

МКҚК №11 «Аружан» бөбекжай-балабақшасы



«Фито бар»

Денсаулық күніне арналған ересектер тобындағы
іс-шара

Тәрбиеші:
Келгенбаева З.Т.

Шымкент – 2018

**Денсаулық күніне арналған ересектер тобындағы
«Фито-бар»**

Тәрбиеші: - Балалар, бүгін біз сендермен денсаулық, салауатты өмір салты туралы әңгімелесеміз. Халқымызда «Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде» - деген дана нақыл сөз бар. Сендер қалай ойлайсындар денсаулық деген не?

1-ші бала: Денсаулық – ол шыныққан,
Барлық дене мүшесі.
Денсаулық – ол тыныққан,
Жүйке, тамыр жүйесі.

2-ші бала: Денсаулық – ол күлуің,
Көңіл-күйін жадырай.
Денсаулық – ол жүруің
Ешбір жерің ауырмай.

Тәрбиеші: - Жарайсындар6 балалар! Ал енді ауырмау үшін, жан мен тән таза болу үшін, тәртіпті, ұқыпты болу үшін не істеу керек?
Кәне айта қойындаршы.

3-ші бала: Қарсы ал ерте күн көзін,
Төсегінді жина өзің.
Асықпай іш тамақты,
Жалама аяқ-табақты.

4-ші бала: Пышақты ұста оң қолмен,
Шанышқыны ұста сол қолмен.
Нанды үгітпе, қадірле,
Қабығымен бәрін же.

5-ші бала: Саусағынды сормағын,
Салдыр-салақ болмағын.
Салма аузыңа инені,
Үзбе жұлып түймені.

6-шы бала: Ашуланбай, долданып,
Жауап бергін ойланып.
Құр бекерге қылтима,
Болмашыға бұлтима.

7-ші бала: Іштарлыққа жол берме,
Бақталастық білдірме.
Мақсат қоймай алдыңа,
Қыдырып құр, қаңғырма.

8-ші бала: Сыйлап үлкен кісіні,
Қамқорлыққа ал кішіні.
Сақта көше тәртібін,
Бағдаршамның ал «тілін».

Барлығы: Әдет қып бұл ісінді,
Тазалап жүр тісінді!

Тәрбиеші: - Жарайсындар, балалар. Енді мен сендерге жұмбақтар жасырайын, жауабын тауып көріңдерші.

Жылпылдап, қолда тұрмайды,
Ақ көбік болып, зырлайды.
Кір-қоқысқа жаны қас,
Түк қалдырмай қырайды. *(сабын)*

Қант та емес, ұн да емес,
Ұқсастық бар ептеген.
Тістің бәрін аппақ қып,
Тигізеді септігін. *(тіс настасы)*

Арқалығы сүйектен,
Жапсырылған қылы бар.
Тістен көрсе кірлерді,
Тұра алмайтын жыны бар. *(тіс тазалайтын щетка)*

Жылы толқын сағалауы,
Шойыннан жағалауы.
Дұрыс болар, балалардың бағалауы.
Үйдегі шағын теңіз,
Оның не екенін,
Көне бізге кім айтады? *(ванна)*

Қалта түбінде орным бар,
Мақсатым айқын орындар.
Көз бен мұрын суын сүртем,
Мұның не екенін,
Көне, бізге кім айтады? *(бет орамал)*

Қатар-қатар тісім бар,
Шашыңменен ісім бар. *(тарақ)*

Тәрбиеші: - Дұрыс шештіңдер балалар. Ал енді мен сендерге біздің кең байтақ елімізде өсетін пайдалы өсімдіктер туралы айтып

берейін. Біздің Отанымыз кең байтақ, онда - биік таулар, ормандар, шөл далалар, өзендер мен көлдер бар. Міне осы байтақ жерлерде түрлі пайдалы өсімдіктер, жеміс-жидектер, көкөністер өседі. Олардан түрлі дәрі-дәрмектер, сусындар, пайдалы шайлар жасайды. Біздің елімізде еш жерде өспейтің *дермене* деген шөп өседі. Ал, жеміс ағаштарының гүлдерінен түрлі ауруларға қарсы шайлар жасайды, жемістерін кептіріп, қақ жасайды, компот пісіреді, жаңа піскен жемістері де өте пайдалы. Айтыңдаршы, қандай жеміс ағаштарын білесіндер?

Балалардың жауабы.

Тәрбиеші: - Міне балалар, мен сендерді солардың біразымен таныстырайын.

«Жасыл дәріхана»

(өсімдіктер жайлы жиынтық кітапшадан үзінділер оқып береді)

Тәрбиеші: - Балалар, сендер салауатты өмір сүру үшін өсімдіктердің пайдасы жайлы білдіңдер, тазалық пен ұқыптылықты қалай сақтау керектігін де білесіндер, соңымен қатар қимыл-қозғалыстың да пайдасы зор. Енді қатарға тұрып, пайдалы жаттығуларды жасайық.

РИТМИКАЛЫҚ ЖАТТЫҒУЛАР

(көңілді әуен ойналады, балалар сергіту сәтін жасайды)

Тәрбиеші: - Балалар, жанымыз бен тәніміз сау болу үшін тазалықты сақтап, денені шыңықтырып, жеміс-жидектер мен көкөністерді көп пайдалану керек екен.

9-шы бала: Ақ тісті жарқыратып күлуді үйренейік
Жағымсыз әдеттерден жиренейік.
Ешкімнен, ешнәрседен қорқпай,
Мейіріммен әрқашан күлейік.

10-шы бала: Отбасы мен қаламызды сүйеміз,
Үлкендердің сөзін ойға түйеміз.
Денсаулықты әрқашан да сақтаймыз,
Шынығамыз, жаттығамыз, шаттанып.

Тәрбиеші: - Ал, енді балалар, барлығымыз асықпай,
Фито-барға барамыз. Онда бүгінгі әңгіме еткен түрлі
жеміс-жидектерден жасалған сусындарды ішеміз.
Балалар, астарың дәмді болсын!

(балалар Фито-барға барып, түрлі сусындардан дәм татады)