

«Алақай» бөбекжай балабақшасы



Балаға дәруменнің пайдасы

Дайындаған: Кибасова М



Тақырыбы: Дәрумендер біздің досымыз

Максаты: Балаларға дәрумендер және оның денсаулығына тигізетін пайдасы жайында түсінік беру, логикалық ой-өрісін, тілін дамыту, сөздік қорын молайту. Жемістер мен көкөністердің пайдасын білуге, табиғатты сүюге, аялауға, қорғауға тәрбиелеу.

Көрнекілігі: көкөністер мен жемістердің суреттері.

Әдіс-тәсілдері: Әңгімелесу, түсіндіру. Дәрумендердің келуі. Жұмбақтар шешу, мақал-мәтелдер айту.

Сәлемдесу: Тілі балдай баламыз
Күннен қуат аламыз
Алдыменен сіздермен
Сәлемдесіп аламыз

Балалар осы жақсы көңіл-күймен бүгінгі ұйымдастырылған іс-әрекетімізді бастаймыз. Бүгінгі жаңа ұйымдастырылған іс-әрекетімізде дәрумендеріміз денсаулығымызға деген пайдасын білетін боламыз. Дәрумендер дегеніміз не? Орыс тілде қалай айтылады? Дәрумен-Витамин. Дұрыс айтасыздар, адамның дені сау болып, ширақ та, сергек болып жүру үшін дұрыс тамақтанудың маңызы зор. Адам ағзасына әр-түрлі қоректік заттар мен дәрумендер қажет.

Біздің күнделікті ішіп жүрген тағамымыз жайлы айтып өтейін.

Тамақ ішсең күнде сен Белгілі бір мезгілде Таңертен, түстен соң Жатар алды кезінде

Біз тамақты не мезгіл ішуіміз керек екен?

4 мезгіл: таңертен, түс, түстен соң, және де жатар алды кезінде.

Дұрыс

Біздің күнделікті тағамдарымыздың ішінде әртүрлі дәрумендер бар. Сол дәрумендердің бірнешеуін қонаққа шақырып қойдым. (Осы кезде есік қағылып, дәрумендер қонаққа келеді.)

Мен «А» дәруменімін. Мен асқабақта, өрікте, қызанақта, салатта, сендер күнде ішіп жүрген айранда боламын. Мені күнде өз тағамдарыңда қолданған балдардың көздері жақсы көреді. Бойларыңа күш-қуат беремін.

Ал, мен «В» дәруменімін. Мен балықта, картопта, асбұршақта, сиыр етінде, жанғақта, нан өнімдерінде боламын. В дәруменін қолданған баланың ішкі құрылыстары, жүйке жолдары, қан айналымдары күшейіп жақсы жүгіретін болады.

Мен «Д» дәруменімін. Мен жұмыртқа да, балықтың майында, сүт тағамдарыңда боламын. Мені қолданған баланың сүйегі мықты болады. Қалай иілсеңдер де сүйектерің мықты болып өседі.

Мен «С» дәруменімін. Мен орамжапырақта, алма, лимонда, апельсин, алмұртта боламын. Мені жеп өскен бала мықты батыр болады. Ешқандай микробтар жоламайды.

Денсаулықтарың мықты болу үшін бізбен дос болыңдар!

Қане барлығымыз денемізді қыздырып, сергіту жаттығуларын жасайық.