

## БӨЛІМ: БАЛАБАҚША

## Дәрумендер денсаулық кепілі

ЖАРИЯЛАНДЫ  
22.04.2019СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/56571/>

## АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Тақырыбы: Дәрумендер денсаулық кепілі

Мақсаты: Балаларға көкөністер мен жеміс жидектердің адам денсаулығына пайдасы жайлы түсіндіру. Олардың құрамы дәрумендерге бай екендігін, тұмау мен суық тию ауруына шалдықпаудағы күресудің жолы екенін көрсету. Ойлау қабілетін дамыту, сөйлеу кезінде сөзді анық айтқызу, мәнерлі айтып жаттықтыру және еңбекке баулу. Ашық сабақ, дәрумендер, витаминдер, тәрбие сағаты денсаулық, көкөністер туралы

Ұйымдастырушылық кезеңі:

Тәрбиеші: «Білер қазақ баласы,  
Сәлем сөздің анасы» — дегендей сәлемдесіп алайық.

Мұғалім: «Қайырлы таң, балалар!»

Балалар: Қайырлы таң, Айнаш апай!

Қайырлы таң құрметті қонақтар!

Бақшамызға барамыз,

Досымызды табамыз.

Сәлемет пе, міне мен,

Доспын енді сенімен.

Мұғалім балаларға жыл мезгілі туралы сұрақ қояд

Мұғалім:

— Балалар, қазір қандай жыл мезгілі?

— Қыс мезгілі.

— Қыс айларын атаңдаршы?

— Желтоқсан, қаңтар, ақпан.

— Қыста ауа райында қандай өзгерістер болады?

— Суық болады, қар жауады, боран соғады.

— Суықта тоңып ауырып қалмас үшін не істеу керек?

- Қалың киініп, дәрумендер жеу керек.
- Балалар сендер қыс мезгілі жайында жақсы біледі екенсіңдер. Ал дәрумендерді қайдан аламыз?
- Көкөністерден, жеміс — жидектерден.
- Жемістер қайда өседі?
- Жеміс — жидектер ағаштарда өседі.
- Көкөністер қайда өседі?
- Бақшада өседі.
- Балалар бүгін біздің оқу іс — әрекетімізде, көкөніс пен жемістердің адам денсаулығына пайдасы жайлы біліп, қажеттілігін айтамыз.
- Балалар мына суреттердегі жемістерді атаңдаршы? /көрсету/
- Ал енді көкөністерді атаңдар?
- Бұл жемістер мен көкөністердің біздің денсаулығымызға әсіресе өсіп келе жатқан сендерге өте қажет, өйткені бұларда дәрумендер көп.
- Дәрумендердің А, В, С, Д, Е деген түрлері болады. Оларды біз күнделікті ішіп жүрген тағамдарымыздан кездестіреміз.

Мысалы:

«А» дәрумені: қызыл бұрышта, сарымсақта, қызанақта бар.

«В» дәрумені: қиярда, қырыққабатта, сәбізде кездеседі екен.

«С» дәрумені қарақатта, лимонда, мандаринде кездеседі.

«Д» дәрумені: алмада, алмұртта, пиязда, жүзімде.

Осы дәрумендерді көп жесеңдер суыққа төзімді боласыңдар, сүйектерің қатаяды, бұлшық еттеріңе күш береді.

/Тұмау келеді/

/Балалар бет перде киеді./

Тұмау:

— Сәлеметсіңдер ме, менің әлсіз де, кішкентай балаларым. Мен тұмау деген патшаларың боламын. Сендер мені тостыңдар ма? Мен жеміс — жидектерді жумай жегенді жақсы көретін балалардың қасында жүргенді ұнатамын.

Бала: Біз сені күткен жоқпыз, әрі шақырған да жоқпыз. Біз жемістерді жақсылап жуып жейміз ғой балалар.

Барлық балалар:

— Ия! - Ия!

Тұмау:

— Сендер менімен қалай күресу керек екенін біледі екенсіңдер! Мен сендермен дос болғым келеді. Дос болмасаңдар сиқырлап тастаймын.

Бала: Біз сенің сиқырыңа сиқырланбаймыз, сенімен күресудің жолын білеміз, бетперде киеміз, дәруменді көп жейміз. Денсаулығымыз күшті.

Тәрбиеші: Тұмау жаман ауру. Егер тұмаумен ауырып қалсақ, қаліміз қандай болады?

Басымыз ауырады, ыстығымыз көтеріледі, достарымызбен серуенге шықпай қаламыз,

мамамыз жұмыстан қалады, бізді дәрігерге апарады, балабақшаға бара алмай қаламыз. Тәрбиеші: міне көрдіңдер ме, тұмау жүрген жер жақсы емес. Біздер ауырып қалмас үшін не істеуіміз керек?

Балалар: Көкөністен жасалған тағамдар жеуіміз керек, жеміс — жидектен жасалған шырындар ішуіміз керек, спортпен айналысуымыз керек, тазалық сақтау керек.

Тұмау сен онда біздің көкөністер мен жемістердің балалардың денсаулығына қаншалықты пайдалы екенін тыңда.

*/Көкөністер мен жемістердің айтысы/*

Қызанақ: Мен өте дәмдімін, адамдардың ас қорыту мүшелеріне пайдалымын.

Әсем нәзік, көріктімін,

Көктей жеуге болмайды.

Салатқа мені қосқанда,

Қияр қасымнан қалмайды.

Қып — қызыл болып пісемін,

Жәшікке лақтырып салмайды.

Жарылып қалам өйткені.

Қияр: Сен неге қып — қызыл болып мақтанып тұрсың? Менің де адам денсаулығына пайдам көп.

Сопақша көк өнім бар,

Пайдалы мөлдір сөлім бар.

Піскен кезде жинайсың,

Менің атым қиярмын.

Қазір ұзын сабағым,

Жан — жағына тарайды.

Қол ұстасқан баладай,

Бақшаны алып барады.

Пияз: Егер картоп өзін — өзі пайдалымын, бәріне қажетпін десе онда менде мақтанайын. Босқа қарап тұрамын ба!

Менсіз астың дәмі жоқ,

Күлдіре алмаймын, жылайсың.

Ащы болсам да мені,

Базардан жиі сұрайсың.

Түшкірсең, пысқырсаң

Мен шипа боламын.

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