

БӨЛІМ: БАЛАБАҚША

Күлкі -денсаулық кепілі

ЖАРИЯЛАНДЫ
11.03.2018СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/25372/>

АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Усербаева Лаура

Мақсаты: педагогтардың өзара жағымды қарым-қатынас жасауына, шығармашылық қабілеттерін арттыруға, ішкі қатаюдан арылту. Педагогтардың эмоционалды және көңіл-күйлерін көтеру, бір-біріне көңілді күй сыйлау.

Амандасу.

Педагогтар шеңбер бойымен тұрады. Аталған педагогтар ортаға шығып бір-бірімен амандасады.

-Көңілсіз адамдар

-Көктем мезгілінде дүниеге келгендер

-Шалбармен келгендер

-Екі баласы барлар

-Шаршап отырғандар

-Еңбек демалысына тезірек шыққысы келіп отырғандар

-Сурет салғанды ұнататындар

-Көңіл-күйі көтеріңкі адамдар

Психолог:

-Арайлап атқан таңмен күліп оянудың денсаулығыңызға қаншалықты пайдалы екенін білесіз бе? Таңертең айнадан өз келбетіңізді көріп, жай ғана жымыюдың күні бойы көңіл-күйіңізге тигізер ықпалы мол. Күлкі адамның жанына -тыныштық, жылу, деніне саулық

сыйлайды.Күлкі арсыз дегенімізбен ,күлкінің адам денсаулығына пайдасы өте көп.Күлкі бұлшық еттерді босаңсытады,астың қорытылуын жылдамдатады,жүйке қызметін жақсартады.Ол денсаулықты сақтап қана қоймайды,сонымен қатар жасты ұзартады.Психология және медицина саласы мамандары күле білмеген адам депрессияға ұшырайтынын анықтаған.Күліп,көңілді жүретін адамдар жүрек ауруына шалдықпайды.

«Күлкісінен таны»

Күлкісіне қарап,адамның мінезін,ішкі жан-дүниесін шамалауға болады екен.

*Айғайлап күлу.Мұндай адамдар көбіне ашық мінезді,дені сау,көпшіл болып келеді.

*Дыбыс шығармай,ақырын күлу.Мұндай адамдардың мінезі тұйық , жұмсақ болып келеді.

*Қысқа күлу.Күштің,ақылдың,құпиялықтың белгісі.Мұндай адамдар үлкен қиындықтарды оңай жеңе алады.

*Үзіп-үзіп күлу.Көбіне жүйке жүйесі сыр берген күйгелек адамдар осылай күледі.

*Дөрекілікпен күлу.Мұндай адамдарбилікке ұмтылғыш ,эгоист болып келеді.

*Ауызыңызды жауып күлсеңіз,өз-өзіңізге сенімсіз ,жұмбақ,жалғыздықты сүйетін адам болғаныңыз.

Жаттығу. «Дыбыстық жаттығу»

«А» -дыбысы — ол бүкіл денеңіздің сауығуына көмегін тигізеді.

«Е»- қалқанша без жұмыстарына әсер етеді.

«И»- миыңызға, көзіңізге, құлағыңызға.

«О»- жүрегіңіз бен өкпеңізге

«У»- асқазан маңындағы дене мүшелеріңізге

«Х»- денеңіздің тазаруына

«ХА»- көңіл — күйіңіздің көтерілуіне.

Ойын: «Дүкеннен»

Педагогтар шеңбер болып отырады.

Бірінші педагог қасындағы педагогқа:

1.Қайдан келе жатырсыз? — Дүкеннен

2.Не сатып алдыңыз? -Желдеткіш

3.Қайдан келе жатырсыз? -Дүкеннен

4. Не сатып алдыңыз? -Іс мәшинесі
5. Қайдан келе жатырсыз? -Дүкеннен
6. Не сатып алдыңыз? -Велосипед
7. Қайда бара жатырсыз? -Үйге
8. Үйде не істейсіз? -Демалам

Қолдарын ,аяқтарын қозғап көрсетіп отырады. (Желдеткіш дегенде қолмен желдеткіш қимылын жасап отырады,іс мәшинесі дегенде екінші қолымен қолын айналдырып отырады,велосипед дегенде аяқтарын қозғап отырады)«Үйге барам» дегенде қолдарын,аяқтарын тоқтатады.

Ойын: «Сыңарыңды тап»

Педагогтарға жануарлар суреті бар карточка таратылады.Педагогтар көздерін жұмып жүріп, сол жануардың дыбысын салып ,сыңарын табады.

Логикалық жұмбақтар

Бір бұқа он литр сүт береді,он бұқа неше литр сүт береді?(Бұқа сүт бермейді)

Әйел адамның сөмкесінде не жоқ?(Бәрі бар)

Шәйды қай қолмен араластырған дұрыс?(Шәйді қасықпен араластырған дұрыс)

Ең алғаш ұшатын құрылғы ойлап тапқан әйел адам.(Мыстан кемпір)

Аш қарынға қанша жұмыртқа жеуге болады?(Бір жұмыртқа,қалғаны аш қарын болмайды)

Кімнің шашы жаңбыр жауғанда суланбайды?(Тақыр бастың)

Үлкен қазанға не сыймайды?(Қақпағы симайды)

Жаттығу «Тілек қабы»

Ішінде әр түрлі сыйлықтары бар қапшықтың ішінен бір педагог сыйлықтарды алып ,қасындағы адамға сыйлап сол затқа байланысты тілек айтады.Мысалы: «Мына гүлдей құлпырып жүре бер»

Психолог:

-Күлкінің төресі кез-келген күйзелісті,жүйкедегі жүкті жеңіп шығатын шынайы күлкі.Үнемі жылы жымыып ,көңілді жүрейік.Тренингке қатысқандарыңызға көп-көп рахмет.

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

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