



Вариативтік компонент
Тақырыбы: «Денсаулық әліппесі»

Кіріспе

Таза тық-саулық негізі Саулық-байлық негізі

Халық мақалы

Бұл әдістемелік құралдың басымдылығы салауатты өмір салтын қалыптастырудың негізгі мектепке дейінгі кезеңнен басталатыны туралы ойлан туындап отыр және бұл үрдіске бала үшін беделді жандар – педагогтар, ата-аналары, ағаларлары мен әпкелері белсенділігімен қатысуы қажет. Баланы қоршаған осы жақын адамдар материалды түсіндіруде педагогпен бірге үлгі көрсетіп, әңгімелесіп, тапсырманы орындауда көмектесіп отыруы керек.

Құралды дайындауда: қарапайымынан күрделіге қарай, өзінде бар білімнен жана білім қалыптастыру, көрнектік және түсініктілік атты негізгі дидактикалық мақсаттар ескеріліп, қарапайым түсініктер мен білім жүйесі берілген.

«Валеология негіздері» оқу-әдістемелік құралының білімдік тақырыптары тіл дамыту, айналамен таныстыру, экология негіздері, өзі-өзі тану, т.с.с. басқа пәндермен өзара байланысып жатқанын атап өтпекке болмайды. Оның мазмұнымен танысу барысында баланың денсаулығын нығайтуға және дене бітімінің дамуына көңіл бөлініп, қоршаған ортаны жалпы қабылдауда таным үрдісі белсенді дамиды, әлеуметтік дағдыларды игеруге, адамгершілік-рухани қалыптасуына мән беріледі.

«Валеология негіздерінде» ұсынылған тақырыптарды игеру барысында және сабақтағы интерактивті әдістер арқылы балалар болып жатқан өзгерістерді бақылауға, салыстыруға, қарапайым шығармашылық тапсырмаларды орындауға, өзінің көңіл-күй жағдайын түзетуге, айналамен өзара қарым-қатынас құруға үйренеді.

Балалар білімді дайын түрде алмай, ойын барысында талқылау, бақылау, эксперимент жүргізу арқылы өздігінен шешім қабылдап, қорытындылай білуге мүмкіншілік алады.

Балалардың өз денсаулығына, қоршаған ортаға жауапкершілік сезімін тәрбиелеу, салауатты өмір салтына деген ұмтылысы мен тілегін қалыптастыру балалар өмірінің ерекетін ұйымдастырудағы ең маңызды нәрсе болып табылады.

Ұсынылған құралдағы желілі – рөлдік және дидактикалық ойындар, сергіту сәттері, жаттығулар, эксперименттер, бақылау сабақтары мектепке дейінгі балалардың шығармашылыққа ұмтылысын, қозғалысын және таным белсенділігін оятатын, мынтандыратын психологиялық жақын ортаны құруға көмектеседі.

Әдістемелік құралмен қоса педагогтарға «Педагогикалық сыршандық» көмек ретінде ұсынылып отыр, ондағы материалдарды балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, сабақтың мазмұнында қолдануға болады.

Жұмыс дәптері педагог пен ата-ананың арасында байланыс орнатып, ата-ананы валеологиялық тәрбие үрдісіне қатыстыруға мүмкіндік береді.

«Валеология негіздері» мектепалды дайындау саласында жұмыс істейтін мамандарға, сонымен қатар баланы тәрбиелеу мен оқытуда мектепке дейінгі ұйымдардың педагогтары мен ата-аналарға арналады.

«Денсаулық әліппесі» вариативтік компоненттің тақырыптық жоспары

№	Сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Мақсаты, міндеттері
1	2	3	4
1	Жеке бас Тазалығы	1	Денсаулық туралы ғылым - «Валеология» жөнінде түсінік беру Балалардың «Амансың ба?», «Саумысың?», «Сәлеметсің бе?» деген сөздердің мағынасы жөнінде білімдерін бекіту. Дәрігер Салауатпен, Әліппе-дәптермен таныстыру.
2	Дені саудың жаны сау	1	Денсаулық туралы ғылым - «Валеология» жөнінде түсінік беру Балалардың «Амансың ба?», «Саумысың?», «Сәлеметсің бе?» деген сөздердің мағынасы жөнінде білімдерін бекіту. Дәрігер Салауатпен, Әліппе-дәптермен таныстыру.
3	Рақмет саған, жаттығу	1	Ертенгілік жаттығу жасаудың денсаулыққа пайдасы жөнінде түсіндіру. Бала денсаулығының басты кепілі-дене бітімінің сымбаттылығы, бүкірею, жалпақтабандылықтың алдын алу туралы мағлұматтар беру. Ағзаны қорғауға мұрынның маңызын түсіндіру.
4	Гимнастикалық жаттығу!	1	Ертенгілік жаттығу жасаудың денсаулыққа пайдасы жөнінде түсіндіру. Бала денсаулығының басты кепілі-дене бітімінің сымбаттылығы, бүкірею, жалпақтабандылықтың алдын алу туралы мағлұматтар беру. Ағзаны қорғауға мұрынның маңызын түсіндіру.
5	Ғылым алуды дамытуда арналған жаттығулар	1	Балалардың күн тәртібі туралы білімдерін кеңейту. Күн тәртібін жүйелі орындаудың денсаулықты нығайтудағы маңызын түсіндіру. Ұйқының адам денсаулығы үшін маңызы туралы ұғымдарын кеңейту. Ұйқы күн тәртібінің құрамды бөлігі деген түсінік қалыптастыру.
6	Күн тәртібі	1	Балалардың күн тәртібі туралы білімдерін кеңейту. Күн тәртібін жүйелі орындаудың денсаулықты нығайтудағы маңызын түсіндіру. Ұйқының адам денсаулығы үшін маңызы туралы ұғымдарын кеңейту. Ұйқы күн тәртібінің құрамды бөлігі деген түсінік қалыптастыру.

7	«Бақыттымын»	1	Балаларға адам денесінің құрылысын көрсету. Адамдардың бір-бірінен айырмашылығы болатынын түсіндіру. Балаларды дұрыс қозғалтуға, бұлшықетін, буындарын созытудан, сынудан, шығарып алудан сақтануға үйрету. Бұлшықетін, сүйектерін катаяту, іскерлік белімдерін қалыптастыру. Баларға жүйке және мидың маңызы туралы мәліметтер беру.
8	Мен кімін?	1	Балаларға адам денесінің құрылысын көрсету. Адамдардың бір-бірінен айырмашылығы болатынын түсіндіру. Балаларды дұрыс қозғалтуға, бұлшықетін, буындарын созытудан, сынудан, шығарып алудан сақтануға үйрету. Бұлшықетін, сүйектерін катаяту, іскерлік белімдерін қалыптастыру. Баларға жүйке және мидың маңызы туралы мәліметтер беру.
9	Сапауатты өмір салты	1	Балаларға флора және фауна туралы мәлімет беру. Өсімдік және жануарлар әлеміне деген жауапкершілікті, ұқыпты қарым-қатынасты қалыптасрыу. Күн, ауаның барлық тіршілік иелері үшін маңызы туралы түсінік беру.
10	Тамақтану тәртібі	1	Балаларға флора және фауна туралы мәлімет беру. Өсімдік және жануарлар әлеміне деген жауапкершілікті, ұқыпты қарым-қатынасты қалыптасрыу. Күн, ауаның барлық тіршілік иелері үшін маңызы туралы түсінік беру.
11	Мен және мені қоршаған орта	1	Денені шынықтырудың әртүрлі жолдарымен таныстыру және оның адам денсаулығына тигізер әсері жөнінде мағлұмат беру.
12	Күн, ауа және су біздің достарымыз.	1	Денені шынықтырудың әртүрлі жолдарымен таныстыру және оның адам денсаулығына тигізер әсері жөнінде мағлұмат беру.
13	Спорт – денсаулық кепілі	1	Балаларды дене шынықтырудың маңызымен таныстыру. Дене тәрбиесі және емдік дене шынықтырудың пайдасын түсіндіру. Жүректің жұмысы туралы мәлімет беру.
14	Адамда жүрек – біреу ғана	1	Балаларды дене шынықтырудың маңызымен таныстыру. Дене тәрбиесі және емдік дене шынықтырудың пайдасын түсіндіру. Жүректің жұмысы туралы мәлімет беру.
15	Тазалықтың маңызы	1	Көзді күтуге, қажет болса көзілдірікті дұрыс пайдалануға үйрету. Балаларды көзілдірік киген үлкен-кішіге адамгершілік қарым-қатынаста болуға тәрбиелеу. Адамның есту қабілетінің ролі және тіс аурулары туралы мәлімет беру.

16	Тазалық ережесі	1	Көзді күтуге, қажет болса көзілдірікті дұрыс пайдалануға үйрету. Балаларды көзілдірік киген үлкен-кішіге адамгершілік қарым-қатынаста болуға тәрбиелеу. Адамның есту қабілетінің рөлі және тіс аурулары туралы мәлімет беру.
17	Есту мүшесі	1	Балаларға ұлдар мен қыздардың ұқсастығын және айырмашылығын түсіндіру. Олардың өз құрдастарымен тәрбиелі қарым-қатынастарын қалыптастыру және дамыту. Адамның денсаулығын сақтап, нығайтудағы көңіл күйдің тигізетін әсері жайлы білімдерін қалыптастыру.
18	Ұлдар мен қыздар	1	Балаларға ұлдар мен қыздардың ұқсастығын және айырмашылығын түсіндіру. Олардың өз құрдастарымен тәрбиелі қарым-қатынастарын қалыптастыру және дамыту. Адамның денсаулығын сақтап, нығайтудағы көңіл күйдің тигізетін әсері жайлы білімдерін қалыптастыру.
19	Сапауатты өмір салты	1	«Тамақтану» түсінігінің маңызын ашу. Бала денсаулығын нығайтудағы дәрумендердің рөлін көрсету. Ас қорыту ағзаларымен таныстыру.
20	«Тамақтану мәдениеті»	1	«Тамақтану» түсінігінің маңызын ашу. Бала денсаулығын нығайтудағы дәрумендердің рөлін көрсету. Ас қорыту ағзаларымен таныстыру.
21	Тіл-сөзін мүшесі	1	Баланың үйдегі орны туралы түсініктерін қалыптастыру: үлкенді сыйлау, кішіге қамқор болу, жауапкершілік сезімдерін дамыту. Балаларға үйдегі қауіпсіздік ережелері жөнінде түсінік беру.
22	Мен және менің отбасым	1	Баланың үйдегі орны туралы түсініктерін қалыптастыру: үлкенді сыйлау, кішіге қамқор болу, жауапкершілік сезімдерін дамыту. Балаларға үйдегі қауіпсіздік ережелері жөнінде түсінік беру.
23	«Қауіпсіздік мектебі»	1	Жолда жүру ережелеру туралы мағлұмат беру. Балалардың жолда жүру тәртіп ережелерін қалыптастыру. Алған білімдерін іс жүзінде қолдануға ықпатышылығын тудыру. Бөтен адамдармен қарым-қатынаста қауіпсіздік тәртібі жөнінде білім беру.
24	Көшеде абай бол!	1	Жолда жүру ережелеру туралы мағлұмат беру. Балалардың жолда жүру тәртіп ережелерін қалыптастыру. Алған білімдерін іс жүзінде қолдануға ықпатышылығын тудыру. Бөтен

			адамдармен қарыматынаста қауіпсіздік тәртібі жөнінде білім беру.
25	«Жолда жүру ережесін»	1	Қоғамдық орында балалардың өзін ұстай бітуіне, мейірімді, кішіпейіл, сыпайы болуға тәрбиелеу.
26	«Сыпайы бол»	1	Қоғамдық орында балалардың өзін ұстай бітуіне, мейірімді, кішіпейіл, сыпайы болуға тәрбиелеу.
27	Айболит және оның достары	1	Әртүрлі ауру түрлерімен және оның пайда болу себептерімен таныстыру. Жұқпалы және тұрау ауруларының алдын алу шараларының маңызын көрсету.
28	«Жасыл дәріхана»	1	Әртүрлі ауру түрлерімен және оның пайда болу себептерімен таныстыру. Жұқпалы және тұрау ауруларының алдын алу шараларының маңызын көрсету.
29	Пайдалы кеңестер мен жағымсыз әдеттер	1	Салауатты өмір салты туралы түсініктерін бекіту. Ішпндікке және темекі шегуге жағымсыз әсер қалыптастыру.
30	Балалардың бір күндік тәртібі	1	Салауатты өмір салты туралы түсініктерін бекіту. Ішпндікке және темекі шегуге жағымсыз әсер қалыптастыру.
31	Адам табиғатын бір белгі	1	Қоғамдық орында балалардың өзін ұстай бітуіне, мейірімді, кішіпейіл, сыпайы болуға тәрбиелеу.
32	Салауат өмір салты?	1	Қоғамдық орында балалардың өзін ұстай бітуіне, мейірімді, кішіпейіл, сыпайы болуға тәрбиелеу.
33	Сүйек, бұрын, бұлшықет	1	Жауапкершілік сезімдерін дамыту. Балаларға үйдегі қауіпсіздік ережелері жөнінде түсінік беру.
34	Мен және мені қоршаған орта	1	Жауапкершілік сезімдерін дамыту. Балаларға үйдегі қауіпсіздік ережелері жөнінде түсінік беру.
35	Мен және мені қоршаған орта	1	Адамның денсаулығын сақтап, нығайтудағы кеңіт күйдің тигізетін әсері жайлы білімдерін қалыптастыру.
36	Табиғат тіршілік нәрі	1	Адамның денсаулығын сақтап, нығайтудағы кеңіт күйдің тигізетін әсері жайлы білімдерін қалыптастыру.

Білім беру саласы: Вариативтік компонент

Бөлімі: «Денсаулық әліпшесі»

Тақырыбы: Жеке бас тазылығы

Мақсаты: Денсаулық туралы ғылым – Валеология жөнінде түсінік беру.

Балалардың «Сәлеметсің бе?», «Сау бол!» деген сөздердің мағынасы жөніндегі білімдерін бекіту. Дәрігер Салқушпен, Әліппе-дәптермен таныстыру. Жұппалық аурулар жөнінде мәлімет беру, қолды жуу дағдыларын қалыптастыру.

Оқу қызметінің барысы:

Педогог балаларға бір-бірімен амандасуға ұсыныс жасайты.

Педогог балалармен «Амансың ба?», «Сәлеметсің бе?» деген деген сөздердің мағынасы туралы әңгімелеседі. Адамдар бір-бірімен кездескен және қолтасқан кезде айтылатын амандасу және қоштасу сөздері – ғажайып сөздер, осы сөздер арқылы бір-біріне денсаулық және қайырымдылық тілейді.

Балалардан ата-аналары мен аяқшылары ұйқыдан оянган кезде, балабақшаға немесе мектепке келгенде, таныстарын кездестіргенде қандай ғажайып сөздерді қолданатынын сұрайды.

Педогог амандық сөздерге жеке-жеке, қысқаша түсінік беріп өтеді.

Балаларға «Сәлеметсің бе?», «Амансың ба?», «Сау бол!» деген сөздерді амандық сөздер ретінде түсіндіре отырып, «Нәліктен олай ойлайсыңдар?» деген сұраққа жауап алынады.

«Амансың ба?» деген сөз – бұл басқа адамға саулық, ұзақ әмір тілеу деген мағынаны білдіреді. Біз кездескенде амандасып, бір-бірімізге денсаулық тілейміз.

-Адам ауырғанда өзін қалай сезінеді? Ауырмағанда адам тураты не айтуда болады? Денсаулық деген не?

Әңгімелесу барысында балалар ауырған кезінде өзін қалай сезінетін жөнінде айтып береді.

Адам ауырса ыстығы көтеріледі, жата бергісі келеді, терлейді, алаңдап, тамаққа тәбеті болмайды, кеңіл күйі бәсеңдейді. Дәрігер оларға дәрі, екіне дәрі жазып береді.

Ауырған бала балабақшаға, мектепке бармайды. Үлкендер жұмысқа бармайды. Олар үйде дәрі ішіп, емделеді.

Қорытынды:

Валеология – денсаулық туралы ғылым.

Жеке бастың тазалық ережесін сақтайық.

«Сәлеметсің бе?», «Амансың ба?», «Саулықсың?», «Сау бол!» - ғажайып сөздер.

Үйге тапсырма: ата-аналармен бірге денсаулық туралы мақал-мәтел, жаңылтпаш жаттау және сабын туралы жарнама ойлап салу.

Тәрбиеші:

Тексерген әдіскер:

Білім беру саласы: Вариативтік компонент

Бөлімі: «Денсаулық әліппесі»

Тақырыбы: Денсаулық

Мақсаты: «Денсаулық» деген сөз – «дененің саулығы» деген мағынаны білдіреді.

Ендеше, «Денсаулық – зор байлық!» деп халқымыз айтқандай, оны ешкімге теңеуге болмайды, адамдар бір-біріне ең алдымен денсаулық тілейтінін себебі, міне осында.

Оқу қызметінің барысы:

Педогог балалардан ауырып тұрған (басы, тамағы) және дені сау, көңілді адамды бейнелеуді ұсынады.

-Сендерге қайсысы көбірек ұнады – ауырған адам ба, әлде денсаулығы мықты адам ба?

Ғалымдар қазір адамның ауырмай өмір сүруіне, денсаулығының мықты болуына, оны көргізуге қалай көмектесуге болатынын жөнінде ойлануда.

Валеология – денсаулық туралы арнайы ғылым.

Педогог «валеология» сөзінің құпиясын ашады: «Валео» - латынша «сау бол», ал «логос» - ғылым деген сөзден шыққан.

Валеология – денсаулық туралы ғылым, ол балаларды ақылды, көңілді, дені сау болып өсуге баулиды. Ең бастысы, ол ауырмай, салуатты өмір сүруге үйретеді.

-Су мен сабын – нағыз досың. Сен қолыңды сабындағанда не пайда болады?

-Қолымызда сабын көпіршігі пайда болды. Әр көпіршік қолымыздағы кірді кетіреді, ал су оларды жуады.

Практикалық әрекет.

-Қолды қалай тазалап жуу керек?

Қолымыздағы сабынды алып, оны сулап сабындаймыз. Сабынды орнына қойып, қолды уқалаймыз, сол кезде «сабын қолғабы» пайда болады. Таза сумен көпіршікті жуып кетіріп, қолымызды сүлгімен жақсылап сүртеміз.

Педогог балаларға қалай сабындап жутанын сүлгімен тазалап сүрткенін қымылмен көрсетуді ұсынады.

- Қорытынды:

Әр адамда жеке басының тазалығына арналған заттары болуы шарт: сүлгі, тіс щеткасы, тарак, клиораматы, т.б.

Балалар шеңберге жиналып, күлімдеп, бәрі бірге ғалайып сөздерді қайталап қоштасады.

Сау бол!

Тәрбиеші:

Тексерген әдіскер:

Білім беру саласы: Вариативтік компонент

Бөлімі: «Денсаулық әлпеші»

Тақырыбы: Рахмет саған, жаттығу!

Мақсаты: Ертеңгілік жаттығудың денсаулыққа пайдасы жөнінде айту. Бала денсаулығының басты кепілі – дене бітімі туралы мағлұмат беру.

Балаларға ағзаны қорғауда тыныс ал мүшесі мұрынның маңызы жөнінде айтып таныстыру.

Оқу қызметінің барысы:

Педагог әңгімесі барысында өткен сабақтың негізгі сәттерін естеріне түсіру керек.

-Валеология дегеніміз не?

-Дәрігер Салауат қы?

-Үлкендер мен балалар қандай ғалайып сөздерді білуі керек?

-Тазалық туралы қандай ережелерді білесін?

Балалар денсаулық туралы үйде танысқан мақат-мәтелдерді жатқа айтады.

Өздері үйде орындап келген сабын туралы жарнамаларын достары мен ата-аналары еркін көре алатындай көрмеге іледі.

Ертеңгілік жаттығу туралы әңгімелесу.

-Жаңа күн немен басталады?

-Ұйыдан тұру және жаттығу жасау дегеніміз не?

Ұйыдан ойна сала төсектен тез тұрудың қажеті шамалы.

Төсекке жатып керітуі қажет.

«Велосипед», «кәпір», қол қимылдары сияқты бірнеше қарапайым жаттығулар жасау.

Терезені немесе есікті ашып, бөлмені желдету.

Жуыну (немесе душқа түсу), тспі тазалау қажет.

Таңертеңгілік жаттығу жасау.

Жаттығу күні бойы жақсы көңіл күймен сергек, күшті болып, күліп жүруге дәм береді.

Таңертеңгілік жаттығу бала денсаулығының жақсаруына, нығаясына, денесінің есуіне бағытталған. Үнемі жасалған жаттығу жігерлікке, табандытыққа, тәртіптілікке, қажырлытыққа тәрбиелейді.

Қорытынды:

Балалар күнделікті жаттығу жасауды әдетке айналдыра бастайды. Уақыт өте келе пайдалы едет спортпен айналысуға көмектеседі.

Тәрбиеші:

Тексерген әдіскер:

Білім беру саласы: Варьативтік компонент

Бөлімі: «Денсаулық әліппесі»

Тақырыбы: Гимнастикалық жаттығу!

Мақсаты: Кітапты басынан түсіріп атып айналып кел

Гимнастикалық талтайшаның үстімен су құйылған пластик стаканды басына қойып жүріп өт.

Балалар жаттығуды орындаған кезде өздерін қалай сезінгендерін, дене бітімдерін, жүрістерін талқылайды.

Бала сабақта отырғанда, тамақтанғанда, теледидар көрген кезде дене бітімін дұрыс ұстап, дұрыс жүре білуді үнемі қадағалауы керек.

Оқу қызметінің барысы:

Балалар ең-еңден тұрып, бір-бірінің арқасына массаж жасап, омыртқаларын саусақпен басып жеру барысында өздері талдау жасайды.

Егер ұзақ отырсаң, арқан талапсы.

Массаж қан жүгіртеді.

Балаларға осыдан соң «Омыртқа дегеніміз – адам ағзасының тірегі, денеге түскен салмақтың бәрі өзін алады» деген түсінік беріледі.

Ортаға өз еркiмен бiр бала шығып, топқа омыртқасын көрсетеді, ал балалар оны суреттейді: «тік, түзу, омыртқа сызығы арқаның ортасымен өтеді».

Балалар Әліппе-дәптерде берілген суреттерді салыстырып, омыртқасы қисайған баланы көрсетеді.

Педогог балаларға омыртқаның қисаюы – сколиоз ауруына әкеліп соқтыратынын түсіндіреді. Сколиоз ауруы туралы ерте жастан ата-аналарды, дәрігерлер баланың өз жүрсіне, дене бітіміне, омыртқа құрылымына көңіл бөлу керектігі туралы ескерті өте маңызды.

Денсаулығының мықты болсын десең, таңертеңгі дене шынықтыру және спорт жаттығуларымен шұғылдан.

Әліппе-дәптермен жұмыс.

Педогог балалармен бірге омыртқаның негізгі көмекшісі табан екенін, оның жүріс кезінде үлкен рөл атқаратынын талқылайды.

Балалар суреттен дұрыс табан суретін және дәрігермен бірге қағазға бастыру арқылы алдын ала дайындаған өз табандарын салыстырып көреді.

Қорытынды:

Табан пішінінің бұзылуы «жалпақтабан» ауруына әкеліп соқтырады. Бұндай ауруға жол бермес үшін Дәріген Салауат табанға арналған жаттығулар жасауды ұсынады.

Тәрбиеші:

Тексерген әліскер:

Білім беру саласы: Вариативтік компонент

Бөлімі: «Денсаулық әлпеші»

Тақырыбы: Тыныс алуды дамытуға арналған жаттығулар

Мақсаты: Педогог балаларға терең тыныс алып, тыныс шығаруды ұсынады. Адам өкпемен тыныс алады. Тыныс алған кезде өкпеге өмірге қажетті ауа барады.

Оқу қызметінің барысы:

Педогог балаларға жарғақ қапшық тарататып беріп, алдымен оған ауа үрлеуді, содан кейін ауаны сорып алуды ұсынады.

Ауаны жұтқан кезде, өкпе қапшық секілді кеңейеді, ауаны шығарғанда қалпына келеді.

Жұмбақ

Түсі бар көрінбейтін,

Біртүтас бөлінбейтін,

Тынысы ол тіршіліктің

Ешқашан жерінбейтін. (Ауа)

Ауа мұрын, ауыз арқылы кіреді. Педогог балаларға мұрынды және ауыздарын жабуды ұсынады. Не байқалды?

Балалар өздерінің не сезінгендерін талқылайды.

Тәулік бойы адам ауаны жұтып, оны сыртқа шығарады, яғни тыныс алады. Адамдармен қатар жануарларда, өсімдіктер де ауамен тыныс алады.

«Нісі арқылы анықта» ойыны

Педогог балаларға көзін жұмып, жемісті нісін иіскету арқылы табуды ұсынады.

Адам мұрынмен тыныс алып қана қоймайды, ніс те сезеді. Мұрын – ніс сезу мүшесі.

Адам тыныс алған кезде шан мен микроб мұрындағы шаш талшықтарына жабысып, залалсызданады. Егер адам ауызбен тыныс алса, ауа өкпеге тазармай түсіп, ауру шақырады.

Түшкірткенде, жөтелгенде міндетті түрде қоларамал пайдалану керек, ауа арқылы сау адамның өкпесіне микроб түсуі мүмкін.

Егер суық, ыңғенде уақытында емделмесе, асқынып, құлақ, өкпе, жүректің ауыруы мүмкін. Ауырмас үшін шынығу қажет.

Қорытынды:

Мұрынды саусақпен, үшкір затпен шұқуға болмайды.

Мұрынга бөгде зат тығуға болмайды.

Қатты сіңбірте, мұрынды тартуға болмайды, бұл құлақ ауруына шалдықтыруы мүмкін.

Тәрбиеші:

Тексерген әдіскер:

Білім беру саласы: Вариативтік компонент

Бөлімі: «Денсаулық әліпшесі»

Тақырыбы: Күн тәртібі

Максаты: Балалардың күн тәртібі туралы білімдерін кеңейту.

Күн тәртібін жүйелі орындаудың денсаулықты нығайтудағы маңызын түсіндіру.

Ұйқының адам денсаулығы үшін маңызы туралы ұғымдарын кеңейту. Ұйқы күн тәртібінің құрамды бір бөлігі деген түсінімді қалыптастыру.

Оқу қызметінің барысы:

Қолдарына гүл ұстаған балалар дөңгелекке отырады. Педагог өз бастап сәлемдесіп, балалар қолдарындағы гүлді бір-біріне тілек айту арқылы ұсынады. Гүл шоқтары бірте-бірте көбейіп, педагогтың өзіне бір құшақ гүл – «Тілек шоғы» болып оралады.

«Өзгелерге денсаулық тілеп, жақсылық жасасаң, од өңге қайтып оралады» – деп педагог қорытынды жасайды.

-Танертенгелік жаттығу не үшін қажет?

-Омыртқаның қисаюы деген не?

-Омыртқа қисайысу үшін не істеу керек?

-Жалпақтабан дегеніміз не?

-Омыртқаны қисаюынан және жалпақтабандылықтан қандай жаттығу көмектеседі?

-Танертен тұрған кезде не істейміз?

-Күндіз немен шұғылданамыз?

-Кешке немен шұғылданамыз?

-Түнде не істейміз?

Адам табиғаттың бір бөлігі, сондықтан ол да өз өмірінде белгілі бір тәртіпті сақтап, арнайы бір өмір салтына бейімделуі керек. Адамның бұл тәртібі күн тәртібі деп аталады. Күн тәртібін сақтайтын балалар ақылды, сымбатты, дені сау болып өседі.

Балалар өздерінің көңіл күйлерін белгілейді.

-Күн тәртібін не үшін сақтау қажет?

Ұйқыға уақытында жатып, ерте ояну керек.

Тазалық ережелерін сақтау керек.

Уақытында тамақтану қажет.

Денсаулықта сақтау үшін күн тәртібін орындау қажет.

Қорытынды:

Сен ұйықтап жатқанда кездесіп сенге сияқты түс көресің. Шын мәнінде мұндай сенге өмірде болмайды. Кейде түс қызықты, ал кейде қорқынышты болуы мүмкін. Түстен қорқудың қажеті жоқ.

Тәрбиеші:

Тексерген әліскер:

Білім беру саласы: Вариативтік компонент

Бөлімі: «Денсаулық әліппесі»

Тақырыбы: «Бағытталған»

Мақсаты: Күні бойы шаршаған адам денесі үшін ұйқы қолайлы жағдай тұтызады. Оның ағзасы демалады. Түнде адам қозғалыста болады, яғни басын бұрады және қол-аяқтарын қозғалтады. Тіпті адам ұйықтап жатқанын әнinde денесі қозғалмауы мүмкін емес, жататын төсек орны аса жұмсақ та, қатты да болмауы керек. Қатты төсек бұлшықет пен сүйекке батады, сондықтан бұлшықет дематмайды, ал сүйектер ауырып қалады.

Оқу қызметінің барысы:

Күні бойы сеніру, жүгіру, ойнау, сөйлесу, күлуден ағза шаршайды. Ал ұйықтағанда дене демалады, жана күш жинайды.

Адам бойын ұйықсаздық билесе, ол алаңғасыр, ұмытшақ болып, жеңіл күйі нашарлап, басы ауырып, жұмысқа зауқы болмай, есте сақтау қабілеті төмендеп, тіпті кейде есінен танып та қалады. Ал егер өз уақытынан көп ұйықтаса да күні бойы көңілсіз, босаң күйде жүреді. Егер адам жақсы ұйықтаса, ұйыққан тұрғанда көңіл күлемдеп, көңіл күйі жоғарылап, өін өте сергек сезінеді.

Кез келген адам үшін жас талғамайтын өмірлік қажеттілігін. Жаңа туған нәресте тауыліне 22 сағатқа дейін, ал ересек адам орта мөлшермен 8 сағатты ұйқымен өткізеді екен. Ересек адам балаларға қарағанда едәуір аз ұйықтайды. Ұйқы-күн тәртібінің құрамды бөлігі.

Педогог балалардың ұйықтар алдында жеке бастың тазалық ережелерін сақтау жуыну, тісін тазалау, сонымен қатар ойыншықтары мен алаптарын жинау керектігін айтып, әңгіме жүргізеді.

Сергіту сәті.

Ұйыққан олнып, асығып тез тұрма.

Кә-рі-ліп, бойыңды жаз, анаңа күлкі сыйла!

Терезе-есікті ашқанда,

Үйінді, бөлменді толтырсын таза ауа!

Қортынды.

Ұйқы – адам өміріне аса қажет, ұйықсыз өмір сүру мүмкін емес.

Барлық балалар мен үлкендер күн тәртібін сақтағандары жөн.

Адам – табиғаттың бір бөлігі, ол табиғатты сүзсе, қорғауға, қамқорлық жасап білуге міндетті.

Балалар шеңбер құрып, бір-біріне күлімсіреп қарап, жақсылық, денсаулық тілейді.

Тәрбиеші:

Тексерген әдіскер:

Білім беру саласы: Вариативтік компонент

Бөлімі: «Денсаулық әліппесі»

Тақырыбы: Мен кімін?

Мақсаты: Балаларды адам денесінің құрылысымен таныстыру. Адамдардың бір-бірінен айырмашылығын көруге көмектесу.

Балаларды дұрыс қозғалтуға, бұлшықетін, буындарын созытудан, сынудан, шығарып алдан сақтануға үйрету.

Балаларға жүйке және мидың маңызы туралы мәлімет беру.

Оқу қыметінің барысы:

-Дәрігер Салауат танертең оянган балаларға қандай кеңестер береді?

-Танертеңнің жаттығу не үшін қажет?

-Күн тәртібі дегеніміз не, ол не үшін керек?

-Адам дегеніміз кім?

Ол жер бетінде ең азылды, ең күшті. (Адам).

Педагог балалардың бір-біріне қарап, қандай айырмашылықтары және ұқсастықтары бар екенін айтуды ұсынады.

Балалар шашының түсі, көзі, мұрын пішіні жағынан айырмашылықтары бар екенін, өркімнің қайталанбас дара тұлға екендігін еңгімелейді.

Адам – табиғаттың ең керемет жаратылысы. Адам өз өмірін, денсаулығын сақтау керек.

Өмір адамға бір-ақ рет беріледі. Адам – дені сау, мықты, күшті, яғни бақытты болу үшін өмірге келген.

Әр адам өмі туралы өзінің қандай екенін, денсаулығын қалай нығайту керек екенін білуге тырысады.

Дидактикалық ойын: «Адамның денесін құрастыру».

«Ғажайып түс» ертегісі.

Мен бәрін басқармаын, менде көз, ауыз, құлақ, мұрын бар. Мен болмасам адам ештеңені көрмейді, естімейді, иісті де сезбейді, сөйтей де алмайды тіпті аштан өзгер еді.

Қорытынды:

Адамның барлық денесін тері жауып тұр. Тері қорғаныш қызметін атқарады. Ол денені күйіктен, соққыдан, үсіктен, іртүрлі жарақаттан сақтайды. Тері сезім мүшесі болып табылады. Қараңғы жерде де қолдың астындағы заттың қатты, жұмсақ, ыстық, суық, майда екенін және пішінін анықтауға болады.

Дидактикалық ойын: «Ғажайып дорба».

Тәрбиеші:

Тексерген әдіскер:

Білім беру саласы: Вариативтік компонент

Бөлімі: «Денсаулық әліппесі»

Тақырыбы: Салауатты өмір салты

Мақсаты: Балалар үлкейткіш шыны (лупа) көмегімен қолының терісіндегі ұсақ тесіктерді көреді. Тесіктер арқылы дене тыныс алады. Егер тері кір болса, онда тесіктер бітеліп, дененің тыныс алуы қиындайды.

Оқу қызметінің барысы:

Кір теріде түрлі ауруын тудыратын микроб көп болады. Сондықтан адам өз терісін тазалығын сақтауы керек.

Қандай тазалық ережелерін білесіздер?

Педагог жер шарындағы адамдардың терісі әртүрлі болатынын балаларға түсіндіреді. Африкалықтар қара, азиялықтар сары, еуропалықтар ақ, бірақ олар терісінің түсіне қарамастан, бір бірімен достық қарым қатынаста болуды қалайды.

Барлық адамдар бірдей болып туады. Сондықтан да олар бірдей құқыққа ие.

Барлық адамдар еркін өмір сүруге, жұмысты өз мүмкіндігі және тілегіне қарай таңдауға, жұмыс істеуге құқығы бар.

Педагог балаларға бастарын ұстауды ұсынады.

Нені сипаладыңдар? Оның ішінде не бар?

Ми қуатты компьютер орталығы сияқты барлық ішкі мүшелерді басқарып, көп жағдайларды шешіп, денсаулық пен ағзаның тіршілік әрекетін қамтамасыз етеді.

Жүйке мидың алғашқы көмекшісі. Олар қоршаған ортаның ақпаратын тері, көз, құлақ, ауыз, мұрын арқылы миға жеткізеді.

Педагог балалардан саусақтарын күйдіріп немесе бір нәрсеге соғып алғандағы сезімдерін сұрайды.

Балалар мұндай кезде аурудың жанына батып, қолын жыздам тартып алатынын айтады. Бұл жүйке арқылы дененің ауырып, соғылып, күйіп қалғанын туралы миға ақпарат келіп түседі, ол қолды тартып алу жөнінде бұйрық жасайды.

Қорытынды:

Ойын кезінде басты соғып алудан сақтан.

Басқа тиген қатты соққы ауыр жарақат мидың пайдалуына әкеп соғады. Мұнан бас айналып, құлақ шуылы, жүрек айну, құсу, бас ауруы пайда болады. Мұндай жағдайда міндетті түрде дәрігерге көріну керек.

Тіпті жер сілкіну кезінде үстелдің астында тығылып, басын қолымен қалқалау қажет.

Тәрбиеші:

Тексерген әдіскер:

Білім беру саласы: Вариативтік компонент

Бөлімі: «Денсаулық әліппесі»

Тақырыбы: Тамактану тәртібі

Мақсаты: Дәрігер Салауаттың кеңесі:

Ұйым кезінде ми және жүйке жүйесі демалады, сондықтан адам ұйқыдан тұрғанда өзін жаңыл, өте жағсы сезінеді.

Тамактану тәртібі де жүйке жүйесіне әсер етіп, төбеті жоғарылап, ас жақсы қорытылады.

Жүйке жүйесі спорттық ойындар мен таза ауадағы серуен кезінде жақсы демалады.

Оқу қызметінің барысы:

Адам табиғаттың ең керемет жаратылысы.

Адам өз өмірін қорғауы керек.

Өз дене мүшелерін білу, күшті, қайратты, жігерлі, мықты болу үшін дене тәрбиесімен шұғылландуы керек.

Педагог балалармен табиғат дегеніміз не және оның адамның денсаулығына қалай әсер ететіні жөнінде әңгіме өткізеді.

Табиғаттың сыйы жөнінде әңгімелесу.

Табиғат адамдарды қоршаған әлем.

Бұл аспан, ай, жұлдыздар, өзен көл теңіздер, ағаштар, шөптер, жануарлар әлемі. Жел, жауын шашын, боран, су тасқыны, қар еруі бұның бәрі табиғаттың құбылыстары.

Таулар, тастар, ағаштар, шөптер табиғаттың денелері.

Табиғат бүкіл қоршаған ілем, ал адам өмірдегі ең керемет жаратылыс.

Табиғаттың адамға ғажайып сыйлығының бірі таза ауа.

Педагог терезенің жалдеткішін ашып, балаларға таза ауаны терен жұтуды ұсынады.

Таза ауа ағзаға өте пайдалы. Адамдар оттегімен тыныс алып, көмірқышқыл газын сыртқа шығарады.

Ағаш ауаны көмірқышқыл газынан тазартып, оны оттегіне айналдыру қызметінің қайнар көзі. Бұл да адам денсаулығына жағды әсер етеді.

Күн табиғат сыйының бірі. Халық: «Күн қай жерге аз түссе, сол жерде адамдар жиі ауырады» дейді.

Қорытынды:

Табиғат тіршілік көрі.

Адам флора мен фаунаны қорғап, күтеді, ал олар адамға өмір сүруге пайдасын тигізеді.

Адам табиғаттың бір бөлігі. Жер бетіне ауа, су, күн болмаса, тіршілік атауы болмас еді.

Тәрбиеші:

Тексерген әдіскер:

Білім беру саласы: Вариативтік компонент

Бөлімі: «Денсаулық әліппесі»

Тақырыбы: Мен және мені қоршаған орта

Мақсаты: Балаларға флора және фауна туралы мәлімет беру.

Қосымша пен жануарлар дүниесіне деген жауапкершілік және қорғау қарым қатынасын қалыптастыру.

Күн және ауа тіршілік иелерінің өмір нәрі екені жөнінде мәлімет беру.

Оқу қызметінің барысы:

Адамға ең қажетті дене мүшелерін ата.

Қанда деген не? Ол не үшін қажет?

Дәрігер Салауат сүйектерді қорғау үшін қандай кеңестер береді?

Тері қандай маңызды рөл атқарады?

Табиғат сенің денсаулығыңа қандай әсерін тигізеді?

Педагог балалармен табиғат дегеніміз не және оның адамның денсаулығына қалай әсер ететіні жөнінде әңгіме өткізеді.

Табиғаттың сыйы жөнінде әңгімелесу.

Табиғат адамдарды қоршаған әлем.

Бұл аспан, ай, жұлдыздар, өзен көл теңіздер, ағаштар, шөптер, жануарлар әлемі. Жел жауын шашын, боран, су тасқыны, қар еруі бұның бәрі табиғаттың құбылыстары.

Таулар, тастар, ағаштар, шөптер табиғаттың денелері.

Табиғат бүкіл қоршаған ілем, ал адам өмірдегі ең керемет жаратылыс.

Табиғаттың адамға ғажайып сыйлығының бірі таза ауа.

Педагог терезенің жалдеткішін ашып, балаларға таза ауаны терең жұтуды ұсынады.

Таза ауа ағзаға өте пайдалы. Адамдар оттегімен тыныс алып, көмірқышқыл газын сыртқа шығарады.

Фауна жануарлар әлемі (үй жануарлары және жабайы жануарлар, құстар, балықтар, жәндіктер).

Өсімдіктер өмірінде арнайы тәртіп сақталады.

Қорытынды:

Табиғат тіршілік нәрі.

Адам флора мен фаунаны қорғап, күтеді, ал олар адамға өмір сүруге пайдасын тигізеді.

Адам табиғаттың бір бөлігі. Жер бетіне ауа, су, күн болмаса, тіршілік атауы болмас еді.

Тәрбиеші:

Тексерген әдіскер:

Білім беру саласы: Вариазивтік компонент

Бөлімі: «Денсаулық әліпшесі»

Тақырыбы: Күн, ауа және су біздің достарымыз.

Мақсаты: Денені шынықтырудың түрлі жолдарымен таныстыру және оның аламы денсаулығына тиізер ісін жөнінде мағлұмат беру.

Оқу қызметінің барысы:

Педагог балалармен жұмбақтың мазмұны жайлы әңгімелеседі. Күннің жарығы көрінетін және көрінбейтін тұрады. Көрінбейтін шуағына ультракүлгін шуағы жатады. Шуақтың әсерінен біздің терімізде өте маңызды «Д» дәріміз бар. Ал осы дәріміз жетіспесе, балаларда мешел ауруы пайда болады. Күннің шуағы теріні нығайтып, ағзаны суық тикіден сақтауға көмектеседі.

Педагог балалардың назарын күннің астында көп жүрудің өн қауіпті екеніне аударып, теріні күйдіріп, әлсіздік пайда болуы мүмкіндігін естеріне салады.

Күн табиғи дәрі. Ал кез келген дәрі сақтықты талап етеді. Күн шуағын қатаң түрде ережемен қабылдау керек.

Дәрігер Салауаттың кеңесі:

Күннің астында көп қыздырынуға болмайды, денені күйіп қалуы мүмкін.

Басқымсыз күннің астында көп жүруге болмайды.

Күнде шынуғанды судың жағасында, ертенгілік уақытта қабылдау керек, күніне бір реттен көп болмауы тиіс.

Балаларға кілемшениң үстіне денелерін босанытып, қолдарын төмен созып, көздерін жұмып жағуға нұсқау беріледі. Өздерін қының үстінде, күн шуағына қыздырылып жатқандай сезінеді.

Педагог балаларды парақ қағазбен желіп өтеді, ал балалар оны жылы жағдң лебін еркелеткендей елестетеді. Балалар өздерін жақсы сезініп, көтеріңкі көңіл күйге енеді.

Педагог балалардан жел туралы не білетіндерін сұрайды. Қолғалықтағы ауаны желді, балалардың өздері ақ қолдарымен бетін желпу арқылы жасай алатынын айтады. Балаларға ауаны көзбен көріп, қолмен ұстауға болмайтыны, рның түсі, дәмі, иісі болмайтыны туралы түсіндіреді.

Қорытынды:

Күн және ауа – табиғат сыйы. Оларсыз тіршілік болуы мүмкін емес.

Күн және ауа – табиғат дәрі.

Өсімдіктерді күтіп баптау керек. Олар ауаны тазартады.

Таза су – тіршілік атаулы өмірінің нәрі. Табиғи құнды бәйлік.

Тәрбиеші:

Тексерген әліскер:

Білім беру саласы: Вариативтік компонент

Бөлімі: «Денсаулық әлпісесі»

Тақырыбы: Спорт –денсаулық кепілі.

Мақсаты: Балаларды дене тәрбиесінің маңышымен таныстыру. Дене тәрбиесін және емдік дене шынықтырудың пайдасын түсіндіру. Балаларды адамның ең негізгі мүшесі – жүрегімен таныстыру. Жүректің жұмысы және оны қызметі туралы мәлімет беру.

Оқу қызметінің барысы:

Шаттық шеңбері. Әуен ырғағымен балалар қолдарын бүйіріне қойып, түзу тұрады. Педагог балалармен кездесуіне қуанышты екенін хабарлайды. Ол оң қолын жайып, жүрегінен қуаныш алып балаларға сыйлайды. Осы қимылды сол қолымен соңынан екі қолымен бірге жасайды.

–Адамдар неізктен өзін қоршаған әлемді қорғауға тиіс?

–Шынықтыру дегенміз не? Ол не үшін қажет?

–Шынықтырудың қандай түрлерін білесіңдер?

–Адамдар не үшін тәнертенгілік жаттығуды жасайды?

Дене тәрбиесі сабағы негізінен қозғалыс үстінде өтеді. Қозғалыс – түрлі аурудан сақтандырып, оларды емдеу үшін тиімді болып табылады. Дене тәрбиесі тек емдеп қана қоймай, сонымен бірге бұлшықетті жаттықтырып, дамытып нығайтады. Сүйектер мен қаңқаларды қалыптастырады.

Дене тәрбиесіне емдік дене шынықтыру мен дене шынықтыру сабақтары жатады.

Емдік дене шынықтыру сабағы – белгілі бір аурудың алдын алу мақсатында, ал дене шынықтыру сабағы негізінен оқу–тәрбие мекемелерінде жүргізіледі. Оның құрамына жаттығулар, жалпы дамытушылық және негізгі қозғалыстар жатады. Дене шынықтыру сабағында балалар жаттығу жасап үйреніп, спорт әлеміне алғашқы қадам жасайды.

Түрлі жаттығуларды орындағанда, спорттың арнайы бір түрімен айналысқанда, достарымен немесе бүкіл сыныптың балаларымен бірге тапсырмаларды орындағанның қызық та көңілді екенін педагог бақыдап өтеді.

Қорытынды:

Жеңіл әуен ырғағымен балалар бірінін артына бірі тұрып, сап түзейді. Саптың алдында қырықаяқтың басы болып

Балалар иректеліп бүкіл зал бойымен орыңдық үстімен, аяқтарының көп екенін, егер олар өзара шатасып қалған жағдайда күлмей, керісінше көмектесу керектігін түсіндіреді.

Тәрбиеші:

Тексерген әдіскер:

Білім беру саласы: Вариативтік компонент

Бөлімі: «Денсаулық әлпешесі»

Тақырыбы: Адамда жүрек – біреу ғана

Мақсаты: Педагог адамның тағы бір аса маңызды мүшесі бар екенін, онсыз өмір сүруге болмайтынын айтады. Бұл қай мүше? «Сағат емес, бірақ соғады». Бұл –біздің жүрегіміз. Жүрек сол жақ көкірек қуысында орналасқан.

Оқу қызметінің бағысы:

Жүрек соғуын кім де болса тыңдай алады. Педагог балаларға бір-бірінің жүрек соғысын тыңдауды ұсынады. «Біздің анамыздың, ікеміздің, бауырымыздың, әпкеміздің жүректері де осылай соғады».

Жүрек – қан айналымын реттейтін басты мүше. Үлкен күшпен жиырылғанда өзінен жарты стақандай қан айдап, сонан соң қайта жиырылады. Жүрек үнемі, демалыссыз жұмыс істеп тұрады.

Жүрек ауырмауы үшін және дұрыс жұмыс істеуі үшін, оны шынықтыру қажет. Дене шынықтырумен, спортпен шұғылдану, шаңғымен, конькимен сырғанау, сұта түсу, таза ауада қыдыру, күнделікті жаттығу–дененің бұлшықеттерін нығайтады. Сондай-ақ жүректің бұлшықеттерін дамытып, жақсы жиырылуына көмектеседі.

Спортпен, гимнастикамен шұғылданбаса, жиі қызылдамаса, бұлшықеттер серпінділігін жоғалтады, жүрек алсіреп, түрлі ауруларға шалдығады. Ұарап ішу, темекі тарту жүрекке үлкен зиян келтіреді. Сонымен қатар алсірегенше жұмыс істеуге, жүгіруге болмайды: бұлай ету жүректі алсіретіп алады.

Бала жүрегінің үлкеннің жүрегінен айырмашылығы – өлшемінде.

Педагог жұлдыздарын түйіп, зер салып қарауды ұсынады.

«Сендердің жүректерің өз жұлдызыңның көлеміндей».

Адамда жүрек – біреу ғана. Оны сақтау қажет. Педагог алманы немесе ірімшікті тістеп көріп, тіс таңбасына көңіл аударуды ұсынады. Тістерінің барлығының көлемі бірдей еместігін байқайды.

Тісжегі –тістегі ең жіңіздесетін ауру. Оны ауыртпай емдеуге болады. Егер емделмесе, тесігі тереңдеп, тістің түбірі де бұзылады. Ол кезде шыдамай ауырады.

Қорытынды:

Дене шынықтыру сабағы бала денсаулығының негізі болып табылады.

Жүрек үнемі, демалыссыз жұмыс істеп тұрады.

Спортпен шұғылдану бұлшықеттерді дамытып, жақсы жиырылуына көмектеседі.

Шарап ішу, темекі тарту жүрекке үлкен зиян тигізеді.

Тәрбиеші:

Тексерген әліскер:

Білім беру саласы: Вариативтік компонент

Бөлімі: «Денсаулық әліппесі»

Тақырыбы: Тазалықшынның кеңестері

Мақсаты: Көзді күтуге, қажет болса көзілдірікті дұрыс пайдалануға үйретеді.

Балаларды көзілдірік киген үлкен-кішіге адамгершілік қарым-қатынаста болуға тәрбиелеу.

Адамның сөздік қорын нақтылы жетілдірудегі есту қабілетінің рөлі және ол жайлы баланың білімін жетілдіру. Тіс аурулары туралы мәлімет бері. Тісті күту ережелерін үйретуді жалғастыру.

Оқу қызметінің барығы:

Педагог балаларға бір-біріне тістерін көрсетіп, өз тістерін қалай күтетіні туралы айтып берулерін ұсынады.

(Тіс емханасына саяхатқа апаруға болады.)

Педагог алманы немесе ірімшікті тістеп көріп, тіс таңбасына көңіл аударуды ұсынады. Тістерінің барлығының көлемі бірдей еместігін байқайды.

Тіс біздің сөйлеуімізге көмектеседі. Адамның тісі түзу әрі алпақ болса, онда ол күлген кезде әдемі болып көрінеді.

Балаларға бір-біріне қарап, өз күлкілерін көрсету ұсынылады.

Педагог балаларға айна беріп, өз тістерін қарап қалай екенін (ақ, тегіс, қатты) айтуды ұсынады.

Кейбір балалардың тістерінің бұзылғанына көңіл аударалы. Кейбіреуіне тіс дәрігеріне қаралып, тістерін емдеу ұсынылады. (Бұл туралы ата-аналарға айтуды ұмытпау).

Тіс – біздің денеміздегі ең қатты зат. Тістің негізгі қызметі–тамақты шайнау. Тіс жақ сүйектен өседі. Тіс қабығын эмаль жауып тұрады. Тамақ шайнаған кезде ауыз қуысынан қышқып бөлінеді. Бұл эмальді бұзады. Сондықтан тісті тамақтан соң тазалап, жуып тұру керек.

Педагог дүниеге келген сәби тіссіз туылатынын, тістің алты ай болғанда шығатынын, оны «сүт тіс» деп атайтынын айтады.

Қорытынды:

Алты жасқа толғанда тістер түсе бастайды. Түскен тістің орнына «негізгі тістер» шығады. Олардың көлемі үлкендеу, барлық тіс сәйісіп тұруы үшін адамның жақтары да өседі. 12 жасқа толғанда барлық тіс жағарып болады. Көпшілік үлкендерде 20 жасқа толғанда 32 тісі шығып болады.

Тәрбиеші:

Тексерген әдіскер:

Білім беру саласы: Вариативтік компонент

Бөлімі: «Денсаулық әліппесі»

Тақырыбы: Тазалық ережесі

Мақсаты: Сезім мүшелері (құлақ, көз, мұрын, тіл, тері) –адамның ең егізгі көмекшілері.

Педагог балаларға мына жайларды көз алдарына елестетуді сұрайды.

Танертең сағат шырылдаса, орныннан тұруың керек (сағаттың шырылын адам есту мүшесі –құлақтың көмегімен сезеді).

Оқу қыметінің барысы:

Төсектен тұрғанда батын суық болса, тез киін (батменің температурасын адам сезім мүшесі – тері арқылы сезеді).

Анасы асүйде ертегілік ас әзірлеп жатыр. Бөлмеде кофеңің иісі пайда болды (кофеңің иісін сезім мүшесі мұрын арқылы сезеді).

Кофе тәтті емес, қант салу керек (кофеңің дәмін адам тілдің көмегі арқылы ажыратады).

Далада жаңбыр жауып тұр, қолшатыр алу керек (ауа райының өзгергенін көру мүшесі – көз арқылы көреді).

Балалар сезім мүшелері арқылы адам қоршаған ортаны бағдарлауға болатыны туралы қорытынды жасайды.

Педагог біздің қайырымды көмекшіміз «Көз» аялдамасында көру мүшесі –көзбен терең танысатындарын айтады.

Көздерін жұмып, қаранғыда тұрғандай сезініп, күнді, аспанды, шөпті, гүлді, жанын адамдардың түрін көре алуға – сөкыр болудың өте ауыр екенін елестету ұсынылады.

Қоршаған ортаны көру қабілеті – адамның бағаты сезімдерінің бірі. Адам өміріндегі барлық жаңалықтар көздің көмегімен қабылданады. Қас, қабақ және кірпік көздің шаң-тозаңнан, тер тамшысынан сақтайды.

–Көздің көру қабілетін арттыруға А дәруменінің пайдасы зор, сондықтан тамаққа сәбізді көп пайдалану қажет.

–Үй тапсырмасын орындағанда, оқығанда, сурет салғанда, көз бен қағаз арасында 30 см қашықтықты сақтау керек.

Қорытынды:

Өмірнің зағонға жақсы орналасқаныңды.

Жеткен соң әжеңе телефон шалатыныңды.

Әжеңнің орамалы шешіліп тұрғанын, аяғың ол түсіп қалатынын.

Балаларға пойыз жүргенше осы хабарды бет пішінімен ымыдап жеткізу тапсырылды.

Тәрбиеші:

Тексерген әдіскер:

Білім беру саласы: Вариативтік компонент

Бөлімі: «Денсаулық әліппесі»

Тақырыбы: Есту мүшесі.

Мақсаты: Балалар ойыны талқылап, есту мүшесі құлақтың болғаны жақсы екеніне, сөзсіз елмен түсіндіру қиын екендігін талқылайды.

Есту мүшесі адамда да, жануарда да бар. Жануарлар есту қабілеті арқылы бірін-бірі табады және тамағын тауып жейді.

Оқу қызметінің барысы:

Педагог балаларға құлақтарын қолдарымен жауып, тәжірибе жасауды ұсынады.

Балалар дыбыстың жақсы естілмейтінін, бір-бірімен қарым-қатынастың қиындайтыны туралы қорытынды жасайды.

Балалардың қалай еститінін тексеру үшін «Затты дыбысына қарай таны» ойынын ойнауды ұсынады. (Педагогикалық ораңдықты қара).

Құлақ – есту мүшесі, оның көмегімен адамдар дыбысты ажыратады, құстың әнін, желдің үнін, күннің күркіреуін естиді. –Көздің көру қабілетін арттыруға А дәруменінің пайдасы зор, сондықтан тамаққа сәбізді көп пайдалану қажет.

–Үй тапсырмасын орындағанда, оқығанда, сурет салғанда көз бен қағаз арасында 30 см қашықтықты сақтау керек. Адамдар әйел, еркек, ұлдар мен қыздар болып бөлінеді.

Педагог ұлдарды мен қыздарды айна-алдына тұрғызып, өзін-өзі сипаттауды ұсынады.

Балалардың пірін қорыта келіп, қыздарды нәзік болатынын, олардың кейде киетінін, бұрымды болатынын, сәндік заттарды тағатынын, ал ұлдардың қыздарға қарағанда күшті, нықты, денелі келетініне, шаштарын қысқа, дауыстары жуандау болатыны туралы айтып ұғымдарын қалыптастаралды.

Дәрігер Салзуаттың кеңесі:

Аязды күні жылы баскиім кию керек.

Құлақты қаламмен, шырпымен, т.с.с. ұшкір, қатты заттармен шұқуға болмайды.

Құлағына бөгде зат түссе, үлкен адамға немесе дәрігерге көрсету керек.

Қорытынды.

Құлақ, көз, мұрын, тері – адамның айнала қоршаған ортаны танып білуіне көмектеседі.

Көзі көрмейтін, яғни соқыр (загип) адамдарды сыйла және оларға құрметпен қара.

Құлақ – есту мүшесі, оның көмегімен адам дыбысты ажыратады, құстың әнін, желдің үнін, күннің күркіреуін естиді.

Тістің негізгі қызметі – тамақ шайнау.

Тісжегі – ең жиі кездесетін тіс ауруы.

Тісті күту ережесін сақтау керек.

Тәрбиеші:

Тексерген әдіскер:

Білім беру саласы: Вариативтік компонент

Бөлімі: «Денсаулық әліппесі»

Тақырыбы: Ұлдар мен қыздар

Мақсаты: Балаларға қыздар мен ұлдардың ұқсастықтары мен айырмашылықтарын көрсету. Бір-бірімен қарым-қатынастарын қалыптастыру және дамыту.

Адамның денсаулығын сақтап, нығайтудағы көңіл күйдің тигізетін ісері жайлы білімдерін қалыптастыру.

Оқу қызметінің барысы:

Педагог балалардың бір-бірінен қалай ерекшеленетінін байқатып, осы тақырыпта әңгіме қозғайды. Балалардың жауабынан кейін барлық адамның дене құрылымы – қолы, аяғы, көзі, құлағы, т.б. болатынын, бірақ әр адамның көзінің, шашының, мұрнының пішіні әртүрлі болатынын айтады. Әр адамның өзіне тән мінезі, шығармашылық қабілеті мен таланты болады. Әр адам – қайталанбас жеке тұлға.

Адамдар әйел, еркек, ұлдар мен қыздар болып бөлінеді.

Педагог ұлдарды мен қыздарды айна алдына тұрғызып, өзін-өзі сипаттауды ұсынады. Балалардың пікірін қорыта келіп, қыздарды нәзік болатынын, олардың кейлек киетінін, бұйымды болатынын, сәндік заттарды тағатынын, ал ұлдардың қыздарға қарағанда күшті, мықты, денелі келетініне, шаштары қысқа, дауыстары жуандау болатыны туралы айтып ұғымдарын қалыптастырады.

Педагог балаларға бұришақтың дәннен өсетінін мысалға ала отырып, ұлдар мен қыздардың өскенде қимге айналатынын түсіндіреді.

Ұлдар мен қыздардың ойыншықтарға деген талғамы әр-түрлі. Педагог ұлдар мен қыздарға тән ойыншықтардың атын атаады.

Балаларға отбасында ер адам мен әйел адамдардың атқаратын жұмыстарын естеріне түсіріп, талқыланады. Қандай мамандықты ерлердікі, ал қандай мамандықты әйелдердікі деп атауға болады.

Ұлдардың ең басты міндеті – денсаулығы мықты, күшті болып өсу, себебі ал тұмсықандарын әртүрлі кездейсоқ жағдайлардақ қорғауы, нәзік жандар – аналар мен қыздарға қамқор болуы керек. Ұлдар қыздарға күш көрсетпейді.

Қорытынды.

Ал қыздардың ең басты міндеті – дені сау, – бақытты болып өсу, өйткені жақсы ұрпақты тәрбиелеп өсіруі тиіс.

Балалар ұлдар мен қыздардың киімдерінің суретін аяқтап салуы керек. Ұлдар мен қыздардың бірге және бөлек ойнайтын ойыншықтарын ажыратып, бағытпен белгілеп көрсету.

Тәрбиеші:

Тексерген әдіскер:

Білім беру саласы: Вариативтік компонент

Бөлімі: «Денсаулық әліппесі»

Тақырыбы: Салауатты өмір салты

Мақсаты: Педагог Дәрігер Салауаттан келген ашықхаттағы ертегіні оқиды. «Ертеде бір қалашықта Күпкі мен Ашуды өмір сүріпті. Күпкі өте ақкөңіл, сүйкімді, қайырымды болыпты, барлық адамдар оны өз үйінде көргенде қуаналы екен. Күпкі қай жерде болса, сол жерде күн нұрын шашып, құстар аң салып, төңіректің бәрі көріктенеді екен.

Оқу қызметінің барысы:

Ал Ашуды болса, өз-өзінен ашулы, ешнәрсеге көңілі толмай жүреді екен. Ол болған жерді бәрі жоғалып кетеді екен. Ешкімді көңіл көтеріп күтпейтін болыпты».

Педагог балаларға Күпкі мен Ашуды қымылмен (ишарамен) көрсетуді ұнады.

Педагог балаларға адам күлген кезде одан көңіл күйдің ұзақ көтеріңкі болатындығы жайлы айтады.

«Күпкі жаттығуы».

Балалар айнаға қарап едемі, мейірімді күлкіні бейнелейді (1минут). Педагог бұл жаттығуды күніне бірнеше рет орындау қажеттігін түсіндіреді. Күпкі айналасындағы адамдарға жақсы әсерін тигізеді.

«Көрініс көрсету» жаттығуы.

–Сендер аналарыңмен бірге үйлесіндер. Аналарың бүгін көңілсіз және әбден шаршаған кейіпте.

Педагог балалармен бірге көріністі талдап, мынадай қорытынды жасайды. Біз анамыздың көңілін көтеру үшін, алдымен күлкі, оны құшақтап және өзіміз күлуін сұрауымыз керек.

–Сендердің күлкілерің әсіресе ата-әжелерінің үшін өте қажет, сондықтан көбінесе солармен қарым-қатынас жасау керектігін естен шығармаңдар.

Күпкі-бұл өз көңіл күйіне, жақын адамдардың жүрегіне жол табатын құдіретті күлкі.

Қорытынды:

Әр адам-қайталанбас жеке-дара тұлға. Әр адамның өзіне тән мінезі, шығармашылық қабілеті мен таланты болады.

Адамдар жынысына қарай еркек-әйел, ұл-қыз болып бөлінеді.

Қоғамда еркек пен әйелдің ролі әртүрлі болады.

Үйде, мектепте, көшеде ата-анана, мұғалімне, достарына жиі күлімдеп, мейірімді қарым-қатынаста бол.

Тәрбиеші:

Тексерген әдіскер:

Білім беру саласы: Вариативтік компонент

Бөлімі: «Денсаулық әліппесі»

Тақырыбы: Тамақтану мәдениеті.

Мақсаты: «Тамақтану мәдениеті»

Бала денсаулығын нығайту дәрумендердің рөлін көрсету. Ас қорыту ағзалары- Адам ағзасы белгілі бір уақытта ас қабылдап үйренгендіктен, күнделікті сол уақытта асқазанда ас қорытатын арнайы сөл бөлініп шығады. Бұл сөл асқазан сөлі деп аталады. Асқазан сөлінің жұғатып кетпеуі үшін күнделікті уақытында дұрыс және жүйелі тамақтану қажет.

Оқу қызметінің барысы:

Адамдар машинаға ұқсайды, машина орнынан қозғалуы үшін отын (бензин) керек сияқты, адамға тамақтану қажет. Адамның денсаулығы мықты болуы үшін, пайдалы тамақ жегені дұрыс. Себебі ол өзінің ағзасына керекті заттарды дәрумендерді тамақтан алады.

Педагог қолына тейшені алады. Адам ірімшікті жеп, одан ағзасына қажетті барлық затты алады. Педагог тейшені үстелдің үстіне қояды. Алманы да жеді – тағы өзіне қажет затты алды, екінші тейшені қойып, үй (немесе мұнара) пайда болғанша жасайды.

Егер адам бір-ақ түрлі тағаммен ғана тамактанса, әлсіз және жиі ауырғынш болады. Балалар ден сау болып өсуі үшін ертүрле толық құрамды тағаммен тамақтануы қажет. Мұндай тағамдардан баланың жас ағзасы күш-қуат алады.

–Тағам құрамында ертүрлі пайдалы заттар, әсіресе дәрумендер болуы қажет. Дәруменсіз адам ауырғынш болады!

Жемес-жидектер мен көкөністерді еажетінше көп жеу керек, өйткені олар дәрумен мен пайдалы заттарға өте бай. Олардың құрамында дәрумендер бойдың өсуіне, ағзаның дұрыс дамуына және көздің көруі мақсаруына көмектеседі. Дәрумендер тек өсімдіктен алынған тағам құрамында ғана емес, сонымен бірге жануарлардан алынған тағамдарда да болады. Сүт тағамдарында, етте кездесетін кальций мен фосфор адам ағзасының негізгі құрамы.

Дәрігер салауатты кеңестерін естеріне түсіру.

Тамақтың алдында қолыңды жу.

Жеміс-жидекті жуып же.

Қорытынды:

Әр адам-қайталанбас жеке-дара тұлға. Әр адамның өзіне тән мінезі, шығармашылық қабілеті мен таланты болады.

Тәрбиеші:

Тексерген әдіскер:

Білім беру саласы: Вариативтік компонент

Бөлімі: «Денсаулық әліппесі»

Тақырыбы: Тіл-сөзін мүшесі

Мақсаты: Табақта кесілген алма, қимшақ, құрт, қияр, кәмпірт тұрады. Балалардың көзін мезекпен байлап, ауыздарына көз келген (қияр, құрт) бөлікті салады. Бала дәміне қарай қандай тамақ екенін ажыратады.

Оқу қызметінің барысы:

Тіл-сөзін мүшелерінің бірі. Ол әртүрле қызмет атқарады: тыныс алуға, тамақ ішкенде тамақты қозғауға, сілекейлеуге, жылытуға, суытуға, жұтуға, еден айтуда, сөйлеуге, күлуге көмектеседі. Тілдің көмегімен біз тамақтың дәмін ажыратамыз. Тамақ дәмін айыра алмайтын адамның төбелі нашарлайды. Бұл денсаулыққа өте зиян. Өте ыстық немесе суық тамақ дәм сезуді төмендетеді. Сондықтан дер кезінде дәрігерге қаралып, емделу қажет.

Тілдің әр бөлігі әртүрле дәмді сезеді. Тілдің ұшы тәттіні сезеді. Бүйір жақ беті қышқылды және тұздыны сезеді. Тілдің арт жағы ащыны сезеді, сондықтан адамдар тамақты жұтқанда барып оның ащы екенін сезеді.

Адам дәмді тілдің үрпілері арқылы сезеді. Үрпілер тілге барқыт тәрізді түр береді. Егер адамның дені сау болса, оның тілі күлгін, таза болады. Егер ағза дұрыс дамымаса, тілдің бетін ақ, сары қабат жайып, тілініп тұрады.

Педагог еденді оқи отырып, балалармен ас қорыту ағзаларын атайды:

Ауыз

Жұтынышақ

Еңеш

Асқазан

Ішек

Балаларға мектепке барғанда ас қорыту ағзасының қызметімен кеңірек танысатындықтарын айтады.

Қорытынды:

Ауыз, жұтынышақ, еңеш, асқазан, ішек – ас қорыту жүйесіне жатады.

Ас қорыту жүйесінің негізгі шарты – дұрыс, уақытымен тамақтану.

Тамақтанар алдында қолды жуу керек.

Тамақтанып болғаннан кейін алтыс айту керек.

Ойын барысында әртүрлі сөздерді ұсынуға болады: жанғақ, бал, сағыз, балықздақ, т.с.с.

Тәрбиеші:

Тексерген әліскер:

Білім беру саласы: Вариативтік компонент

Бөлімі: «Денсаулық әліппесі»

Тақырыбы: Мен және менің отбасым.

Мақсаты: Баланың үйдегі орны туралы түсінігін қалыптастыру.

Баланың үлкенді сылау, кішіге қамқор болу, жауапкершілік сезімдерін дамыту.

Балаларға үйдегі қауіпсіздік ережелері жөнінде түсінік беру.

Оқу қызметінің барысы:

Шаттық шеңбері.

Адам үшін қандай тамақ пайдалы?

Егер тек қана қамшыт жесең, не болады?

Отбасында кім тамақ пісіреді?

Отбасы дегеніміз не?

Балаға ең жақын адамдар – әке, ана, аға, әпке, ата-әже т.б. болып саналады.

Балаларға үлкендердің көмегі және сүйіспеншілігі қажет. Ал ата-аналар, әсіресе ата-әжелер өздеріне көп киім аударғанды жақсы көреді. Үлкен кісілер демалыс пен тыныштықты қалайды.

Ата-әжелерінді күту керек! Олар жылы сөзден қуанады.

Ата-ананды сыйла, оларды күт, ренжітпе, қайда болса да олардың жанынан табылтуға асық.

Үйде әр баланың өз бөлмесі, өзінің бұрышы болуы қажет. Бала өз бөлмесін жинастыруға жауапты екенін сезініп ойыншықтарын, кітаптарын, төсегін жинай білуі керек. Әр зат өз орнында тұрғаны жөн.

Ойыншық баланың үлкен досы. Олар таза, бүтін және өзінің арнайы орнында болуы керек.

Өзің әдепті және ұқыпты болып көрінуің керек. Сенің шашың күтімді қажет етеді.

Шаштың досы – тарақ, ол әрқашанда таза болуы керек.

Біреудің тарағымен тараба.

Сенің аяқ киімің де тазалық пен ұқыптылықты жақсы көреді: оны сүрт, кептір, аяқ киім майымен майла.

Қорытынды:

Өркімнің өзінің жеке заттары және ойыншықтары өз орнында болуы керек.

Біреудің тарағын қолданба.

Біреудің киімін және аяқ киімін кірме.

Тәрбиеші:

Тексерген әдіскер:

Білім беру саласы: Вариативтік компонент

Бөлімі: «Денсаулық әліппесі»

Тақырыбы: «Қауіпсіздік мектебінің»

Мақсаты: Егер отбасында біреу ауырып қалса, оны кім күтеді?

Әдетте ауырған адамды анамыз күтеді. Ал егерде анамыздың өзі ауырып қалса, оны кім күтеді?

Есінде болсын! Егер үйде ауырған адам болса, оған тыныштық орнату қажет. Сабырлы ойындарды тандап алу керек. Күніне бірнеше рет бөлмені желдетіп тұру шарт.

Оқу қызметінің барысы:

Ауырған адамға лимон мен бал қосылған шай ұсыну керек.

Ауырған адамнан қандай көмек қажет екенін сұрауды ұмытпандар.

Әңгімені тыңдау, талқылау.

Бала Салауат өмірінің бір күні.

Ертөнгісін анасы дәріханаға жиналып жатып оған: «Сен үйде өзің жалғыз қала тұр, есікті ешкімге ашпа, далаға шықпа» деп тапсырды. Кішкентай Салауат төсек-орнын жинап, шай ішкісі келеді. Ол аз бөлмесіне барып, газ плитасын жағуға тырысты. Осы кезде бала Салауат «Қауіпсіздік мектебінің» ережелерін есіне түсіреді:

Қолыңы сірінке алма, ерт шығуы мүмкін.

Газбан абай бол! Ол тез тұтанып жарылады.

Бала Салауат сірінкені орнына қойып, шайдың орнына сүт ішеді. Осы кезде біреу қоңырау соғады, бала Салауат есікті ашуға жүгіріп бара жатыр, анасының айтқан сөзін есіне түсіреді де, акырын з бөлмесіне кетеді.

Үйде жалғыз қалғанда ешкімге есік ашпа.

Кішкентай Салауат анасы келгенде қуантып, оймен, өзінің жәйдесін үтіктемеқші болып, үтікті тоқпа қосты. Ал «Қауіпсіздік мектебінің» ережесі қалай еді?

Электр құралдарын үлкендерсіз тоқпа қоспа болмайды.

Кішкентай Салауат үтікті тоқпан ажыратып тастады.

Анасы келген кезде қуанышпен қарсы алған кішкентай Салауат үйіне бөтен бейтаныс адамның келгенін, бірақ өзінің есік ашпағанын байқайды. Анасы ұтын мадақтап «Жарайсың» – дейді.

Қорытынды:

Жеке бастың тазалығын сақтау. Тазалық пен ұқыптылық адам денінің сау және бақытты болып өсуіне көмектеседі.

Жақсы, таза үй адамның өз өзіне деген сенімділігін тудырады және жақсы өмір сүруіне жағдай жасайды.

Тәрбиеші:

Тексерген әдіскер:

Білім беру саласы: Вариативтік компонент

Бөлімі: «Денсаулық әліппесі»

Тақырыбы: Кешеге абай бол!

Мақсаты: Жолда жүру ережелері туралы мағлұмат беру. Балаларға жолда жүрудің ережелерін қалыптастыру.

Алған білімдерін іс жүзінде қолдануға ұсынушылығын тудыру.

Оқу қызметінің барысы:

Шаттық шеңбері.

Балалар дөңгелек тұрып, қолдарына бір-бірден гүл ұстайды.

Педагог балаларға «Қауіпсіздік мәртебінде» не үйренгені жайлы естеріне түсіреді, ұсынады. Балалар кезек-кезек бір ережені айтып, гүлді педагогқа қайтарып береді.

Мейірімді күн шуағы терезеден қаралы, қане бізміз көшеге шығайық.

Балалар шеңбер бойымен тұрып, бір-бірінің қолдарынан ұстап, күлмдеп, амандасады және әрдайсысы өзінің көшесіне жылы сөз қосып айтады.

Әңгімелесу.

Педагог балалармен өздері тұратын көшелері жайлы әңгімелеседі. Көшенің қалай аталатынын, онда не бар екенін және несімен ұнайтынын сұрайды.

Педагог денсаулықтың отбасындағы көңіл күй, үйдің тазалығы мен жайлылығына байланысты болып қана қоймай, сонымен қатар үйдегі, көршілер орталағы экологиялық жағдайда да байланысты екенін түсіндіреді. Үйдің жанында отырғызылатын ағаштар, гүлдер ауадағы оттегін көбейтіп, адамның көңіл күйін көтереді.

Аула-бұт сенің үйіңнің жалғасы. Оның тазалығын сақтау керек.

Әрқим өз көшесі әдемі болу үшін ағаш отырғыза алады. Үйдің жанына гүл егіп, оны суарып отыру керек.

Көз қалған жерге лақтырылған қалдық заттарға шыбын шіркей қонып, біздің ағзамызға зиянын тигізетін қатерлі ауру әкелуі мүмкін.

Көшенің тазалығы адамдарға, яғни тазалықты сақтай бітуіне байланысты. Тазалық саулық негізі.

Қорытынды:

Педагог балаларға денсаулығымыздың мықты болуы көшеде жүру тәртібін сақтауда да байланысты екенін айтады.

Балалар көше, жол, жаулаулар жолы туралы айтады. Педагог.

Көшедегі жолда қалыптер, адамдар жүреді. Жолда сәтсіздікке ұшырамау үшін, – жолда жүру ережесін сақтау қажет.

Тәрбиеші:

Тексерген әліскер:

Білім беру саласы: Вариативтік компонент

Бөлімі: «Денсаулық әліппесі»

Тақырыбы: «Жолда жүру ережесін»

Мақсаты: Педагог қалада қозғалыс өте көп болса да бір-біріне кедергі келтірмейтінін айтады. Бұл көлік жүргізушілеріне және жаяу адамға арналған қатаң ереженің сақталуынан екендігін түсіндіреді. Кешенің екінші бетіне атудың өзі оңай емес, бұған бірге бағдаршамның үш көзі: жасыл, сары, қызыл түстері көмектеседі. Бағдаршам өшіп қалған жағдайда тәртіпті реттеуші жүргізеді. Реттеушінің қолында тақияшасы болады.

Оқу қызметінің барысы:

«Жолда жүру ережесін» кеше немесе жол таны деп айтады. Ол жаяу адамның қалай болса солай жүргенін көшірмейді, ол адамдарды қауіптен сақтайды.

Жүргізуші жасыл түсті көрсеткенде балалар жүреді, сарыны көрсеткенде алақан соғады, қызыл түсті тыныштық сақтайды.

Педагог балаларға жол белгілері туралы түсінік береді. Балаларға алдын ала дайындалған дөңгелек шеңбер үшбұрыш және басқа да әртүрлі кейінтегі белгілерді көрсете отырып, олардың жол бойында, кешеде ілініп тұратынын айтады. Бұлар – жол белгілері.

Бұл белгілердің тиімділігі жол бойының нағыз хабаршысы екендігінде.

Жол белгілері бірнеше топқа бөлінеді:

Ескерту белгілері, үшбұрышты қызыл болумен көмкерілген бұл белгілер жол бойында жайсыз, яғни қауіпті жер бар дегенді білдіреді.

Тыйым белгілері, дөңгелек шеңбер түрінде қызыл болумен беріледі. Ол қозғалыс атаулының бөріне тыйым салады.

Көрсеткіш белгілері, дөңгелек шеңбермен беріліп, көк болумен көмкерілген. Бұл белгілер көліктің жүретін бағыты, жаяу адамдардың жүруіне болады дегенді білдіреді.

Ереже:

Кешеден өткенде арнайы жерден, жасыл жолда ғана, немесе реттеушінің белгісімен өт.

Жол қиылысында аса ақай бол.

Қорытынды:

Бағдаршамға қарауды ұмытпа.

Кешеді және жолда адамдармен сөйлесті.

Жолдан өтер кезде алдымен сол жағың, содан соң оң жағына қарап, арнайы жолулар етпесімен өт.

Тәрбиеші:

Тексерген әдіскер:

Білім беру саласы: Вариативтік компонент

Бөлімі: «Денсаулық әліппесі»

Тақырыбы: Сыпайы бол

Мақсаты: Қоғамдық орында балалардың өнін ұстай білуіне, мейірамдылықке, кишіпейділікке, сыпайылыққа тәрбиелеу.

Оқу қызметінің барысы:

Шаттық шеңбері.

Үйдегі қауіпсіздік ережелерін ата

Кешелегі қауіпсіздік туралы айт.

Қалай ойлайсындар, қоғамдық орында қандай тәртіп ережелері бар?

Жағдаят талқылау

Қарт ата автобуста кірсе, бос орын жоқ.

Әке ауыр сөмке көтеріп автобуста кірді.

Қыздың екі қолында сөмке бар.

Ол артқы есіктен кірмекші болды, бірақ есік жабық тұр. Есікті ашайын десе, қолы бос емес.

Әмеге, қарияға, қызға көмектескенде сен нәні сездің?

Адамдар біреуге жақсы іс істегенде қуанып, рахаттанса, кишіпейіл болса, ерекше қуаныш сезімге бөленеді, содан аламын денсаулығы мықты болады.

Педагог балаларға түрлі кәміл күйдегі адамдардың бет әлпетін, қуаныш, реніш, таңғалу, т.с.с. көрсетулерін ұсынады.

Қандай кәміл күй алғымды?

Дәрігер Салауат балаларға мыналарды ұмытшауын ескертеді:

Қоғамдық кәмілтерде тұтқанын барлығы кір, сондықтан үйге келгенде міндетті түрде қолыңды жу.

Емхана, дүкенде, театрларда микробтар ұшып жүреді, сондықтан ер затты ұстап көрген қолыңмен тамақтану өте қауіпті.

Автобуста қарияларға орын беруді;

Ауыр затты көтерусіңе көмектесуді;

Кіреберісте есікті ашуды;

Барлық ұлдар қыздарды сыйлауды;

Қорытынды.

Сыпайы және тәртіпті болу қандай жақсы, тіпті денсаулыққа да пайдалы.

Шаттық шеңбері.

Тәрбиеші:

Тексерген әдіскер:

Білім беру саласы: Вариативтік компонент

Бөлімі: «Денсаулық әліппесі»

Тақырыбы: Айболит және оның достары

Мақсаты: Өртүрлі аурулармен және оның себептерімен таныстыру.

Жұпталы және суық тию ауруларының алдын алу шараларының маңызын көрсету.

Оқу қызметінің барысы:

Педагог балаларға «Дәрігер Айболит» ертегісін естеріне түсіруді ұсынады.

Дәрігерге нелер келді?

Ол қалай емделеді?

Сендер үй жануарларына қандай көмек көрсетер едіңдер?

Өз бетінше жануарларды емдей аласыңдар ма?

Біздің қамқорлығыңыз жануарларға өте қажет. Адамдар сияқты жануарлардың да денсаулығы мықты болуы керек. Ауырған жануарда микроб болып, ол адамдарға ауғуы мүмкін. Сондықтан барлық жануарларды арнайы дәрігерге көрсетіп, егу және жақсы күтім болуын, дұрыс тамақтануын қадағалау қажет. Егуден басқа, әр 2-3 айда жануарларға шеккүртқа қарсы дәрі беру керек. Жануарлармен бірге ойнағанынан кейін міндетті түрде қолды жуу қажеттігін ұмытпа.

Дәрігер Айболит өзінің достарына жақсы қамқорлық көрсетеді, ал сендерге оларды жақсы көріп, аурудан қорғауды ұсынады.

Педагог балаларға: «Біздің жерімізде бізбен бірге өсімдіктер, жәндіктер, балықтар, андар мекендейді және осымен қоса өте көп микробтар, бактериялар мен вирустар бар. Олардың ішінде адамға пайдалы, қажеттісі де, жұпталы және вирусты ауруларды тудыратын өте қауіптісі де бар. Бірақ, адам осы кишкентай заңдылықтармен күресуді үйреніп қана қоймай, аурудың алдын алуды да үйренді», - деп түсіндіреді.

Аурудың алдын алу—денсаулықтың жаңа ережелері мен пайдалы кеңестері арқылы іске асады.

Ойын: «Микроб, вирус, бактериялар неден қорқады?»

Микроб, вирус, бактериялар судан қорқады.

Егер біз үнемі жуынып, шомытып, тісimizi тазалап жүрсек, денеміз сау болып ауырмай жүреміз.

Қорытынды:

Педагог балаларға жараны қалай емдеу керектігін және оған не қажет екенін айтып көрсетеді.

Жараны таза сумен жуып, йод жағу керек.

Жараға кір, шаң түспес үшін, таза денемен таңу қажет.

Тәрбиеші:

Тексерген әдіскер:

Білім беру саласы: Вариативтік компонент

Бөлімі: «Денсаулық әліппесі»

Тақырыбы: «Жасып дәріхана»

Мақсаты: Педагог биылғы жылы кімнің тұраумен немесе суық тиіп ауырғанын сұрап, сол кездегі көңіл күйлерін айтуды ұсынады.

Оқу қызметінің барысы:

Сендер суық, немесе тұрау тиіп ауырған кезде тыныс алу жолдарында үлкен мәшһерде шырыш пен қақырық жиналады. Шырышты қабық тітіркеніп тұрады, сондықтан сендер жөтеліп, түшкірткілерің келеді. Осы кезде мұрыннан және ауыздан шырыш тамшылары ортаға тарайды. Жөтеліп түшкірген кезде тыныс алу жолдары тазарып, осылай ағзамыз қорғанады. Шырыш тамшыларымен бірге ауаға үлкен мәшһерде вирустар мен микробтар тарайды. Егер де түшкіріп, жөтелгенде ауру адам аузы-мұрнын қолорамалмен жаппаса, көптеген адамдарға ауру жұқтыруы мүмкін. Сондықтан сендер ауырып қалған жағдайда, өздеріңді қоршаған адамдарды сабылап, түшкіргенде немесе жөтелгенде ауыз, мұрындарыңды орамалмен немесе қолдарыңмен басу керек.

Естеріңде болсын, қолданған қолорамалмен үнему, жиі ақыстырып тұру керек.

Байқау:– «Ең таза қол».

Педагог балаларға «Ең таза қол» байқауын өткізуді ұсынады.

Балалар қолдарын сабындап жуады. Қолын шайғанда суы таза болған бала жеңіске жетеді.

Сары ауру және ішек аурулары кір қол арқылы жұғатынын педагог балаларға түсіндіреді. Ауру тудыратын микробтар кір қол арқылы тамақпен, сумен бірге ауызға түсіп, ауруға шалдықтырады.

Жануарлардан да жұппалы аурулар жұғады.

Егер үйдегі жануарларың ауырған жағдайда, дереу мал дәрігеріне қарату қажет.

Қосымша материал

Педагог балаларға келтірілген шөптер жиынтығын, түбірлерін және бөлме өсімдіктерін көрсетеді (мұнда әр аймақта байланысты дәрігерлік шөптер әкеліп көрсетуге болады). Балалар ыдысқа түрлі шөптерден тұнба жасап керулеріне болады. Өсімдіктер тек жер бетіне көрік беріп қана қоймай, адамға жылу, тағам, таза ауа сыйлайды, сонымен бірге олардың емдік қасиеті зор.

Қорытынды:

Тазалық көптеген ауруларға қарс күреседі.

Табиғатты қорғау керек.

Тәрбиеші:

Тексерген әдіскер:

Білім беру саласы: Вариативтік компонент

Бөлімі: «Денсаулық әліппесі»

Тақырыбы: Пайдалы кеңестер мен жағымсыз әдеттер.

Мақсаты: Салауатты өмір салты туралы түсініктерін беріту. Ішімдікке және темекі шегуге қарсы жағымсыз сөздерін қалыптастыру.

Оқу қызметінің барысы:

Шаттық шеңбері

Педагог Дәрігер Салауаттың суретін тағы бір қарап, оны суреттеуді ұсынады. Балалардың жауаптарын қорыта отырып, педагог балалардан өскенде қимнң Дәрігер Салауатқа ұсағылары қалетін сұрайты. Ол үшін не істеу керек?

Педагог сұрақ жауаптарын жинақтап, қорыта келе, ол үшін салауатты өмір салтының ережелерін: шынығу, дұрыс тамақтану, күн тәртібін сақтау, табиғатпен, қоршаған ортамен сәйкестікке өмір сүру керектігін нақтытайды. Бұл ережелер жақсы әдетке айналуы үшін күнделікті орындау қажет.

Балалар өз бойындағы жағымды дағдыларын атап отырады, ал педагог оны жеке жеке үлкен парақ бетіне жазып, «Валеология» сөзінің айналасына қойып шығады.

Педагог ойынның қортындысын шығарып, балалар мен өздерінің бойында жақсы әдеттердің қаншалықты бар екенін талқытайды. Бірақ осылармен қатар біздің жақсы өмір сүруімізге кедергі келтіретін, денсаулығымызға зиянды әдеттердің бар екенін айтып өтеді. Балаларға ойланып, өздерінің бойынша кездесетін жаман әдеттерді атауларын сұрайды.

Педагог балалардан темекі және оны шегетін адамдар жайлы не білетіндерін айтып беруді ұсынады.

Темекі шегі адамның ішкі мүшелерінің қызметін бұзады. Темекіде никотин уы бар. Ол өкпенің, жүрек және асқазанның жұмысын бұзады. Темекі түтіні қоршаған ортаға зиян.

Шарап сусыны денсаулыққа зиян. Кейбір отбасында үлкендер шарапты өздері ғана ішіп қоймай, балаларына да ұсынады. Бұл әлі буын жатпаған бала денсаулығы үшін өте зиян. Шарап тек асқазанға ғана емес, жүректің, бүйректің жұмысына, яғни ағзаның дұрыс өсуіне кедергі келтіреді.

Қорытынды:

Адам бойындағы жақсы қасиеттерді дағдыға айналдыру үшін, күнделікті салауатты өмір салтының ережелерін сақтау керек.

Ішімдік пен никотин денсаулықта өте зиян екенін есте сақтайық.

Тәрбиеші:

Тексерген әдіскер:

Білім беру саласы: Вариативтік компонент

Бөлімі: «Денсаулық әліппесі»

Тақырыбы: Балалардың бір күндік тәртібі.

Мақсаты: Балалардың күн тәртібі туралы білімдерін кеңейту.

Күн тәртібін жүйесі орындаудың денсаулықты нығайтудағы маңызын түсіндіру.

Ұйқының адам денсаулығы үшін маңызы туралы ұғымдарын кеңейту. Ұйқы күн тәртібінің құрамды бір бөлігі деген түсінік қалыптастыру.

Оқу қыметінің барысы:

Қолдарына гүл ұстаған балалар дөңгелеке отырады. Педагог өз бастан сәлемдесіп, балалар қолдарындағы гүлді бір-біріне тілек айту арқылы ұсынады. Гүл шоқтары бірте-бірте көбейіп, педагогтың өзіне бір құшақ гүл – «Тілек шоғы» болып оралады.

«Өзгелерге денсаулық тілеп, жақсылық жасасаң, ол өңне қайтып оралады» - деп педагог қорытынды жасайды. Күні бойы шаршаған адам денесі үшін ұйқы қолайлы жағдай туғызады. Оның ағзасы демалады. Түнде адам қозғалыста болады, яғни басын бұрады және қол-аяқтарын қозғалтады. Тіпті адам ұйықтап жатқаның өзінде денесі қозғалысуы мүмкін емес, жататын төсек орны аса жұмсақ та, қатты да болмауы керек. Қатты төсек бұлшықет пен сүйекке батады, сондықтан бұлшықет демалмайды, ал сүйектер ауырып қалады.

Күні бойы секіру, жүгіру, ойнау, сөйлесу, күлуден ағза шаршайды. Ал ұйықтағанда дене демалады, жана күш жинайды.

Адам бойын ұйқысыздық билесе, ол алаңғасыр, ұмытшақ болып, көңіл күйі нашарлап, басы ауырып, жұмысқа зауқы болмай, есте сақтау қабілеті төмендеп, тіпті кейде есінен танып та қалады. Ал егер өз уақытынан көп ұйықтаса да күні бойы жөңілсіп, босан күйде жүреді. Егер адам жақсы ұйықтаса, ұйықдан тұрғанда көзі құлпыт, көңіл күйі жоғарылап, өзін өте сергек сезінеді.

Көз келген адам үшін жас талғамайтын өмірлік қажеттілік. Жана туған нәресте тәулігіне 22 сағатқа дейін, ал ересек адам орта мөлшермен 8 сағатты ұйқымен еткізеді екен. Ересек адам балаларға қарағанда едәуір аз ұйықтайды. Ұйқы-күн тәртібінің құрамды бөлігі.

Қортынды.

Ұйқы – адам өміріне аса қажет, ұйқысыз өмір сүру мүмкін емес.

Барлық балалар мен үлкендер күн тәртібін сақтағандары жөн.

Адам – табиғаттың бір бөлігі, ол табиғатты сүйсете, қорғауға, қамқорлық жасай білуге міндетті.

Тәрбиеші:

Тексерген әліскер:

Білім беру саласы: Вариативтік компонент

Бөлімі: «Денсаулық әліппесі»

Тақырыбы: Адам табиғаттың бір бөлігі

Мақсаты: Табиғат өз өмірінде белгілі бір тәртіпті сақтайды. Ол тәртіп «Жыл мезгілі» деп аталады.

Адам табиғаттың бір бөлігі, сондықтан ол да өз өмірінде белгілі бір тәртіпті сақтап, арнайы бір өмір салтына бейімделуі керек. Адамның бұл тәртібі күн тәртібі деп аталады. Күн тәртібін сақтайтын балалар ақылды, сымбатты, дені сау болып өседі.

Оқу қызметінің барысы:

Педагог «Күн» белгісін бергенде, балалар күлді, жүгіреді, секіреді, т.б. Ал «Түн» белгісін бергенде, қозғалыстарын тыйып, бәрі «ұйықтайды».

Әңгімелесу.

Жұмбақ шешу.

Дүниеде не тәтті. (Ұйқы)

Балалар өздерінің ұйқысы жайлы айтып, талқылайды.

Сен ұйықтап жатқанда кәдімгі оқиға сияқты түс көресің. Шын мәнінде мұндай оқиға өмірде болмайды. Кейде түс қызықты, ал кейде қорқынышты болуы мүмкін. Түстен қорқудың қажеті жоқ.

Күні бойы шаршаған адам денесі үшін ұйқы қолайлы жағдай туғызады. Оның ағзасы демалады. Түнде адам қозғалыста болады, яғни басын бұрады және қол-аяқтарын қозғалтады. Тіпті адам ұйықтап жатқанын өзінде денесі қозғалмауы мүмкін емес, жататын төсек орны аса жұмсақ та, қатты да болмауы керек. Қатты төсек бұлшықет пен сүйекке батады, сондықтан бұлшықет демалмайды, ал сүйектер ауырып қалады.

Күні бойы секіру, жүгіру, ойнау, сөйлесу, күлуден ағза шаршайды. Ал ұйықтағанда дене демалады, жана күш жинайды.

Адам бойын ұйқысыздық билесе, ол аянғасыр, ұмытшақ болып, көңіл күйі нашарлап, басы ауырып, жұмысқа зауқы болмай, есте сақтау қабілеті төмендеп, тіпті кейде есінен танып та қалады. Ал егер өз уақытынан көп ұйықтаса да күні бойы жөңкісіп, босан күйде жүреді. Егер адам жақсы ұйықтаса, ұйқыдан тұрғанда көңіл күлмдеп, көңіл күйі жоғарылап, өзін өте сергек сезінеді.

Қортынды.

Ұйқы – адам өміріне аса қажет, ұйқысыз өмір сүру мүмкін емес.

Барлық балалар мен үлкендер күн тәртібін сақтағандары жөн.

Адам – табиғаттың бір бөлігі, ол табиғатты сүйуге, қорғауға, қамқорлық жасай білуге міндетті.

Тәрбиеші:

Тексерген әдіскер:

Білім беру саласы: Вариативтік компонент

Бөлімі: «Денсаулық әліппесі»

Тақырыбы: Салауат әзір салты?

Мақсаты: Балаларды адам денесінің құрылысымен таныстыру. Адамдардың бір-бірінен айырмашылығын көруге көмектесу.

Балаларды дұрыс қозғалтуға, бұлшықетін, буындарын созылудан, сынудан, шығарып алдан сақтануға үйрету.

Балаларға жүйке және мидың маңызы туралы мәлімет беру.

Оқу қыметінің барысы:

-Дәрігер Салауат танертең оянган балаларға қандай кеңестер береді?

-Танертеңнің жаттығу не үшін қажет?

-Күн тәртібі дегеніміз не, ол не үшін керек?

-Адам дегеніміз кім?

Ол жер бетінде ең азылды, ең күшті. (Адам).

Педагог балалардың бір-біріне қарап, қандай айырмашылықтары және ұқсастықтары бар екенін айтуды ұсынады.

Балалар шашының түсі, көзі, мұрын пішіні жағынан айырмашылықтары бар екенін, өркімнің қайталанбас дара тұлға екендігін еңгімелейді.

Адам – табиғаттың ең керемет жаратылысы. Адам өз өмірін, денсаулығын сақтау керек.

Өмір адамға бір-ақ рет беріледі. Адам – дені сау, мықты, күшті, яғни бақытты болу үшін өмірге келген.

Әр адам өзі туралы өзінің қандай екенін, денсаулығын қалай нығайту керек екенін білуге тырысады.

Дидактикалық ойын: «Адамның денесін құрастыру».

«Ғажайып түс» ертегісі. Оқу. Талдау.

Бірде Арман түс көреді, түсінде оның дене мүшелері дауласады. Бас бірінші болып былай дейді:

-Мен бөріні басқармамын, менде көз, ауыз, құлақ, мұрын бар. Мен болмасам адам ештенені көрмейді, естімейді, иісті де сезбейді, сөйлей де алмайды тіпті аштан әлер еді. Қортынды.

-Адамның дене құрылысы неден тұрады? (Сүйек, буын, бұлшықет, тері)

Адамның дене құрылысында сүйек ең негізгі рөл атқарады. Олар негізгі тірек және ішкі ағзаларды қорғайды. Осылай адам тұра да алмайды. Адам денесіндегі барлық сүйектер «қанға» деп аталады.

Тәрбиеші:

Тексерген әдіскер:

Білім беру саласы: Вариативтік компонент

Бөлімі: «Денсаулық әліппесі»

Тақырыбы: Сүйек, буың, бұлшықет

Мақсаты: Педагог балаларға сүйектерін ұстап жеруді ұсынып (қолының, аяғының), кей жағдайда сүйектің зақымданатынын айтады.

Оқу қызметінің барысы:

Адам тайып, кездейсоқ құлап, сүйекті сындырып шығарып, ауыртып алуы мүмкін.

Баспалдақта айнауга болмайды, себебі құлап, жарақат алуы мүмкін.

Биіктен секіру қауіпті. Сүйек, буың, бұлшықет зақымдалуы мүмкін. Барлық сүйек бір-бірімен бын мен бұлшықет арқылы байланысады.

Егерде адамда бұлшықет болмаса, жүре де жүтіре де, тұра да, отыра да алмайды, өйткені барлық қозғалысты адам буың мен бұлшықеттің көмегімен орындайды.

Адамдардың арасында жұмысты ұзақ істейтін дені сау, мықты адамдар бар. Бұл адамдардың бұлшықеті жақсы жұмыс жасайды. Оларды тезімді дейді. Спортшылардың бұлшықеттері бөлініп (жілділеніп) тұрады. Спорттың барлық түрінде күш пен шыдамдылықты өте жоғары бағалайды.

Педагог балаларға қолдарын бүтіп, бұлшықеттерін ұстауды ұсынады. Сабақтан бос уақытта білек күшін сынастырып, жарыс ұйымдастыруға болады. Күшті әрі жылдам болу үшін бұлшықетке әр түрлі жаттығулар жасау қажет.

Дене бітіміңді сымбатты еткің келсе, жалпақтабандылықты түзетуді ойлансаң, жаттығу жаса.

Педагог өткен сабақта танысқан аяқ, табан, дене бітіміне арналған жаттығулардың соңымен қатар бұлшықеттердің шаршағанын басатынын айтады.

Адамның барлық денесін тері жауып тұр. Тері қорғаныш қызметін атқарады. Ол денені күйіктен, соққыдан, үсіктен, іртүрті жарақаттан сақтайды. Тері сезім мүшесі болып табылады. Қараңғы жерде де қолдың астындағы заттың қатты, жұмсақ, ыстық, суық, майда екенін және пішінін анықтауға болады.

Дидактикалық ойын: «Ғалайып дорба».

Әлемі дорбада таныс ойыншықтар мен заттар жатады. Бала дорбаның ішінде қолын салып, көз көлген затты ұстап, сипап сезу арқылы не екенін табады.

Қорытынды:

Адам тәбиғаттың ең керемет жаратылысы.

Адам өз өмірін қорғауы керек.

Өз дене мүшелерін білу, күшті, қайратты, жігерлі, мақты болу үшін дене тәрбиесімен шұғылландуы керек.

Тәрбиеші:

Тексерген әдіскер:

Білім беру саласы: Вариативтік компонент

Бөлімі: «Денсаулық әліппесі»

Тақырыбы: Мен және мені қоршаған орта

Мақсаты: Балаларға флора және фауна туралы мәлімет беру.

Қосымша пен жануарлар дүниесіне деген жауапкершілік және қорғау қарым қатынасын қалыптастыру.

Күн және ауа тіршілік иелерінің өмір нәрі екені жөнінде мәлімет беру.

Оқу қызметінің барысы:

Адамға ең қажетті дене мүшелерін ата.

Қанда деген не? Ол не үшін қажет?

Дәрігер Салауат сүйектерді қорғау үшін қандай кеңестер береді?

Тері қандай маңызды рөл атқарады?

Табиғат сенің денсаулығыңа қандай әсерін тигізеді?

Педагог балалармен табиғат дегеніміз не және оның адамның денсаулығына қалай әсер ететіні жөнінде әңгіме өткізеді.

Табиғаттың сыйы жөнінде әңгімелесу.

Табиғат адамдарды қоршаған әлем.

Бұл аспан, ай, жұлдыздар, өзен көл теңіздер, ағаштар, шөптер, жануарлар әлемі. Жел жауын шашын, боран, су тасқыны, қар еруі бұның бәрі табиғаттың құбылыстары.

Таулар, тастар, ағаштар, шөптер табиғаттың денелері.

Табиғат бүкіл қоршаған ілем, ал адам өмірдегі ең керемет жаратылыс.

Табиғаттың адамға ғажайып сыйлығының бірі таза ауа.

Педагог терезенің жалдеткішін ашып, балаларға таза ауаны терең жұтуды ұсынады.

Таза ауа ағзаға өте пайдалы. Адамдар оттегімен тыныс алып, көмірқышқыл газын сыртқа шығарады.

Ағаш ауаны көмірқышқыл газынан тазартып, оны оттегіне айналдыру қызметінің қайнар көзі. Бұл да адам денсаулығына жағымды әсер етеді.

Күн табиғат сыйлығының бірі. Халық: «Күн қай жерге аз түссе, сол жерде адамдар жиі ауырады» дейді. Күн шуағы көптеген аурудың алдын алады.

Балалар терезеге келіп, қолдарын күнге созып жылытады.

Өмір шырыны су табиғаттың тағы бір сыйы.

Қорытынды:

Адам табиғаттың ең керемет жаратылысы.

Адам өз өмірін қорғауы керек.

Өз дене мүшелерін білу, күшті, қайратты, жігерлі, мықты болу үшін дене тәрбиесімен шұғылландуы керек.

Тәрбиеші:

Тексерген әліскер:

Білім беру саласы: Вариативтік компонент

Бөлімі: «Денсаулық әліппесі»

Тақырыбы: Мен және мені қоршаған орта

Балалар таза, салқын суды ішеді. Қолдарын суға салып, бетерін сулы қолдарымен сүртеді.

Оқу қызметінің барысы:

Өсімдіктер өмірінде арнайы тәртіп сақталады.

Дән жерге түскеннен кейін, өніп, тамырланып, ишкентай өскін өсіп шығады. Оны жаңбыр суарып, күн жылуын береді. Жер күш береді. Ағаш күшті және илгіш болуы үшін, ір тарда танертенгі шық оны жуыңдырып, салқын жел әр бұтағын тербетіп, жапырағын сыбдырлатып тұрады. Ал ол кісіп үлкейгенде адамды табиғаттың тұрпайылықтарынан: жауын-шашын, желден, т.б. қорғап, жемісін беріп, ыстықта келенкесін түсіріп, қажетсіз көмірқышқыл газын бойына сіңіріп, оттегі шығарады. Егер оған күн сәулесі жеткіліксіз болса, жапырағы сарғаяды, зиянды заттар болса, ағаш ауырып, аяғында солып қалады. Суы аз болса, өспей қалады.

Жануарлар да салуатты өмір заңын сақтайды.

Күшік пен мысық аулаға жүтіріп шығып, керіліп созылады. Мысық бетін жуады, ал күшік тілімен жүнін жалайды. Барлық жануарлар тамақтанғаннан кейін жуынады. Өтеш амлаға шығып, мойнын созып, қанаттарын серпіп серпіп, қатты шақырады. Жануарлар жүнінің таза болуы жақсы денсаулықтың белгісі.

Жануарлар тамақтану тәртібін сақтайды. Егер мысықтың баласын уақытында Жануарларды тазален соғып, аяқпен теуіп, құйрығынан тартып жәбірлеуге болмайды. Олар өзін қорғау үшін, сенін өміріңе қауіп төндіруі мүмкін.

Қорытынды:

Табиғат тіршілік нәрі.

Адам флора мен фаунаны қорғап, күтеді, ал олар адамға өмір сүруге пайдасын тигізеді.

Адам табиғаттың бір бөлігі. Жер бетіне ауа, су, күн болмаса, тіршілік атауы болмас еді.

Қорытынды:

Адам табиғаттың ең керемет жаратылысы.

Адам өз өмірін қорғауы керек.

Өз дене мүшелерін білу, күшті, қайратты, жігерлі, мықты болу үшін дене тәрбиесімен шұғылландуы керек.

Тәрбиеші:

Тексерген әдіскер:

Білім беру саласы: Вариативтік компонент

Бөлімі: «Денсаулық әліппесі»

Тақырыбы: Табиғат тіршілік нәрі

Мақсаты: Балалар адамға қоршаған ортаға байланысты үлкен жауапкершілік жүктелгенін танытады. Адам табиғаттан бөлек өмір сүре алмайды, өйткені ол табиғаттың бір бөлігі. Өз денсаулығын сақтау үшін, ол жануарлар мен өсімдіктерді қорғауға міндетті.

Оқу қызметінің барысы:

Өсімдіктер мен гүлдерді жұтма! Сүйсініп қара, басқа адамдардың да сүйсініп қарауына мүмкіндік бер.

Бөтен итті сипама, жақындама. Абай бол, ол оны өзіне төнген қауіп санап, қауып атмауы мүмкін.

Егер жұмыртқасы немесе балапаны бар ұлны көрсетпесе. Құстар өз балапандарын қорғаймын деп, шоқып тастауы мүмкін.

Жануарларды таяқпен соғып, аяқпен теуіп, құйрығынан тартып жәбірлеуге болмайды. Олар өзін қорғау үшін, сенің өміріңе қауіп төндіруі мүмкін.

Қорытынды:

Табиғат тіршілік нәрі.

Адам флора мен фаунаны қорғап, күтеді, ал олар адамға өмір сүруге пайдасын тигізеді.

Адам табиғаттың бір бөлігі. Жер бетіне ауа, су, күн болмаса, тіршілік атауы болмас еді.

Жер күш береді. Ағаш күшті және ылғиш болуы үшін, ір тағда таңертеңгі шық оны жұмндырып, сағдын жел әр бұтағын тербетіп, жапырағын сыбырлатып тұрады. Ал ол ксіп үлпейгенде адамды табиғаттың түрлі құбылыстарынан: жауын-шашын, желден, т.б. қорғап, жемісін беріп, ыстықта көленкесін түсіріп, қажетсіз көмірқышқыл газын бойына сіңіріп, оттегі шығарады. Егер оған күн сәулесі жеткіліксіз болса, жапырағы сарғаяды, зиянды заттар болса, ағаш ауырып, аяғында солып қалады.

Қорытынды:

Адам табиғаттың ең керемет жаратылысы.

Адам өз өмірін қорғауы керек.

Өз дене мүшелерін білу, күшті, қайратты, жігерлі, мықты болу үшін дене тәрбиесімен шұғылдануы керек.

Тәрбиеші:

Тексерген әдіскер: