

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

## біз дәруменді қалай сақтадық

ЖАРИЯЛАНДЫ  
29.04.2021СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/95209/>

## «Біз Дәрумендерді қалай құтқардық»

Спорттық ойын-сауық

## Міндеттері:

- қозғалыс белсенділігін дамыту;
- жақсы көңіл-күй қалыптастыру;
- дені сау болуға, спортпен шұғылдануға, шыңдалуға деген ынтаны тәрбиелеу;
- балалардың пайдалы және зиянды тамақ туралы түсінігін бекіту;
- ойлау қабілеттерін дамыту;
- ата-аналарды балабақша өміріне белсенді қатыстыру.

## Барысы:

**Тәрбиеші.** Балалар, алдымен дәрумен қабылдайық. Сендер оларды жақсы көресіңдер ме? Олар не үшін қажет? Ауырмау үшін тағы не қажет ?

(Қорапты ашады, хатты алып оқиды)

«Сәлеметсіңдер ме, балалар! Мен-Дәруменмін, бүгін сіздерге қонаққа келгім келіп еді, бірақ мен өз қамалымнан шыға алмадым, оны біреу жауып тастапты. Егер сендер мықты, епті, батыл болсаңдар, маған шығуға көмектесіңдер. Маған көмектесуде жолда көп қиындықтар кездеседі, сол қиындықтардан қорықпасаңдар, жолға шығыңдар!»

**Тәрбиеші.** Сонымен, балалар, жолға дайынбыз ба? Ол батпақтар, тау шыңдары арқылы өтеді және қиындықтарға толы.

Балалардың жауаптары

**Ата-аналар.** Жоқ, жоқ, жоқ! Біз балаларды осындай қауіпті сапарға жібере алмаймыз.

**Тәрбиеші.** Енді не істейміз? Дәруменге біздің көмегіміз керек. Балалардың денсаулығы мықты болу үшін дәрумендер қажет емес пе?

**Ата-аналар.** Олай болса біз балаларымызбен бірге барамыз.

**Тәрбиеші.** Бұл өте жақсы болар еді, өйткені мен балабақшада қалуым керек. Ал сіздер дәруменді құтқаруға барыңыздар.

Педагог кетеді.

Балалар бір-бірінен кейін шеңберге тұрып, ата-аналарымен бірге кедергілерден өтеді.

1. «Батбақтан өту»
2. «туннельден өту»
3. «өзеннен секіру»

Сырқат кейіпкері келеді.

Мен денсаулықтары мықты, батыр балаларды ұнатпаймын.

Мен жалқау, шынықпаған балаларды жақсы көремін.

Қане, жөтел, тұмау келіңдер!

Қане, бәріне жұғып ауыртыңдар! (жөтеліп, түшкіреді)

**Балалар.** Ал біз сенен қорықпаймыз. Біз массаж жасаймыз.

Тамақ ауырмауы үшін, біз оны сипаймыз. (мойын алақандарын жоғарыдан төменге қарай сипау)

Түшкіріп, жөтелмеу үшін, мұрнымызды уқалаймыз (мұрын қанаттарын саусақпен уқалау)

Алақанмен мандайымыздан бір өтіп (мандайын сипау)

Саусақтармен құлақтыда бір уқалап, бір сипап (саусақтармен уқалау)

Жаттығулар жасаймыз

Сырқат, біз сенен қорықпаймыз!

**Сырқат.** Ой, ой, ой. Мен сендерге кеңес берейін, тыңдаңдар.

Ешқашан қол-беттеріңді жумаңдар

Бәрібір кір болады қайтадан

Босқа күш жұмсамаңдар сондықтан

Мен дұрыс айтамын ба?

*Балалардың жауаптары.*

**Сырқат.** Сендер, бәрін білетін, ақылды балалар екенсіңдер. Ал пайдалы өнімдер туралы білесіңдер ме? Қазір тексереміз.

» Эстафета» пайдалы тағамдар.

*Тағамдар арасынан денсаулыққа пайдалы заттарды таңдап, үстелге қою керек. Алдымен балалар, содан кейін ата-аналар.*

**Сырқат.** Ата -аналарға арналған келесі тапсырмаларым бар.

1.Эстафета «Допты қағып ал ».

*Қатысушылар допты лақтырады, қолында себеті бар ойыншы, допты себетпен ұстап алады.*

2. «Өткелдерден өту».

*Қатысушыда 5 құрсау болады. Сигнал бойынша, құрсауды жерге қойып, ішіне тұрады. Келесі құрсауды қол жететіндей жерге қойып, сол құрсауға секіреді. Белгіленген орынға дейін осылай секіріп барады. Артынша басқа да қатысушылар да осылай қайдалайды. Соңғы қатысушы барлық құрсауларды жинап, мәреге келеді.*

**Сырқат.** Бәрің мықты спортсмен екендеріңді көрсеттіңдер, ал енді менің сұрақтарыма жауап беріңдер.

Блиц-турнир

1. Мұзды соруға бола ма? Неліктен?

(Жоқ, ол лас, суық, тамақты ауыртады)

2. Жаттығулар не үшін қажет?

(Дені сау, сергек, мықты болу үшін)

3. Егер сіз терлесеңіз не істеу керек?

(Құрғақ киімге ауыстыру керек)

4. Көшеде иттерді мазақ етуге бола ма? Неліктен?

(Жоқ, олар қауып алады)

5. Таңертең дымқыл сүлгімен сүртіну пайдалы ма? Неліктен?

(Ия, бұл денені шынықтырады)

6. Серуендеуге шыққанда, не нәрсеге назар аудару керек? Не үшін?

(Ауа-райына, дұрыс киініп шығу үшін)

7. Күні бойы теледидар көруге бола ма?

(Жоқ, көп қозғалу керек, серуендеу керек)

8. Тұмаумен ауырмас үшін не істеу керек?

(Көкөністер мен жемістерді жеу керек. Таза ауада көбірек серуендеу)

9. Жолда доп ойнауға бола ма?

(Жоқ, машина астына түсіп қалу қаупі бар)

10. Сіз орманға келдіңіз. Орманда не істеуге болмайды?

(Орманда серуендеу, таза ауамен тыныс алу, табиғатты тамашалау, құстардың әнін тыңдау жақсы. Орманда айқайлауға, музыканы қатты қоюға, отжағуға, гүлдерді жұлуға, бұтақтарды сындыруға болмайды).

**Сырқат.** Дос боламен енді мен

Әрқашанда сендермен!

*сырқат дәруменді босатып, кетеді.*

Ата-аналар балаларға дәрумендерді таратады.

Тәрбиеші келеді.

Тәрбиеші. Дәруменді босатқандарыңызға рақмет! Епті, мықты, ешқашан ауырмау үшін не істеу керек? (Спортпен шұғылданау, дұрыс тамақтану, күн тәртібін сақтау, шынығу қажет)

Балалар қызықты жаттығулар жасайды.

**ҚМ АА** Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.