**Тақырыбы**: «Біз мықтымыз, біз ептіміз».

**Мақсаты**: Денсаулық мықты болу үшін салауатты өмір салтын сақтау туралы түсініктерін толықтыру. Дәрумендердің пайдасы туралы түсіндіру. Көкөністер мен жемістердің пайдасы туралы білімдерін толықтыру. Өз денсаулығына жауапкершілікпен қарауға тәрбиелеу.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Әрекет кезеңдері** | **Тәрбиешінің әрекеті** | **Балалардың әрекеті** |
| **Мотивациялық қозғаушы** | **Шаттық шеңбер:** Кел, балалар, күлейік!Күлкіменен түлейік!Қабақ түйген не керек?Көңілді боп жүрейік.Кел, балалар, күлейік!Күлкіменен түлейік!Күлкі көңіл ашады, Күліп өмір сүрейік. | Балалар шаттық шеңберге қосылады.  |
| **Ұйымдастырушы – ізденіс** | **Тәрбиеші:** Жақсы көңіл күйімізбен қонақтармен де бөлісейік, амандасайық. Енді орнымызға отырайық. Балалар, біз бүгін денсаулық туралы сөйлесейік. Денсаулық дегенді қалай түсінесіңдер?**Тәрбиеші:** Денсаулық бәрімізге керек: балаларға да, үлкендерге де, оны күту керек (денсаулықты). Ал денеміз сау болу үшін не істеуіміз керек?**Тәрбиеші:** Дұрыс айтасыңдар! Таңғы жаттығу жасаймыз. Ол бізге сергектік қуат береді және күні бойы көңіл күйіміз жақсы болады. Далаға серуенге шығамыз, ол шынығудың ең қарапайым және негізгі тәсілі болып табылады. Таза ауада демалу адамның тәбетін ашады, тәтті ұйқы мен иммунитетін жақсартады. Серуенде сендер ойнайсындар, секіресіндер, жүгіресіндер, оның бәрі сендердің денсаулықтарыңды нығайтады.***Сергіту сәті:***Қиынсынып қашпаймыз,Шынығамыз жастай біз.Көңілді әуен сазымен,Жаттығуды бастаймыз.Иілеміз оңға бір,Иілеміз солға бір.Қолды жоғары көтеріп,Қолды төмен түсіріп,Терең тыныс алайық. Залға бір-бірімен дауласып қоян, Маша мен аю кіреді. **Тәрбиеші:** Салеметсіндер ме, құрметті қонақтар! Неге дауласып жатырсындар?Үшеуі балалармен амандасады. **Қоян:** Дәрігер Айболит ауырып қалды. Орманда оны естіп бәрі дәрігерге көмектескісі келді. Мен оған мына себетті апарып жатырмын. Жолда Маша мен аюды кездестірдім. Маша мені мазақтап жатыр.**Тәрбиеші**: Маша, сен неге қоянды мазақтайсын? **Маша:** Қоянның себетіне қарандаршы. Осының бәрі дәрігерге көмектесе алмайды. **Қоян**: Көмектеседі!**Тәрбиеші:** Маша, Қоян дауласуды қойындар. Біз балалармен сендердің таластарынды шешейік. Қанеки, қоян себеттегі заттарынды мына үстелге шығарып көрсетші. Қоян себеттен көкөністер мен жемістерді шығарады. **Тәрбиеші:** Балалар, бұл тағамдар неге пайдалы деп саналады?Дұрыс, бұл тағамдар біздің ағзамызды пайдалы заттармен байытады. Олар бізді аурудан қорғайды. Бізді мықты, күшті қылады. Бұл заттар дәрумендер деп аталады. Дәрумендер біздің денсаулығымызға түрлі пайдасын тигізеді. Дәрумендер көп, бірақ олардың ішінде ең негізгі дәрумендер А, В, С, D. Бұл дәрумендерсіз адамдар дұрыс өмір сүре алмайды. Түрлі қауіпті аурулармен ауырып қалуы мүмкін. Міне, Қоян сен енді неден ауырғанынды білесін. Біз мықты, күшті болу үшін дәрумендерді жеуіміз керек. Дәрумендер солдаттар сияқты біздің ағзамызды әр түрлі микробтардан, аурулардан қорғайлы. Қазір мен сендерге қай тағамдарда А, В, С, D дәрумендері бар екенін түсіндіріп берейін. А дәрумені біздің көзіміз жақсы көру үшін, бойымыз өсу үшін керек. Ол сәбізде, саумалдықта, қауында, қызыл бұрышта, сары майда, асқабақта, қызанақта, жұмыртқада, ақжелкенде бар. В дәрумені біздің жүрегімізге, бұлшықеттердің жұмысына жауапты. Қолды жүрекке қойып көріндерші, жүректің соққанын сезіп көріндер. Ал енді жұмылдырықты түйіп қолды батырлар сияқты көтерейік. Бұлшықеттеріңді сезіп көріңдер. Бұл дәрумен сүтте, күріште, мейізде, ірімшікте, бананда, нанда, сұлы жармасының ботқасында, қарақұмық ботқасында, етте бар. Біздің қолымызды, аяғымызды мықты қылатын дірумен – ол D дәрумені. Ол сүтте, жұмыртқада, балық майында, күннің көзінде, бауырда бар. Тағы бір негізгі дәрумен – С дәрумені. Ол апельсин, лимон, жидектерде, шалғамда, шалқанда, қырыққабатта, картопта бар. Міне қаншама пайдалы тағамдар бар. Соларды жесеңдер күштерін де көп болады, көңіл күйлерін де жақсы болады. Балалар біз мынадай ойын ойнайық: «Пайдалы, Зиянды». Егер пайдалы болса қолды жоғары көтересіңдер, ал зиянды болса қолды артқа тығамыз.* Жемістерді жеу (балалар қолдарын көтереді – пайдалы);
* Кока-коланы ішеміз (қолды артқа тығады – зиянды);
* Саябақта қыдыру?
* Ойнау/билеу?
* Күні бойы теледидар/мультфильм көру?
* Кітап оқу?
* Жаттығу жасау?
* Ботқаны жеу?
* Балшықта ойнлау?
* Чипсы жеу?
* Көкөністерді жеу?
* Лимонад ішу?
* Уақытында ұйықтау?
* Тәттіні жеу?
* Күлу?
* Ренжу?
* Қимылды ойындар ойнау?

Жарайсындар балалар, не пайдалы, не зиянды екенін естерінде сақтапсыңдар. Маша, аю сендерге түсінікті ма?**Маша:** Иә, мен енді дәрумендердің көкөністер мен жемістердің ішінде бар екенін білемін. Қоян, сені мазақтағаны үшін кешірші. **Қоян**: Мен саған ренжімеймін Маша. Ал сен және Аю Айболитке қалай көмектесесіндер?**Аю:** Мен оныдалаға серуенге шығарамын. Оған таза ауамен демалу керек.**Тәрбиеші:** Дұрыс айтасын, Аю! Таза ауамен демалған адамның да дені сау әрі мықты шымыр төзімді болып келеді. Балалар біз мынадай тәжірибе жасап көрейік. Терең дем аламыз, содан кейін қолымызбен мұрын мен ауызды жабамыз. Не сездіңдер? Біз немен дем аламыз? Дұрыс, біз ауамен дем аламыз. **Маша:** Ал мен Айболитті жаттығу жасап, спортпен айналысуды үйретемін. Сонда ол мықты, дені сау болады. Мен сияқты таңертеннен кешке дейін ойнап, секіре алады. **Тәрбиеші:** Маша, ол өте керемет. Спортпен айналысқан адам сымбатты, қайратты əрі денсаулығы мықты болады. Бірақ сендер бір нәрсені ұмытып кеттіндер. **Маша мен Қоян:** Қандай?**Тәрбиеші**: Ол - Тазалық. Ауырмау үшін тазалықты сақтау керек. Қолымызды, жемістер мен жидектерді жуу керек. Дене, бөлме тазалығын сақтау керек. **Маша, Аю және Қоян** балалармен қоштасады: Рахмет сендерге! Біз енді Айболитке көмектесе аламыз. Бүгін көп нәрсені біліп алдық. Сау болындар, балалар!  | Балалар қонақтармен амандасады. Жауабы: Денсаулық – адамның байлығы. Адам ауырмаса көңіл күйі жақсы болады, күші көп болады. Денсаулық – ол бақыт,Денсаулық – адам күшті, ақылды, әдемі. Жауабы: Шынығуымыз керек. Дене шынықтыруымыз, айналасуымыз керек, дұрыс тамақтануымыз керек.Балалар қонақтармен амандасады. Балалардың жауаптары. Балалар мұқият тыңдайды.Қолдарын көтереді. Қолдарын артқа тығады. Сұрақтарға жауап береді. Дем алады. Жауап береді.  |
| **Рефлексифті түзету** | Балалар сендер де, біздің қонақтарымыздың да деніміз сау болып, ауырмау үшін, мықты, епті болу үшін не істеу керек екенін білдік.Сендерге ұнады ма?Сендер бүгін не білдіңдер? | Балалар қонақтармен қоштасады. Сұрақтарға жауап береді.  |