

ҚАЗАН АЙЫ
ОРТАҢҒЫ ТОПҚА АРНАЛҒАН
КАРТОТЕКАЛАР ЖИНАҒЫ

Таңғы жаттығу • Ата-аналарға кеңес • Серуен • Қимылды ойындар • Ұйқы ашар
Ортаңғы топ, 3 жас • 2026 жыл



Мазмұны

1. Таңғы жаттығу картотекасы
2. Ата-аналарға кеңес картотекасы
3. Таңғы қимылды ойындар картотекасы
4. Түстен кейінгі қимылды ойындар картотекасы
5. Кешкі қимылды ойындар картотекасы
6. Серуен картотекасы

1. Таңғы жаттығу картотекасы

Картотека №1. Таңғы жаттығу кешені (Дүйсенбі 05.10.2026)

Кіріспе: Балаларды сергіту, қол-аяқ бұлшық еттерін қимылға келтіру.

Негізгі бөлім:

Жай жүріс – қолды екі жаққа созып жүру.

«Құстар ұшты» – қолды жоғары көтеріп, қанат сияқты сермеу.

«Атша шабу» – жеңіл секіріп қозғалу.

Қорытынды: Қолды жоғары көтеріп, терең дем алу, қолды төмен түсіріп, демді шығару.

Картотека №2. Таңғы жаттығу кешені (Сейсенбі 06.10.2026)

Кіріспе: Балаларды көңілді қимылдар арқылы белсендіру.

Негізгі бөлім:

«Паровоз» – қолды алға созып, аяқпен ырғақты қадам жасау.

«Балық жүзеді» – қолды екі жаққа толқындатып қозғау.

Отырып-тұру жаттығуы – 4–5 рет.

Қорытынды: Жеңіл жүріп, терең тыныс алу.

Картотека №3. Таңғы жаттығу кешені (Сәрсенбі 07.10.2026)

Кіріспе: Мойын, арқа және аяқ бұлшық еттерін жаттықтыру.

Негізгі бөлім:

Басты оңға және солға баяу бұру.

«Жаңбыр жауды» – саусақтармен жеңіл тықылдату қимылын жасау.

«Қоян секірді» – екі аяқпен жеңіл секіру.

Қорытынды: Денені оңға-солға баяу бұрып, тыныс алуды реттеу.

Картотека №4. Таңғы жаттығу кешені (Бейсенбі 08.10.2026)

Кіріспе: Тепе-теңдікті сақтау мен қол-аяқ қимылдарын дамыту.

Негізгі бөлім:

Аяқтың ұшымен жүру.

Қолды алға және артқа сермеу.

«Құмырсқа жүрісі» – жартылай отырып жүру.

Қорытынды: Қолды жоғары көтеріп, алақанды ашып-жұму, терең тыныс алу.

Картотека №5. Таңғы жаттығу кешені (Жұма 09.10.2026)

Кіріспе: Балалардың икемділігі мен қимыл үйлесімділігін дамыту.

Негізгі бөлім:

«Жылан» – ирелеңдеп қозғалу.

Қолды иық тұсынан айналдыру.

«Аю жүрісі» – аяқтың табанын нық басып жүру.

Қорытынды: Қолды екі жаққа жайып, терең дем алу және баяу шығару.

Картотека №6. Таңғы жаттығу кешені (Дүйсенбі 12.10.2026)

Кіріспе: Балалардың икемділігі мен қимыл үйлесімділігін дамыту.

Негізгі бөлім:

«Жылан» – ирелеңдеп қозғалу.

Қолды иық тұсынан айналдыру.

«Аю жүрісі» – аяқтың табанын нық басып жүру.

Қорытынды: Қолды екі жаққа жайып, терең дем алу және баяу шығару.

Картотека №7. Таңғы жаттығу кешені (Сейсенбі 13.10.2026)

Кіріспе: Денені тік ұстауға және дұрыс тыныс алуға жаттықтыру.

Негізгі бөлім:

Жеңіл жүгіру.

«Кемпіркосак» – қолды доға тәрізді жоғары көтеру.

«Қораз қадамы» – тізені жоғары көтеріп жүру.

Қорытынды: Қолды жоғары көтеріп, терең тыныс алу.

Картотека №8. Таңғы жаттығу кешені (Сәрсенбі 14.10.2026)

Кіріспе: Қол, аяқ және тізе буындарының икемділігін дамыту.

Негізгі бөлім:

«Қарлығаш» – қолды екі жаққа созып, тепе-теңдікті сақтау.

Алақанды бір-біріне үйкеп жылыту.

«Бақа» – отырып, жеңіл алға секіру.

Қорытынды: Басты жеңіл иіп, баяу тыныс алу.

Картотека №9. Таңғы жаттығу кешені (Бейсенбі 15.10.2026)

Кіріспе: Денені сергітіп, тыныс алуды реттеу.

Негізгі бөлім:

Тізені жоғары көтеріп жүру.

Иықты жоғары көтеріп, төмен түсіру.

«Тышқан» – аяқ ұшымен жеңіл әрі тыныш жүру.

Қорытынды: Қолды жоғары көтеріп, терең дем алып, баяу шығару

Картотека №10. Таңғы жаттығу кешені (Жұма 16.10.2026)

Кіріспе: Жүру дағдысын нығайтып, секіру қимылдарын дамыту.

Негізгі бөлім:

Жай жүріс.

Қолды алға және артқа сермеу.

«Қозы секірді» – екі аяқпен жеңіл секіру.

Қорытынды: Терең дем алып, қолды баяу төмен түсіру.

Картотека №11. Таңғы жаттығу кешені (Дүйсенбі 19.10.2026)

Кіріспе: Мойын мен иық қимылдарын дамыту.

Негізгі бөлім:

Басты оңға-солға баяу бұру.

«Қолшатыр ашылды» – қолды екі жаққа кеңінен ашу.

«Атша шабу» – жеңіл ырғақпен секіріп қозғалу.

Қорытынды: Терең дем алып, баяу дем шығару.

Картотека №12. Таңғы жаттығу кешені (Сейсенбі 20.10.2026)

Кіріспе: Қол мен кеуде бұлшық еттерін дамыту.

Негізгі бөлім:

Жеңіл жүгіру.

Қолды жоғары созып, аяқтың ұшына көтерілу.

«Балапан» – қолды қанат тәрізді сермеу.

Қорытынды: Қолды баяу төмен түсіріп, тыныс алуды реттеу.

Картотека №13. Таңғы жаттығу кешені (Сәрсенбі 21.10.2026)

Кіріспе: Денені дұрыс ұстау мен иық бұлшық еттерін жаттықтыру.

Негізгі бөлім:

Жай жүріс.

Қолды иыққа қойып, иықты айналдыру.

«Құмырсқа жүрісі» – жартылай отырып жүру.

Қорытынды: Қолды жоғары көтеріп, мұрынмен дем алып, ауызбен баяу шығару.

Картотека №14. Таңғы жаттығу кешені (Бейсенбі 22.10.2026)

Кіріспе: Денені бұру және бел қимылдарын дамыту.

Негізгі бөлім:

Жеңіл жүгіру.

Қолды белге қойып, денені оңға-солға бұру.

«Қоян секірді» – екі аяқпен жеңіл секіру.

Қорытынды: Қолды жоғары көтеріп, терең тыныс алу.

Картотека №15. Таңғы жаттығу кешені (Жұма 23.10.2026)

Кіріспе: Аяқ пен қолдың үйлесімді қозғалысын дамыту.

Негізгі бөлім:

Аяқтың ұшымен жүру.

Қолды алға және артқа айналдыру.

«Аю жүрісі» – нық қадаммен жүру.

Қорытынды: Қолды жоғары көтеріп, терең дем алып, баяу шығару.

Картотека №16. Таңғы жаттығу кешені (Қосымша кешен)

Кіріспе: Балалардың қимыл-қозғалыс белсенділігін арттыру.

Негізгі бөлім:

Жай жүріс.

Қолды алға созып, қайта екі жаққа ашу.

«Бақа секірді» – отырып, алға қарай жеңіл секіру.

Қорытынды: Терең дем алып, қолды төмен түсіре отырып дем шығару.

Картотека №17. Таңғы жаттығу кешені (Сейсенбі 27.10.2026)

Кіріспе: Мойын, арқа және аяқ бұлшық еттерін шынықтыру.

Негізгі бөлім:

Жеңіл жүгіру.

Басты оңға-солға баяу бұру және еңкейту.

«Қораз қадамы» – тізені жоғары көтеріп жүру.

Қорытынды: Қолды жоғары-төмен баяу қозғап, тыныс алуды реттеу.

Картотека №18. Таңғы жаттығу кешені (Сәрсенбі 28.10.2026)

Кіріспе: Жеңіл қимылдар арқылы денені сергіту және шынықтыру.

Негізгі бөлім:

Тізені жоғары көтеріп жүру.

Қолды иық тұсынан айналдыру.

«Тышқан» – аяқтың ұшымен жеңіл жүру.

Қорытынды: Терең дем алып, ауаны баяу шығару.

Картотека №19. Таңғы жаттығу кешені (Бейсенбі 29.10.2026)

Кіріспе: Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.

Негізгі бөлім:

Жай жүріс.

Иықты жоғары-төмен қозғау.

«Құстар ұшты» – қолды екі жаққа созып, жоғары-төмен сермеу.

Қорытынды: Қолды жоғары көтеріп, терең тыныс алу.

Картотека №20. Таңғы жаттығу кешені (Жұма 30.10.2026)

Кіріспе: Балалардың қимыл белсенділігі мен төзімділігін арттыру.

Негізгі бөлім:

Жеңіл жүгіру.

Қолды алға созып, денені сәл алға иу.

«Атша шабу» – жеңіл секіріп, ырғақты қозғалу.

Қорытынды: Жай жүріп, қолды төмен түсіру және баяу тыныс алу.

2. Ата-аналарға кеңес картотекасы

Картотека №1. Ата-анаға қысқа кеңес (Дүйсенбі 05.10.2026)

«Балаңызды жылы сөзбен шығарып салыңыз – бұл оның күні бойы өзін сенімді сезінуіне көмектеседі.»

Картотека №2. Ата-анаға қысқа кеңес (Сейсенбі 06.10.2026)

«Баланың көңіл-күйіне назар аударып, жылы құшақпен жақсы көңіл-күй сыйлаңыз.»

Картотека №3. Ата-анаға қысқа кеңес (Сәрсенбі 07.10.2026)

«Балаңызды ауа райына сай, ыңғайлы киіммен балабақшаға әкеліңіз.»

Картотека №4. Ата-анаға қысқа кеңес (Бейсенбі 08.10.2026)

«Балаңызды асықтырмай, сабырлы көңіл-күймен балабақшаға дайындаңыз.»

Картотека №5. Ата-анаға қысқа кеңес (Жұма 09.10.2026)

«Балаңызға: “Бүгінгі күнің сәтті өтсін!” – деп жақсы тілек айтыңыз.»

Картотека №6. Ата-анаға қысқа кеңес (Дүйсенбі 12.10.2026)

«Баланың күні сергек басталуы үшін пайдалы әрі құнарлы таңғы ас беру маңызды.»

Картотека №7. Ата-анаға қысқа кеңес (Сейсенбі 13.10.2026)

«Баланы балабақшаға көтеріңкі көңіл-күймен әкелуге тырысыңыз.»

Картотека №8. Ата-анаға қысқа кеңес (Сәрсенбі 14.10.2026)

«Балаңызға жылы әрі мейірімді сөз айтыңыз – бұл оның көңіл-күйіне жағымды әсер етеді.»

Картотека №9. Ата-анаға қысқа кеңес (Бейсенбі 15.10.2026)

«Балаңызды күлімдеп шығарып салып, оған деген сеніміңізді білдіріңіз.»

Картотека №10. Ата-анаға қысқа кеңес (Жұма 16.10.2026)

«Баланың киімі таза, ыңғайлы және қимыл-қозғалысына кедергі келтірмейтініне назар аударыңыз.»

Картотека №11. Ата-анаға қысқа кеңес (Дүйсенбі 19.10.2026)

«Балаға балабақшаға келгенде үлкендермен және достарымен сәлемдесуді үйретіңіз.»

Картотека №12. Ата-анаға қысқа кеңес (Сейсенбі 20.10.2026)

«Балаңызға: “Мен сені жақсы көремін!” – деп айтып, мейіріміңізді білдіріңіз.»

Картотека №13. Ата-анаға қысқа кеңес (Сәрсенбі 21.10.2026)

«Баланың аяқ киімі аяғына шақ, таза және ыңғайлы болуына мән беріңіз.»

Картотека №14. Ата-анаға қысқа кеңес (Бейсенбі 22.10.2026)

«Күніңізді балаға жылы сөз бен жақсы көңіл-күй сыйлаудан бастаңыз.»

Картотека №15. Ата-анаға қысқа кеңес (Жұма 23.10.2026)

«Балаңызды құшақтап, балабақшаға қуанышты көңіл-күймен шығарып салыңыз.»

Картотека №16. Ата-анаға қысқа кеңес (Сейсенбі 27.10.2026)

«Балаңызға: “Балабақшада достарыңмен жақсы ойна!” – деп тілек білдіріңіз.»

Картотека №17. Ата-анаға қысқа кеңес (Сәрсенбі 28.10.2026)

«Күзгі ауа райын ескеріп, балаңызды жылы әрі ыңғайлы киіндіріп әкеліңіз.»

Картотека №18. Ата-анаға қысқа кеңес (Бейсенбі 29.10.2026)

«Балаңызға сенім білдіріп: “Сенің қолыңнан келеді!” – деп жігерлендіріңіз.»

Картотека №19. Ата-анаға қысқа кеңес (Жұма 30.10.2026)

«Балаңызды күлімдеп шығарып салып, бүгінгі күннің жақсы өтетініне сенім білдіріңіз.»

3. Таңғы қимылды ойындар картотекасы

Картотека №1. «Күн оянды»

Мақсаты: Балаларды сергітіп, белгі бойынша қимыл жасауға үйрету.

Барысы: Тәрбиеші «Күн шықты» дегенде балалар қолдарын жоғары көтеріп созылады, «Бұлт келді» дегенде отырып қалады.

Картотека №2. «Паровоз»

Мақсаты: Бір бағытта жүруге, қатарды сақтауға жаттықтыру.

Барысы: Балалар бірінің артынан бірі тұрып, «пыш-пыш» деп баяу жүреді. Белгі бойынша тоқтап, қайта қозғалады.

Картотека №3. «Түсті белгі»

Мақсаты: Қызыл және жасыл түсті ажыратуға, ережені сақтауға үйрету.

Барысы: Жасыл дөңгелек көрсетілсе балалар жүреді, қызыл көрсетілсе тоқтайды.

Картотека №4. «Құстар ұшты»

Мақсаты: Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.

Барысы: Балалар қолдарын қанат сияқты сермеп жүреді. «Ұяға» дегенде белгіленген орынға барып тұрады.

Картотека №5. «Допты қуып жет»

Мақсаты: Жүгіру белсенділігін арттыру.

Барысы: Тәрбиеші допты аз қашықтыққа домалатады, балалар допқа қарай жүгіріп барып, қайта әкеледі.

Картотека №6. «Қояндар»

Мақсаты: Екі аяқпен жеңіл секіруге жаттықтыру.

Барысы: Балалар қоян болып 2–3 рет секіреді, «сәбіз» белгісіне барып тоқтайды.

Картотека №7. «Жапырақты жина»

Мақсаты: Ептілік пен жинақылыққа баулу.

Барысы: Еденге қағаз жапырақтар шашылады. Балалар белгі бойынша бір-бірден алып, себетке апарды.

Картотека №8. «Көліктер»

Мақсаты: Кеңістікте қауіпсіз қозғалуға үйрету.

Барысы: Балалар рөл ұстап жүргендей бөлме ішінде баяу жүреді. «Токта» дегенде тоқтайды, «Жүр» дегенде қозғалады.

Картотека №9. «Көпірден өт»

Мақсаты: Тепе-теңдікті дамыту.

Барысы: Балалар едендегі кең жолақтың үстімен асықпай жүріп өтеді, соңында қолдарын жоғары көтереді.

Картотека №10. «Аюдың қадамы»

Мақсаты: Дене қимылын үйлестіру.

Барысы: Балалар аяқтарын нық басып, аю сияқты баяу жүреді. «Аю демалады» дегенде отырып қалады.

Картотека №11. «Көбелектер»

Мақсаты: Жеңіл жүгіру мен бағыт ауыстыруға жаттықтыру.

Барысы: Балалар көбелек болып қолдарын жайып жүреді. Белгі бойынша бір «гүлден» екінші «гүлге» барады.

Картотека №12. «Бақалар»

Мақсаты: Аяқ бұлшық еттерін дамыту.

Барысы: Балалар отырып, алға қарай жеңіл секіреді. 2–3 секіруден кейін демалады.

Картотека №13. «Шеңберге жинал»

Мақсаты: Зейін мен кеңістікті бағдарлауды дамыту.

Барысы: Балалар еркін жүреді. Тәрбиеші алақан соққанда белгіленген шеңберге жиналады.

Картотека №14. «Жел мен ағаш»

Мақсаты: Қимылды сөзбен сәйкестендіруге үйрету.

Барысы: «Жел соқты» дегенде балалар денесін оңға-солға баяу шайқайды, «жел тоқтады» дегенде тік тұрады.

Картотека №15. «Торғайлар»

Мақсаты: Жеңіл секіруді жетілдіру.

Барысы: Балалар торғай болып майда қадаммен жүріп, кейде екі аяқпен жеңіл секіреді. «Ұяға» дегенде орнына келеді.

Картотека №16. «Күн мен жаңбыр»

Мақсаты: Белгіге тез жауап беруге үйрету.

Барысы: «Күн» дегенде балалар жүреді, «жаңбыр» дегенде қолдарын басына қойып белгіленген орынға жиналады.

Картотека №17. «Тышқандар»

Мақсаты: Аяқ ұшымен тыныш жүруге үйрету.

Барысы: Балалар тышқан болып аяқ ұшымен ақырын жүреді. «Мысық» дегенде тоқтап, қимылсыз қалады.

Картотека №18. «Атша шабу»

Мақсаты: Ырғақты қимылды дамыту.

Барысы: Балалар атша шабуды бейнелеп, жеңіл қадаммен қозғалады. Белгі бойынша баяулайды және тоқтайды.

Картотека №19. «Допты досыңа бер»

Мақсаты: Қимыл мен достық қарым-қатынасты дамыту.

Барысы: Балалар шеңберде тұрып, допты қасындағы досына екі қолмен береді. Допты лақтырмай, кезекпен береді.

4. Түстен кейінгі қимылды ойындар картотекасы

Картотека №1. «Жел соқты» (Дүйсенбі 05.10.2026)

Мақсаты: Қимылдарды үйлестіріп орындау.

Барысы: Жел соққанда балалар жан-жаққа шашырайды, тынышталғанда қайта шеңберге жиналады.

Картотека №2. «Құмырсқалар» (Сейсенбі 06.10.2026)

Мақсаты: Топпен қимылдау, ынтымаққа тәрбиелеу.

Барысы: Балалар құмырсқалар болып, қатарласып жүріп, «жем тасиды».

Картотека №3. «Көбелектер мен гүлдер» (Сәрсенбі 07.10.2026)

Мақсаты: Қиялын дамыту, ептілікті арттыру.

Барысы: Балалар көбелек болып гүлдердің үстіне қонады, тәрбиеші белгі бергенде ұшып кетеді.

Картотека №4. «Торғайлар мен қақпан» (Бейсенбі 08.10.2026)

Мақсаты: Балалардың зейінін дамыту.

Барысы: Балалар торғай болып жүреді. «Қақпан!» дегенде тез шеңберден шығып кетуі керек.

Картотека №5. «Күн мен жаңбыр» (Жұма 09.10.2026)

Мақсаты: Жылдам әрекет етуге үйрету.

Барысы: «Күн шықты» дегенде жүгіреді, «Жаңбыр жауды» дегенде тығылады.

Картотека №6. «Балықтар мен балықшы» (Дүйсенбі 12.10.2026)

Мақсаты: Қимыл шапшаңдығын дамыту.

Барысы: Балалар балық болып жүзіп жүреді, балықшы торын тастағанда қаша жөнеледі.

Картотека №7. «Жылдам қояндар» (Сейсенбі 13.10.2026)

Мақсаты: Жылдамдық пен икемділікті дамыту.

Барысы: Балалар қоян болып бір орыннан екінші орынға секіріп жетеді.

Картотека №8. «Құстар ұшты» (Сәрсенбі 14.10.2026)

Мақсаты: Зейінін шоғырландыру.

Барысы: «Құс ұшты» дегенде қолдарын қағып секіреді, басқа жануар аталғанда қозғалмай қалады.

Картотека №9. «Жел мен ағаштар» (Бейсенбі 15.10.2026)

Мақсаты: Табиғат құбылыстарын сезінуге үйрету.

Барысы: Балалар ағаш болып тұрады. «Жел» дегенде шайқалады.

Картотека №10. «Түйе мен ботақандар» (Жұма 16.10.2026)

Мақсаты: Жануарларға еліктеу арқылы қимыл координациясын дамыту.

Барысы: Бір бала түйе, қалғандары ботақандар болып соңынан ереді.

Картотека №11. «Қу түлкі» (Дүйсенбі 19.10.2026)

Мақсаты: Жылдамдық, қашу-қауіптену дағдыларын дамыту.

Барысы: Бір бала түлкі, қалғандары қашады. Түлкі қуып жеткенін ұстайды.

Картотека №12. «Қарлығаштар» (Сейсенбі 20.10.2026)

Мақсаты: Ұжыммен қимылдау.

Барысы: Балалар қарлығаш болып ұшып жүреді, тәрбиеші белгі бергенде «ұясына» қонады.

Картотека №13. «Балапандар мен бүркіт» (Сәрсенбі 21.10.2026)

Мақсаты: Ептілікке тәрбиелеу.

Барысы: Бір бала бүркіт, қалғандары балапан болады. Бүркіт шыққанда балапандар белгіленген «ұяға» қарай жүгіріп барады.

Картотека №14. «Жаңбыр жауды» (Бейсенбі 22.10.2026)

Мақсаты: Қимылды тез өзгертуге үйрету.

Барысы: Балалар ойнап жүреді, «Жаңбыр жауды!» дегенде қолдарын бастарына қойып тығылады.

Картотека №15. «Қасқыр мен қозылар» (Жұма 23.10.2026)

Мақсаты: Қорғану, жылдамдықты дамыту.

Барысы: Қозылар жайылып жүреді, қасқыр келгенде қаша жөнеледі.

Картотека №16. «Тиіндер мен жаңғақтар» (Сейсенбі 27.10.2026)

Мақсаты: Жинақылыққа тәрбиелеу.

Барысы: Балалар тиін болып жаңғақ жинап жүреді. Белгі берілгенде жасырады.

Картотека №17. «Жылдам аттар» (Сәрсенбі 28.10.2026)

Мақсаты: Жүгіру қабілетін дамыту.

Барысы: Балалар ат болып жарыса жүгіреді.

Картотека №18. «Ормандағы аю» (Бейсенбі 29.10.2026)

Мақсаты: Қимыл үйлесімділігін дамыту.

Барысы: Аю ұйықтап жатады, балалар орманда ойнайды. Аю оянғанда қашады.

Картотека №19. «Құстар ұясына» (Жұма 30.10.2026)

Мақсаты: Балаларды жинақылыққа, зейінділікке, жылдам қимылдауға үйрету.

Барысы: Балалар құс болып алаңда еркін «ұшады». Әр балаға арналған «ұялар» (дөңгелек сызық, орындық, кішкентай алаңша) дайындалады.

Тәрбиеші «Құстар, ұшып келіңдер, ұяларыңа қоныңдар!» дегенде балалар тез жүгіріп, өз орындарына орналасуы тиіс.

5. Кешкі қимылды ойындар картотекасы

Картотека №1. «Ақырын жүр»

Мақсаты: Күн соңында қимылды бәсеңдетіп, тепе-теңдікті дамыту.

Барысы: Балалар белгіленген сызық бойымен асықпай жүріп өтеді. Соңында терең дем алады.

Картотека №2. «Допты досыңа домалат»

Мақсаты: Қол қимылын және қарым-қатынасты дамыту.

Барысы: Екі бала қарама-қарсы отырып, допты бір-біріне баяу домалатады.

Картотека №3. «Жапырақ қайда?»

Мақсаты: Зейін мен жеңіл қозғалысты дамыту.

Барысы: Тәрбиеші қағаз жапырақты бір жерге қояды. Балалар оны тауып, ақырын жүріп себетке әкеледі.

Картотека №4. «Қуыршақты серуендет»

Мақсаты: Қамқорлық сезімі мен жай қимылды дамыту.

Барысы: Балалар қуыршақты арбаға отырғызып, белгіленген жолмен баяу жүргізеді.

Картотека №5. «Кімнің үйі?»

Мақсаты: Кеңістікті бағдарлауға үйрету.

Барысы: Бөлмеде 2–3 түсті «үй» белгіленеді. Тәрбиеші түс атағанда балалар сол үйге барып тұрады.

Картотека №6. «Тыныш құстар»

Мақсаты: Қимылды бақылап, тыныштық сақтауға жаттықтыру.

Барысы: Балалар құс болып баяу жүреді. «Құс ұйықтады» дегенде қолдарын түсіріп, тыныш тұрады.

Картотека №7. «Көлеңке»

Мақсаты: Еліктеу қимылдарын дамыту.

Барысы: Тәрбиеші баяу қол көтеру, иілу, бұрылу қимылдарын көрсетеді, балалар қайталайды.

Картотека №8. «Шеңберге кір»

Мақсаты: Белгі бойынша орнын табуға үйрету.

Барысы: Балалар бөлмеде баяу жүреді. Қоңырау дыбысында жақын тұрған шеңберге кіріп тұрады.

Картотека №9. «Машина гаражға»

Мақсаты: Бағытты сақтап жүруге үйрету.

Барысы: Балалар «машина» болып баяу жүреді, «гаражға» дегенде белгіленген орынға барып тұрады.

Картотека №10. «Гүлге көбелек»

Мақсаты: Қол қимылын жұмсақ орындауға үйрету.

Барысы: Балалар көбелек болып жай қозғалып, әр түсті гүл белгісіне кезекпен «қонады».

Картотека №11. «Сылдырмақты тап»

Мақсаты: Есту зейінін дамыту.

Барысы: Тәрбиеші сылдырмақты бір жақтан сыңғырлатады, балалар дыбыс шыққан жаққа баяу жүреді.

Картотека №12. «Жіп бойымен жүр»

Мақсаты: Тепе-теңдікті сақтау.

Барысы: Еденге қойылған жіптің бойымен аяқтарын кезек басып, асықпай жүріп өтеді.

Картотека №13. «Қолшатыр астына»

Мақсаты: Белгіге жауап беруді дамыту.

Барысы: «Жаңбыр» дегенде балалар тәрбиеші ұстаған қолшатыр белгісіне жиналады, «күн» дегенде қайта жай жүреді.

Картотека №14. «Допты себетке жеткіз»

Мақсаты: Қол-аяқ үйлесімділігін дамыту.

Барысы: Бала допты екі қолмен ұстап, жақын тұрған себетке апарып салады.

Картотека №15. «Қуыршақ ұйықтайды»

Мақсаты: Қимылды бәсеңдетіп, тыныш әрекетке көшуге үйрету.

Барысы: Балалар қуыршақты көтеріп 2–3 қадам жүреді де, төсегіне жатқызады, «тыныш» қимылын жасайды.

Картотека №16. «Кішкентай қадам»

Мақсаты: Қадамды бақылап жүруге жаттықтыру.

Барысы: Балалар ұсақ қадаммен белгіленген жерге дейін барып, сол жерде тоқтайды.

Картотека №17. «Жапырақты жеткіз»

Мақсаты: Ұқыптылық пен жеңіл қимылды дамыту.

Барысы: Балалар бір жапырақты алақанына қойып, түсірмей себетке дейін апарады.

Картотека №18. «Түсті үйге бар»

Мақсаты: Түсті ажырату және бағытты табу.

Барысы: Тәрбиеші бір түсті көрсетеді, балалар сол түстегі белгіге баяу барып тұрады.

Картотека №19. «Құс ұясына»

Мақсаты: Күн соңында жинақылық пен зейінді дамыту.

Барысы: Балалар құс болып баяу қозғалады. «Ұяға» дегенде өз шеңберіне барып, қолдарын тізесіне қойып отырады.

6. Серуен картотекасы

Картотека №1. Серуен (Дүйсенбі 05.10.2026)

Дербес әрекет: Балаларға құмшелек, көлік ойыншықтары беріледі. Олар құмнан түрлі пішіндер жасап, көліктерін жүргізіп ойнайды. Бұл әрекет балалардың шығармашылығын, ұсақ моторикасын дамытады.

Қимылды ойын: «Торғайлар мен мысық» ойыны ойнатылады. Балалар торғай болып секіріп ойнайды, ал тәрбиеші мысықтың рөлін атқарады. Балаларға қимыл-қозғалысты шапшаң орындау, бір-бірін тыңдау үйретіледі.

Бақылау: Күзгі аспанға назар аударылады. Балаларға бұлттардың қалай қозғалып жатқанын, күннің сәулесін байқауды тапсыру. «Бұлт көп болса не болады?» деген сұрақтар арқылы әңгіме жүргізіледі.

Еңбекке баулу: Балалармен бірге алаңды тазалау жұмысы ұйымдастырылады. Ойыннан кейін коқыстарды жинап, бір жерге қою арқылы ұқыптылыққа тәрбиеленеді.

Картотека №2. Серуен (Сейсенбі 06.10.2026)

Дербес әрекет: Кубиктер мен құрылыс ойыншықтарын пайдаланып, балаларға үйшік, көпір құрастыруға мүмкіндік беріледі. Бұл әрекет бірлесіп ойнауға, тіл табысуға және өз ойларын іске асыруға көмектеседі.

Қимылды ойын: «Қояндар мен қасқыр» ойыны. Балалар қоян болып секіріп жүреді, ал тәрбиеші қасқыр болып қуады. Балалар қимылды тез, епті орындауға үйренеді.

Бақылау: Желдің бағытын бақылау. Балалар қолдарын көтеріп, желдің қай жақтан соғып тұрғанын сезінеді. Жеңіл жапырақтарды жоғары лақтырып, желдің қалай қозғайтынын қарастырады.

Еңбекке баулу: Балаларға құлаған жапырақтарды жинау тапсырмасы беріледі. Оларды шелекке салып, ортақ жерге апару арқылы ұжымдық еңбекке баулу.

Картотека №3. Серуен (Сәрсенбі 07.10.2026)

Дербес әрекет: Қуыршақтармен ойнау ұйымдастырылады. Балалар қуыршақтарға киім кигізіп, оларды серуенге апарғандай әрекет жасайды. Бұл ойын балалардың қиялын, қамқорлық сезімін дамытады.

Қимылды ойын: «Кім жылдам?» ойыны. Балалар белгі бойынша жүгіріп, орындарына бірінші болып жетуге тырысады. Бұл ойын ептілік пен шапшаңдықты жетілдіреді.

Бақылау: Ағаш бұтақтарына назар аударылады. Балалар ағаштағы жапырақтардың түсін, олардың азайып бара жатқанын байқайды.

Еңбекке баулу: Құмды тегістеу жұмысы жасалады. Балалар күрекшемен құмды жайып, тегістейді. Бұл еңбекке бейімдейді.

Картотека №4. Серуен (Бейсенбі 08.10.2026)

Дербес әрекет: Дөңгелектер мен шеңберлер беріледі. Балалар оларды домалатып ойнайды, жарысып кімнің дөңгелегі алысқа баратынын бақылайды.

Қимылды ойын: «Ұшқан құс» ойыны. Балалар құс болып қолдарын сермеп, алаңда еркін қозғалады. Белгі берілгенде ұясына қайтып келеді.

Бақылау: Бұлттарды бақылау. Балаларға аспандағы бұлттардың пішіні әртүрлі болатыны айтылып, олардан қандай суреттер көруге болатыны сұралады.

Еңбекке баулу: Құм ойыншықтарын жинау. Балалар шелек, күрекше сияқты құралдарды жинап, қорапқа қояды.

Картотека №5. Серуен (Жұма 09.10.2026)

Дербес әрекет: Доптар беріледі. Балалар допты домалатып, секірітіп ойнайды. Бір-біріне лақтырып, қарым-қатынас жасайды.

Қимылды ойын: «Аңшылар мен қояндар». Балалар қоян болып ойнайды, ал тәрбиеші аңшы болып оларды қуады. Қимылды ойын балалардың ептілігін дамытады.

Бақылау: Жапырақтардың түсуін бақылау. Жапырақтардың қалықтап түсуін әдемі көрініс ретінде сипаттау.

Еңбекке баулу: Орындықтарды сүрту. Балалар дымқыл шүберекпен орындықтарды тазалайды.

Картотека №6. Серуен (Дүйсенбі 12.10.2026)

Дербес әрекет: Құмшелекпен ойнау. Балалар құмнан торт, үйшік сияқты пішіндер жасап, ойынға кіріседі.

Қимылды ойын: «Күн мен жаңбыр». Балалар күн шыққанда алаңда еркін қозғалады, ал жаңбыр болғанда орындарына жүгіріп келеді.

Бақылау: Құстарды бақылау. Балалар құстардың аспанда қалай топтасып ұшатынын, олардың дыбыстарын тыңдайды.

Еңбекке баулу: Құмды қопсыту. Балалар күрекшемен құмды қазып, тегістеп ойнайды.

Картотека №7. Серуен (Сейсенбі 13.10.2026)

Дербес әрекет: Балаларға түрлі түсті шарлар беріледі. Олар шарларды қолдарымен қағып ойнайды, домалатып, бір-біріне лақтырады. Бұл қимылдар балалардың үйлестіру қабілетін дамытады.

Қимылды ойын: «Арқаннан секіру». Балалар арқаннан кезекпен секіріп өтеді. Бұл ойын қимыл үйлестігін, батылдықты шыңдайды.

Бақылау: Жапырақтардың түсін бақылау. Сары, қызыл, қоңыр түстерді ажыратып, «қай ағаштың жапырағы әдемірек?» деп әңгіме жүргізіледі.

Еңбекке баулу: Балаларға жапырақтарды сыпырып, шелекке жинау тапсырмасы беріледі. Бұл ортақ еңбекке тартудың тиімді жолы.

Картотека №8. Серуен (Сәрсенбі 14.10.2026)

Дербес әрекет: Балаларға үлкен машиналар беріледі. Олар машиналарды айдап, жол жасап, топпен ойнайды.

Қимылды ойын: «Кім тез қашады?». Белгі берілгенде балалар бір бағытқа жүгіріп, тәрбиеші ұстап алуға тырысады. Бұл ойын жылдамдық пен зейінділікті дамытады.

Бақылау: Күннің жылуын сезіну. Балалар алақандарын күнге тосып, жылуын сезінеді. «Күзде күн неге салқындайды?» деген сұрақ қойылады.

Еңбекке баулу: Құмшелек пен күрекшелерді жинау. Балалар ойын құралдарын орнына қоюды үйренеді.

Картотека №9. Серуен (Бейсенбі 15.10.2026)

Дербес әрекет: Балалар қуыршақ арбасын сүйреп ойнайды. Қуыршақтарын арбаға отырғызып, серуендеткендей әрекеттер жасайды.

Қимылды ойын: «Жүгіріп жет». Белгі берілгенде балалар орындарынан жүгіріп, белгілі жерге жетуге тырысады.

Бақылау: Жаңбыр тамшыларын қарау. Балаларға жаңбырдың жерге тамшылап түсуін сипаттап, «жаңбырдан кейін не пайда болады?» деп әңгіме жүргізу.

Еңбекке баулу: Балалар су құйып, алаңды жуып көмек көрсетеді. Бұл еңбек балаларды тазалыққа баулиды.

Картотека №10. Серуен (Жұма 16.10.2026)

Дербес әрекет: Балалар түрлі түсті әйнек тастарды теріп, оларды жинақтап ойнайды. Бұл әрекет түстерді ажыратуға көмектеседі.

Қимылды ойын: «Құстар қалай ұшады?». Балалар құстарды бейнелеп, қолдарын қағып, бір жерден екінші жерге жүгіріп өтеді.

Бақылау: Шөптің сарғаюын бақылау. Балаларға шөптің жасылдан сарыға өзгергенін көрсету. «Неге шөп сарғаяды?» деген сұрақ қойылады.

Еңбекке баулу: Балалармен бірге алаңдағы қураған шөпті тазалау жұмысы жүргізіледі.

Картотека №11. Серуен (Дүйсенбі 19.10.2026)

Дербес әрекет: Құрылыс бөлшектерімен ойнау ұйымдастырылады. Балалар көпір, үй құрастырып, топпен ойнайды.

Қимылды ойын: «Орныңды тап». Белгі бойынша балалар өз орындарына жүгіріп барып тұрады. Бұл ойын балаларды зейінді болуға баулиды.

Бақылау: Ағаш діңін қарау. Балаларға ағаштың діңін ұстатып, оның қаттылығын сезіну, «қабығы қандай?» деп сұрау.

Еңбекке баулу: Құмды қазу жұмысы ұйымдастырылады. Балалар күрекшемен қазып, бір жерге үйіп қояды.

Картотека №12. Серуен (Сейсенбі 20.10.2026)

Дербес әрекет: Балаларға доптар беріледі. Олар домалатып, секіртіп, бір-біріне лақтырып ойнайды.

Қимылды ойын: «Кім шапшаң?». Балалар белгі бойынша жүгіреді, кім бірінші жетсе, сол жеңімпаз болады.

Бақылау: Бұлттардың қозғалысын бақылау. Балаларға бұлттардың баяу қозғалатынын байқау тапсырмасы беріледі.

Еңбекке баулу: Балалар ойыншықтарды орнына жинайды. Әрқайсысы өз жауапкершілігін орындауға дағдыланады.

Картотека №13. Серуен (Сәрсенбі 21.10.2026)

Дербес әрекет: Балаларға таяқшалар мен таяқша орнына қолданылатын бұйымдар беріліп, құмға сурет салу ұсынылады. Олар шеңбер, сызық, түрлі бейнелер жасайды. Бұл әрекет балалардың ұсақ моторикасын және қиялын дамытады.

Қимылды ойын: «Жылан» ойыны. Балалар бір-бірінің белінен ұстап, жыландай ирелеңдеп қозғалады. Бұл ойын ұйымшылдыққа баулиды.

Бақылау: Жапырақтың пішінін салыстыру. Балаларға әртүрлі ағаштың жапырақтарын алып, олардың көлемін, түсін, пішінін салыстыру тапсырмасы беріледі.

Еңбекке баулу: Балалар жапырақтарды теріп, шелектерге жинайды. Бұл еңбек дағдысын қалыптастырады.

Картотека №14. Серуен (Бейсенбі 22.10.2026)

Дербес әрекет: Машиналармен ойнау. Балалар алаңда жол жасап, машиналарын айдап жарысады.

Қимылды ойын: «Кім тез жетеді?». Балаларға белгілі бағыт көрсетіледі, олар жарысып жүгіреді.

Бақылау: Құстардың ұшуы. Құстардың топтасып ұшатынын, дыбыс шығарып хабарласатынын бақылау. «Қай құсты көрдің?» деп сұрақ қою.

Еңбекке баулу: Құстарға дән шашу. Балалар құстарға қамқорлық танытып, дән себеді.

Картотека №15. Серуен (Жұма 23.10.2026)

Дербес әрекет: Шарлармен ойнау. Балалар шарларды ұшырып, ұстап ойнайды.

Қимылды ойын: «Күн мен түн». Күн болғанда балалар алаңда еркін жүгіреді, ал түн болғанда орындарына отырады.

Бақылау: Күннің шығуын бақылау. Таңертеңгі күннің қалай көтерілетінін әңгімелеу.

Еңбекке баулу: Балалар құмды күрекшемен тегістейді. Бұл олардың еңбекке деген ынтасын дамытады.

Картотека №16. Серуен (Сейсенбі 27.10.2026)

Дербес әрекет: Дөңгелектермен ойнау. Балалар оларды домалатып жарысады.

Қимылды ойын: «Жаңбырдан қаш». Балалар алаңда ойнап жүреді, «жаңбыр» деген белгі берілгенде орындарына жүгіріп келеді.

Бақылау: Ағаш бұтақтарын бақылау. Балаларға бұтақтарды ұстап көруге, олардың қаттылығын сезінуге мүмкіндік беріледі.

Еңбекке баулу: Жапырақтарды қорапқа жинау. Балалар әрқайсысы жапырақ теріп, ортақ жерге апарады.

Картотека №17. Серуен (Сәрсенбі 28.10.2026)

Дербес әрекет: Құммен ойнау. Балалар құмнан үйшік, тау жасап, ойнайды.

Қимылды ойын: «Қояндар секіреді». Балалар қоян болып алаңда секіріп жүреді.

Бақылау: Шөптің қурауын бақылау. Балалар жасыл шөп пен қураған шөпті салыстырады.

Еңбекке баулу: Балалар шөпті жинап, шелекке салады.

Картотека №18. Серуен (Бейсенбі 29.10.2026)

Дербес әрекет: Қуыршақтармен ойнау. Балалар қуыршақтарға киім кигізіп, оларды арбаға отырғызып серуендетеді.

Қимылды ойын: «Құстар мен мысық». Балалар құс болып алаңда ойнайды, тәрбиеші мысық болып оларды қуады.

Бақылау: Күннің бұлт арасынан шығуын бақылау. «Күн бұлттың артында болса, ауа райы қандай болады?» деп сұрау.

Еңбекке баулу: Балалар құм ойыншықтарын жуып, тазалайды.

Картотека №19. Серуен (Жұма 30.10.2026)

Дербес әрекет: Балаларға түрлі көлемдегі доптар беріледі. Олар домалатып, секіртіп, бір-біріне лақтырып ойнайды. Бұл ойын балалардың қимыл үйлестіру қабілетін арттырады.

Қимылды ойын: «Жүгіріп қаш» ойыны. Балалар белгі берілгенде тәрбиешіден қашып, орындарына жетуге тырысады. Бұл балалардың шапшаңдығын дамытады.

Бақылау: Желдің соғуын сезіну. Балалар алақандарын көтеріп, желдің қай жақтан соғатынын байқайды.

Еңбекке баулу: Балалар сыпырғышпен алаңды тазалайды. Әр балаға шағын тапсырма беру арқылы еңбекке тарту.

ҚАЗАН АЙЫ — ҰЙҚЫ АШАР ЖАТТЫҒУЛАРЫ КАРТОТЕКАСЫ
Ортаңғы топ, 3 жас

Карточка №1 Дүйсенбі 05.10.2026	«Жапырақтай созылайық» Төсекте жатып қолды жоғары созу, аяқ ұшын тарту. Қолды жан-жаққа жайып, жапырақтай баяу тербелу. Отырып, денені оңға-солға бұру. Тұрып, аяқ ұшымен 4–5 қадам жасау. Тыныс алу: мұрынмен терең дем алып, ауызбен баяу шығару.
Карточка №2 Сейсенбі 06.10.2026	«Күнге қол созайық» Көзді жай ашып, тәтті керілу. Отырып, қолды жоғары көтеріп «күнге» созылу. Иықты жоғары-төмен қозғау. Тұрып, қолды жанға жайып, жеңіл қадамдау. Тыныс алу: «Күн жылуын жұтамыз».
Карточка №3 Сәрсенбі 07.10.2026	«Құстар оянды» Төсекте жатып қолды қанат сияқты жайып-жинау. Отырып, басты оңға-солға баяу бұру. Тұрып, қолды сермеп, құстарша жеңіл жүру. Жартылай отырып, қайта тұру. Тыныс алу: қысқа дем алып, жай шығару.
Карточка №4 Бейсенбі 08.10.2026	«Алманы тереміз» Қолды жоғары созып, «алма ұзу» қимылын жасау. Алманы себетке салғандай төмен еңкею. Отырып-тұруды 3–4 рет орындау. Орнында жай қадам жасау. Тыныс алу: «Алманы иіскейміз – үрлейміз».
Карточка №5 Жұма 09.10.2026	«Аю қалай оянды?» Төсекте керілу, қолды алға созу. Төрт тағандап баяу еңбектеу қимылын жасау. Тұрып, денені оңға-солға шайқау. Нық қадаммен бірнеше қадам жүру. Тыныс алу: терең дем алып, баяу шығару.
Карточка №6 Дүйсенбі 12.10.2026	«Жел соқты» Қол-аяқты созып, денені сергіту. Қолды жан-жаққа ашып, самал желдей тербелу. Отырып, саусақтарды ашып-жұму. Тұрып, қолды жоғары-төмен сермеу. Аяқ ұшымен және өкшемен кезек жүру.
Карточка №7 Сейсенбі 13.10.2026	«Көбелектер» Төсекте жатып алақанды жеңіл қағу. Отырып, қолды жанға созу.

	<p>Тұрып, көбелектей қолды жайып айналу. Жеңіл қадаммен «гүлге қону». Тыныс алу жаттығуы.</p>
<p>Карточка №8 Сәрсенбі 14.10.2026</p>	<p>«Көңілді балалар» Керілу және күлімдеу. Алақан соғу, саусақтарды қимылдату. Отырып, денені алға еңкейту. Тұрып, орнында баяу секіру (2–3 рет). Жай жүру және тынысты реттеу.</p>
<p>Карточка №9 Бейсенбі 15.10.2026</p>	<p>«Жаңбыр мен күн» Саусақпен жеңіл тықылдату – «жаңбыр». Қолды бастың үстіне көтеру – «қолшатыр». Отырып, қайта тұру. Қолды жоғары созып, «күн шықты» қимылын жасау. Тыныс алу: мұрынмен дем алып, ауызбен шығару.</p>
<p>Карточка №10 Жұма 16.10.2026</p>	<p>«Қоңыз бен құмырсқа» Тізені бүгіп-жазу. Қолды иық тұсынан айналдыру. Еңкейіп, құмырсқадай ұсақ қадам жасау. Тұрып, қоңыздай қолды жайып қозғау. Тыныс алу жаттығуы.</p>
<p>Карточка №11 Дүйсенбі 19.10.2026</p>	<p>«Қаздар жүрісі» Мойынды жоғары созу. Қолды қанатша сермеу. Тізені сәл көтеріп жүру. Жартылай отырып, қайта тұру. Тыныс алу: «га-га» деп дем шығару.</p>
<p>Карточка №12 Сейсенбі 20.10.2026</p>	<p>«Жылан ирелендейді» Керілу, қолды жоғары созу. Денені оңға-солға бұру. Қолды алға созып, ирелең қимыл жасау. Жеңіл жүру. Тыныс алу: «с-с-с» дыбысын шығару.</p>
<p>Карточка №13 Сәрсенбі 21.10.2026</p>	<p>«Күн шуағы» Қолды шеңбер жасап жоғары көтеру. Иықты көтеріп-түсіру. Қолды жанға жайып, кеудені керу. Орнында қадамдау. Тыныс алу: терең дем алу және жай шығару.</p>
<p>Карточка №14 Бейсенбі</p>	<p>«Тышқандар» Саусақтарды ашып-жұму.</p>

22.10.2026	<p>Отырып, басты екі жаққа қарату.</p> <p>Аяқ ұшымен жай жүру.</p> <p>Отырып, қайта тұру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы.</p>
<p>Карточка №15</p> <p>Жұма</p> <p>23.10.2026</p>	<p>«Құстар ұясына қонды»</p> <p>Қолды жайып, баяу сермеу.</p> <p>Оңға және солға бұрылу.</p> <p>Жеңіл қадаммен жүру.</p> <p>Төмен отырып, «ұяға қону».</p> <p>Жай тыныс алу.</p>
<p>Карточка №16</p> <p>Сейсенбі</p> <p>27.10.2026</p>	<p>«Құмырсқа жолы»</p> <p>Қолды созып, денені сергіту.</p> <p>Еңкейіп, «жүк көтеру» қимылын жасау.</p> <p>Ұсақ қадаммен жол бойы жүру.</p> <p>Қолды жоғары созып, қайта босату.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы.</p>
<p>Карточка №17</p> <p>Сәрсенбі</p> <p>28.10.2026</p>	<p>«Аюмен бірге сергіік»</p> <p>Қолды жоғары созып керілу.</p> <p>Басты оңға-солға баяу шайқау.</p> <p>Аю жүрісін көрсету.</p> <p>Жеңіл отырып-тұру.</p> <p>Тыныс алу: мұрынмен дем алып, ауызбен шығару.</p>
<p>Карточка №18</p> <p>Бейсенбі</p> <p>29.10.2026</p>	<p>«Күзгі мереке»</p> <p>Қолды жоғары көтеріп шеңбер жасау.</p> <p>Қолды жанға жайып, әуен ырғағымен тербелу.</p> <p>Орнында жеңіл қадамдау.</p> <p>Алақан соғу.</p> <p>Жай тыныс алу.</p>
<p>Карточка №19</p> <p>Жұма</p> <p>30.10.2026</p>	<p>«Жапырақтар биі»</p> <p>Қолды жоғары-төмен сермеу.</p> <p>Отырып, қайта тұру.</p> <p>Қолды айналдырып, жапырақтың ұшуын бейнелеу.</p> <p>Орнында жеңіл жүгіру.</p> <p>Тыныс алу: қолды жоғары көтеріп, жай шығару.</p>