаттығулары орындалады.
Дене шынықтыру	Шаңғымен танысу (далада өтеді). 1. Балаларды шаңғы тебуге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшандық, ептілікті дамыту. 3. Жүгіруді жүрумен алмастыруға үйрету. Гантельмен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. «Сермеу» жаттығуы.

	«Асықтар» кимыл-қозғалыс ойынын ойнату.
Дене шынықтыру	Кимыл қозғалысы аз ойындар, тыныс алу жаттығулары орындалады Шанғыны таяғымен жинап, шанғыны тасу. 1. Шанғыны таяғымен бірікіріп, қолтықтарына қысып, оқу іс-әрекеті өтетін жерге тасуды үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Таяқтың ілмектерінің атқаратын қызметімен таныстыру; таяқпен серпіліп сырғанап адымдаумен таныстыру. Жалаушамен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. «Қол бұлға» жаттығуы: «Аюдың апаны» кимыл-қозғалыс ойынын ойнату.

Білім беру ұйымы: Ақтөбе облыстық білім алуға ерекше қажеттіліктері бар балаларға арналған арнайы (түзетім) балабақшасы

Тобы: «Қарлығаш» ПДТ бар мектепалды тобы
Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: Ақпан 2025 жыл

Ұйымдастырылған іс-әрекет	
Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	
Дене шынықтыру	200-300 метр кашықтықта сырғанау 1. Таякпен адымдап сырғанауды қайталау; бір қатар сапка тұруға жаттықтыру. 2. Ойын ережелерін білу және нақты орындауға дағдыландыру. 3. Аяқты қайшылап секіруге жаттықтыру. Жүспен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. «Дорбашаны ауыстыру» жаттығуы: «Созылып жат» жаттығуы: «Аңшылар мен қояндар» қимыл-қозғалыс ойынын ойнату. Қимыл қозғалысы аз ойындар, тыныс алу жаттығулары орындалады.
Дене шынықтыру	Шанғымен сырғанап адымдауды үйрету 1. Оңға және солға адымдап жүрумен таныстыру; сырғанап адымдауды қайталау. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшандық, ептілікті дамыту. 3. Бір орында тұрып аяқты ауыстырып басып бұрылууды қайталау. Жалаушалармен жалпы дамыту жаттығулары «Қол бұлға» жаттығуы. «Допты тордан өткіз» қимыл-қозғалыс ойынын ойнату.
Дене шынықтыру	Алға қарай баспен домалау 1. Алға домалауды үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшандық, ептілікті дамыту. 3. Допты лақтыруды және қағып алуды бірнеше рет қайталау; бір орында тұрып бийіктікке секіруге жаттықтыру. Жүспен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары.

	«Дорбашаны ауыстыр» жаттығуы: «Созылып жат» жаттығуы: «Аншылар мен қояндар» кимыл-қозғалыс ойынын ойнату. Қимыл қозғалысы аз ойындар, тыныс алу жаттығулары орындалады
Дене шынықтыру	Акробатика. 1. Балаларға дұрыс тыныс алу туралы әңгімелеу. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшандық, ептілікті дамыту. 3. Тәнертенгі гимнастика кешенін орындау білігін тексеру; артқа және алға домалауды қайталау «Қар кесегімен» орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. «Сермеу» жаттығуы. «Еденде қалма» кимыл-қозғалыс ойынын ойнату. Қимыл қозғалысы аз ойындар, тыныс алу жаттығулары орындалады.

Білім беру ұйымы: Ақтөбе облыстық білім алуға ерекше қажеттіліктері бар балаларға арналған арнайы (түзетім) балабақшасы

Тобы: «Қарлығаш» ПДТ бар мектепалды тобы
Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: Наурыз 2025 жыл

Ұйымдастырылған іс-әрекет	
Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	
Дене шынықтыру	Еңбектеп жүру. 1. Гимнастикалық орындық үстімен жүруге үйрету. 2. Еңбектеп жүруге үйрету арқылы ептілік, шапшандық сияқты қасиеттерді дамыту. 3. Допты бастан асырып, екі қолмен лақтыру Жалаушалармен жалпы дамыту жаттығулары «Қол бұлға» жаттығуы. «Допты тордан өткіз» қимыл-қозғалыс ойынын ойнату.
Дене шынықтыру	Бір орында тұрып ұзындыққа секіру 1. Бір орында тұрып, ұзындыққа секіруге үйрету. 2. Тепе-теңдікті сақтау қабілетін дамыту және қимылдарын реттеу. 3. Бастан асырып лақтыруды бекіту Гимнастикалық орындықпен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары «Зырылдауық» жаттығуы. «Жалаушаны асыра лақтыр» қимыл-қозғалыс ойынын ойнату. Қимыл қозғалысы аз ойындар, тыныс алу жаттығулары орындалады
Дене шынықтыру	Қайталамалы жүгіру (челночный бег). 1. Қайталамалы жүгіруге жаттықтыру. 2. Шапшандық, ептілік сынды қасиеттерді дамыту. 3. Гимнастикалық орындық үстімен жүруге үйрету Шығыршықпен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары: «Жіпті соз» жаттығуы. «Ұшақтар» қимыл-қозғалыс ойынын ойнату. Қимыл-қозғалысы аз ойындар, тыныс алу жаттығулары орындалады

Дене шынықтыру

Бунамамен (жүгүтпен) орындалатын жаттығулар.

1. Бунамамен орындалатын жаттығуларды үйрету.
 2. Допты домалату барысында бағытты сақтауға үйрету.
 3. Гимнастикалық кабырғаға өрмелеп шығуға үйрету.
- Текшелермен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары.
- «Балға және шеге» жаттығуы:
- «Аяк бірге» жаттығуы
- «Допты тордан өткізу» кимыл-козғалыс ойыны.
- Кимыл козғалысы аз ойындар, тыныс алу жаттығулары орындалады.

Білім беру ұйымы: Ақтөбе облыстық білім алуға ерекше қажеттіліктері бар балаларға арналған арнайы (түзетім) балабақшасы

Тобы: «Қарлығаш» ПДТ бар мектепалды тобы
Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: Сәуір 2025 жыл

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру 1. Жүгіріп келіп ұзындыққа секіруді үйрету. 2. Балаларды достық қарым-қатынаста болуға үйрету. 3. Еңбектеп жүру және білге тақтайшаның астынан өту дағдыларын қалыптастыру Шығыршықпен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары: «Жіпті соз» жаттығуы. «Ұшактар» қимыл-қозғалыс ойынын ойнату. Қимыл-қозғалысы аз ойындар, тыныс алу жаттығулары орындалады.
Дене шынықтыру	Кедергілер. 1. Жоғарыға қарай өрмелеуге жаттықтыру. 2. Қол мен аяқтардың қимыл-қозғалысын үйлесімді ету. 3. Түрлі кедергілер арқылы жаттығулар орындау дағдыларын дамыту. Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. «Қағып ал» жаттығуы: «Алға» жаттығуы «Ұшактар» қимыл-қозғалыс ойыны
Дене шынықтыру	Жүру 1. Түрлі физикалық жаттығулармен балаларды таныстыру. 2. Жылдамдық сапаларын дамыту. 3. Балаларды оқу іс-әрекеттерінде үйренген секіру тәсілдерін бекіту Жалпы дамыту жаттығулары. «Балға және шеге» жаттығуы: «Аяқ бірге» жаттығуы

Overall 15 1

	«Допты тордан өткізу» кимыл-козғалыс ойыны. Кимыл козғалысы аз ойындар, тыныс алу жаттығулары орындалады.
Дене шынықтыру	Лактыруға үйрету. 1. Лактыру тәсілдерін үйрету. 2. Күштілік, ептілік, жылдамдық тәрізді кимыл қасиеттерін дамыту. 3. Көзбен мөлшерлей білу қасиеттерін дамыту. Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. «Қағып ал» жаттығуы: «Алға» жаттығуы «Ұшақтар» кимыл-козғалыс ойыны.

2022.10.16
1

Білім беру ұйымы: Ақтөбе облыстық білім алуға ерекше қажеттіліктері бар балаларға арналған арнайы (түзетім) балабақшасы

Тобы: «Қарлығаш» ПДТ бар мектепалды тобы
Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: Мамыр 2025 жыл

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	Гимнастика. 1. Дененің тұлғасы дұрыс қалыптасуына арналған гимнастикалық жаттығуларды жасап үйрету. 2. Гимнастикаға деген қызығушылықтарын арттыру. 3. Жаттығуларды жасау арқылы қимыл үйлесімділігін дамыту; баспен домалауға жаттықтыру. Орындықпен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. «Шапалак» жаттығуы. «Алақанды желкеге қой!» «Шығыршықты дәлде» қимыл-қозғалыс ойындарын ойнату. Қимыл қозғалысы аз ойындар, тыныс алу жаттығулары орындалады
Дене шынықтыру	Жұп болып тұрып жаттығулар орындау 1. Жұптасып жаттығулар жасауға үйрету. 2. Бірлікке баулу. 3. Затты игеру, жалаушамен орындалатын жаттығуларды жасап меңгерту. Жалпы дамыту жаттығулары. «Алақанды желкеге қой!» «Жүгіріс» қимыл-қозғалыс ойындарын ойнату. Қимыл қозғалысы аз ойындар, тыныс алу жаттығулары орындалады
Дене шынықтыру	Тыныс алу жаттығулары 1. Имитациялық жаттығуларды орындауға жаттықтыру. 2. Дұрыс тыныс алуға үйрету. 3. Бір орында секіруге үйрету Жалпы дамыту жаттығулары. «Балға және шеге» жаттығуы:

17
1

	«Аяқ бірге» жаттығуы
Дене шынықтыру	Жекпе-жектер (спорттық алаңда өткізіледі) Жекпе-жек шарттарын түсіндіру. Балалардың тапқырлықтары мен ептіліктерін дамыту. Балалардың қозғалу дағдыларын дамыту. Резенке таспамен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. «Шығыршықты жоғары көтер!» «Шығыршықты алға соз!» «Сыныптар» кимыл-қозғалыс ойынын ойнату. Қимыл қозғалысы аз ойындар, тыныс алу жаттығулары орындалады.

quest 18 1