

Менгерушісі

2022-2023жыл



«Балапан» кіші тобы

Денсаулық күні:

«Дәрумендер»

Медбике: Ж. Асанбаева

2022-2023ж

Көкөністер мен жемістер



Тақырыбы: «Дәрумендер»

Мақсаты: Балаларға көкөністер мен жеміс жидектердің адам денсаулығына пайдасы жайлы түсіндіру. Олардың құрамы дәрумендерге бай екендігін, тұмау мен суық тию ауруына шалдықпаудағы күресудің жолы екенін көрсету. Ойлау қабілетін дамыту, сөйлеу кезінде сөзді анық айтқызу, мәнерлі айтып жаттықтыру және еңбекке баулу.

Ұйымдастырушылық кезеңі:

Медбике: «Білер қазақ баласы, Сәлем сөздің анасы» — дегендей сәлемдесіп алайық

Медбике: «Қайырлы таң, балалар!»

Балалар: Қайырлы таң, Мақпал апай!

Бақшамызға барамыз,

Досымызды табамыз.

Сәлеметпе, міне мен,

Доспын енді сенімен.

Медбике балаларға жыл мезгілі туралы сұрақ қояды.

Медбике: — Балалар, қазір қандай жыл мезгілі?

— Қыс мезгілі.

— Қыс айларын атаңдаршы?

— Желтоқсан, қаңтар, ақпан.

— Қыста ауа райында қандай өзгерістер болады?

— Суық болады, қар жауады, боран соғады.

— Суықта тоңып ауырып қалмас үшін не істеу керек?

— Қалың киініп, дәрумендер жеу керек.

— Балалар сендер қыс мезгілі жайында жақсы біледі екенсіңдер.

Ал дәрумендерді қайдан аламыз?

— Көкөністерден, жеміс-жидектерден.

— Жемістер қайда өседі?

— Жеміс-жидектер ағаштарда өседі.

— Көкөністер қайда өседі?

— Бақшада өседі.

— Балалар бүгін біздің оқу іс-әрекетімізде, көкөніс пен жемістердің адам денсаулығына пайдасы жайлы біліп, қажеттілігін айтамыз.

— Балалар мына суреттердегі жемістерді атаңдаршы? /көрсету/

— Ал енді көкөністерді атаңдар?

— Бұл жемістер мен көкөністердің біздің денсаулығымызға әсіресе өсіп кележатқан сендерге өте қажет, өйткені бұларда дәрумендер көп.

— Дәрумендердің А, В, С, Д, Е деген түрлері болады. Оларды біз күнделікті ішіп жүрген тағамдарымыздан кездестіреміз.

Мысалы: «А» дәрумені: қызыл бұрышта, сарымсақта, қызанақта бар.

«В» дәрумені: қиярда, қырық қабатта, сәбізде кездеседі екен.

«С» дәрумені қарақатта, лимонда, мандаринде кездеседі..

«Д» дәрумені: алмада, алмұртта, пиязда, жүзімде .

Осы дәрумендерді көп жесеңдер суыққа төзімді боласындар, сүйектерің қатайды, бұлшықеттеріңе күш береді. /Тұмау келеді/ /Балалар бет перде киеді./

Тұмау: — Сәлеметсіңдер ме, менің әлсіз де, кішкентай балаларым. Мен тұмау деген патшаларың боламын. Сендер мені тостыңдарма? Мен жеміс-жидектерді жумай жегенді жақсы көретін балалардың қасында жүргенді ұнатамын.

Бала: Біз сені күткен жоқпыз, әрі шақырған да жоқпыз. Біз жемістерді жақсылап жуып жейміз ғой балалар.

Барлық балалар: — Ия! – Ия!

Тұмау: — Сендер менімен қалай күресу керек екенін біледі екенсіңдер! Мен сендермен дос болғым келеді. Досболмасандар сиқырлап тастаймын.

Бала: Біз сенің сиқырыңа сиқырланбаймыз, сенімен күресудің жолын білеміз, бет перде киеміз, дәруменді көп жейміз. Денсаулығымыз күшті.

Медбике: Тұмау жаман ауру. Егер тұмаумен ауырып қалсақ, қаліміз қандай болады? Басымыз ауырады, ыстығымыз көтеріледі, достарымызбен серуенге шықпай қаламыз, мамымыз жұмыстан қалады, бізді дәрігерге апарады, балабақшаға бара алмай қаламыз.

Медбике: міне көрдіңдерме, тұмау жүрген жер жақсы емес. Біздер ауырыпқалмас үшін не істеуіміз керек?

Балалар: Көкөністен жасалған тағамдар жеуіміз керек, жеміс-жидектен жасалған шырындар ішуіміз керек, спортпен айналысуымыз керек, тазалық сақтау керек. Тұмау сен онда біздің көкөністер мен жемістердің балалардың денсаулығына қаншалықты пайдалы екенін тыңда. /Көкөністер мен жемістердің айтысы/

Қызанақ: Мен өте дәмдімін, адамдардың ас қорыту мүшелеріне пайдалымын.

Әсем нәзік, көріктімін,
Көктей жеуге болмайды.

Салатқа мені қосқанда,
Қияр қасымнан қалмайды.

Қып – қызыл болып пісемін,
Жәшікке лақтырып салмайды.

Жарылып қалам өйткені.

Қияр: Сен неге қып – қызыл болып мақтанып тұрсың?

Менің де адам денсаулығына пайдам көп.

Сопакша көкөнім бар,
Пайдалы мөлдір сөлім бар.

Піскен кезде жинайсың,

Менің атым қиярмын.

Қазір ұзын сабағым,
Жан-жағына тарайды.
Қол ұстасқан баладай,
Бақшаны алып барады.

Картоп: Әй қойындар!

Адамның екінші нанымын.
Мен мақтаншақ картоппын.
Ылғалды топырақ мекенім,
Сол жерде жақсы өсемін.
Жегенде жақсы тоясың,
Ұраға салып қоярсың.
Мен мақтаншақ картоппын
Мені жақсы көреді
Үлкендер мен балалар.

Пияз: Егер картоп өзін-өзі пайдалымын, бәріне қажетпіндесе онда менде мақтанайын. Босқа қарап тұрамын ба!

Менсіз астың дәмі жоқ,
Күлдіре алмаймын, жылайсың.

Ащы болсам да мені,

Базардан жиі сұрайсың.

Түшкірсең, пысқырсаң Мен шипа боламын.

Сәбіз: Мен де де бар дәрумен,

салатқа да қосады, тағамға да қосады.

Сары дәмді, ұзынмын,

Жер астына тығылдым.

Тартсаң шыға келемін,

Өсіп тұрған бұрымнан.

Күзде қазып аласың,

Тамаққа да саласың.

Егер мені көп жесең,

Биік, ұзын боласың.

Өрік: Мен жарықты, жылуды жақсы көремін, менің құрамымда иод көп.

Мен өрікпін, өрікпін,

Бақшамызға көрікпін.

Қарадеген атым,

Менен де дәмтатындар.

Дәрі орнына жүретін,

Кейде менің қақым бар.

Алма: Менің жер шарымда көп түрлерім бар, менің құрамымда «А», «В», «С», «Д» дәрумендерім бар. Мені көп жесеңдер ауырмайсындар!

Нарттай қызыл алмамын.

Мәз болады алғандар,

Жазда әдемі киінем,
Тілді балдай үйірем.

Апорт: Мені жесең дәрімін, бүйрек, асқазан, жүрекке, өзіме тән исім бар.

Апорт деген алмамын,

Жержаратын атағын.

Мұндай алма кімде бар,

Алматы оның отаны.

Қарбыз: Мен жаздың ыстығында өте қажетпін, денсаулыққа пайдалымын.

Жинап досты, бауырды,

Ортаға алдық қауынды.

Жарып едік қауынды,

Қарық қылды ауылды.

Қауын деген қой сойдық,

Ой бәріміз біртойдық.

Қанып қалды шөліміз.

Барлығы: Жиналып қаппыз бәріміз,

Қайсымыз ең дәмдіміз.

Ішімізден адамға

Тиеді көп пайдамыз.

Медбике: Барлығында дәмдісіңдер,

Шырқап айтар әнімсіңдер.

Көз тоймайтын кереметке,

Дастарханның сәнісіңдер.

Медбике: Балалар, бүгін бізге дәрігер апай келіпті балабақшадағы топтарды аралап денсаулығын тексеріп жүрекен.

Дәрігер: Сәлеметсіңдер ме, балалар!

Балалар: Сәлеметсізбе дәрігер апай!

Дәрігер: балалар қазір қыс мезгілі, тұмау жүріп жатқан кез, өздерінді қалай сезінесіңдер?

Балалар: Жақсы.

Дәрігер: Балалар сендердің топтарыңда ауырып қалған балалар жоқ па?

Балалар: Жоқ.

Дәрігер: Сендердің көңіл күйлерің, денсаулықтарың да жақсы екен. Сендер таза ауада көп серуендеп, түнде жақсы ұйықтағандарың көрініп тұр. Деніміз сау болу үшін тағы не істеуіміз керек?

Балалар: дене шынықтыру жаттығуларын жасау керек.

Дәрігер: Сендер қандай сергіту жаттығуларын білесіңдер? Маған көрсетіндерші?

Сергіту жаттығуы: Боран соғар оң жақтан,

Боран соғар сол жақтан.

Қар атысып ойнаймыз,

Су өтер қолғаптан.

Медбике: Дәрігер сендерге жапсыруды аяқта деген тапсырма бергісі келіп тұр, сол тапсырманы орындайық.

Ал дәрігер апай, біз сізге жұмбақтар жасырайық.

Жания: Қалың киінгенді ұнатады, шешіндірсең жылатады. /пияз/

Мирас: Бірінші туратады,

Екінші жылатады /Пияз/

Тәрбиеші: Жесең ащы,

Көзіңнен шығарар жасты. Ол не? /Пияз/

Дәрігер: Балалар, пияз туралы көп жұмбақтар біледі екенсіңдер, пиязды азық ретінде қолданады. Пиязда медицинада дәрі ретінде қолданады. Пиязды жесеңдер ауырмайсыңдар.

Тәттігүл: Мен бәрін естіп тұрмын. Пияз денсаулыққа пайдалы дейсіңдер, ал мен тәттіні жақсы көремін. /қолыңдағы заттарды көрсетеді/
Менімен дос боласыңдар ма?

Медбике: Тәттіні көп жеуге болмайды, көп жесек бізге қандай зияны бар?

Балалар: Бетіміз қызарады, тісіміз түседі, жүрегіміз айнады.

Медбике: Балалар тәттіні көп жесеңдер тамаққа тәбеттерің болмайды, тағамды тауысып ішпеген баланың денсаулығы да дұрыс болмайды.

Бала күніне ненің жеуге болатынын, ненің жеуге болмайтынын білген бала болашақта денсаулығы мықты азамат болып өсері сөзсіз.