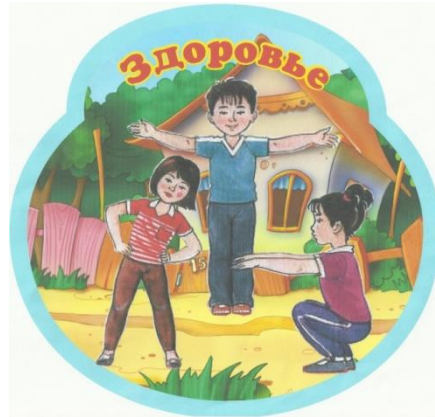


Қалалық білім бөлімі
№34 «Нұрбөбек» бөбекжай-бақшасы

Денсаулық



Вариативтік компонент
«Айболиттің ақылы» бағдарламасы
бойынша жылдық жоспар
Ортаңғы топ
2021-2022 оқу жылы

Атырау қаласы

Салауатты өмір салтын қалыптастырудың маңыздылығын Республика Президенті Н. Ә. Назарбаев өзінің «Қазақстан — 2030» бағдарламасында, Қазақстан халқына Жолдауында: «Егеменді еліміздің болашағы мықты болып, шынығып өскені абзал» деген. Оның негізі осы кезден қаланатын болса, «Өмірге өскелең ұрпақ келер еді» деп атап өтті. Балалардың денсаулығын сақтау мен нығайту, бүгінгі бала-бақшалардың басты мақсаттарының бірі болып отыр. Баланың бақытты болуы үшін, денінің сау болуы үшін үлкен қамқорлық жасауымыз керек. Дені сау баланың ақыл-ойы айқын, өз-өзіне сенімді, жан- жағына қуанышпен шаттана қарайтындай болуы шарт. Бала денсаулығының мықты болып, қозғалыс, дене құрылысының дұрыс жетілуі мектепке дейінгі кезеңде қалыптасады. Сондықтан, бала организмінің қызметін жетілдіру, қабілетін арттыру – ең басты міндетіміз.

Балалардың денсаулығын нығайтуда спортқа әуестендіріп, күн тәртібі ережелерін сақтай білуге, жаңа инновациялық жолдар арқылы шынықтырып, салауаттылыққа тәрбиелеуіміз қажет. Жан-жақты физикалық жетілген және денсаулығы жақсы баланы өсіріп тәрбиелеу – әрбір ата-ана мен балабақшаның міндеті. Организмді шынықтыру – бала денсаулығын күшейтудің ең негізгі жолы. Шынықтыру – дене тәрбиесінің маңызды бөлігі, ол табиғи факторлардың үйлестірілген әсерлеріне жүйелі түрдегі жаттығулар арқылы орындалады

Денсаулық — бұл аурудың жоқтығы ғана емес, бұл оңтайлы жұмысқа қабілеттілік, эмоциялық сергектік жағдайы – жеке адамның болашақтағы жайлылығына іргетас қалау, қозғалыс белсенділігін дамыту және дене сапаларын қалыптастыру. Бұл міндеттердің шешімін табуға баланың дене, психикалық және әлеуметтік жағдайын сақтау бойынша тұтас жүйені жасау жолымен қол жеткізуге болады.

Біздің балабақшаның да басым бағыттарының бірі – балалардың өмірі мен денсаулығын қорғау. «Дені сау болса – дәулет сол» демекші балдырған балаларымыздың дендері сау, дене бұлшық еттері қалыптасқан, батыл болып өсуіне бұл бағдарлама- мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыруды ортаңғы топ балаларына ойындар арқылы ұйымдастыруға бағыт береді. Ортаңғы топтың вариативтік бөліміне арналған бағдарламаның басты мақсаты- балаға күтім, тазалық, ұқыптылық және денсаулығын қорғауды үйрету.

№	Тақырыбы	Мақсаты	Сағат
1	«Жаттығуға тұрамыз»	<p>Балаларды тәнертеңгі жаттығуға тұру керектігін үйрету. Оларға таңғы жаттығуды орындау қажеттігіне сендіру. Спортпен айналысудың денсаулық үшін пайдасын ұғындыру. Дене бітімінің сұлулығы ертеңгілік жаттығудан басталатынын, оны орындамаған жағдайда ден бітімінің қисық бітуі, май табандылыққа душар болатынын түсіндіру. Адам жаңа күнін таза ауадағы ертеңгілік жаттығудан бастап, денесін үнемі сергек ұстауға тәрбиелеу.</p> <p>Балалардың күн тәртібі туралы ұғымын қалыптастыру. Күн тәртібін сақтау арқылы адамның уақытылы жұмысын атқаруға дағдыланатынын, денсаулыққа әсерін түсіндіру. Тәулік уақытын бағдарлай білуді үйрету.</p>	1
2	«Не үшін өмір сүреміз?»	<p>Балалардың санасына адам өмірін бағалауды, өз өмірі үшін жауапкершілікті, басқа біреудің өмірі және денсаулығына сыйластықпен қарауды қалыптастыру.</p> <p>Балаларға адам денесінің әр түрлі табиғат жағдайларымен, сумен және күн мен, ауамен шынығатынын туралы түсіндіру. Осылармен шынықпаған адамның аурушаң болатынын естерінде ұстауға, оның адам денсаулығына тигізер әсері жөнінде мағлұмат беру.</p>	1
3	«Жеке гигиенасы»	<p>Балалардың гигиеналық процедуралар мағынасының және қажеттілік түсінігін дамыту. Адам денсаулығы үшін тазалықтың маңызы зор екенін түсіндіру. Денесін таза ұстауға үйрету. Микробтың зияны, ауыз қуысының тазалығы, тіс күтімі туралы әңгімелеу. Балаларды ұқыптылық пен тазалыққа баулу</p>	1
4	«Мойдодыр»	<p>Мәдени-гигиеналық дағдыларын тәрбиелеу, балаларды тазалыққа, ұқыптылыққа үйрету, салақтыққа теріс қатынасын қалыптастыру. Балалардың сезім мүшелері туралы түсініктерін кеңейту. Сезім</p>	1

		мүшелерінің атқаратын рөлін, оларды біз неліктен көмекші мүшелеріміз деп айтатынымыз туралы әңгімелеу.	
5	«Менің денемде қандай мүшелер бар?»	Балаларды адам тұлғасы қалай құралғандығын туралы танысуды жалғастыру (басы, мойыны, иықтары, қолдары, тұлғасы, аяқтары). Балаларды адам дене мүшесімен таныстыруды жалғастыра отырып, адамдарды бір-бірінен ажырата білуге үйрету. Дені сау, білімді азамат болып өсулері үшін қандай ережелерді орындап, дағдыларын игеру керектігін түсіндіру. Дене мүшелерін күтуге тәрбиелеу.	1
6	«Біз қалай тыныс аламыз?»	Балаларды тыныс алу органдарымен таныстыру. Дене шынығу кезінде тыныс алуға өзін өзі бақылаудың тұрақты дағдысын қалыптастыру. Балаларды тыныс алу сезім мүшесімен таныстыруды жалғастыру. Адам ағзасына ауаның өту жолын түсіндіру, көрсету. Мұрынның ағзаны сақтаудағы маңызы туралы түсінік беру.	1
7	«Біз қалай естиміз?»	Балалардың есту органдары туралы түсінігін қалыптастыру. Құлақты күту дағдыларын бекіту, қауіпсіздік ережелері. Жыл мезгілдерінің ауысуына байланысты құлақты жылы ұстау , бас киімнің пайдасын ұғындыру	1
8	«Менің көздерім қандай?»	Көз қызметі түсінігін қалыптастыру, балалардың көру органдарына ұқыпты қарауға тәрбиелеу. Көзге байланысты мақал-мәтелдер мағынасын ұғыну , сурет салған кезде, теледидар , компьютерден көзді сақтау ережелерін түсіндіру.	1
9	«Айгүлдің қуыршағын жуындырамыз»	Тамақ ішу алдында қолды сабынмен жуу қажеттігіне, дәретханаға барғаннан кейін, дәретханаға барғаннан кейін, құммен ойнаған соң қол жуу қажеттігіне тәрбиелеу, ұйықтағаннан кейін және кеше ұйықтар алдында жуынуға үйрету, жуыну барысының реттілігін сақтау, орамалмен құрғақ сүртіне білу, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю.	1
10	«Қонжықтың үйіне қонаққа бару»	Өз бетімен және ұқыпты тамақтануға үйрету, дұрыс кейіпте отырып үстел басында тыныш отыра білу. Сұқ саусақ және орта саусақ арасында үлкен саусақпен үстінен ұстай отырып қасықты дұрыс ұстай білу, қасыққа біршама тамақты сала білу, ыдыс шетінен шуылсыз тамақтана білу.	1

11	«Біз өзіміздің тарақтарымызды жуамыз»	Балаларды өз тарағын пайдалану және оны күтуді үйрету. Тарақты сумен тазалауды және жууға үйрету. Балаларға судың денсаулыққа пайдасы, адам өмірінде алатын орны туралы түсініктерін кеңейту. Тәжірбие арқылы судың қасиеттерімен таныстыру. Суды пайдалану ережелерін бала бойына қалыптастыру, үнемдеуге дағдыландыру. Суды ластамауға, табиғатты қорғауға тәрбиелеу.	1
12	«Кірлеп қалған қыз»	Балаларды өз шаштары және тістерін дұрыс күтуге үйрету (тарақпен, тіс щеткасымен пайдалануды). Бұл не үшін қажеттігін түсіндіру. Пайдалы дағдыларды қалыптастыру, теріс қылықтардан алшақтату (тырнағын тістемеу, саусағын сору).	1
13	«Қуыршақ Айгүлге суық тиіп қалды»	Қол орамалды пайдалану дағдысын қалыптастыру. Балаларды түшкірген және жөтелген кезде аузын қол орамалмен жабуға үйрету. Емдеу кезінде халық емін қолдану (қайнаған сүт ішу, горчичниктер қою, аяқты булау, тамақты шаю және т.б)	1
14	«Дәрумендер деген не?»	Балаларға дәрумендердің қызметі және пайдасы туралы әңгімелеу. Балаларға денсаулық дұрыс тамақтануға байланысты екендігін түсіндіруге көмектесу-тамақ тек дәмді ғана емес, сондай –ақ пайдалы болуы тиіс. «Тамақтану» түсінігінің маңызын ашу. Дұрыс тамақтану ережелерімен таныстыру. Бала денсаулығын нығайтудағы дәрумендердің рөлін, маңызын түсіндіру. «Менің сүйікті шырыным» жарнама-ойыны арқылы білімдерін бекіту	1
15	«Мен қандаймын!»	Балаларға өзі туралы, өз іскерлігі және дағдылары туралы әңгімелей білуді қалыптастыру. Балаларды адам денесінің құрылысымен таныстыру. Балаларды адамның ең негізгі мүшесі-жүрекпен таныстыру. Жүректің жұмысы және оның атқаратын қызметі туралы мәлімет беру. Жүрек туралы нақыл сөздер мағынасын ұғындыру	1
16	«Қалқанқұлақтың туған күніне қойылым-ойын»	Балаларды қонаққа барған кездегі өзін өзі ұстау ережелеріне үйрету. Әдеп дағдыларын қалыптастыру. Өз бетімен қорытынды жасауға, өз пікірін айтуға үйрету. Ұлдар және қыздар әдебін ,ортада өздерін ұстау, ойын ашық және еркін айтуға тәрбиелеу	1
17	«Қойылым-ойын Айгүлдің	Балаларды күнделікті тісін тазалауға үйрету. Тіс ауруының алдын алу	

	тісін қалай емдіміз?»	ережелерімен таныстыру. Қойылған сұрақтарға жауап бере алу. Тісті сақтаудың қыр-сыры,	1
18	«Денсаулық-адам өмірінің басты байлығы». Жарыс ойын «Айболит достарымен бірге»	Балаларды спортқа қызығушылығын, шұғылдануын, әртүрлі жаттығулар жасауын, дене жаттығуынан эмоциялық баға алуына тәрбиелеу.	1