Бекітемін:
«Абылай» балабақша- яслиі»
ЖШС-нің меңгерушісі: А.Бердина

РУХАНИ ЖАҢҒЫРУ

Вариативтік компонент
Тақырыбы: «Денсаулық әліппесі»

Ортаңғы «Балапан» тобы

2022- 2023 оқу жылы

Кіріспе

Тазалық-саулық негізіСаулық-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 - педогогтар,ата-аналары, ағаларлары мен әпкелері белсенділікпен қатысуы қажет. Баланы қоршаған осы жақын адамдар метариалды түсіндіруде педогогпен 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 озара байланысып жатқанын атап отпеске 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 педогогтарға «Педогогикалық сырсандық» көмек ретінде ұсынылып отыр, ондағы материалдарды балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, сабақтың мазмұнында қолдануға болады.

Жұмыс дәптері педогог 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 педогогтары мен ата-аналарға арналады.

«Денсаулық әліппесі» тақырыптық жоспары

№	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	Ракмет саған, жаттығу	1	Ертеңгілік жаттығу жасаудың денсаулыкка пайдасы жөнінде түсіндіру. Бала денсаулығының басты кепілі-дене бітімінің сымбаттылығы, бүкірею, жалпақтабандылық-тың 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, жалпақтабандылық-тың 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 денаулықты нығайтудағы маңызын түсіндіру. Ұйқының адам денсаулығы үшін маңызы туралы ұғымдарын кеңейту. Ұйқы күн тәртібінің құрамды бөлігі деген түсінің қалыптастыру.
6	Күн тәртібі.	1	Балалардың күн тәртібі туралы білімдерін кеңейту. Күн тәртібін жүйелі орындаудың денаулықты нығайтудағы маңызын түсіндіру.

			Ұйқының адам денсаулығы үшін маңызы туралы ұғымдарын кеңейту. Ұйқы күн тәртібінің құрамды бөлігі деген түсінің 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 кіммін?	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 кепілі	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 рөлі 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 ныайтудағы дәрумендердің рөлін көрсету. Ас қортыу ағзаларымен таныстыру.
20	«Тамақтану мәдениеті»	1	«Тамақтану» түсінігінің маңызын ашу. Бала денсаулығын ныайтудағы дәрумендердің рөлін көрсету. Ас қортыу 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, ныгайтудағы көңіл күйдің тигізетін әсері жайлы білімдерін қалыптастыру.
36	Табиғат тіршілік нәрі.	1	Адамның денсаулығын сақтап, ныгайтудағы көңіл күйдің тигізетін әсері жайлы білімдерін