



Бекітемін \_\_\_\_\_  
ЖШС «Тілзә ана»  
бөбекжай-балабақшасының  
менгерушісі: Ж.Уралтаева

***Вариативтік компонент***  
***Тақырыбы: «Денсаулық әліппесі»***  
***Ересектер «Көгершін» тобы***

2021-2022 жж

## Кіріспе

Тазалық-саулық негізі      Саулық-байлық негізі

Халық мақалы

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

Құралды дайындауда: қарапайымнан күрделіге қарай, өзінде бар білімнен жаңа білім қалыптастыру, көрнекілік және түсініктілік атты негізгі дидактикалық қағидалар ескеріліп, қарапайым түсініктер мен білім жүйесі берілген.

«Валеология негіздері» оқу-әдістемелік құралының білімдік тақырыптары: тіл дамыту, айналамен таныстыру, экология негіздері, өзін-өзі тану, т.с.с. басқа пәндермен өзара байланысып жатқанын атап өтпеске 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 әрекетін ұйымдастырудағы ең маңызды нәрсе болып табылады.

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

Әдістемелік құралмен қоса педагогтарға «Педагогикалық сырсандық» 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**

№	Сабактың 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, жағтығу	1	Ертеңгілік 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	Ертеңгілік 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	Тыныс алуды дамытуға 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 қозғалуға, бұлшықетін, буындарын созылудан, сынудан, шығарып алудан сақтануға үйрету. Бұлшықетін, сүйектерін қатайту, іскерлік бөлімдерін 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 қозғалуға, бұлшықетін, буындарын созылудан, сынудан, шығарып алудан сақтануға үйрету. Бұлшықетін, сүйектерін қатайту, іскерлік бөлімдерін қалыптастыру. Баларға жүйке және мидың маңызы туралы мәліметтер беру.
9	Салауатты өмір салтты	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 тигідер әсері жөнінде мағлұмат беру.
12	Күн, ауа және су біздің достарымыз.	1	Денені шынықтырудың әртүрлі жолдарымен таныстыру және оның адам денсаулығына тигідер әсері жөнінде мағлұмат беру.
13	Спорт – денсаулық кешілі	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	Тазалықшының кеңестері	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.
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 ролі 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	Салауатты өмір салты.	1	«Тамақтану» түсінігінің маңызын ашу. Бала денсаулығын нығайтудағы дәрумендердің ролін көрсету. Ас қорыту ағзаларымен таныстыру.
20	«Тамақтану мәдениеті»	1	«Тамақтану» түсінігінің маңызын ашу. Бала денсаулығын нығайтудағы дәрумендердің ролін көрсету. Ас қорыту ағзаларымен таныстыру.
21	Тіл–сезім 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 қызуғышылығын тудыру. Бөтен адамдармен қарымқатынаста 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 қызуғышылығын тудыру. Бөтен адамдармен қарымқатынаста қауіпсіздік

			тәртібі жөнінде білім беру.
25	«Жолда жүру ережесін»	1	Қоғамдық орында балалардың өзін ұстай білуіне, мейірімді, кішіпейіл, сыпайы болуға тәрбиелеу.
26	Сыпайы бол.	1	Қоғамдық орында балалардың өзін ұстай білуіне, мейірімді, кішіпейіл, сыпайы болуға тәрбиелеу.
27	Айболит және оның достары	1	Әртүрлі ауру түрлерімен және оның пайда болу себептерімен таныстыру. Жұқпалы және тұмау ауруларының алдын алу шараларының маңызын көрсету.
28	«Жасыл дәріхана»	1	Әртүрлі ауру түрлерімен және оның пайда болу себептерімен таныстыру. Жұқпалы және тұмау ауруларының алдын алу шараларының маңызын көрсету.
29	Пайдалы кеңестер мен жағымсыз әдеттер	1	Салауатты өмір салты туралы түсініктерін бекіту. Ішімдікке және темекі шегуге жағымсыз әсер қалыптастыру.
30	Балалардың бір күндік тәртібі.	1	Салауатты өмір салты туралы түсініктерін бекіту. Ішімдікке және темекі шегуге жағымсыз әсер қалыптастыру.
31	Адам табиғаттың бір бөлігі	1	Қоғамдық орында балалардың өзін ұстай білуіне, мейірімді, кішіпейіл, сыпайы болуға тәрбиелеу.
32	Салауат өмір салты?	1	Қоғамдық орында балалардың өзін ұстай білуіне, мейірімді, кішіпейіл, сыпайы болуға тәрбиелеу
33	Сүйек, буын, 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 көңіл күйдің тигізетін әсері жайлы білімдерін қалыптастыру.
36	Табиғат тіршілік нәрі.	1	Адамның денсаулығын сақтап, нығайтудағы көңіл күйдің тигізетін әсері жайлы білімдерін қалыптастыру

**Білім беру саласы:** Вариативтік компонент

**Бөлімі:** «Денсаулық әліппесі»

**Тақырыбы:** Жеке бас тазылығы

**Мақсаты:** Денсаулық туралы ғылым – Валеология жөнінде түсінік беру.

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

### **Оқу қызметінің барысы:**

Педогог балаларға бір-бірімен амандасуға ұсыныс жасайды.

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

Балалардан ата-аналары мен жақындары ұйқыдан оянған 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, «Неліктен олай ойлайсындар?» деген сұраққа жауап алынады.

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

-Адам ауырғанда өзін қалай сезінеді? Ауырмағанда адам туралы не айтуға болады? Денсаулық деген не?

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

Адам ауырса ыстығы көтеріледі, жата бергісі келеді, терлейді, әлсіреп, тамаққа тәбеті болмайды, көңіл күйі бәсеңдейді. Дәрігер оларға дәрі, екпе 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?», «Сауымысың?», «Сау бол!» - ғажайып сөздер.

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

**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 ешнәрсеге теңеуге болмайды, адамдар бір-біріне ең алдымен денсаулық тілейтінің 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 қорғауға қалай көмектесуге болатыны 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, салауатты өмір сүруге үйретеді.

- Су мен сабын – нағыз досың. Сен қолыңды сабындағанда на 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 жуғанын, сүлгімен тазалап сүрткенін қимылмен көрсетуді ұсынады.

**- Қорытынды:**

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

Балалар щөңберге жиналып, күлімдеп, бәрі бірге ғажайып сөздерді қайталап қоштасады.

Сау бол!

Тәрбиеші:   
Тексерген әдіскер: 



**Білім беру саласы:** Вариативтік компонент

**Бөлімі:** «Денсаулық әліппесі»

**Тақырыбы:** Рақмет 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:**

Педогог әңгімесі барысында өткен сабықтың негізгі сәттерән естеріне түсіру керек.

-Валеология дегеніміз не?

-Дәрігер Салауат кім?

-Үлкендер мен балалар қандай ғажайып сөздерді білуі керек?

-Тазалық туралы қандай ережелерді білесің?

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?

-Ұйқыдан тұру және жаттығу жасау дегеніміз не?

Ұйқыдан ояна сала төсектен тез тұрудың қажеті шамалы.

Төсекке жатып керілуі қажет.

«Велосипед», «көпір», қол кимылдары сияқты бірнеше қарапайым жаттығулар жасау.

Терезені немесе есікті ашып, бөлмені желдету

Жуыну (немесе душқа түсу), тісті тазалау қажет.

Таңертеңгілік жаттығу жасау.


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

Таңертеңгілік жаттығу бала денсаулығының жақсаруына, нығаюына, денесінің өсуіне бағытталған. Үнемі жасалған жаттығу жігерлікке, табандылыққа, тәртіптілікке, қажырлылыққа тәрбиелейді.

**Қорытынды:**

Балалар күнделікті жаттығу жасауды әдетке айналдыра бастайды. Уақыт өте келе пайдалы әдет спортпен айналысуға көметеседі.

Тәрбиеші: 

Тексерген әдіскер: 

**Білім беру саласы:** Вариативтік компонент

**Бөлімі:** «Денсаулық әліппесі»

**Тақырыбы:** Гимнастикалық жаттығу!

**Мақсаты:** Кітапты басыңнан түсіріп алмай айналып кел.

-Гимнастикалық тақтайшаның үстімен су құйылған пластик стаканды басыңа 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 екі-екіден тұрып, бір-бірінің арқасына массаж жасап, омыртқаларын саусақпен басып көру барысында өздері талдау жасайды.

Егер ұзақ отырсаң, арқаң талады.

Массаж қан жүгіртеді.

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

Ортаға өз еркімен бір 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 әкеп соқтыратынын түсіндіреді. Сколиоз ауруы туралы ерте жастан ата-аналарды, дәрігерлер баланың өз жүрісіне, 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 әкеп соқтырады. Бұндай ауруға жол бермес үшін Дәріген Салауат табанға арналған жаттығулар жасауды ұсынады.

Тәрбиеші: *Ж. С.*

Тексерген әдіскер: *А. С.*

**Білім беру саласы:** Вариативтік компонент

**Бөлімі:** «Денсаулық әліппесі»

**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 үрледі, содан кейін ауаны сорып алуды ұсынады.

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

**Жұмбақ**

Түсі бар көрінбейтін,

Біртұтас 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.

**«Иісі арқылы анықта» ойыны**

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

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

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

Түшкіргенде, жөтелгенде міндетті түрде колорамал пайдалану керек, ауа арқылы сау адамның өкпесіне микроб түсуі мүмкін.

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

**Қорытынды:**

Мұрынды саусақпен, үшкір затпен шұқуға болмайды.

Мұрынға бөгде зат тығуға болмайды

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

**Тәрбиеші:** *Ж. Сид*

**Тексерген әдіскер:** *Г. Сид*

**Білім беру саласы:** Вариативтік компонент

**Бөлімі:** «Денсаулық әліппесі»

**Тақырыбы:** Күн тәртібі.

**Мақсаты:** 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 түсінінің қалыптастыру.

### **Оқу қызметінің барысы:**

Қодарына гүл ұстаған балалар дөңгелене отырады. Педагог өзі 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 өзіңе қайтып оралады» - деп педагог қорытынды жасайды.

-Таңертеңгілік жаттығу не үшін қажет?

-Омыртқаның қисаюы деген не?

-Омыртқа қисаймау үшін не істеу керек?

-Жалпақтабан дегеніміз не?

-Омыртқаны қисаюынан және жалпақтабандылықтан қандай жаттығу көмектеседі?

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

Тәрбиеші:   
Тексерген әдіскер: 

**Білім беру саласы:** Вариативтік компонент

**Бөлімі:** «Денсаулық әліппесі»

**Тақырыбы:** «Бақыттымын»

**Мақсаты:** 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 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.

**Оқу қызметінің барысы:**

Күні бойы секіру, жүгіру, ойнау, сөйлесу, күлуден ағза шаршайды. Ал ұйықтағанда дене демалады, жаңа 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 көңілсіз, босаң күйде жүреді. Егер адам жақсы ұйықтаса, ұйқыдан тұрғанда көзі күлімдеп, көңіл күйі жоғарылап, өзін өте сергек сезінеді.

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

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

**Сергіту сәті.**

Ұйқыдан оянып, асығып тез тұрма.

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

Терезе-есікті ашқанда,

Үйіңді, бөлмеңді толтырсын таза ауа!

**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 сүйеге, қорғауға, қамқорлық жасай білуге міндетті.

Балалар шеңбер құрып, бір-біріне күлімсіреп карап, 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 қозғалуға, бұлшықетін, буындарын созылудан, сынудан, шығарып алдан сақтануға үйрету.

Балаларға жүкке және мидың маңызы туралы мәлімет беру.

**Оқу қызметінің барысы:**

-Дәрігер Салауат таңертең оянған балаларға қандай кеңестер береді?

-Таңертеңгілік жаттығу не үшін қажет?

-Күн тәртібі дегеніміз не, ол не үшін керек?

-Адам дегеніміз кім?

Ол жер бетінде ең ақылды, 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, әркімнің қайталанбас дара тұлға екендігін әңгімелейді.

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.

Мен бәрін басқармаын, менде көз, ауыз, құлақ, мұрын бар. Мен болмасам адам ештеңені көрмейді, естімейді, иісті де сезбейді, сөйлей де алмайды тіпті аштан өлер 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 терісінің 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 жылдам 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 жаракат мидың шайқалуына 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:** Тамақтану тәртібі

**Мақсаты:** Дәрігер Салауаттың кеңесі:

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

Тамақтану тәртібі де жүйке жүйесіне әсер етіп, тәбеті 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 шұғылдануы 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 желдеткішін 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 жағмды әсер етеді.

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

**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:** Вариативтік компонент

**Бөлімі:** «Денсаулық әліппесі»

**Тақырыбы:** Мен және мені қоршаған орта.

**Мақсаты:** Балаларға флора және фауна туралы мәлімет беру.

Қсімдік 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.

Қаңқа 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 желдеткішін 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:** Вариативтік компонент

**Бөлімі:** «Денсаулық әліппесі»

**Тақырыбы:** Күн, ауа және су біздің достарымыз.

**Мақсаты:** Денені шынықтырудың түрлі жолдарымен таныстыру және оның адам денсаулығына тигізер ісері жөнінде мағлұмат беру.

**Оқу қызметінің барысы:**

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

Педагог балалардың назарын күннің астында көп жүрудің өзі 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, денең күйіп қалуы мүмкін.

Баскиімсіз күннің астында көп жүруге болмайды.

Күнде шынуғыды судың жағасында, ертеңгілік уақытта қабылдау керек, күніне бір реттен көп болмауы тиіс.

Балаларға кілемшенің үстіне денелерін босаңсытып, қолдарын төмен созып, көздерін жұмып жатуға нұсқау беріледі. Өздерін құмның үстінде, күн шуағына қыздырынып жатқандай сезінеді.

Педагог балаларды парак қағазбен желпіп өтеді, ал балалар оны жылы желдің лебізі еркелеткендей елестетеді. Балалар өздерін жақсы сезініп, көтеріңкі көңіл күйге енеді.

Педагог балалардан жел туралы не білетіндерін сұрайды. Қозғалыстағы 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 байлық.

Тәрбиеші: 

Тексерген әдіскер: 

**Білім беру саласы:** Вариативтік компонент

**Бөлімі:** «Денсаулық әліппесі»

**Тақырыбы:** Спорт –денсаулық кепілі.

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

**Оқу қызметінің барысы:**

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

–Адамдар неліктен өзін қоршаған әлемді қорғауға тиіс?

–Шынықтыру дегеніміз не? Ол не үшін қажет?

–Шынықтырудың қандай түрлерін білесіңдер?

–Адамдар не үшін таңертеңгілік 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, достарыңмен немесе бүкіл сыныптың балаларымен бірге тапырмаларды орындағанның қызық та көңілді екенін педагог баяндап өтеді.

**Қорытынды:**

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

Балалар иректеліп бүкіл зал бойымен орындық 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 әліппесі»

**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 барысы:**

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, суға түсу, таза ауада қыдыру, күнделікті жаттығу–дененің бұлшықеттерін нығайтады. Сондай–ақ жүректің бұлшықеттерін дамытып, жақсы жиырылуына көмектеседі.

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

Бала жүрегінің үлкеннің жүрегінен айырмашылығы – өлшемінде.

Педагог жұдырықтарын түйіп, зер салып қарауды ұсынады.

«Сендердің жүректерің өз жұдырығыңның 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 жиі кездесеті ауру. Оны ауыртпай емдеуге болады. Егер емделмесе, тесігі тереңдеп, тістің түбірі де бұзылады. Ол кезде шыдапай 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 әдіскер: 

**Білім беру саласы:** Вариативтік компонент

**Бөлімі:** «Денсаулық әліппесі»

**Тақырыбы:** Тазалықшының 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 барысы:**

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 аппақ болса, онда ол күлген кезде әдемі болып көрінеді.

Балаларға бір–біріне қарап, өз күлкілерін көрсету ұснылады.

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

Кейбір балалардың тістерінің бұзылғанына көңіл аударады. 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 қышқыл 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 сыйып 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.

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

**Оқу қызметінің барысы:**

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

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

Кофе тәтті емес, қант салу керек (кофенің 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, қараңғыда тұрғандай сезініп, күнді, аспанды, шөпті, гүлді, жақын адамдардың түрін көре алмау – соқыр болудың өте ауыр екенін елестету ұсынылады.

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

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

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

**Қорытынды:**

Өзіңнің вагонға жақсы орналасқаныңды.

Жеткен соң әжеңе телефон шалатыныңды.

Әжеңнің орамалы шешіліп тұрғанын, қазір ол түсіп қалатынын.

Балаларға пойыз жүргенше осы хабарды бет пішінімен ымдап 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 ыммен 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 срсандықты кара).

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

–Үй тапсырмасын орындағанда, оөығанда, 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 пікірін қорыта келіп, қыздарды нәзік болатынын, олардың көйлек киетінін, бұрымды болатынын, сәндік заттарды тағатынын, ал ұлдардың қыздарға қарағанда күшті, иықты, денелі келетініне, шаштары қысқа, дауыстары жуандау болатыны туралы айтып ұғымдарын қалыптастарады.

Дәрігер Салауаттың кеңесі:

Аязды күні жылы баскиім кию керек.

Құлақты қаламмен, шырпымен, т.с.с. үшкір, 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 (зағип) адамдарды сыйла және оларға құрметпен кара.

Құлақ–есту мүшесі, оның көмегімен адам дыбысты ажыратады, құстың әнін, желдің уілін, 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 құрылысы – қолы, аяғы, көзі, құлағы, т.б. болатыны, 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 көйлек киетінін, бұрымды болатынын, сәндік заттарды тағатынын, ал ұлдардың қыздарға қарағанда күшті, иықты, денелі келетініне, шаштары қысқа, дауыстары жуандау болатыны туралы айтып ұғымдарын қалыптастарады.

Педагог балаларға бұршақтың дәннен өсетінін мысалға ала отырып, ұлдар мен қыздардың өскенде кімге айналатынын түсіндіреді.

Ұлдар мен қыздардың ойыншықтарға деген талғамы әр–түрлі. Педагог ұлдар мен қыздарға тән ойыншықтардың атын атады.

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

Ұлдардың ең басты міндеті–денсаулығы мықты, күшті болып өсу, себебі ол туыскандарын әртүрлі кездейсоқ жағдайлардан 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:**

*Жеңіл*

**Тексерген әдіскер:**

*Н. Сеев*



**Білім беру саласы:** Вариативтік компонент

**Бөлімі:** «Денсаулық әліппесі»

**Тақырыбы:** Салауатты өмір салты.

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

**Оқу қызметінің барысы:**

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

Педагог балаларға Күлкі мен Ашуды қимылмен (ишарамен) көрсетуді ұснады.

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

«Күлкі жаттығуы».

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

«Көрініс көрсету» жаттығуы.

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

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

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

Күлкі–бұл өз көңіл күйіңе, жақын адамдардың жүрегіне жол табатын күдіретті кілт.

**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 рөлі әртүрлі болады.

Үйде, мектепте, көшеде ата–анаңа, мұғаліміңе, достарыңа 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 жоғалып кетуі 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 текшені алады. Адам ірімшікті жеп, одан ағзасына қажетті барлық затты алады. Педагог текшені үстелдің үстіне қояды. Алманы да жеді – тағы өзіне қажет затты алды, екінші текшені қойып, үй (немесе мұнара) пайда болғанша жасайды.

Егер адам бір–ақ түрлі тағаммен ғана тамақтанса, әлсіз және жиі ауырғыш болады. Балалар ден сау болып өсуі үшін әртүрлі толық құрамды тағаммен тамақтануы қажет. Мұндай тағамдардан баланың жас ағзасы күш–қуат алады.

–Тағам құрамында әртүрлі пайдалы заттар, әсіресе дәрумендер болуы қажет. Дәруменсіз адам ауырғыш болады!

Жемәс–жидектер мен көкөністерді өжетінше көп жеу керек, өйткені олар дәрумен мен пайдалы заттарға өте бай. Олардың құрамында дәрумендер бойдың өсуіне, ағзаның дұрыс дамуына және көздің көруі жақсаруына 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–сезім мүшесі

**Мақсаты:** Табақта кесілген алма, ірімшік, құрт, қияр, кәмпит тұрады. Балалардың көзін кезекпен байлап, ауыздарына кез келген (қияр, құрт) бөлікті салады. Бала дәміне қарай қандай тамақ екенін ажыратады.

**Оқу қызметінің барысы:**

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

Тілдің әр бөлігі әртүрлө дәмді сезеді. Тілдің ұшы тәттіні сезеді. Бүйір жақ беті қышқылды және тұздыны сезеді. Тілдің арт жағы ащыны сезеді, сондықтан адамдар тамақты жұтқада 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 өлеңді оқи отырып, балалармен ас қорыту ағзаларын атайды:

Ауыз

Жұтқыншак

Өңеш

Асқазан

Ішек.

Балаларға мектепке барғанда ас қорыту ағзасының қызметімен кеңірек танысатындықтарын айтады.

**Қорытынды:**


Ауыз, жұтқыншак, өңеш, асқазан, ішек– ас қорыту жүйесіне жатады.


Ас қорыту жүйесінің негізгі шарты–дұрыс, уақытымен тамақтану.

Тамақтанар алдында қолды жуу керек.

Тамақтанып болғаннан кейін алғыс айту керек.

Ойын барысында әртүрлі сөздерді ұсынуға болады: жаңғақ, бал, сағыз, балмұздақ, т.с.с.

Тәрбиеші: 

Тексерген әдіскер: 

**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 кәмпит 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 кінәлі аударғанды жағсы көреді. Үлкен кісілер демалыс пен тыныштықты қалайды.

Ата-әжелеріңді күту керек! Олар жылы сөзден қуанады.

Ата-анаңды сыйла, оларды күт, ренжітпе, қайда болса да олардың жанынан табылуға 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 тұрғызылған жөн.

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

Өзің әдемі және ұқыпты болып көрінуің керек. Сенің шашың күтімді қажет етеді. Шаштың досы – тарақ, ол әрқашанда таза болуы керек.

Біреудің тарағымен тараңба.

Сенің аяқкиімің де тазалық пен ұқыптылықты жақсы көреді: оны сұрт, кептір, аяқкиім майымен майла.

### **Қорытынды:**


Әркімнің өзінің жеке заттары және ойыншықтары өз орнында болуы керек.

Біреудің тарағын қолданба.

Біреудің киімін және аяқкиімін киме.

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 таңдап 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 ұмытпаңдар.

Әңгімені тыңдау, талқылау.

Бала Салауат өмірінің бір күні.

Ертеңгісін 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 ас бөлмесіне барып, газ плитасын жағуға тырысты. Осы кезде бала Салауат «Қауіпсіздік мектебінің» ережелерін есіне түсіреді:

Қолыңы сіріңке алма, өрт шығуы мүмкін.

Газбан абай бол! Ол тез тұтанып жарылады.

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

Үйде жалғыз қалғанда ешкімге есік ашпа.

Кішкентай Салауат анасы келгенде қуантпақ оймен, өзінің жейдесін үтіктемекші болып, үтікті тоққа қосты. Ал «Қауіпсіздік мектебінің» ережесі қалай еді?

Электр құралдарын үлкендерсіз тоққа қосуға болмайды.

Кішкентай Салауат үтікті тоқтан ажыратып тастады


Анасы келген кезде қуанышпен қарсы алған кішкентай Салауат үйіне бөтен, бейтаныс адамның, келгенін, бірақ өзінің есік аспағанын баяндайды. Анасы ұлын 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 сүруне жағдай жасайды.

Тәрбиеші: 

Тексерген әдіскер: 

**Білім беру саласы:** Вариативтік компонент

**Бөлімі:** «Денсаулық әліппесі»

**Тақырыбы:** Көшеде абай бол!

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

Алған білімдерін іс жүзінде қолдануға ұызуғышылығын тудыру.

**Оқу қызметінің барысы:**

Шаттық шеңбері.

Балалар дңгелене тұрып, қолдарына бір бірден гл ұстайды.

Педагог балаларға «Қауіпсіздік меетебінде» не үйренгені жайлы естеріне түсуріді ұсынады. Балалар кезек кезек бір ережені айтып, гүлді пелагогқа кайтарып береді.

Мейірімді күн шуағы терезеден карады, кане бәріміз көшеге шығайық.

Балалар шеңбер бойымен тұрып, бір бірінің қолдарынан ұстап, күлімдеп, амандасады және әрқайсысы 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, үйінің тазалығы мен жайлылығына байланысты болып қана қоймай, сонымен қатар үйдегі, қоршаған ортадағы экологиялық жағдайда да байланысты екенін түсіндіреді. Үйдің жанында отырғызылатын ағаштар, гүлдер ауадағы оттегін көбейтіп, адамның көңіл күйін көтереді.

Аула–бұл сенің үйіңнің жалғасы. Оның тазалығын сақтау керек.

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

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

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

**Қорытынды:**

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

Балалар көше, жол, жаяулар жолы туралы айтады. Педагог:

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

**Тәрбиеші:**   
**Тексерген әдіскер:** 

**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. Көшенің екінші бетіне өтудің өзі оңай емес, бұған бізге бағдаршамның үш көзі: жасыл, сары, қызыл түстері көмектеседі. Бағдаршам өшіп өалған жағдайда тәртіпті реттеуші жүргізеді. Реттеушінің қолында таяқшасы болады.

**Оқу қызметінің барысы:**

«Жолда жүру ережесін» көше немесе жол заңы деп айтады. Ол жаяу адамның қалай болса солай жүргенін кешірмейді, 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 кейіптегі белгілерді көрсете отырып, олардың жол бойында, көшеде ілініп тұратынын айтады. Бұлар – жол белгілері.

Бұл белгілердің тиімділігі жол бойының нағыз хабаршысы екендігінде.

Жол белгілері бірнеше топқа бөлінеді:

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

Тыйым белгілері, дөңгелек шеңбер түрінде қызыл бояумен беріледі. Ол қозғалыс атаулының бәріне тыйым салады.

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

Ереже:

Көшеден өткенде арнайы жерден, жасыл жанғанда ғана, немесе реттеушінің белгісімен өт.

Жол қиылысында аса абай бол.

**Қорытынды:**

Бағдаршамға карауды ұмытпа.

Көшеде және жолда адамдармен сөйлеспе.

Жолдан өтер кезде алдымен сол жағыңи, содан соң оң жағына карап, арнайы жаяулар өтпесімен өт.

**Тәрбиеші:** *М. С. С.*

**Тексерген әдіскер:** *Г. С. С.*

**Білім беру саласы:** Вариативтік компонент

**Бөлімі:** «Денсаулық әліппесі»

**Тақырыбы:** Сыпайы бол.

**Мақсаты:** Қоғамдық орында балалардың өзін ұстай білуіне, мейірімділікке, кішіпейділікке, сыпайлыққа тәрбиелеу.

**Оқу қызметінің барысы:**

Шаттық шеңбері.

Үйдегі қауіпсіздік ережелерін ата.

Көшедегі қауіпсіздік туралы айт.

Қалай ойлайсындар, қоғамдық орында қандай тәртіп ережелері бар?

Жағдаят талқылау.

Қарт ата автобуска кірсе, бос орын жоқ.

Әже ауыр сөмке көтеріп автобуска кірді.

Қыздың екі қолында сөмке бар.

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

Әжеге, қарияға, қызға көмектескенде сен нені сездің?

Адамдар біреуге жақсы іс істегенде қуанып, рақаттанса, кішіпейіл болса, ерекше қуаныш сезімге бөленеді, содан адамның денсаулығы мықты болады.

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

Қандай көңіл күй жағымды?

Дәрігер Салауат балаларға мыналарды ұмытпауын ескертеді:

Қоғамдық көліктерде тұтқаның барлығы кір, сондықтан үйге келгенде міндетті түрде қолыңды жу.

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

Автобуста қарияларға орын беруді;

Ауыр затты көтерусіге 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:** Әртүрлі аурулармен және оның себептерімен таныстыру.

Жұқпалы 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 аласындар ма?

Біздің қамқорлығымыз жануарларға өте қажет. Адамдар сияқты жануарлардың да денсаулығы мықты болуы керек. Ауырған жануарда микроб болып, ол адамдарға жұғуы мүмкін. Сондықтан барлық жануарларды арнайы дәрігерге көрсетіп, егу және жақсы күтім болуын, дұрыс тамақтануын қадағалау қажет. Егуден басқа, әр 2-3 айда жануарларға ішекқұртқа қарсы дәрі беру керек. Жануарлармен бірге ойнағаннан 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, аңдар мекендейді және осымен қоса өте көп микробтар, бактериялар мен вирустар бар. Олардың ішінде адамға пайдалы, қажеттісі де, жұқпалы және вирусты ауруларды тудыратын өте қауіптісі де бар. Бірақ адам осы кішкентай зияндылармен 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, шомылып, тісімізді 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 дәкемен таңу қажет.

Тәрбиеші: 

Тексерген әдіскер: 

**Білім беру саласы:** Вариативтік компонент

**Бөлімі:** «Денсаулық әліппесі»

**Тақырыбы:** «Жасыл дәріхана»

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

**Оқу қызметінің барысы:**

Сендер суық немесе тұмау тиіп ауырған кезде тыныс алу жолдарында үлкен мөлшерде шырыш пен қақырық жиналады. Шырышты қабық тітіркеніп тұрады, сондықтан сендер жөтеліп, түшкіргілерің 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 мөлшерде 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 сыйлап, 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 тудырғыш микробтар кір қол арқылы тамақпен, сумен бірге ауызға түсіп, ауруға шалдықтырады.

Жануарлардан да жұқпалы аурулар жұғады.

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


Қосымша материал


Педагог балаларға кептірілген шөптер жиынтығын, түбірлерін және бөлме өсімдіктерін көрсетеді (мұнда әр аймаққа байланысты дәрігерлік шөптер әкеліп көрсетуге болады). Балалар ыдысқа түрлі шөптерден тұңба жасап көрулеріне 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 бекіту. Ішімдікке және темекі шегуге қарсы жағымсыз сезімдерін қалыптастыру.

**Оқу қызметінің барысы:**

Шаттық шеңбері

Педагог Дәрігер Салауаттың суретін тағы бір қарап, оны суреттеуді ұсынады. Балалардың жауаптарын қорыта отырып, педагог балалардан өскенде кімнің Дәрігер Салауатқа ұқсағылары келетін сұрайды. Ол үшін не істеу керек?

Педагог сұрақ жауаптарын жинақтап, қортыя келе, ол үшін салауатты өмір салтының ережелерін: шынығу, дұрыс тамақтану, күн тәртібін сақтау, табиғатпен, қоршаған ортамен сәйкестікке өмір сүру керектігін нақтылайды. 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 талқылайды. 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 буыны қатпаған 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.

Әшімдік пен никотин денсаулыққа 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 жүйелі орындаудың денсаулықты нығайтудағы маңызын түсіндіру.

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

### **Оқу қызметінің барысы:**

Қодарына гүл ұстаған балалар дөңгелене отырады. Педагог өзі 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 өзіңе 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 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, жаңа 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 көңілсіз, босаң күйде жүреді. Егер адам жақсы ұйықтаса, ұйқыдан тұрғанда көзі күлімдеп, көңіл күйі жоғарылап, өзін өте сергек сезінеді.

Кез келген адам үшін жас талғамайтын өмірлік қажеттілің. Жаңа туған нәресте тәулігіне 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.


### **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 сүйеге, қорғауға, қамқорлық жасай білуге міндетті.

Тәрбиеші: 

Тексерген әдіскер: 

**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:**

Педогог «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 корқудың 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 жатқаның 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, жаңа 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 көңілсіз, босаң күйде жүреді. Егер адам жақсы ұйықтаса, ұйқыдан тұрғанда көзі күлімдеп, 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 сүйеге, қорғауға, қамқорлық жасай білуге міндетті.

**Тәрбиеші:**   
**Тексерген әдіскер:** 

**Білім беру саласы:** Вариативтік компонент

**Бөлімі:** «Денсаулық әліппесі»

**Тақырыбы:** Салауат өмір салты?

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

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

Балаларға жүйке және мидың маңызы туралы мәлімет беру.

**Оқу қызметінің барысы:**

-Дәрігер Салауат таңертең оянған балаларға қандай кеңестер береді?

-Таңертеңгілік жаттығу не үшін қажет?

-Күн тәртібі дегеніміз не, ол не үшін керек?

-Адам дегеніміз кім?

Ол жер бетінде ең ақылды, 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, әркімнің қайталанбас дара тұлға екендігін әңгімелейді.

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 бәрін басқармаын, менде көз, ауыз, құлақ, мұрын бар. Мен болмасам адам ештеңені көрмейді, естімейді, иісті де сезбейді, сөйлей де алмайды тіпті аштан өлер 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. Онсыз адам тұра да алмайды. Адам денесіндегі барлық сүйектер «қаңқа» деп аталады.

**Тәрбиеші:**

**Тексерген әдіскер:**

**Білім беру саласы:** Вариативтік компонент

**Бөлімі:** «Денсаулық әліппесі»

**Тақырыбы:** Сүйек, буын, бұлшықет

**Мақсаты:** Педагог балаларға сүйектерін ұстап көруді ұсынып (колының, аяғының), кей жағдайда сүйектің зақымданатынын айтады.

**Оқу қызметінің барысы:**

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

Баспалдақта айнауға болмайды, себебі құлап, жарақат алуы мүмкін.

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

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

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

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

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

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

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».

Әдемі дорбада таныс ойыншықтар мен заттар жатады. Бала дорбаның ішінде қолын салып, кез келген затты ұстап, сипап сезу арқылы не екенін табады.

**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: 

**Білім беру саласы:** Вариативтік компонент

**Бөлімі:** «Денсаулық әліппесі»

**Тақырыбы:** Мен және мені қоршаған орта.

**Мақсаты:** Балаларға флора және фауна туралы мәлімет беру.

Қсімдік 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.

Қаңқа 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 желдеткішін 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 жағмды әсер етеді.

Күн табиғат сыйының 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 шұғылдануы керек.

Тәрбиеші: 

Тексерген әдіскер: 



**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, кішкентай өскін өсіп шығады. Оны жаңбыр суарып, күн жылуын береді. Жер күш береді. Ағаш күшті және иілгіш болуы үшін, ір тағда таңертеңгі шық оны жуындырып, салқын жел әр бұтағын тербетіп, жапырағын сыбдырлатып тұрады. Ал ол ксіп үлкейгенде адамды табиғаттың түрлі құбылыстарынан: жауын шашын, желден, т.б. қорғап, жемісін беріп, ыстықта көлеңкесін 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 салауатты өмір заңын сақтайды.

Күшік пен мысық аулаға жүгіріп шығып, керіліп созылады. Мысық бетін жуады, ал күшік тілімен жүнін жалайды. Барлық жануарлар тамақтанғаннан кейін жуынады. Өтеш қақпаға шығып, мойнын созып, қанаттарын серпіп серпіп, қатты шақырады.

Жануарлар жүнінің таза болуы жақсы денсаулықтың белгісі.

Жануарлар тамақтану тәртібін сақтайды. Егер мысықтың баласын уақытында Жануарларды таяқпен соғып, аяқпен теуіп, құйрығынан тартып жәбірлеуге болмайды. Олар өзін қорғау үшін, сенің өміріңе қауіп төндіру 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 шұғылдануы 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 талқылайды. 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 жұлма! Сүйсініп кара, басқа адамдардың да сүйсініп қарауына мүмкіндік бер.

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

Егер жұмыртқасы немесе балапаны бар ұяны көрсен, тиіспе. Құстар өз балапандарын қорғаймын деп, шоқып тастауы мүмкін.

Жануарларды таякпен соғып, аякпен теуіп, құйрығынан тартып жәбірлеуге болмайды. Олар өзін қорғау үшін, сенің өміріңе қауіп төндіру 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 иілгіш болуы үшін, ір тағда танертеңгі шық оны жуындырып, салқын жел әр бұтағын тербетіп, жапырағын сыбдырлатып тұрады. Ал ол қсіп үлкейгенде адамды табиғаттың түрлі құбылыстарынан: жауын шашын, желден, т.б. қорғап, жемісін беріп, ыстықта көлеңкесін 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:** 