**«Жас дәурен» бөбекжай – бақшасы»**

**« Дәрумендер мекені»**

**Өткізгенмедбике: Ж.Қ.Қалишанова**

**2024 жыл**

Залға «Айгөлек» тобының тәрбиеленушілерін қошеметпен «Балдәурен» әнімен қарсы алайық.

Сәлеметсіздерме құрметті ұжымдастар,балалар бүгінгі ойын сауығымызға қош келдіңіздер**.**

Балалар,қазір жылдың қай мезгілі? (Күз)

Күз айларын атап беріңдерші? (Қыркүйек,Қазан,Қараша)

Күз мезгілінің ерекшелігі қандай? (салқын,жаңбырлы)

Күзде суық тиіп ауырып қалмау үшін көбінесе не жеуіміз керек? (дәрумендер)

Деніміз сау болу үшін немен шұғылданумыз керек? (спортпен)

Балалар ,енді біздер дәрумендер туралы айтып көрейік

Дәрумендерді қайдан аламыз? (жемістер, көкөністер)

Балалар қандай жемістерді білесіңдер?

Ал балалар қандай көкөністерді білесіңдер?

-Жемістер қайда өседі?

-Ал көкөністер қайда өседі?

-Бұл жемістер мен көкөністердің біздің денсаулығымызға әсіресе,өсіп келе жатқан сендерге өте қажет, өйткені бұларда дәрумендер көп.

-Дәрумендердің А,В,С,Д,Е деген түрлері болады.

-Оларды біз күнделікті ішіп жүрген тағамдармыздан кездестіреміз.

«А» дәрумені;

Қызыл бұрышта ,Сарымсақта,қызанақта бар.

«В» дәрумені;

қиярда,қырыққабактта,сәбізде кездеседі екен.

«С» дәрумені;

Қарақатта,лимонда,мандаринде кездеседі.

«Д» дәрумені;

Алмада,алмұртта,пиязда,жүзімде.

-Осы дәрумендерді көп жесеңдер суыққа төзімді боласыңдар,сүйектерің қатаяды,бұлшық еттеріңе күш береді.

**Дидактикалық ойын:«Дәмін ажырат»**

**Мақсаты:** балаларға жемістер мен көкөністердің түрлері мен дәмін ажыратуға үйрету.

**Ойын шарты:** Көздерін жұмып,жемістер мен көкөністердің дәмі арқылы ажыратады.

Балалар ортамызға дәрігер апаймызды шақырайық

**Дәрігер:-**Сәлеметсіздер ме балалар!

**Балалар;**-Сәлеметсізбе дәрігер апай!

**Дәрігер;-**Сендердің көңіл-күйлерің,денсаулықтарың да жақсы болу үшін ауада көп серуендеп,түнде жақсы ұйықтағандарың көп болу үшін не істеуіміз керек балалар?

**Балалар: -**Дене шынықтыру жаттығуларын жасау керек.

**Дәрігер; -**Сендер жемістермен көкөністерді ажырата білесіңдерме ?

Олай болса ойын ойнайық.

**Дидактикалық ойын**

**«Жемістермен көкөністер»**

Ал ендеше мына қораптағы жемістер мен көкөністерді теріп ажыратыңдар.

**Дәрігер;**Жарайсыңдар балалар. Деніміз сау болу үшін міне,өзіміздің қолымызда.Ендеше өзімізді күтіп қадағалауымыз керек.Сонда ғана ,дені сау,мықты,сымбатты боламыз.

Осы қағидаларды ұстансақ,ешқашан ауырмайтын боламыз

**Микроб;**-Сәлеметсіздер ме, менің әлсізде,кішкентай балалаларым.

-Мен микроб деген патшаларым боламын.

-Сендер мені күттіңдер ме?

-Мен жеміс-жидектерді жумай жейтін балаларды ұнатамын

**Медбике;** Біз сізді шақырған жоқпыз.

-Балалар біз жемістерді жақсылап жуып жейміз ғой

**Микроб;**-Сендер менімен күресу керек екенін біледі екенсіндер

-Менімен дос болмасаңыздар мен кетейін:

**Медбике**; Балалар біздер микробпен дос болмаймыз,микробпен күресудің жолдарын білеміз,дәруменді көп жесек ,денсаулығымыз күшті болады

**Сергіту сәті:**

**Флешмоб «Витаминка**

Балалар ортамызға аспазшы апаймызды шақырайық.

**Аспазшы;**Сәлеметсіздер ме балалар мен сендерге(витамин салатын) жасап беремін.

**Қорытынды:**

-Бүгінгі ойын- сауық кешімізде денсаулыққа пайдалы білім алдық.

-Не түсіндік,нені білдік?

**-**Денсаулығымыздың өз қолымызда екенін білдік.

-Таңертең жаттығу жасайсыңдар ма?

-Жеміс-көкөністерді жуып жейсіңдер ма?

-Осы кеңестерді орындау қолымыздан келеді екен балалар.

Осымен балалар бүгінгі ойын-сауықта ауырмау үшін көп дәрумендер жеуіміз керек екенін біліп, түсіндік. Сондықтан көкөніс пен жемістерді көптеп жеуіміз керек. Ауырмаңдар, жақсы қатыстыңдар. Рахмет







