

Бекітемін

№1 «Күнтігуак» бөбөкшіл-балабақшасы

МКККЕнің менеджерінің Бакирова Г.Ж

« 08 » 2023 ж



Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2023 -2024 дене шынықтырудан « Көбелек» кіші тобына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Орынбаева Э.Т

ПЕРСПЕКТИВТІК ЖОСПАР 2023-2024 оқу жылы

Кіші топ

№	айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты	Сағат саны	Ұлттық ойындар
1	Қыркүйек	Балаларды саптізбекке бірінің артына бірін тұрғызуға үйрету; бір-бірден қарапайым жүруді дамыту; өз бағытын сақтай білуді қалыптастыру; Балаларды спорт залымен таныстыру, жай жүргенде саптізбектен шықпай-ақ бағытты сақтауға тырысу; кеңістікті бағдарлауға, оған көңіл аударуға, спорт залында спортпен айналысуға деген құлшынысқа тәрбиелеу.	1	«Жапалақтар мен қарлығаштар» «Кім жылдам?» «Теңге ілу»
		Балаларды шеңберге тұрғызуға үйрету; белгі бойынша бір-бірден саптізбекте жай жүру. Өз іс-әрекеттерін басқа балалардың әрекеттерімен бірлесе орындау, шеңберге сапқа тұру дағдысын бекіту; өз бағытын сақтай отырып, саптізбекте жүруге үйрету, педагогтың белгісі бойынша тоқтай білу дағдыларын қалыптастыру; кеңістіктегі бағдарларлау назарын дамыту; ұйымшылдыққа тәрбиелеу, спорт залындағы сабақтарға оң пікір қалыптастыру	1	«Сақина салу» «Жүйріктер жеңеді» «Киіз үйді құрастыр» «Ханталапай»
		Балаларды қос аяқпен (аяқ бірге-аяқ алшақ) секіруге үйрету; шеңбермен жүруді, секіру жаттығуларын (аяқ бірге - аяқ алшақ) орындауды, тізені бүгіп, қос аяқпен алға секіруді; ырғақты сақтай отырып, шеңбер бойынша жүре білуді бекіту; жаттығуды орындау кезінде дұрыс тыныс алуды қалыптастыру. Дене шынықтыру залында жаттығумен айналысуға деген қызығушылыққа тәрбиелеу.	1	
		Балалардың координациялық қабілеттерін, ырғақтылығын, нұсқаушының нұсқауларына сәйкес қимылдарын жылдамдату және бәсеңдету дағдыларын дамыту; жүгіру жаттығуларын, ойын ережелерін орындау дағдыларын дамыту. Бір-біріне жол беруге, мейірімділікке тәрбиелеу.	1	
		Бір-біріне отырып допты домалатып жіберуге үйрету; аяқты қашықтықта алшақ ұстау; доп қозғалысының бағытын сақтай білуді қалыптастыру; қос аяқпен (аяқ бірге- аяқ алшақ) секіру жаттығуын жасау, тізені сәл бүгіп, аяқты бірге және алшақ ұстап секіру жаттығуларын жасау дағдысын бекіту; көз мөлшерін, назар аудару, үйлестіру қабілеттерін дамыту; мейірімділікке, спорт залындағы жүріс-тұрыс мәдениетіне тәрбиелеу.	1	
		Қозғалыс бағытын сақтай отырып, төрт тағандап еңбектеуге үйрету, аяқ қашықтықта алшақ ұстап, допты бір-біріне домалату дағдысын бекіту; допты қолмен, көз мөлшермен домалату икемділігін дамыту. Шыдамдылыққа, достыққа, бірлесіп ойнауға тәрбиелеу.	1	
		Түзу жолмен жүру жаттығуларын (ені 25 см, ұзындығы 2,5 м) орындауға үйрету; шектеулі алаң бойынша жүргенде тұрақты тепе-теңдікті сақтай білуді қалыптастыру; еркін бағытта төрт тағандап еңбектеу жаттығуды, төрт тағандап жүргенде қол мен аяқтың бірлескен қозғалыс дағдысын бекіту, ептілікті, икемділікті және т. б. дамыту.	1	
Арасы 1,5 м қашықтықта тұрып бір-біріне допты домалатып жіберуге үйрету, допты екі қолдың саусақтарының				

		<p>белсенді және жігерлі қозғалысымен итермелеуге үйрету. Затқа қол тигізуде жоғары секіруге жаттығу. Қос аяқпен бір уақытта жоғары қозғала білуді бекіту; қимылдарды, ептілікті, көз мөлшерін дамыту; қазақ тұрмысы мен ұлттық ойындарының элементтерімен таныстыру, төзімділікке тәрбиелеу.</p> <p>Қозғалыс бағытын сақтай отырып, төрт тағандап еңбектеуді үйретуді жалғастыру, қол мен аяқтың қозғалысын үйлестіруді дамыту; қашықтықта тұрып бір-біріне доп домалатуға жаттығу, доп қозғалысын бағыттап білуді бекіту; көз мөлшерін, назар аудару қабілеттерін дамыту; қимылдық ойындарды ойнауға ұмтылысын арттыру.</p> <p>Белгі бойынша тоқтауға, тепе-теңдікті сақтай отырып, отыруға, тұруға және жүгіруді жалғастыруға үйрету, жүргірген кезде қол мен аяқтың қозғалысын үйлестіру дағдысын бекіту; бір орында тұрып қос аяқпен секіруге жаттықтыру, бір уақытта қос аяқты жігерлі серпілу қабілетін жетілдіру; кеңістікте бағдарлауды дамыту, назар аудару, үйлестіру қабілеттерін дамыту; спортпен шұғылдануға деген қызығушылыққа тәрбиелеу.</p> <p>Алға жылжи отырып, қос аяқпен секіруге үйрету, бір мезгілде қос аяқпен екпіндеп серпіліс жасауды дамыту; тоқтап және тапсырманы орындай жүгіру (өз шеңберінде айналу), белгі бойынша тоқтай білуді бекіту, тапсырманы орындау кезінде тепе-теңдікті сақтау, тура бағытта төрт тағандап еңбектей білу; қимыл-қозғалыстың басталуы мен аяқталуының белгісін қабылдай білу; ептілікті, күштілікті, назар аудару білу дағдысын дамыту; дене шынықтыруға деген қызығушылыққа тәрбиелеу.</p> <p>Допты қақпа арқылы домалатуға (ені 60 см) үйрету, көз мөлшерін дамыту; екі аяқпен бір мезгілде екпінді серпіліс жасай, жартылай бүгілген аяқпен түсу дағдысын бекіту; барлық тапсырманы қарқынмен орындау, дененің дұрыс жағдайын сақтау, берілген тапсырманы сақтау біліктілігін қалыптастыру. Қозғалыс бағыты; ептілікті, күш-жігерді, зейінді дамыту; спорт залы мәдениетіне тәрбиелеу. Қимылдық ойын ережесін сақтауға тәрбиелеу.</p>	1	
			1	
			1	
			1	
2	қазан	<p>"Жыланша" еңбектеу кезінде кедергі заттарды соғып кетпеуге үйрету, ептілікті дамыту; допты қақпа арқылы домалату (ені 50 см), допты қақпаның ортасына айналдыру, көз мөлшерін, ептілікті, зал кеңістігіндегі бағдарлауды дамыту; дене шынықтыру сабағына қызығушылығын арттыру.</p> <p>Тоқтап және тапсырманы орындай жүгіру, белгі бойынша тоқтай білуді бекітуге, көтеріңкі тіреуде статистикалық тепе-теңдікті сақтауға; қойылған заттар арасынан "жыланша" төрт тағандап еңбектеп жаттығуға, заттарды сол және оң жағынан айналып өтуін бекіту, ептілікті дамыту, берілген белгіге көңіл аудару, қимыл-қозғалысты белгі бойынша орындау қабілеттерін жетілдіру; қоршаған ортаға оң көзқараспен қарауға үйрету. Ұжыммен бірлесіп жұмыс істей білуге тәрбиелеу.</p> <p>Балаларды аяқтың ұшымен жүруге үйрету, басты дұрыс ұстау қалпын сақтау; шектеулі алаңда тепе-теңдікті сақтау дағдысын бекіту; секіруге жаттығу. Аяқпен қимыл-қозғалыс тәжірибесін дене жаттығулары мен қозғалмалы ойындардың әртүрлі түрлерімен байыту; таныс қозғалысты оңай және еркін, ырғақты және үйлесімді орындау білігін қалыптастыру; ептілікті, шапшаңдықты, тапқырлықты дамыту; мейірімділікке, айналасындағыларға ұқыпты қарауға тәрбиелеу. Ұжымшылдыққа, бірлесіп ойнауға тәрбиелеу.</p>	1	
			1	
			1	

	<p>Қашықтыққа алға жылжи отырып, қос аяқпен секіруге үйретуді жалғастыру; 3м қашықтыққа тура бағытта төрт тағандап еңбектеу, алға жылжи отырып, қос аяқпен секіруді дамыту, қос аяқты бір мезгілде екпінді серпілу дағдысын дамыту ; тура бағытта төрт тағандап еңбектеп жаттығуды жалғастыру.</p>	1	
	<p>Кеңістікте бағдарлай және тепе-теңдікті сақтай отырып, таныс қозғалысты оңай және еркін, ырғақты және үйлесімді орындай білуді қалыптастыру; қозғалыстың басталуы мен аяқталуының белгісін қабылдай білуді жетілдіру; қозғалыстардың ептілігі мен үйлестірілуін дамыту; толеранттылыққа, достыққа тәрбиелеу.</p>	1	
	<p>Допты екі қолмен кеуде тұсынан қолдарын екпінді қимылмен жаза лақтыруға үйрету; допты кеудеден дұрыс ұстай білуді дамыту, қос аяқпен екпінді серпіле білуді, алға секіру кезінде жартылай бүгілген аяқпен бір мезгілде жерге түсу, жаттығуды орындау сәтінде дұрыс тыныс алу дағдыларын жетілдіру; тәжірибе барысында дене жаттығулары мен қимылдық ойындардың әртүрлі түрлерімен байыту; ептілікті, шапшаңдықты, көз мөлшерін дамыту; төзімділікке, мейірімділікке, ұйымшылдыққа, дербестікке тәрбиелеу.</p>	1	
	<p>Шектеулі алаңда алақанмен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеп жүруді жалғастыру; допты кеуде тұсынан екі қолмен лақтыруды жаттықтыру, артынша қолды түзете білуді бекіту; Балаларды бірге, барлық қарқынмен бірдей әрекет етуге үйрету; ептілікті, қимыл-қимылдарды үйлестіруді дамыту; ұйымшылдыққа, бірлесіп ойнауға тәрбиелеу.</p>	1	
	<p>Тепе-теңдікті сақтай отырып, тура бағытта жіп бойымен жүру; шектеулі алаң бойынша алақан мен тізеге сүйене отырып еңбектеуге үйрету, жүгіріп жүру білігін бекіту, қол және аяқ қимылдарын үйлесімділігін жетілдіру, педагогтың нұсқауларын орындау біліктілігін қалыптастыру, ептілікті дамыту, тепе-теңдікті сақтау дағдысын дамыту.</p>	1	
	<p>Жіп бойымен жүруді орындауға, тепе-теңдікті сақтай білуді үйрету; шеңбер бойынша жүгіре білуді бекіту; допты кеудеден қос қолмен лақтыруда, қолды күрт қозғалыспен түзете отырып жаттығу, педагогтың нұсқауларын мұқият тыңдай білуді қалыптастыру, көрсетуді қадағалау; ептілікті, күш-жігерді дамыту; белсенді демалысқа тәрбиелеу.</p>	1	
	<p>Бір орыннан секіруді үйрету, бір мезгілде екі аяқпен серпіле білуді қалыптастыру; шеңбер бойы жүгіру жаттығуын, арқанды ұстап, басқа балалармен жүгіру қарқыны мен қадам ырғағын үйлестіру дағдысын бекіту; заттар арасынан "жыланша" жүруде жаттығуды; қол және аяқ қимылдарын үйлестіру, педагогтың тапсырмаларын тыңдау, белгіге көңіл аудару, педагог нұсқауынан кейін басқа балалармен бірге қимылдарды орындау; достыққа, ұжымшылдыққа тәрбиелеу.</p>	1	
	<p>Допты екі қолмен желке тұсынан лақтыруға үйрету, Бір орыннан ұзындыққа секіру (30 см) жаттығуы, бұлшықеттер мен қол-аяқтың үйлесімді қимылын дамыту , сапқа тұрғызу кезінде өз орнын таба білу, күш-жігерді, шапшаңдықты, кеңістікті бағдарлауды дамыту; дене шынықтыру сабағына қызығушылыққа тәрбиелеу</p>	1	

		Доғаның астына тимей жүруге үйрету; допты басынан екі қолмен лақтыруға үйрету, доптың ұшуына дұрыс траектория беру; дұрыс арқанды ұстап, тепе-теңдікті сақтай білуді жетілдіру, назарын, кеңістікте бағдарлауды дамыту; сапқа тұрғызу кезінде өз орнын таба білу; Достық, ұжымшылдыққа тәрбиелеу.	1	
3	қараша	Ирелең жолда жүруді үйретуді жалғастыру, Шектелген алаңмен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау, үш доғаның астында біртіндеп төрт тағандап еңбектеп жүру дағдысын бекіту, жаттығуларды орындау кезінде дұрыс дем алу; ұсақ моториканы, күшті, ептілікті дамыту; дене шынықтырумен айналысуды әдетке айналдыруға денсаулығын күте білуге тәрбиелеу.	1	
		Қол және аяқ қозғалысын үйлестіре отырып, тізені жоғары көтере жүре білуді қалыптастыру; шектеулі алаң бойынша жүру және жүгіру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтай білуді бекіту; Ені 50 см, 1,5 м қашықтықтағы қақпа арқылы доп домалатуға жетілдіру, көз өлшемдерін дамыту, педагогтың түсіндірмесін тыңдау, көрсетілімді қадағалау, педагогтің нұсқауларынан кейін басқа балалармен бірге қозғалыстарды орындау; ептілікті дамыту, дене сымбатын дұрыс сақтай білу және тепе-теңдікті сақтау; қоршаған ортаға деген сүйіспеншілікке тәрбиелеу.	1	
		Бір орыннан ұзындыққа секіруге аяқпен қатты серпін жасауға үйретуді жалғастыру; тізені жоғары көтере отырып, жүре білуді бекіту; әр түрлі бағытта жүгіру жаттығуларын жүргізу, бүкіл залға оңай және ырғақты жүгіре білуді бекіту, ептілікті дамыту, дене бітімін ұстай білуді және тепе-теңдікті сақтай білуді дамыту; ұйымшылдыққа тәрбиелеу.	1	
		Нұсқаушыға допты лақтыруға және қайта қағып алуға үйрету, допты кең ашылған саусақтармен ұстай білуді қалыптастыру; бір орыннан ұзындыққа секіру жаттығуын жасау, аяқпен қол қозғалысын үйлестіре, серпіле екпін жасай, жартылай бүгілген аяқпен жеңіл қона білу, педагогтың тапсырмасын тыңдау нұсқаулардан кейін басқа балалармен бірге қозғалыстарды орындау; ептілікті, көз мөлшерін дамыту, қимылдарды үйлестіру; дене жаттығуларына қызығушылыққа, ұйымшылдыққа тәрбиелеу,	1	
		Орындықтан секіру кезінде табандарды июге және жартылай бүгілген аяқтармен қонуға үйрету; шеңберге тұру дағдысын бекіту, өз іс-әрекеттерін басқа балалардың іс-қимылдарымен үйлестіру; үш доғаның астынан төрт тағандап еңбектеп жаттығуды; үш доғаның астында жүйелі қимылдарды орындау дағдысын қалыптастыру; қимылдарды жүйелі орындауды үйрету, педагогтың нұсқауларын дұрыс орындау, шыдамдылықты, суық тию ауруларына төзімділікті дамыту, белсенді демалысқа тәрбиелеу, балалармен бірге ойнауға ықыласын қалыптастыру; жалпақ табанның алдын алу.	1	
		Допты алысқа лақтыруға, орындықтан секіргеннен кейін тепе-теңдікті сақтай білуге, педагогтың нұсқауларын дұрыс орындай білуге үйрету; шыдамдылықты, ұйымшылдықты дамыту.	1	
		Тақтайша арқылы еңбектеп өтуді үйрету. Қимыл үйлесімділігін, сап-тізбекте өз орнын таба білу қабілеттерін дамыту. Кеңістікте бағдарлауды, назар аударуды дамыту; төзімділікке, позитивті әлемді сезінуге, біреуге қуаныш сыйлай білуге тәрбиелеу.	1	

		<p>Тепе-теңдікті сақтай отырып, дене бітімін ұстай, тізесін жоғары көтеріп, сатыдан аттауды үйрету; арқылы еңбектеу, қол және аяқ қимылдарын үйлестіруді дамыту; педагогтың нұсқауларын орындай білуді үйрету; шыдамдылықты, ептілікті, назар аударуды дамыту; белсенді демалысты әдетке айналдыруға, балалармен бірге ойнауға тәрбиелеу</p> <p>Тақтайша үстінде жүруге үйрету, тепе-теңдікті, дене сымбатын сақтай білуді дамыту; еденге тігінен орналасқан шеңбер ішінен қол және аяқ қимылдарын үйлестіре отырып, еңбектеп өтуге үйрету ;</p> <p>Жаттығуларды жалпы қарқынмен орындау, дененің дұрыс қалпын сақтау, берілген қозғалыс бағытын сақтау; сапқа тұру және қайта сапқа тұру дағдысын жетілдіру ; ептілікті, шыдамдылықты дамыту; қимыл-қозғалыс белсенділігіне тәрбиелеу.</p> <p>Алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіруге, өзінің жүгіруін басқа балалардың жүгіруімен үйлестіруге, заттар арқылы аттаған кезде тепе-теңдікті сақтау дағдысын бекіту; көлбеу тақтай бойымен еңбектеуге, қол және аяқ қимылдарын үйлестіруге үйрету; суреттердегі бейнені қозғалыспен байланыстыра білуге үйрету; жануарларға ұқыпты қарауға тәрбиелеу.</p> <p>Екі аяқпен шеңберге секіруге және одан секіруге үйрету; аланның бір жағынан екінші жағына жүгіре білуді бекіту, басқа балалармен бірге қозғалыстарды орындай білуді дамыту, нұсқаушының түсіндірмелерін тыңдау, көрсетілімді қадағалау; шыдамдылықты, қозғалыстарды үйлестіруді, назар аударуды дамыту; достыққа, ұжымшылдыққа, бірлесіп ойнай білуге тәрбиелеу.</p> <p>Негізгі қозғалыстар: шеңбермен бір-бірден жүруге үйрету, музыка ырғағына сәйкес, саптізбекте нақты және ырғақты қозғала отырып жүруге үйрету; еденге (колмен) қойылған саты арқылы аттап жаттығу жасау, тізені жоғары және аяқ ұшын көтеріп қозғалу дағдысын бекіту, кеудені тік ұстау, тұрақты тепе-теңдікті сақтау; қимылдарды үйлестіру мен мәнерлілігін дамыту; дене шынықтыру сабақтарына оң пікір қалыптастыру, ұйымшылдыққа тәрбиелеу.</p>	1	
			1	
			1	
			1	
4	Желтоқсан	<p>Шеңбер бойымен сапқа тұруға, сапқа тұрғызуда өз орнын тез табуға, музыкамен бірге, ырғақты қозғала отырып, музыкалық шығарманың әрбір бөлігінің басталуы мен аяқталуын атап өтуге үйретуді жалғастыру; көлбеу тақтамен жүгіріп жаттығуды, қозғалысты бірізділікпен үйлестіруді дамыту; батылдыққа тәрбиелеу</p> <p>Көлбеу тақтайша бойынша төрт тағандап еңбектеу, одан оңай шығуға үйрету; допты педагогқа лақтырып, саусақтары кең ашылған алақанмен допты қағып алу дағдысын бекіту; ептілікті, шыдамдылықты, қимылдарды үйлестіруді дамыту; тұрмыстық элементтермен танысу арқылы балалардың ой-өрісін дамыту; мейірімділікке, төзімділікке тәрбиелеу.</p> <p>Еденге қойылған заттар арқылы (олардың арасындағы ара қашықтық 25 см) аттап өтуге, денесін тік ұстауға үйрету; көлбеу тақтайшамен еңбектеп жүру, қол мен аяқтың қозғалысын үйлестіру, ептілікті дамыту; Күрделі емес тапсырмаларды орындай отырып, зал бойынша жүруде жаттығу; саптізбекте өз орнын таба білуді, кеңістікте бағдарлауды, назар аударуды дамыту; жануарларға ұқыпты қарауға тәрбиелеу .</p>	1	
			1	
			1	

Еденге тігінен орналасқан шеңбер ішінен еңбектеуді үйрету, топтастыру іскерлігін дамыту; допты жоғары лақтыру және өзіне қыспай ұстап алу іскерлігін бекіту; доппен жүруде жаттығу, допты түсі бойынша орналастыру іскерлігін, қозғалысты дәйекті орындау іскерлігін дамыту; ойыншықтарға ұқыпты қарауға тәрбиелеу.

1

Нұсқаушыға 1,5 м қашықтықта саусақтары кең ашылған алақанмен допты лақтыруға және одан допты қағып алуға үйрету; еденде жатқан жалпақ шеңберге секіруге жаттығу, екі аяқты бір уақытта екпінді серпілу және аяқ ұшымен қону іскерлігін бекіту; дене бітімін дұрыс ұстап және тепе-теңдікті сақтай отырып еркін жүру және жүгіру дағдысын жетілдіру; ; ептілікті, шыдамдылықты, қимылдарды үйлестіруді дамыту; дене шынықтырумен айналысуға деген қызығушылыққа тәрбиелеу.

1

Тақтайша үстімен өрмелеуге үйрету; тіректің жоғары жағымен жүргенде тұрақты тепе-теңдікті және дене дықты, көз мөлшерді дамыту; төзімділікке, мейірімділікке тәрбиелеу.түзілісін дұрыс ұстап жүруді бекіту; ептілікті, шапшаң

1

Табандарды бүгуге және орындықтан секіру кезінде жартылай бүгілген аяқтарға жерге түсуге үйрету. Еңкіш баспалдақтың астынан еңбектеу; педагогтың нұсқауларын мұқият тыңдай білуді қалыптастыру, көрсетілімді қадағалау; ептілікті, күш-жігерді дамыту; белсенді демалысқа әдетті тәрбиелеу. Шеңбер бойынша жүгіруге үйрету; тақтайшадан секіргеннен кейін тепе-теңдікті сақтау, басын және кеудесін тік ұстау, алға қарай қарау.

1

Көлбеу сатыменастынан еңбектеу жаттығуын жалғастыру, шеңберге тұру, өз орнын таба білуін, шапшаңдығын, кеңістікте бағдарлау қабілетін дамыту; дене шынықтыру қызығушылыққа арттыру.

1

Еденнен екі аяқты қатты екпінмен серпіле, жіптер арасынан секіруге үйрету; бағытты ауыстыру барысында жүру мен жүгіру жаттығуы, қозғалыс бағытын өзгерту, ұсақ моториканы, күш пен ептілікті дамыту; дене шынықтыру сабағына қызығушылыққа, денсаулығына күтіммен қарауға тәрбиелеу.

1

Допты алысқа лақтыруға үйрету; жартылай бүгілген аяқпен серпіле, жаймен қонып, зат арқылы секіру іскерлігін бекіту, ептілікті, шыдамдылықты, қимылдарды үйлестіруді дамыту; балалардың ой-өрісін кеңейту; мейірімділікке, төзімділікке тәрбиелеу.

1

Жай жүру және жүгіре білуді бекіту, тепе-теңдікті сақтай отырып, дене түзілісін сақтау, ептілікті, шыдамдылықты, қимылдарды үйлестіруді дамыту; дене шынықтыру сабағына қызығушылыққа тәрбиелеу. тәрбиелеу.

1

Кірпіштен кірпішке аттауға, тепе-теңдікті сақтауға үйрету; қимылдарды үйлестіруді дамыту; кедергілер арасынан аттап өтуді бекіту, қол мен аяқтың қозғалысын үйлестіру, қимыл-қозғалыс тәжірибесін дене жаттығуларының әртүрлі түрлерімен байыту, жаттығуларды орындау кезінде дем алуды ұстамау; қолдың ұсақ моторикасын, күш пен ептілікті дамыту; дене шынықтыру сабағына қызығушылыққа, денсаулығына күтіммен

1

5	Қаңтар	<p>қарауға тәрбиелеу.</p> <p>Жануарлардың қимылдарын бейнелеп беруге үйрету; шектеулі алаңда тепе-теңдікті сақтай білуді бекіту; допты қақпаға жылдам домалатуға үйрету, нұсқаушының нұсқауларын дұрыс орындау білктілігін қалыптастыру; төзімділікті, ептілікті, зейінді дамыту.</p> <p>Еденнен екі аяқпен екпінді серпіле, заттар арасынан секіруге үйрету; жануарлардың қимылын бейнелеу қабілетін бекіту; доп қозғалысының бағытын сақтай отырып, допты бір-біріне домалату жаттығын жасау, бірлесіп, барлық қарқынмен бірдей қимылда әрекет ете білуді қалыптастыру; қозғалыс үйлесімі мен мәнерлілігін дамыту; дене шынықтыру сабақтарына оң пікір қалыптастыру, ұйымшылдыққа тәрбиелеу.</p> <p>Допты қашықтықта тұрып көтерілген қолдың биіктігіне тартылған жіптен асыра лақтыруды үйрету. Қолды тіке ұстап ,заттар үстінен секіру күшпен серпіле секіріп, жартылай бүгілген аяқтармен жерге жаймен қонуды дағдыландыру, қозғалысты үйлесімді түрде орындай білуді бекіту; ойыншықтарға ұқыпты қарауға тәрбиелеу.</p> <p>Допты алға қарай екпінмен бағыттап білуді қалыптастыру; жаттығуларды жалпыға ортақ қарқынмен орындай білуді бекіту, жағдайды дұрыс сақтау; Қарапайым қатарға тұру дағдыларын жетілдіру; ептілікті, шыдамдылықты дамыту; белсенді демалысқа тәрбиелеу.</p> <p>Кедергілер арқылы аттап өтуге үйрету: тізені жоғары көтеру және аяқтың ұшымен тұрып , кеудені тіке ұстау, тұрақты тепе-теңдікті сақтау; кеңістікке бағдарлай және тепе-теңдікті сақтай отырып, ептілікті, шапшаңдықты, тапқырлықты дамыту; белсенді демалысқа әдетке айналдыруға, қимыл-қозғалыста болуға , бір-біріне құрметпен қарауға тәрбиелеу.</p> <p>Диаметрі 15 см допты астынан қос қолымен көлденең нысанаға лақтыруға, доп артынан қолды түзетуге үйрету; көз мөлшерін дамыту; допты домалатуды орындау дағдысын бекіту, секіру жаттығуын орындауда кеуде мен басын тік ұстап тұру; халық дәстүрлерімен, ойындармен танысу арқылы баланың мәдениеті мен қимыл-қозғалыс тәжірибесін байытуды жалғастыру; шыдамдылықты, қимыл-қозғалысты үйлестіруді, назар аударуды дамыту; төзімділікке, достыққа, ұжымшылдыққа, бірлесіп ойнай білуге тәрбиелеу.</p> <p>Шектеулі алаңда алақан мен тізеге тіреліп еңбектеуді үйрету; допты дұрыс нысанаға бағыттап білуге және артынша қолды түзете білуге үйрету, нұсқаушының түсіндірмесін тыңдау, көрсетілімді қадағалау, шыдамдылықты дамыту, қозғалыстарды үйлестіру, назар аудару; ұлттық салт-дәстүрлермен, ойындармен танысу арқылы баланың мәдениеті мен қимыл тәжірибесін байыту.</p> <p>Жылдам қарқынмен жүгіруге, бір-біріне кедергі келтірмеуге үйрету; аттап жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтай білуді бекіту, баспалдақты рейкалар арқылы ырғақты аттай білуді, тізені жоғары көтеруді және аяқ ұшымен жүре білуді бекіту, жеңіл және еркін жүруді орындау, ептілікті, шапшаңдықты, тапқырлықты дамыту; мейірімділікке, айналасындағыларға мейіріммен қарауға тәрбиелеу.</p>	1 1 1 1 1 1 1
---	--------	---	---------------------------------

		<p>Екі аяқпен секіруді орындауға, екі аяқты екпінді серпіліп секіруге үйрету; жылдам қарқынмен жүгіре білуді бекіту, қолдың белсенді қозғалысын қадаммен ұштастыру, шеңберді тарылтпау; көлбеу тақтамен жүруді жаттығу, қозғалыстарды үйлестіруді, ептілікті дамыту; қоршаған әлемге оң көзқарасты қалыптастыру. Дене шынықтыру сабақтарына қызығушылыққа тәрбиелеу.</p> <p>Шектеулі алаңда алға жылжи отырып, көлбеу тақтай бойымен жүруге үйрету; алақанды тіреп баспалдақпен еңбектеу дағдысын бекіту, қол және аяқ қимылдарын үйлестіру, педагогтың нұсқауларын дұрыс орындау, шыдамдылықты, ұйымшылдықты дамыту, өз орнын таба білу; мейірімділікке, ойында жол беруге тәрбиелеу.</p> <p>Жүгіру бағытын сақтай отырып, шағын қадамдармен баяу қарқынмен жүгіруге үйрету; бір-бірінен 1 метр ара қашықтықтағы заттар арасынан допты домалату, заттарды сол және оң жағынан айналып өтуін бекіту; көлбеу тақтайша бойымен бағытын өзгерте, тепе-теңдікті сақтай отырып жүру дағдысын бекіту; суретте көрсетілгендей бейнеге сәйкес қимыл қозғалысын үйлестіру, ептілікті, күштілікке қабілеттерін дамыту; белсенді демалысты әдетке айналдыруға тәрбиелеу.</p> <p>Шеңберді кішірейтпей, баяу қарқынмен жүгіру, шыдамдылықты дамыту; еденге тігінен орналасқан құрсаудан еңбектеп өтуге жаттықтыру; қозғалыстардың айқындылығын, икемділігін дамыту, еркін және табиғи түрде жүру және жүгіре білу, дене бітімін тік ұстап тұру және тепе-теңдікті сақтау, топтық сап құрау кезінде өз орнын табу; жануарларға ұқыпты қарауға тәрбиелеу.</p>	1	
			1	
			1	
6	Ақпан	<p>Диаметрі 15 см допты екі қолымен көлденең бағытта кеудесінен асыра лақтыруға, қолды жігерлі түзетуге, көз мөлшерін дамытуға үйрету; тіке шоқырақты орындау, қол және аяқ қозғалысын үйлестіру дағдысын бекіту; бір-біріне кедергі келтірмей, шеңберге шығып, шеңбер бойымен жүре білуіне жаттығу жасау; түзу және қайта сапқа тұру дағдысын жетілдіру, еркін жүру және жүгіре білу, тепе-теңдікті сақтай отырып, ептілікті, төзімділікті дамыту; дене шынықтырумен айналысуға қызығушылығын тәрбиелеу.</p> <p>Бірнеше кедергілерден өту, қол мен аяқтың қозғалысын үйлестіру, ептілікті дамыту; допка дұрыс траектория беруге, қолды жігерлі қозғалыспен түзете білуді бекіту; қозғалысты дұрыс орындау, педагогтың нұсқауларын дұрыс орындау. Төзімділікті, зейінді дамыту; белсенді демалысты әдет етуге, мейірбандылыққа тәрбиелеу.</p> <p>Тақтаймен жүруге, жоғары тіректе тепе-теңдікті сақтауға үйрету; кедергілерден өте білуді бекіту, қол және аяқ қимылдарын үйлестіруді дамыту; жүру және бағытты ауыстыра отырып жүгіру жаттығулары, қозғалыс бағытын өзгерту, жүріс тәртібін бұзбай жүруді және жүгіруді кезектестіруді дамыту. Шыдамдылықты, ұйымшылдықты, өз орнын таба білуді дамыту; мейірімділікке, ойында жол бере білуге тәрбиелеу.</p> <p>Тіректің шектеулі алаңында тепе-теңдікті сақтай білуді бекіту; қозғалыс арқылы музыкалық бейнелерді бере білуді, еркін жүре және жүгіре білуді жетілдіру, Ептілікті, шыдамдылықты, қозғалыстарды үйлестіруді дамыту; төзімділікке, дене шынықтыру сабағына қызығушылыққа тәрбиелеу.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтай отырып, заттар арасынан "жыланша" жүруге үйрету; жартылай иілген аяқтармен жерге</p>	1	
			1	
			1	
			1	

<p>қонып, екі сызықтан секіру жаттығуларын жүргізу; доғаның астынан өту, заттар арасынан еңбектеп өту дағдысын бекіту; қимыл-қозғалыс тәжірибесін дене жаттығулары мен қозғалмалы ойындардың әр түрлі түрлерімен байыту; жаттығуларды орындау кезінде дұрыс тыныс алуды қалыптастыру. Қолдың ұсақ моторикасын, күшін, ептілігін дамыту; дене шынықтырумен айналысуды әдетке айналдыруға, денсаулыққа қамқорлық жасауға тәрбиелеу.</p>	1	
<p>Екі аяқпен бір уақытта секіруге және жерге қонуға үйрету; ырғақты жүру және аяқ ұшымен онай жүгіре білуді бекіту, дене сымбатын дұрыс сақтау; заттар арасынан еңбектеп өтуге жаттығу, қол және аяқ қимылдарын үйлестіруді дамыту; қолда бар тәжірибені пайдалана білуді қалыптастыру, суретті қозғалыспен сәйкестендіру; ептілікті, күшті дамыту; ойнауға, ойын ережелерін сақтай білуге тәрбиелеу.</p>	1	
<p>Алаңның бір жағынан екінші жағына жеңіл және ырғақты жүгіруге, өзінің жүгіруін басқа балалардың жүгіруімен үйлестіре білуге үйрету; заттар арқылы аттаған кезде тұрақты тепе-теңдікті сақтай білуді бекіту; көлбеу тақтайша бойымен еңбектеу жаттығуын, қимылдарды үйлестіруді, батылдықты дамыту; кеңістікте жылдам әрі еркін, ырғақты және үйлесімді бағдарлай отырып және тепе-теңдікті сақтай отырып тыныс қозғалысты орындай білуді қалыптастыру; ептілікті, шапшаңдықты, тапқырлықты дамыту; жануарларға ұқыпты қарауға тәрбиелеу.</p>	1	
<p>Еденге тігінен орналасқан құрсаудан еңбектеп өтуге үйрету, қол мен аяқ қозғалысын үйлестіре білуді дамыту; допты лақтыру мен қағып алуға жаттығу жасау, допты жоғары қарай бар күшімен лақтырып, денеесіне тигізбей ұстай білуді дамыту; жаттығуларды жалпы барлық қарқынмен орындау дағдысын бекіту, дененің дұрыс жағдайын сақтау, берілген қозғалыс бағытын сақтау; сапқа тұру мен қайта сапқа тұрудың қарапайым дағдыларын жетілдіру; ептілікті, шыдамдылықты дамыту; белсенді демалысқа, ойыншықтарға ұқыпты қарауға, бір-біріне құрметпен қарауға тәрбиелеу.</p>	1	
<p>Бір екпін мен ырғақты сақтай отырып, шеңбер бойымен жүгіруге үйрету; шектеулі алаңда тепе-теңдікті сақтай білуді бекіту; қолдарын күрт қозғалыспен түзете отырып, допты кеудесінен асыра екі қолмен лақтыруға жаттығу. Жаттығуларды барлық қарқынмен орындау, дененің дұрыс жағдайын сақтау, берілген қозғалыс бағытын сақтау, сапқа тұру мен қайта құру дағдысын жетілдіру, бірге ойнай білуге, бір-біріне жол беруге тәрбиелеу.</p>	1	
<p>Еденнен екі аяқты жігерлі итеріп, зат арқылы секіруге үйрету; жоғары тіректе тепе-теңдікті сақтай білуді жаттықтыру. Ұлттық салт-дәстүрлермен, ойындармен танысу арқылы баланың мәдениеті мен қимыл-қозғалыс тәжірибесін байыту; төзімділікке, достыққа, ұжымшылдыққа, бірлесіп ойнай білуге тәрбиелеу.</p>	1	
<p>Допты алысқа лақтыруға үйрету; нұсқаушының түсіндірмелерін тыңдау, көрсетілімді қадағалау; төзімділікті, қозғалыстарды үйлестіру, зейінді дамыту; қоршаған ортаға оң көзқарасқа тәрбиелеу.</p>	1	
<p>Допты көтерілген қолдың биіктігіне созылған жіп арқылы қашықтықта тұрып, қолды екпінді түзей отырып лақтыруға үйрету; күшпен итеріп, жартылай бүгілген аяқтарымен жерге жеңіл қону дағдысын іске асыра</p>	1	

		отырып, зат арқылы секіру дағдысын бекіту; сапқа тұру және қайта сапқа тұру дағдысын жетілдіру; жаттығуларды орындау кезінде дұрыс дем алуды қалыптастыру; ұсақ моториканы, күшті, ептілікті дамыту; дене шынықтыру сабақтарына қызығушылыққа тәрбиелеу.		
7	Наурыз	Гимнастикалық орындыққа шығуға және одан түсуге үйрету. Допқа дұрыс траектория беріп, допты алға бағыттау -қолды жоғары тіке бағыттап білуді бекіту; қимыл-қозғалыс тәжірибесін дене жаттығуларының әртүрлі түрлерімен байыту, қимыл-қозғалысты үйлестіру; қайырымдылыққа, бір-біріне құрметпен қарауға тәрбиелеу.	1	
		Шашырап жүру және жүгіру ұзындыққа секіруге үйрету. Допты домалатуда ептілікті дамыту. Спортпен айналысуға тәрбиелеу.	1	
		Допты домалату кезінде ептілікті дамыту. Шашырап жүру және жүгіру, бір-біріне допты домалатуға үйрету. Төзімділікке, достыққа, ұжымшылдыққа, бірлесіп ойнай білуге тәрбиелеу.	1	
		Бір-бірінің артынан жүру және жүгіруге үйрету, 1,5 метр арақашықтыққа доптарды домалатуға үйретуді жалғастыру. Назар аударуды дамыту. Ойын ойнауға, ойын ережесін ұстануға тәрбиелеу.	1	
		Нұсқаушының белгісі бойынша іс-әрекет жасай білуін дамыту. Допты екі қолмен арақашықтыққа лақтыруға жаттықтыру. Адамгершілікке, ойын кезінде жол бере білуге тәрбиелеу	1	
		Доптарды бір-біріне домалатуды жалғастыру. Нұсқаушының белгісі бойынша қимыл-қозғалыс жасай білу дағдысын дамыту. Белсенді демалуға, қозғалысқа ниет етуге, бір-біріне құрметпен қарауға тәрбиелеу.	1	
		Жүруді және жүгіруді үйретуді жалғастыру. Алға жылжи отырып, қоя аяқпен секіру дағдысын қалыптастыру, белсенді демалуға, қозғалысқа ниет етуге, бір-біріне құрметпен қарауға тәрбиелеу.	1	
		Заттар арасынан жүру және жүгіру қимылдарын үйлестіруді дамыту, еңбектеу жаттығуларын қайталау; жоғары тіректе жүргенде тұрақты тепе-теңдікті сақтау, белсенді демалуға, қозғалысқа ниет етуге, бір-біріне құрметпен қарауға тәрбиелеу.	1	
		Еңбектеу жаттығуларын қайталау; жоғары тіректе жүрген кезде тепе-теңдікті сақтауға үйрету. Екі аяқпен секіріп алға жылжу, жаяу жүру мен жүгіруге үйретуді жалғастыру. Спорт залында айналысуға ынтасын арттыру.	1	
		Жүруді және жүгіруді үйретуді жалғастыру. Алға жылжу кезінде екі аяқпен секіру дағдысын дамыту. Қимылдық ойындарға қызығушылыққа тәрбиелеу.	1	
		Заттардың айналасында жүруді және жүгіруді қайталау, баулар арқылы секіру. Жоғары тіректе жүрген кезде тепе-теңдікті сақтауда жаттығу. Спортпен айналысуға тәрбиелеу.	1	

		Баулар үстінен дұрыс секіруді дамыту. Жаяу жүрісте тепе-теңдікті сақтап жаттығу. Тоқтау, басқа жаққа бұрылу және текшелерді айнала жүру мен жүгіруді жалғастыру. Белсенді демалуға, бір-біріне құрметпен қарауға тәрбиелеу.	1	
8	Сәуір	Жай жүрудің әр түрлі тәсілдерін үйрету; кезектесіп жүгіруге жаттықтыру. Нұсқаушының белгісі бойынша сапқа тұру; қозғалыс белсенділігін, байқағыштықты дамыту. Мейірімділікке білу, бір-біріне жол беруге тәрбиелеу.	1	
		Тапсырмаларды орындай отырып, жаяу жүру және жүгіру жаттығуларын жасау; секіру кезінде жартылай бүгілген аяқтарымен жерге қону. Доппен жаттығу барысында ептілікті дамыту. Бір-біріне деген мейірімділікке тәрбиелеу.	1	
		Жүру және жүгіру жаттығуларын қайталау. Жартылай бүгілген аяқтарымен жерге қону дағдысын дамыту. Жаттығуларда шапшаңдықты дамыту. қозғалысты дұрыс орындау дағдыларын бекіту. Белсенді демалысқа, мейірімділікке тәрбиелеу.	1	
		Бірдей тәсілмен жүруді үйрету; жүгіру мен жүруді кезектестіру, нұсқаушының белгісі бойынша сапқа тұрғызуды үйрету; қимыл-қозғалыс белсенділігін, байқағыштықты дамыту, нұсқаушының белгісі бойынша сапқа тұру дағдыларын қалыптастыру; қимыл-қозғалыс белсенділігін, байқағыштықты дамыту. Қозғалыс белсенділігіне қажеттілікті қалыптастыру.	1	
		Тапсырмаларды орындауда жүру және жүгіру дағдыларын дамыту. Доппен жаттығуда ептілік пен көз мөлшерін жетілдіру. Жеңіске деген ынтасын ояту.	1	
		Бір-бірінің артынан "тырна тәрізді", "тышқандар тәрізді" жүре білуді жетілдіру. Жүруде және жүгіру жаттығуларын нақты орындауға үйрету; назар аударуды дамыту, жүру мен жүгіру жаттығуын кезек орындауды қалыптастыру. Ұжымшылдыққа, балалардың бір-бірімен достық қарым-қатынасына, оң нәтижелерге жетудегі табандылыққа тәрбиелеу.	1	
		Белгі бойынша тоқтай отырып жүруде жаттығу; заттар арасынан жүруді қайталау, жоғары тіректе жүргенде тұрақты тепе-теңдікті сақтай отырып жаттығу. Ұқыптылыққа, бір-біріне қамқорлыққа, басқаның жеңісіне қуана білуге тәрбиелеу.	1	
		Жүру жаттығуларын орындауда қол және аяқ қимылдарын үйлестіру. Қимыл-қозғалыс тәжірибесін дене жаттығуларының әртүрлі түрлерімен байыту, тепе-теңдікті сақтай білу жаттығуларды орындау кезінде дем алуды ұстамау; дене шынықтырумен айналысуға, денсаулыққа қамқорлық жасауға тәрбиелеу.	1	
		Жай жүру және жүгіру жаттығуларын нақты орындауға үйрету; бір-бірінің соңынан жүгіруді жетілдіру, назар аудару. Ұжымшылдыққа, балалардың бір-бірімен достық қарым-қатынасына, оң нәтижелерге жетудегі табандылыққа тәрбиелеу.	1	

	<p>Кеңістікті бағдарлай отырып, жүру және жүгіру жаттығуларын қалыптастыру, секіру және тепе-теңдікті сақтау тапсырмаларын қайталау. Қимылдық ойынға деген қызығушылығын арттыру.</p>	1		
	<p>Кеңістікті бағдарлауды дамыту. Нұсқаушының тапсырмасы бойынша шапшаң шашыраңқы жүгіру жаттығуларын орындау. Спортқа деген қызығушылыққа, мәдениеттілікке тәрбиелеу.</p>	1		
	<p>Балаларды берілген тапсырманы орындау кезінде жүру және жүгіру жаттығуларын орындауға үйрету. Бір-бірінің артынан жүгіру дағдысын дамыту. Шеңберге тұру дағдысын қалыптастыру, секіруге үйрету. Бірлесіп ойнауға тәрбиелеу.</p>	1		
9	Мамыр	<p>Заттар арасында жүру және жүгіру жаттығуларын орындау; орындықтан жартылай бүгілген аяқтарымен секіру. Допты бір-біріне домалату, аяқ арасын алшақ ұстап немесе тізерлей отырып отырып, допты бір-біріне домалату қабілеттерін дамыту. Дене шынықтыру сабағына қызығушылыққа, денсаулығына күтім жасауға тәрбиелеу.</p>	1	
	<p>Заттар арасынан жүру және жүгіру жаттығу орындау; орындықтан жартылай бүгілген аяқтармен секіру. Допты бір-біріне домалату дағдысын дамыту. Жартылай бүгілген аяқтармен секіру қабілетін жетілдіру. Ұжымшылдыққа, қимылдық ойындарда ұжыммен бірлесіп әрекет етуге тәрбиелеу.</p>	1		
	<p>Бір-бірінің артынан «тырнаға ұқсап», «тышқанға ұқсап» жүру барысында қолға арналған тапсырмаларды орындау дағдыларын жетілдіру. Жүру және жүгіру, секіру жаттығуларын дамыту. Шеңберге сапқа тұруды қалыптастыру. Ұжымшылдыққа, бірлесіп ойнауға тәрбиелеу.</p>	1		
	<p>Балаларды жай жүруге және жүгіруге, допты жоғары лақтыруға және оны қағып алуға үйретуді жалғастыру. Қол қозғалысының көмегімен сап құру кезінде өз орнын таба білу дағдысын дамыту; күш-жігерді, шапшаңдықты, кеңістікте бағдарлауды дамыту; дене шынықтыру сабағына қызығушылыққа тәрбиелеу.</p>	1		
	<p>Балаларды жай жүруге және жүгіруге, допты жоғары лақтыруға және оны қағып алуға үйретуді жалғастыру. Қол қозғалысының көмегімен сап құру кезінде өз орнын таба білу дағдысын дамыту; күш-жігерді, шапшаңдықты, кеңістікте бағдарлауды дамыту; дене шынықтыру сабағына қызығушылыққа тәрбиелеу.</p>	1		
	<p>Қашықтықты сақтай отырып, жай жүруге және жүгіруге үйрету; бір орыннан секіруге үйрету. Екі аяқты дұрыс секіріп, жерге қона білуді қалыптастыру; лақтыру жаттығуларын қалыптастыру, дене шынықтыру сабағына қызығушылыққа тәрбиелеу.</p>	1		
	<p>Нұсқаушының белгісі бойынша жүру және жүгіру жаттығуларын орындау. Көлбеу сатымен өрмелеу дағдысын қалыптастыру. Тапсырмаларды орындауда тепе-теңдікті сақтай білу.</p>	1		
	<p>Нұсқаушының белгісі бойынша жүгіруді жалғастыру. Тапсырманы орындау барысында тепе-теңдікті сақтау</p>	1		

	<p>дағдысын қалыптастыру.Еркін жүру мен жүгіру дағдысын дамыту. Сапқа тұру кезінде өз орнын таба білу, кеңістікті бағдарлау, назар аудару.</p> <p>Балаларды қашықтықты сақтай отырып, жаяу жүріске және жүгіруге үйрету; ұзындыққа секіру, екі аяқпен секіріп және қонып, лақтырып жаттығуды үйрету. Белсенді демалуға, қозғалысқа ынта қоя білуге, бір-біріне құрметпен қарауға тәрбиелеу.</p> <p>Тапсырманы бойынша жүруді,секіруді жетілдіру.Тіректің шектеулі алаңында жүргенде тұрақты тепе-теңдікті сақтай отырып жаттығу.Мейірімділікке , бір-біріне жол беруге тәрбиелеу.</p> <p>Балаларды шеңберге тұрғызуға үйрету.Тапсырма бойынша жүре білуді қалыптастыру, музыка ырғағына сәйкес ырғақты қимыл жасау,музыканың басталуына және аяқталуына назар қойып,көңіл бөлу,бір-біріне соқтығыспай жүгіру,көңіл аудару дағдыларын жетілдіру.Бір-біріне деген мейірімділікке тәрбиелеу.</p> <p>Балаларды жай жүруге және жүгіруге үйрету.допты кеуде тұсынан лақтыруға үйретуді жалғастыру; зейін, есту қабілеттерін дамыту. Белсендідемалуға, адамгершіліккетәрбиелеу.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	
--	---	-------------------------------------	--

Барлығы:108 сағат