

МКҚК № 11 «Аружан» бөбекжай-бақшасы

**«Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын
жол ізде!»**

Ашық іс-әрекеті. № 5 «Күнишақ»



Тәрбиешілер: Сулейменова К.А.

Шымкент 2020 ж

Білім саласы: «Денсаулық»

Тақырыбы: «Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде!»

Мақсаты: Балалардың дене бітімдерінің дұрыс қалыптасуына, қан айналымының жақсартуына, балалардың арқалары, қолдарындағы, табандарындағы нүкелерді оятуға арналған. Суық тиюге және майтабанға қарсы жаттығулар арқылы балалардың денсаулығын нығайту, дене сымбатын жетілдіру, қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту. Ұйқы ашар жаттығуларын жасауға қызығушылығын арттырып салауатты өмір сүру салтын меңгерту.

Әдіс-тәсілдері: Түсіндіру, көрсету, орындау, қайталау. Ырғақты әуенді қосып, баланың оянуына жағыдай жасау басына нүкелі доптар, ригалық әдіске арналған заттар, аудио таспалар.

Кіріспе: Ұйқыдан ояну кезі келгенде ақырын, ырғақты әуен қоямыз, оянудың міндетті шарттарын сақтай отырып баланың оянуына мүлкіндік береміз.

(Қоян келіп, музыка ырғағымен әр баланы оятып, өзі жасырынып қалады)

Тәрбиеші: Балалар, бүгін ерекше күн, себебі сендердің күнделікті қалай шынығатындарыңды ақ қоян мен қонақтар көруге келді.

I. Төсек үсті жаттығулары:

Ұйқы ашар жаттығуларын жасауға қызығушылықтарын арттыру, қимыл іскерліктерін жақсартуға тырысу, оларды дұрыс және дәл орындай білуге үйрету. Балалардың жалпы физиологиялық жетілуін жақсарту. Жағымды эмоцияналды көңіл күй ортасын жасау.

А). Бастапқы күйде балалар арқасынан жатады, қолы денесінің бойымен ұзыннан созылып, денені еркін ұстап, тыныштықта боламыз.

Бойымызды жазайық,
Қолымызды созайық.
Жаттығулар жасайық,
Ұйқымызды ашайық!

(Балалар, төсек үстінде аяқтарын созып отырады)

Ә). Рахмет саған, көздерім (балалар көздерін, қастарын сипайды)

Рахмет саған, құлақтарым (құлақтарын сипайды)

Рахмет саған әдемі беттерім (беттерін сипайды)

Рахмет саған қодарым (қолдарын сипайды)

Рахмет саған аятарым (аяқтарын сипайды)



Тәрбиеші: Балалар, быз қоянды тауып алайық!

Б). Велосепед жаттығуы: (қол мен аяқты жоғары көтеріп, аяты кезекпен сермеу)

1. **Қайық жаттығуы:** (ішпен жату, қолдар иектің астында. Жоғары тартылып, еңкею, тербелу)

2. **Ауыр тастар көтеру:** Алақанды жұмып, қолды жартылай көтеріп-түсіру.

3. **Шаңғы жаттығуы:** (2-аяты тізені бүгіп, кезекпен созып-жинау. Табанды төсек үстінде үйкеу, екі қолды кезек-кезек сермеу)

4. **Ашулы мысық:** (Тіземен тұрып, белді бүкірейтіп, басты төмен түсіру.)

5. **Мейрімді мысық:** (Белді бүгіп басты жоғары көтеру.)

II. Жалпы дене жаттығулары.

Енді орнымызға келіп, рахаттанып денемізді созып, бірнеше жаттығулар жасайық.

(Кереует жанында жаттығулар жасау)

1) Басқа және қолға арналған жаттығулар. (Жұмыртқалармен)

2) Арқаға арналған (бірінің артына бірі тұрып, алдындағы тұрған баланың арқасына тікенек доптармен массаж жасау)

III. Алақан мен аяққа арналған жаттығулар

1) Ұсақ саусақ маторикасын дамытуға арналған

2) Алақан арналған жаттығулар

3) Табанға арналған жаттығулар

4) Бақайға арналған жаттығулар.

IV. Кедір-бұдыр жолдармен жүріп отыру.

Табанға массаж-өте тиімді пайдалы денені шынықтырудың түрлері.

Бұл табан бөлігіндегі активті нүкелерге қалыптасу үшін керек, Майтабанның алдын алу үшін пайдалы.

Әр түрлі кедергілері бар кілемшелерді басып жүру.

Кедір-бүдір жолдар, құм, тас, тұзды клемше, массажды клемше т.б жүріп өту.

V. Ауыз су процедурасы



Сергіту жаттығулары аяқалған соң міндетті түрде мәдени-гигиенелық талаптар (жуыну, ауыз қуысын тұзды сумен шайқау) орындату.

Балалар, шеңбер бойымен тұрады, сол сәтте диванда ұйқтап жатқан қоянды оятып алады.

Тәрбиеші: Қоян саған не болған, балаларды оятып алып өзін ұйқтап қалыпсың?

Қоян: балалар, мені кешіріңдерші, мазам болмай тұр! (түшкіреді)

Тәрбиеші: Балалар, қоян сырқаттанып қалыпты, суық тиюге, тұмауға қарсы жаттығу жасап жіберейік.

Қоян: Йяя балалар, маған көмектесіңдерші

VI. Нүкелі массаж.

А). Суық тиюге және тұмауға қарсы жаттығулар жасау арқылы балалардың денсаулығын нығайту, дене сымбатын жетілдіру, қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту.

1)Тамағымыз ауырмау үшін, қолымызбен тамағымызды жоғары-төмен ұқалаймыз.

2)Түшкіріп, тұмауратпау үшін, нұсқаушы саусағымызбен танауымыздың екі жағын кезектеп үйкейміз.

3)Қолымызды маңдайымызға қойып ұқалаймыз.

4)Құлағымыз ауырмау үшін, нұсқаушы және ортаңғы саусағымызды алдынан және артынан уқалаймыз.

Керемет балалар, бізге ешқандай суық тию кедергі болмайды. (алақан ұқалау)

Б). Артикуляциялық жаттығулар (біз зоопарктеміз!)

VII. Тыныс алу жаттығулары.

Тыныс алу жаттығулары өкпенің жұмысын жетілдіріп, қан айналымын жақсартыды (Үрлеу әдісі)

Қоян: Балалар, байқаймын сендер денсаулық туралы көп біледі екенсіңдер. **Мақал-мәтел** айтып беріңдерші.

- Денсаулық-зор байдық
- Дені саудың-жаны сау.
- Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде.
- Шынықсаң-шымыр боласың
- Денсаулықтың досы-тазалық
- Тазалық-денсаулық кепілі

Жұмбақтар



1. Дәмі де жоқ, түсі де жоқ,
Пайдаланбайтын кісі жоқ. Бұл не? (Су)
2. Қантта емес, ұнда емес, ұқсастық бар ептеген,
Тістің бәрін аппақ қып, тигізеді септігін. (Тіс пастасы)
3. Ертемен күнде сен, қолыңды сүйкейсің,
Кетіп кір-ласың, тап-таза боласың. (Сабын)
4. Шомылған баланы аймалап алады,
Сипайды қолды-да, сипайды жонды да. (Сүлгі)

Қоян: Балалар, сендер қалай ойлайсындар тазалық дегеніміз не?

Райхона: Қол, денесін, киімін таза ұстау, уақтылы жуынып жүру.

Айханым: Адам ұйқыдан тұрғанда міндетті түрде беті-қолын, тісін, құлағының ішін жуу керек.

Бексұлтан: Жаттығулар жасап жүру керек

Өлең шумақтар:

- 1-Бала:** Тазалықты іздесең,
Мөлдір судан аласың.
Жиі-жиі жуынсаң,
Аппақ таза боласың
- 2-Бала:** Тазалықты іздесең
Шампунь, сүлгі керегі.
Бірі жуып шашыңды,
Бірі сүртіп береді.
- 3-Бала:** Тазалықты іздесең,
Айна, тарақ керегі.
Бірі тарап шашыңді,
Екіншісі көреді.
- 4-Бала:** Тазалықты іздесең
Тіс, пастадан табасың.
Тістеріңді шөткеге,
Тазалатып аласың.
- 5-Бала:** Дос бол сабын, сумен сен,
Жиі-жиі жуын сен.
Таңертең де, кешке де
Жуын күндіз-түсте де.
- 6-Бала:** Жуын тамақ алдында,
Жуын тамақ соңында.
Жуын ұйықтар кезінде,
Жуын тұрған мезгілде.

Музыка әуенімен жеңіл жаттығу. Балалар, киімдерін алып қоштасып қатармен жатын бөлмеге киінуге кіреді.





