

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Денсаулық өмір өзегі

ЖАРИЯЛАНДЫ
27.12.2023СІЛТЕМЕ
https://bilimger.kz/148099/

№16 «Аққайың» бөбекжай-балабақшасы МКҚК

Педагог-психолог: Муханалиева Амангул Турғалиевна

«Денсаулық өмір өзегі»

Мақсаты: Ата-ана бойында салауатты өмір салтын қалыптастыру, жеке тұлғаның санасын дамыту, тазалыққа, тән сұлулығы мен жан сұлулығын қатар сақтауға пайдалы кеңестермен танысуға тәрбиелеу. «Ана мектебі» бесіктің бала денсаулығына пайдалы мүлік екендігіне тоқталып толық мағлұмат беру.

Күтілетін нәтиже: Салауатты өмір салтын насихаттай отырып өз денсаулықтары мен бала денсаулығына жауапкершілікпен қарауға, ізгілік пен мейірімділікке тәрбиелеу.

Дөңгелек үстел бағдарламасы:

1. Кіріспе әңгіме.
2. Есімдер аллитерациясы.
3. Ойланайық, пікірлесейік. «Ана мектебі»
4. Сергіту жаттығуы. («Қамажай» би қимылын жасау)
5. Слайд. Телеэкранға назар аударайық.
6. Салауатты өмір сүру дегеніміз не, және оны қалай түсінесіңдер?

Өту барысы:

1. Кіріспе әңгіме.

Қоғамдық тәрбиенің жалпы жүйесінде психологиялық тұрғыдан мектеп жасына дейінгі баланы дене бітімі жағынан тәрбиелеу, ерекше орын алады. Мықты денсаулықтың, дененің жетілуінің, жоғары жұмыс қабілетінің негізі осы мектеп жасына дейінгі балалық шақта қалыптасады. Дені сау, ішкі жан дүниесі кең адам ол өзін өте жақсы сезінеді, өзін-өзі одан әрі жетілдіруге, дамыта түсуге тырысады. Баланың дене жағынан қалыптасуы оның интеллектуальдық және моральдық жетілуімен, барлық психикалық функцияларының дамуымен тығыз байланысты. Дене жаттығуы баланың жан-жақты жетілуіне әсер етеді.

Мектепке дейінгі мекемеде дене тәрбиесі сабағында, таңертеңгі жаттығулардан кейін тыныс алу жаттығулары түрлендіріп қолданылуда. Баланың күнделікті жақсы

демалуын үйде қадағалап отыру мына сіздерге байланысты.

2.Есімдер аллитерациясы.

Мақсаты: Ата-аналарды бір-бірімен таныстыру.

Шарты: әр отбасы мүшелері есімдерін айтып және де есімдерінің бірінші әрпінен басталатын өз бойындағы жақсы қасиетін айту керек. Әр отбасының сөзінен кейін қалғандары үш рет қол соғып қошеметтеп қояды.

3.Ойланайық, пікірлесейік.

Қазақ халқында «Дені саудың-жаны сау» деген қанатты сөз бар. Осы мақалдың мағнасын кім, қалай түсіндіріп береді екен?

Мақсат тұтсаң қанатың бар талмайтын, Өз өзіңді ұстай білсең тартынып,Өмірің бар әлі алда солмайтын,- дей отырып бүгінгі тақырыпқа байланысты мен мақалдың бір жолын айтамын, сіздер екінші жолын жалғастырасыздар.

-Ауырып ем іздегенше,

ауырмайтын жол ізде.

— Денсаулық - зор байлық.

-Дені саудың, жаны сау.

-Денсаулық байлық негізі,.

-Ауру батпандап кіреді-мысқылдап шығады.

-Ауру кірді-әлек кірді.

(Осындай қажетті мақалдарды бала бойына сіңіре білуіміз керек балалық шағынан)

Сонымен қатар баланың бесікке салудың денсаулыққа пайдасы өте зор.

Қазақ халқының аса қастерлеп ұстаған мүлкі бесіктің қадір қасиетін көпшілік жастар біле бермейді. Бесік өмірге жаңа келген періште сәбидің ақ отауы.

Бесіктің құрылымы балаға гигиеналық тәрбие беруге лайықталған. Ол бала тазалығына өте қолайлы, өйткені арнайы қойылатын түбек пен шүмек баланың дәретін жаймай, таза және ұзақ ұйықтауына, жылы жатуына, денінің сау болып өсуіне де жағдай жасайды. Қолы бос жатқан бала қайта,қайта шошып,дұрыс ұйықтай алмайды. Соның өзі бала денсаулығына көп әсерін тигізеді.

(Бесікке салу рәсімін көрсету. Әлди-әлди әуенін тыңдап ұйықтаған баланың миы тынышталып, жақсы,ұзақ ұйықтайды)

4.Сергіту жаттығуы

(Қамажай» би қимылын жасау)

5.Телеэкранның назар аударайық.

Телеэкранның бірнеше дәрумендер тураалы және қызылша туралы мағлұмат беру
Сөз кезегі: балабақшамыздың медбикесі Разия Аманкелдіқызына беріледі.

6. «Салауатты өмір сүру дегеніміз не, және оны қалай түсінесіздер?

Сіздерге қорытынды сұрақтар:

— Денің сау болсын десең...

— Ұзақ өмір сүргің келсе...

— Зиянды заттардан аулақ болғың келсе...

— Салауатты ғұмыр кешем десең...

— Арманыма жетем десең...

Құрметті ата—аналар балаларға керек емес сусындардың орнына көбірек
сүт, айран, сүзбе, құрт берсеңіздер құрамында таза кальцийлер мол.
(шұбат тарату соңында)

Денсаулығыңды ақсатқаның өзіңді – өзің қақсатқаның» әр адам өз денсаулығын,
балалардың денсаулығын қорғай білу керек.

Сен әлемдегі ең керемет анасың,

Бұл жалғанда балаң үшін дарасың.

Жадырап ,күлімдеші әркезде де,

Балаң үшін сен ең керемет анасың.

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

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