

Бекітемін
«Армантай» бөбекжай
бақшасының меңгерушісі
Усебова Д.Р.



Дәрумендер-табиғи қорғаушымыз

Дәрумендер

А

В



Е

Тәрбиеші: Юнусметова Ш.Р.

Шымкент 2021-2022 жж

Тақырыбы: Дәрумендер-табиғи қорғаушымыз

Білім беру саласы: «Денсаулық»

Ұйымдастырылған оқу қызметі: Қауіпсіз мінез-құлық негіздері

Мақсаты: Балаларға дәрумендер және оның денсаулыққа тигізетін пайдасы жайында түсінік беру, логикалық ой-өрісін, тілін дамыту, сөздік қорын молайту. Балалардың бойына адамгершілік қасиеттерді сіңіру. Баланың ой қиялын, зейінін, шығармашылық қабілетін, сөздік қорын жетілдіру. Жемістер мен көкөністердің пайдасын білуге, табиғатты сүюге, аялауға, қорғауға тәрбиелеу.

Көрнекілігі: көкөністер, жемістердің суреттері,

Әдіс-тәсілдері: Әңгімелесу, түсіндіру.

Шаттық шеңбері:

Шуағын шашады,

Күн шықса жиектен.

Жылу алып нұрынан

Денсаулықты түлеткем,

Денсаулық – ол күлуің,

Көңіл-күйің жадырай,

Денсаулық – ол жүруің,

Ешбір жерің ауырмай.

– Балалар, осы жақсы көңіл-күймен бүгінгі ұйымдастырылған оқу қызметімізді бастаймыз. Бүгінгі жаңа ұйымдастырылған оқу қызметімізде дәрумендердің денсаулығымызға деген пайдасын білетін боламыз. Дәрумендер дегеніміз не? Орысшасы қалай аталады?

– Дәрумен – Витамин.

– Дұрыс айтасыңдар, адамның дені сау болып, ширақ та, сергек болып жүру үшін дұрыс тамақтанудың маңызы зор. Адам ағзасына әртүрлі қоректік заттар мен дәрумендер қажет.

– Біз тамақты күніне неше мезгіл ішуіміз керек екен? – Төрт мезгіл. Таңертең, түс, түстен соң және де жатар алды кезінде. Дұрыс.

Біздің күнделікті тағамдарымыздың ішінде әртүрлі дәрумендер бар.

Дәрумендер тірегің,

АВСДЕ деп аласың

Жетіспесе бірі оның

Ауырып сен қаласың.

А-сы қажет көзіңе,

В-сы қажет жүйкеңе

С-дан микроп безінер,

Д сүйекті нығайтар.

Сол дәрумендердің бірнешеуін балалар ортаға шығып айтып беріңдер.

Хадича: А- болады асқабақ

Өрік, айран, салатта

В-балық, картоп, ас бұршақ

Сиыр еті жанғақда.

С- апельсин, жаңғақда

Д-балық майында

Е-қарақаттан табылар.

Ақбаян: Мен «А» дәруменімін. Мен асқабақта, өрікте, қызанақта, салатта, сендер күнде ішіп жүрген айранда боламын. Мені күнде өз тағамдарында қолданған балалардың көздері жақсы көретін болады. Бойларына күш-қуат беремін.

Нұрасыл: мен, «В» дәруменімін. Мен балықта, картопта, асбұршақта, сиыр етінде, жаңғақта, нан өнімдерінде боламын. «В» дәруменін қолданған баланың ішкі құрылыстары, жүйке жолдары, қан айналымдары күшейіп, жақсы жүгіретін болады.

Мирас:мен «Д» дәруменімін. Мен жұмыртқада, балықтың майында, сүт тағамдарында, яғни ірімшікте, қаймақта боламын. Мені қолданған баланың сүйегі мықты болады. Қалай иілсеңдер де, сүйектерін мықты болып өседі.

Медина: Мен «С» дәруменімін. Мен орамжапырақта, алмада, лимонда, апельсинде, алмұртта боламын. Мені жеп өскен бала мықты, батыр болады. Ешқандай микробтар жоламайды.

Тәрбиеші: Дәрумендерді біз қайдан аламыз?

-Жеміс,көкөністерден

-Ал қандай жеміс-көкөністерді білесіңдер?

Тәрбиеші:Балалар жеміс-көкөністерді 3 тілде айтайықшы

Алма-яблоко-(эпл), алмұрт-груша-(пэя),банан-банан-(банана),жүзім-виноград –(грэйп),сәбіз-морковь-(кэрат), қияр-огурцы-(кюкэмбэ), қызанақ-помидор-(томатоу),қызылшы-свекла-(бит)

Гүлім:Жиналып қаппыз бәріміз,

Қайсымыз ең дәмдіміз.

Ішімізден адамға

Тиеді көп пайдамыз.

Алихан: Кірпігің мен қасың,

Тырнағың мен шашың

Берік өссін десең,

Қияр болсын асың.

Талшын: Ем-дауасы мәлім

Қызанақ ол – дәрің.

Көбейеді жесең

Бойда қуат, әлің.

Абдулах: Сәбіз жесең жиі, ұқ:

Өсер бойың биік.

Пайдасы көп оның,

Ал ойыңа түйіп.

Сүлейман: Мен шиемін, шиемін

Күннің көзін сүйемі.

Қышқыл шие менде бар

Төмен басты иемін.

Айша: Мен алмамын, алмамын.

Таңдай татар бал дәмім

Мына тәтті бал дәмді

Дастарқандарыңа арнадым

Севда: Мен жүзіммін жүзіммін

Моншақ болып түзілдім.

Карина: Кілең қызыл шіркінай,

Менің атым-құлпынай.

Сүлейман : Мен бананмын, бананмын.

Таудай үлкен боламын,

Сап-сары сары балапандаймын,

Ең дәмді жеміс боламын!

Жеңіс: Боламын мен дәмдеуіш

Барлық, барлық тағамға

Амина: Көкөністер бәрі де

Денсаулыққа пайдалы

Мұны жатқа біліңдер

Оларды жаксы көріңдер.

Сергіту сәті: Биік болып өсеміз,

Жапырақтай жайқалып.

Денемізді тік ұстап,

Билеп-билеп аламыз.

Оңға-оңға түзу тұр.

Солға-солға түзу тұр.

Жоғары-төмен қарайық,

Орнымызды табайық.

Ойын: «Жеміс-көкөністерді ажырату»

Құрастыру

Жемістерді сандарды реттік ретімен қойып, құрастыру.

Балалар, бүгін бізге дәрігер апай келіпті. Балабақшадағы топтарды аралап, денсаулығын тексеріп жүр екен.

Дәрігер: Балалар қазір күз мезгілі, тұмау жүріп жатқан кез, өздеріңді қалай сезінесіңдер?

Балалар сендердің топтарыңда ауырып қалған балалар жоқ па?

Сендердің көңіл күйлерің, денсаулықтарың да жақсы екен. Сендер таза ауада көп серуендеп, түнде жақсы ұйықтағандарың көрініп тұр. Деніміз сау болу үшін көкөнісен жасалған тағамдар жеуіміз керек, жемістерден жасалған шырындар ішуіміз керек, спортпен шұғылдануымыз және тазалық сақтауымыз қажет.

Сергіту сәті (Музыка)

Тәрбиеші: Балалар, естеріңде болсын, түрлі хот-дог, чипсы сияқты тағамдарды және кола сусындары біздің ағзамызға кері әсерін тигізеді. Бұл тағамдардан әрдайым аулақ болған жөн! Сондықтан да дұрыс тамақтану керек.

Суретпен жұмыс : Пайдалы заттарға көк шеңбер, зиянды заттарға қызыл шеңбер көрсетеді.

Дидактикалық ойын: Компот және сорпа пісіру. Тәрбиеші үстел үстіне бір неше жемістердің және көкөністердің суреттерін қояды.

Ойынның шарты: Екі бала шығып біреуі компот пісіретін жемістерді жинайды, ал екіншісі сорпа пісіретін көкөністерін жинайды.

Балалардың еңбектерін бағалап, мадақтау.

Күтілетін нәтиже.

Білуі керек: Дәрумендердің адам ағзасына пайдасын, олардың қандай тағамдарда болатынын білуі керек.

Болуы керек: Қызығушылығы, зейіні, сөздік қорларының көбеюі.

Қолынан келуі: Тапқырлығы, ұйымшылдығы, шеберлігін шыңдауы.





