**Білім беру саласы:**Денсаулық

**Бөлімі:** Денсаулық

**Тақырыбы: «Бәріміз мықты болайық».**

**Мақсаты:** Балаларға жемістердің, көкөністердің дәруменге бай екенін, денсаулыққа пайдасын түсіндіру, бау-бақшаға саяхатқа шығып, еңбексүйгіштікке тәрбиелеу, баланың тілін дамыту

**Көрнекіліктер:** Көкөністер мен жемістер суреттері, себеттер,үлестірмелі материалдар

**Билингвальный компонент:**алмұрт-груша,өрік –урюк, алма-яблоко, асқабақ-тыкова, лук-пияз, сәбіз-морков.

**Сабақ барысы**

1.Кел, балалар, келіңдер,

Жақын келіп тұрайық.

Шеңберді біз құрайық,

Таңертең ерте тұрайық.

Бетті, қолды жуайық.

Тісімізді тазалап,

Айнаға да қарайық.

Шашымызды тарайық,

Денсаулықты сақтайық.

Сабын, тарақ, щеткамен,

Тазаланып тұрайық.

Тазаланып болғасын,

Бау-бақшаға барайық.

Көкөністер пісіпті,

Жеміс-жидек түсіпті,

Жинап теріп алайық.

Балалар саяхатқа дайындалып,сапқа тұрады

**2.Ұйымдастыру кезеңі**

-Балалар қазір жылдың қай мезгілі?

Балалар, бүгінгі біздің оқу іс-әрекетіміз «Бәріміз мықты болайық» деп аталады.

-Балалар дәрумендер еліне немен барамыз?

Дұрыс айтасыңдар жаяу жүген денсаулыққа пайдалы.

– Мына суретке қарайықшы, не көріп тұрсыңдар?

– Балалар, осы жемістер, көкөністер денсаулыққа өте пайдалы.

Оларда дәрумендер– өте көп.

Бау-бақшадағы жемістер күзде піседі, оны адамдар жинап, теріп алып дүкендерге апарады. Балалар осы жемістерді деніміз сау болу үшін, ауырмай өсу үшін қалай жейміз?

Ал енді балалар мен сендерге жұмбақ жасырайын

1-Қалың киім ұнатады,

Шешіндірсең жылатады. Ол не?

Пияз жерде өседі, оның дәмі ащы болып келеді. Пиязды аурудың алдын алу үшін де пайдаланады.

Пішіні қандай екен?

2. Үлкендігі алмадай,

Сырты жанған қызыл от,

Ішін жарып қарасаң-

Майда , майда қызыл шоқ

Анардан салқын сусындар дайындалады. Анарды күнделікті тағамға, салаттарға қосып пайдаланады. Асқазан қабынуына және терінің күйгеніне анар жемісінің қабығы жақсы көмектеседі (қайнатылған түрде)

3-Сырты тәтті, іші тәтті

Ортасы сүйек қатты

Өріктен тосап, шырын, мармелад жасайды, десерт ретінде қолданады. Өрікті жүрек, бүйрек ауырғанда, анемияға, жүйке ауруларына пайда

Балалар есікті біреу қағып тұрған сияқты.

Бұл кім екен?

Сәлеметсіңбе Тышқан, амандасайық тышқанмен балалар.

**Тышқан:** Сәлеметсіндер ме балалар.

-Балалар мен сендерге көптеген тағамдар әкелдім, олар өте дәмді және денсаулыққа пайдалы, дәрумендері көп (чипсы, сухарики, Соса Соlaкөрсетеді).

Тәрбиеші:Балалар, сендер дәрумендерді білесіңдер ме? Қандай тағамдарда

дәрумендер көп?

Тышқан әкелген тағамдарда дәрумендер бар ма? Дұрыс айтасындар

Балалар, тышқан әкелген тағамдарда дәрумендер жоқ, пайдасыз, оларды жеуге

болмайды. Дәрумендер сүттен жасалған тағамдарда, жемістерде, көкөністерде көп болады.

**Дидактикалық ойын «Жемістер мен көкөністер»**

Ал ендеше мына қораптағы жемістер мен көкөністерді топтап жинайық.

Қане олай болса, балалар, жемістер туралы тақпақтар айтайық.

Мен алмамын, алмамын,

Денсаулыққа пайдамын.

Сусынымды ішсеңіз,

Көп ауруды жазамын.

Мен сәбізбін, сәбізбін,

Емдік қасиет беремін.

Көп ауруды жазамын,

Емделем десең әзірмін.

– Балалар, жемістер мен көкөністер үлкен еңбекпен келеді. Оларды көктемде егіп, күтіп баптап, суарып, күзде піскенде жинап аламыз.

**Дидактикалық ойын «Не артық?»**

– Балалар, қане, бәрін мұқият тыңдаңдар..

Дәрумендер тірегің,

АВСДЕ деп аласың.

Жетіспесе бірі оның,

Ауырып сен қаласың.

Балалар олай болса міне менің қолымда бір себет жемістер бар ,жүріңдер ас бөлмесіне барып жуып ,турап йогурт қосып дәрумендер салатын жасайық. Қонағымыз тышқанда дәм ауыз тисін.

Жаз деп жауап береді.

Әрине жаяу әндетіп барамыз,

– Жемістер, көкөністер

Иа, иа.

– Жуып, тазалап жейміз.

( пияз – лук) –деп жауап береді

Түсі қандай? ( қызғыл сары)

( Анар – гранат) –деп жауап береді.

(Өрік –урюк) -деп жауап береді.

Тышқан:Сәлеметсіз бе? (чипсы, сухарики, Соса Соla көрсетеді). Иа олар көкөністер мен жемістерде болады.

Жоқ

Қазына алма туралы тақпақ айтады.

1 бала сәбіз туралы,ал 2 балақарбыз туралы айтады.

Балалар ас бөлмесіне аспазшының киімдерін киіп кіреді.

**3.Рефлексиялық түзетушілік**

– Өте жақсы, балалар «Денсаулық – зор байлық» деген, олай болса, дәрумендерге толы жеміс-жидек, көкөністерді жеп жүрсеңдер ешқашан ауырмайсыңдар.Балалар жасаған салаттарын дәмі жайлы атып жатыр.

**Күтілетін нәтиже:**

**Нені білу керек:** Балалар көкөністер мен жемістерді ажырата білу керек.

**Нені игереді:** Дәрумендердің адам ағзасына қаншалықты қажет екендігін

**Нені біледі:** Дәрумендер сүт тағамдарында да болатынын біледі.

**КМҚК «Бастау» балабақшасы**

 **«Бәріміз мықты болайық»**

 **Ортаңғы «Айгөлек» тобы**

**Тәрбиеші:** А. А. Именова

**Шуақ ауылы**

**КМҚК «Бастау» балабақшасы**

 **«Ойын ойнап, денсаулықты нығайтамыз»**

 **Ортаңғы «Айгөлек» тобы**

**Тәрбиеші:** А. А. Именова

**Шуақ ауылы**

**Тақырыбы: «Ойын ойнап, денсаулықты нығайтамыз»**

**Мақсаты:** Балалардың денсаулыққа, ойынға деген құштарлықтарын дамыту, балалардың дене қимылдарын , бұлшық еттерін жетілдіру, ойын арқылы көңіл-күйлерін көтеру. Ептілікке, шапшаңдыққа, қызыға ойнауға баулу, ойынға деген қызығушылықтарын, белсенділіктерін арттыру. Жылдам қимылдауға тәрбиелеу.

**Түрі:** Қимылды ойындар

**Көрнекілігі:** кегли, доптар, таспалар

**Барысы:**

**1.Ұйымдастыру кезеңі:**

**Тәрбиеші:** «Білер қазақ баласы,

Сәлем сөздің анасы» — дегендей сәлемдесіп алайық.

**Тәрбиеші:** «Сәлеметсіңдер ме, балалар!»

**Балалар:** «Сәлеметсіздер ме!»

Заттарсыз орындалатын ЖДЖ:

Б.қ: негізгі тұрыс.

1-қолды екі жаққа созу:

2-Қолдарды жоғары көтеріп, қол шапалақтау;

3- қолды екі жаққа созу;

4- бастапқы қалып.

Б.қ: аяқты сәл ашып, қолды белге қою.

1-қолды екі жаққа созу:

2-алға иіліп, қол шапалақтау;

3- түзу тұрып, қолды екі жаққа созу;

4- бастапқы қалып.

Б.қ: аяқты иықтың деңгейінде қою, қолды белге қою;

1- қолды екі жаққа созу;

2-алға иілу, оң аяқтың тізесінің астында қол шапалақтау;

3- түзу тұрып, қолды екі жаққа созу;

4- бастапқы қалып.

Б.қ: негізгі тұрыс, қолды белге қою.

1-отыру, қол шапалақтау;

2- тұру , бастапқы қалыпқа оралу..

**II.Негізгі бөлім:**

**1.Тақырыбы: «Кеглиді соқ»**

**Ойынның шарты:** Балалар ойынды кезектесіп ойнайды. Балалардан 20-30 метрдей қашықтықта кеглилер тізіліп қойылады, ал балаларға кішкене доптар таратылады. Доппен кеглиді соғып, құлатулары керек. Кеглиді көбірек құлатқан баланы жеңімпаз дейді.

 **2**.**Тақырыбы: “Поезд”**

 **Ойынның шарты:** Тәрбиеші балаларға поезд болып ойнайық, мен паравоз боламын, ал сендер вагонсыңдар, пуп-пуп-пуп. Паравоз белгі бергенде поезд ақырындайды, содан кейін қатты, яғни тез жүреді.

**3.Тақырыбы : «Допқа дейін жеткіз»**

**Ойынның шарты :** Балалар ойынды кезектесіп 3 баладан ойнайды. 3 балаға бір –бірден қап таратылады, ал олардан 20-30 метрдей қашықтықта доптар тұрады. Балалар секіріп, сол доптарға жетуі тиіс. Ең бірінші болып жеткен бала жеңімпаз атанады. Осылай қалған балалар да ойнайды. ойнауға тәрбиелеу. Ойынның шарты : Балалар ойынды кезектесіп ойнайды. Балалардан 20-30 метрдей қашықтықта кеглилер тізіліп қойылады, ал балаларға кішкене доптар таратылады. Доппен кеглиді соғып, құлатулары керек. Кеглиді көбірек құлатқан баланы жеңімпаз дейді.

**4.Тақырыбы: “Қояндар”**

**Ойынның шарты:** Барлық балалар қояндар болып ,шеңбер жасап тұрады. Өздерінің әндерін айтып, қояндарша секіріп, билеп жүреді. Ақ қоян-ау, ақ қоян Орныңнан тұршы, Шашыңды тарашы. Бетіңді жушы Әйбат көйлек кисеңші Біреудің қолын үзсеңші Осы кезде бір сыбдыр естіліп, қояндар қашып тығыла бастайды. Тыныштық болғанда ойнап, секіреді.

**5**.**Тақырыбы: “Кім көп таспа жинайды? ”**

**Ойынның шарты:** Балалар шашылып қалған таспаларды арнайы ыдысқа жинайды. Таспаны ең көп жинаған бала жеңіске жетеді.

 **3.Қорытынды бөлім**

Сұрақ-жауап әдісі қолдана отырып балалардың білімін пысықтаймын .

**Тәрбиеші:** Балалар, біз қандай қимылды ойындар ойнадық?

**Балалар:** “Қояндар”, «Допқа дейін жеткіз», “Поезд” и т.б.

**Тәрбиеші:** Сендерге көңілді болды ма?

**Балалар:** Ия

**Күтілген нәтиже:**

**Біледі:**допты қос қолымен басынан асыра лақтыруды.

**Игереді:**гимнастикалық таспалардың әдістерін.

**Меңгереді:**ойын барысында тапсырманы түсініп орындауды.