Маңғыстау облысының білім басқармасының Ақтау қаласы бойынша білім бөлімінің
«№59 С.Н.Шапағатов атындағы бөбекжайы» ЖБҚ МКҚК

«Бекітемін»
С.Н.Шапағатов атындағы
Бөбекжай директоры
_______А.Ж.Худайбергенова

2023-2024 оқу жылының жаз мезгіліне арналған перспективалық жоспары
№5 ересек тобы

Дайындаған: Мурзагулова А.
Айбасова А.

Ақтау-2024ж

2023-2024 оқу жылы мектепке [illegible]ейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдар[illegible]масы негізінде жаз мезгіліне арна[illegible]ан ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Өткізілетін шаралардың атаулары	Жұмыс мазмұны	Өткізу мерзімі
	1-апта (03,04,05,06,07,06.2024ж) «Бақытты балалық шақ»	
«Әрқашан күн сөнбесін!»	Балалар күні мерекесін ұйымдастыру: - балалар шығармашылығынан концерт; - асфальтқа сурет салу байқауы.	31.05.2024
«Рәміздер күні»	- Көрме «Тәуелсіз Қазақстанның ең басты символдары»; - Слайд-әңгіме «Елтаңбасы – менің еңселі, Әнұранымен айбыны, Туымен тұғырлы»;	05.06.2024
	2-апта (10.06-14.06) «Жас із кесушілер»	
Кәусәр бұлақ	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.	10.06
«Мен елімнің Ұланымын!»	Отан туралы өлеңдерді жатқа айту челленджі. Балалар шығармашылығынан суреттер көрмесін ұйымдастыру. Таза ауада ұлттық ойындар сайысын өткізу.	11.06
Жас із кесушілер	Дәстүрлі емес сурет техникасымен сурет салу. Қимыл-қозғалыс ойындары «Өз түсіңді табу», «Жасырынбақ», «Жалаушаны табу». «Із кесушілер деген кімдер?» жетекші сұрақтар қою арқылы балалармен әңгімелесу. Ертегіні немесе көркем шығарманы оқып беру (үзінді).	12.06
Аңдар мен аңшылар	Альбомдар көру: «Аңдар», «Құстар», «Гүлдер».	13.06

	«Табиғатты қорғау» белгілерін дайындау. Сурет салу: «Жайлаудағы төрт түлік», «Орман аңдары», «Менің сүйікті жануарым» және басқа тақырыптар (балалардың қалауын ескеру ұсынылады). Құм және сумен тәжірибе. Құрастыру «Аңдардың үйшігі». Қоршаған ортаны қорғау бойынша жаднама құрастыру. Қимыл-қозғалыс ойындары: «Аңды ізіне қарап таны», «Бақшадағы қояндар», «Қағып ал да ата» (доппен)	
Мейірімді достарым	Аңдар мен үй жануарлары туралы кітап көрмесін ұйымдастыру. Мысықтың өзіне күтім жасауын бақылау (жуыну). «Ерте, ерте, ертеде» тақырыпқа сәйкес аудио ертегілер тыңдату, тыңдалған ертегінің мазмұнын айтқызу. Сергіту сәтінде аңдар мен үй жануарларының қимыл-қозғалысын қайталауға құрылған жаттығулар жасау.	14.06
3-апта «Жаз да келді, көңілді (17.06-21.06)		
Саялы бақ	«Біздің өлкенің ағаштары», «Балабақша ауласында қандай ағаштар өседі?», «Ағаштарды өрттен қорға!» тақырыптарында балалармен әңгімелесу. Сурет, альбом, иллюстрацияларды қарау. Орманға, саябаққа немесе балабақшаның табиғат бұрышына саяхат. 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», «Қай ағаштың жемісі?» Ағаштардың суретін салу.	17.06
Сыр сандық	Таныс ертегі қойылымдарын сахналау. «Ең үздік қойылым», ойдан шығарылған ертегі қойылымдары байқауын ұйымдастыру.	18,06
Сабын көпіршіктері күні	Балалабақшада және үйде жеке бас тазалығын сақтау туралы әңгімелесу. Медициналық кабинетке саяхат. «Тамшылар». Дәстүрлі емес сурет техникасымен сурет салу. «Жедел жәрдем» театрландырылған ойыны. «Дәрігер» сюжетті – рөлдік ойыны. Су әлемі туралы жұмбақтар шешу, мультфильмдерден видеосюжеттер көрсету.	19.06

Табиғатты қорғайық	«Табиғатпен тілдесу», балалармен қоршаған ортаны қорғау туралы әңгімелесу. Суреттер байқауын ұйымдастыру. Ата-аналармен бірге «Гүлдестелі ханшайым» байқауын ұйымдастыру, номинациялар тағайындау, балалар шығармашылығын қолдау. Қимыл-қозғалыс ойыны «бақшадағы қояндар».	20.06
Теңіздегі тіршілік	Су ханшайымымен саяхат. «Су патшалығы» суреттер байқауы (ата-аналармен бірге). «Өзен, көлдер» альбомын безендіру. Сумен ойындар.	21.06

4-апта «Қауіпсіз жаз» (24.06-28.06)		
Сүйкімді кірпі	«Менің ағзамның қорғаушысы», «Пайдалы және зиянды» әңгімелесу. Көркем шығарма оқып беру. «Зиянды тағамдар» плакатын әзірлеу (ұжымдық жұмыс).	24.06
Табиғат аясында	Жыл мезілдері .Табиғат құбылыстары туралы ұғымдарды пысықтау. Жапсыру «Күлімдейді күн маған».	25.06
«Күн, ауа, су» ойын сауығы	«Сылдырайды мөлдір су» денсаулыққа ауа мен судың пайдасы, судағы қауіпті жағдайлар туралы тақырыптық әңгімелесу. «Жуыну әні»	26.06
Пайдалы және зиянды өсімдіктер	«Улы өсімдіктер мен саңырауқұлақтар», «Дәрілік өсімдіктер», «Табиғаттағы қауіпсіздік» суреттерді қарап, әңгімелесу, мультфильмдер көрсету (ресурстардың үлгісіне сілтеме: Жапсыру «Жеміс-жидектер патшалығы». «Саңырауқұлақтар әлемі», мүсіндеу.	27.06
Марғаудың үйшігі	«Өжет өрт сөндірушілер», «Құтқарушылар», сюжетті-рөлдік ойындары. Өрт кезіндегі тәртіп ережелері, «01 қызметі», өрт сөндірушілер қызметі туралы балалармен әңгімелесу.	28.06

1-апта (01, 0[illegible]7-05.07) «Анам, әкем және мен – тату-тә[illegible] отбасы»		
«Ұлы дала баласы»	«Жас спортшылар», балалардың жас ерекшеліктеріне сәйкес келетін тренажерлардың көмегімен таза ауада жаттығу. «Бәйге», «Арқан тарту», «Көкпар» ұлттық ойындарымен «Ұлы дала баласы» спорттық сайысын ұйымдастыру.	1.07
Менің сүйікті кейіпкерім	Сүйікті кейіпкерлер фестивалі. Балалар мен ата-аналардың бірлескен әрекеті, дәстүрден тыс техникамен сурет салу сайысы: жүнмен, жіппен, саусақпен, алақанмен сурет салу. Салған кейіпкері туралы әңгімелеу.	03.07
Бағдаршам күні	Көше қозғалысы ережелерін қайталау. «Дымбілместің қала көшелеріндегі оқиғалары» сюжеттерді көрсетіп, бірге талдау. Жапсыру «Бағдаршам». Балалардың ережелерді есте сақтауы үшін балабақша ауласында «көше қозғалысы» ойынын ұйымдастыру (ойыншық машиналар, қуыршақтар, құрастырғыш, жол белгілерін пайдалану).	04.07
«Сүйікті қалам – Нұр-Сұлтан»	«Елімнің жүрегі –Нұр-Сұлтан», әңгімелесу. Тақырыпқа сәйкес ән тыңдату және бірге айту. «Бұл бақытты –мекен» асфальтқа сурет салу байқауы. «Менің сүйікті қалам» үздік ән байқауы.	05.07
2-апта «Жазғы сайыстар» (08.07-12.07)		
Менің достарым	Отбасындағы сүйіспеншілік, сыйластық, мейірімділік туралы әңгімелесу. Адамдар бір-бірін жақсы көретінін ұғындыру, дос болуға баулу. Көркем шығарма оқып беру. Сюжетті-рөлдік ойын «Тату-тәтті отбасы».	08.07
Ұлттық ойындар	Ұлттық ойындар фестивалі, қимыл-қозғалыс ойындары «Ханталапай», «Аударыспақ», «Сақина салу», «Алтыбақан», «Ақ серек-көк серек», «Арқан тарту», «Тақия тастамақ», «Күш сынаспақ».	09.07
«Мерейлі отбасы»	«Әке көрген оқ жонар», зат қалдықтарынан әкелермен бірге бұйым жасау. Дайындалған бұйымдардан көрме ұйымдастыру. Ата-аналар мен балалардың бірлескен әрекеті, Абай Құнанбайұлының өлеңдерін жатқа айту челленджі.	10.07
«Анам, әкем және мен – тату-тәтті отбасы»	«Әлди-әлди ақбөпем» челенджі, әжесінің бесік жыры. Отбасының қызықты демалыс сәттерінен суреттер көрмесін ұйымдастыру. Тақырыпқа сәйкес ән айту мен мәнерлеп оқу сайысы.	11.07

	Таза ауада ата-аналар мен балаларының қатысуымен «отбасылық эстафета» спорттық сайысын өткізу.	
Жүгіреміз, зырлаймыз	«Денсаулық зор байлық», «Дені саудың тәні сау» тақырыптарында әңгімелесу, балаға өз денсаулығын қорғаудың маңыздылығын түсіндіру. Жауапкершілікке, тиянақтылыққа үйрету (тісін тазалау, жуыну, қолын жиі жуу, тазалықты сақтау және басқа) Көркем шығарма оқып беру (немесе үзінді оқу). Таза ауада ұлттық ойындарды ойнау: «Ақ серек, көк серек», «Орамал тастамақ» және т.б.	12.07

3-апта «Ойын ойнап ән салмай, әсер бала бола ма» (15.07-19.07)		
Алтын балық	Алтын балықпен балықтар патшалығына саяхат жасау. «Балықтар әлемі», дәстүрлі емес сурет техникасымен салынған суреттер байқауы. Көркем шығарма оқып беру. Аквариумдағы балықтарды бақылау, жем беру. «Балық аулау» қимыл-қозғалыс ойынын ойнату.	15.07
Спорттық ойындар күні	Балалардың сүйікті қимыл-қозалыс ойындарын ойнату. Жаңа ойындарды үйрету. Қимыл-қозғалыс ойындарына атрибуттар әзірлеу. Санамақтар жаттау.	16.07
Менің көңілді добым	Балалармен әңгімелесу «Допты спорт түрлері». Доппен ойнау. Допты нысанаға лақтыру. Сурет салу, мүсіндеу «Менің көңілді добым».	17.07
«Олимпиада алауы»	Отбасылық жарыстар, эстафеталық жарыстар ұйымдастыру. «Спорттың жазғы түрлері», «Менің сүйікті спортым», «Отбасындағы спорт» тақырыптарында балалармен әңгімелесу. Спорт туралы жұмбақтар, сұрақтар қою. Санамақтар мен өлеңдер жаттау. Спорттық жаттығулар жасату, ойындар ойнату (бадминтон, футбол, волейбол). Құрсаумен және секіртпемен ойнайтын ойындар. Ұлттық ойындардан байқау өткізу: «Бес темше», «Көкпар», «Асық ойындары».	18.07

Ойланайық, балақай!	«Жайдары жаз», ермексазбен жұмыс. Жаз мезгілі туралы әңгімелесу арқылы балалардың түсінік-танымын кеңейту, алған білімдерін бекіту (кері байланыс). Табиғатты бақылау.	19.07
4-апта «Менің достарым» (22.07 -26.07)		
Әдептілік – әдемілік	«Жақындарыңды немен және қалай қуантуға болады?», «Кішкентай көмекшілер», «Менің жақсы істерім», әңгімелесу. «Әдепті бала», балалармен бірге қысқа диалогтарға құрылған көріністерді ойнату арқылы, оның бойында әдептілік қалыптастыру. Көркем шығарма оқып беру. Дидактикалық ойын «Досыма достық лебізім». Сюжетті-рөлдік ойын «Супермаркет», «Сән салоны».	22.07
Гүлдер күні	Гүлдер туралы әңгімелесу, жұмбақтар шешу. «Құлпырған әлем» шығармашылық шеберханасының жұмысын ұйымдастыру, балалардың қалауы бойынша жеке немесе топтасып, әртүрлі материалдардың көмегімен бұйымдар жасауларына ерік беру. Педагог бақылап, қажет болса көмек көрсетеді (аппликация, оригами, квиллинг, жапсыру және басқа әдістермен). Жұмыстар дайын болғанда көрме ұйымдастыру, бір-біріне және ата-аналарына сыйға тартуға ұсыныс беру. «Бағбан» сюжеттік-рөлдік ойыны, гүлзарларды, гүлбағын қопсыту, суару, тазалау.	23.07
Жәндіктер әлемі	Танымдық әңгіме. Серуен кезінде табиғаттағы жәндіктерді бақылау, балаларға жетекші сұрақтар қоя отырып, көрген-білгенін сұрау. Балалармен әңгімелесу, улы жәндіктердің суреттерімен таныстыру, олардан қорғану туралы айту. Таза ауада ұлттық ойындарды ойнау: «Аударыспақ», «Соқыр теке», «Айгөлек», «Күш сынаспақ».	24.07
«Туған өлкем»	Баланың бойында туған жеріне, еліне деген мақтаныш, сүйіспеншілік сезімін ұялату. Ән тыңдатып, тақпақ айтқызу. Балаларға туған өлке туралы естеліктерден үзінді айтып беру, бірге фотоальбомдар қарау, аталар мен әжелердің әңгімелерін тыңдау.	25.07
Достық күні	Балада дос, достық туралы түсінік қалыптастыру. Достық қарым-қатынасты сипаттайтын қысқа диалогтік көріністерді бірге ойнай отырып, баланың санасында «достық» ұғымын нығайту. Достық туралы ән тыңдау, бірге айту. Жапсыру, «Досыма сыйлық».	26.07

1-апта «Ас атасы – нан» (29.07-02.08)		
Алтын дән	- Дәндер патшалығына саяхат: суреттер мен альбомдар қарау. - көркем шығарма оқып беру, тыңдалған мәтіннің мазмұнын айтқызу; - ыдыстағы дәндерді түрлеріне қарап ажыратып әр ыдысқа бөлу; бөлінген дәндерді санау; - табиғи материалдармен, ермексазбен жұмыс «Дәндер патшалығы»	29.07
Мейірімділік күні	Денсаулық, салауатты өмір салты, мейірімділік туралы әңгімелесу. «Ертегі кейіпкерлерінің жақсы істері» ертегі еліне саяхат, пікірталас.	30.07
Түрлі-түсті кемпірқосақ күні	«Қала үстіндегі шарлар» ойын-сауығы: үрленген шарлармен эстафеталар өткізу, шарларға сурет салу, «ең көңілді шар» конкурсын жариялау, түрлі-түсті шардан кемпірқосақ құрастыру.	31.07
Достық аллеясы	Табиғи материалдардан құрастыру, мүсіндеу. Ұлттық ойындарды ойнату: «Түйілген орамал», «Арқан тартыс», «Білектесу», «Алтын сақа».	01.08 -
Нан - дастархан байлығы	- «Нан - дастархан байлығы» әңгімелесу; шығарма оқып беру, тыңдалған шығарманың мазмұнын айтқызу; - нан қиқымымен ауладағы құстарды қоректендіру және оларды сыртынан бақылау; - нанның суретін салу, ермексаздан мүсіндеу.	02.08

2-апта «Мен және қоршаған орта» (05.08-09.08)		
Менің нәзік достарым	- Гүлдер, оларға қамқорлық жасау туралы әңгімелесу, шығарма оқып беру; - түрлі-түсті қағаздан гүлдер жасау (қолдың ұсақ моторикасын дамыту үшін квиллинг әдісін қолдану); - ұжымдық шығармашылық жұмыс: дайын және жасалған гүлдерді жолаққа орналастырып жапсыру, ауладағы өз тобының ойын алаңын безендіру; - «Гүлге оранған ханзада мен ханшайым» байқауын өткізу (ән айту, би билеу)	05.08
Нан болса ән де болады	- Нанды қолдан пісіруден анасы мен баласының, әжесі мен немересінің бірлескен әрекетінен алдын-ала дайындалған челлендж материалдарын қарау; - Наубайхана жұмысымен таныстыру; - «аспазшы» сюжетті рөлдік ойынын ойнату; - тақырыпқа сәйкес ата-аналармен бірге ән байқауын ұйымдастыру.	06.08

Егіс алқабында	- «Алқапта не өсеĭ?» әңгімелесу, шығарма оқып беру; - Ауладағы өсімдіктер мен шөптерге күтім жасауда қарапайым тапсырмаларды орындату; - «Ғажайып дәндер» ұжымдық жұмыс: дайын суретті дәндермен безендіру	07.08
Жемістер мен көкөністер	- «Жемістер мен көкөністер» фестивалі; - Жұмбақтар мен тақпақтар сайысы; - Жапсыру «Менің дәмді достарым»; - «Кім күшті?» жемістер мен көкөністерді сумен жуып, жеуден сайыс ұйымдастыру.	08.08
Менің адал достарым	- Ит, мысық, балықтар немесе үй жануарлары туралы шығарма оқып беру, оқылған шығарманы талдау. - шығармашылық шеберханасы: сурет салудың дәстүрден тыс түрі жүннен, мақтадан, түймелерден және т.б. өзінің достарының бейнесін қағазға жапсырып жасау; - сүйікті достарына арнап тілектерін айтқызу.	09.08

3-апта «Өнер көзі халықта» (12.08-16.08)		
Қуыршақ театры	- Қуыршақ, көлеңкелі театр қойылымын тамашалау, көрген қойылымның желісі мен ондағы кейіпкерлер туралы әңгімелесу; - «Менің сүйікті достарым» ертегі кейіпкерлерінің костюмдерінің элементтерін қағаздан жасап, дайын кейіпкер бейнесіне жапсыру; - тақырыпқа сәйкес сюжетті-рөлдік ойын ойнату;	12.08
«Саясында бау-бақтың»	- Қоршаған орта туралы сұрақ-жауап ұйымдастыру; - отбасылық биден әзірленген челлендж материалдарын қарау; - балаларды өздері таңдаған әуендеріне билету.	13.08
Ханталапай	- Ұлттық ойындар туралы шығарма, өлең оқып беру; - оқылған шығарманың мазмұнын әңгімелеу; - асықтарды дайын бояулармен бояу, безендіру; - ұлттық қимылды ойындардан сайыс ұйымдастыру.	14.08
Алуан-алуан кәсіп бар, таңдай біл де, талап қыл!	- Мамандық түрлері олардың атқаратын қызметі туралы әңгімелесу; - түрлі мамандық туралы өлең оқып беру және оның мазмұны бойынша сұрақтарға жауап беру; - мамандықтар туралы еркін тақырыпта сурет салу, мүсіндеу; - сюжетті-рөлдік ойындар ойнату: «Дәрігер», «Мейрамхана», «Ұшақта» және т.б.	15.08

Сөз асылы шешендік	- «Әжелер мектебі» жұмысын жандандыру, алдын-ала әзірленген «Ерте, ерте, ертеде» әжемнің ертегісін тыңдайық челленджі бейнематериалдарын тамашалау; - «Ертегілер әлеміне саяхат» сүйікті ертегілерді айтқызу; - «Мен бастаймын, сен жалғастыр», дидактикалық ойын	16.08
4-апта «Ғажайыптар әлемінде» (19.08-23.08)		
«Балабақшам өз үйім»	- «Менің балабақшам», жазғы сауықтыру кезеңінде алған әсерлері туралы балалармен серуенде әңгімелесу; - тақырыпқа сәйкес асфальтқа ұжымдық сурет салуға жұмылдыру, салған суреттері бойынша өз ойларын айтқызу; - тәрбиеші, медбике, тәрбиеші көмекшісі, музыка жетекшісі, дене шынықтыру жетекшісі, аспазшы және т.б. рөлдерінде бөлініп, рөлдерді өздігінен таңдап, ойнауға мүмкіндік беру	19.08
Алуан-алуан кейіпкер бар	- «Менің сүйікті кейіпкерім», ермексаздан мүсіндеу, суретін салу; - өзі қолдан жасаған кейіпкерінің образына еніп оның даусымен дыбыстау, сөйлеу тілін дамыту; - ертегі тыңдату, ондағы кейіпкерлер туралы өз ойларын айтқызу.	20.08
«Өнерлі өрге жүзер»	- Ата-аналармен бірлескен әрекетте алдын-ала үйде әзірленген ұлттық оюлардың көрмесін қарастыру және жасалған бұйымдар туралы әңгімелесу; - тақырыпқа сәйкес жұмбақтар шешкізу; - бұрыннан білетін әндерді айтқызу, билерді билету.	21.08
«Ел іші – өнер кеніші»	- Педагогтар мен балалардың бірлескен театрландырылған қойылымдар байқауын ұйымдастыру: - театрландырылған қойылымдар қою үшін атрибуттарды орналастыру; - қойылым желісін ойластыру; - рөлдерді ортақ келісіммен бірге таңдау; - қойылымды қою.	22.08
«Бір, екі, үш - бойға жинап күш»	- Дене шынықтырудың пайдасы туралы әңгімелесу; - балалардың өздеріне ұнайтын жаттығуларды жасата отырып, спорттық ойындарды бірлесіп таңдатып, ойнату; - серуен кезінде аулада қарапайым еңбекке баулу, бірге еңбектену; - «Бәйге» ұлттық ойынын ойнату.	23.08

5-апта «Менің Елім» (26.08-30.08)		
«Қауіпті заттар мен құралдар»	Ойындар: «Өртке қауіпті заттар», «Өрт сөндірушіге не қажет?» «Өртке қауіпті заттар» коллажы. «Болады-болмайды», дидактикалық ойын. «Мен бастаймын сен аяқта» дидактикалық ойын. Балалармен тақырыпқа байланысты кері байланыс жасау.	26.08
Ғажайыптар әлемі	Балалармен табиғат құбылыстары туралы әңгімелесу (жаздағы маусымдық өзгерістер, балалардың киінуі, күн сәулесінің адамға, табиғатқа әсері, аспандағы бұлттар және басқа). Серуен кезінде балаларды табиғат көріністерін бақылауға үйрету және кері байланыс жасау. Табиғат туралы өлең оқып беру, жұмбақтар шешу. «Артық суретті тап» дидактикалық ойын.	27.08
Менің Қазақстаным	- Қазақстан Республикасының Тәуелсіздігінің 30 жылдығы, туған өлкенің көрікті жерлері мен табиғаты туралы әңгімелесу; - «Елім менің» тақырыбында «Мен бастаймын сен жалғастыр» ойыны арқылы алдынала әзірленген ата-аналар мен балалардың оқыған өлеңдерінің видеоматериалдарын көрсету, сол материалдардың ішінен ұнағандарын бірлесіп таңдату.	28.08
Конституция күні	- Адалдық, достық, тәртіп туралы әңгімелесу; - аталған тақырыпта балаларға ойын жағдаяттарын құру және оны дұрыс шешуге бағыттау; - байрақтың дайын бейнесін жұмсақ қағаз қиындыларымен безендіру; - «Айбары асқақ – Ата заң» Қазақстан Республикасы Конституциясы күніне арналған мерекелік концерт ұйымдастыру.	29.08
Алтын сақа	- «Мен атамның көмекшісімен» тақырыбында әңгімелесу; - «Жеті атасын білу тектіліктің белгісі» жеті атаны жатқа айтудан сайыс ұйымдастыру; - «Ханталапай» ұлттық асық ойынын ойнату; - асықтан жасалған «денсаулық жолымен» жүргізу; - асықтар тізілген қолғаппен бір-біріне массаж жасату.	30.08