***Ұйымдастырылған оқу-іс әрекеті***

***Білім беру салалары: «Әлеумет», «Денсаулық»***

***Бөлімдері: «Қоршаған ортамен танысу», «Дене шынықтыру»***

***Тақырыбы: «Дұрыс тамақтану – денсаулықтың кепілі»***

**Мақсаты:** Балаларды дұрыс тамақтану мәдениетімен таныстырып, денсаулық құндылығы, дұрыс тамақтану ережелері туралы түсініктерін кеңейту . Адамның ағзасына қажетті тағамдық заттардың ерекшелігін, дәрумендердің денсаулықтағы адам өміріндегі маңызын түсіндіру. Денсаулықты күтуге, дұрыс тамақтана білуге,салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу.

**Шаттық шеңбері:**

Денсаулық ол- шыныққан

Барлық денең мүшесі.

Денсаулық ол тыныққан

Жүйке тамыр жүйесі.

Басты байлық-денсаулық

Сақта жолын сен тауып,

Осы шақтан балалық

**Тәрбиеші:** - «Бірінші байлық –денсаулық» деп тегін айтпаған. Денсаулық мықты болу үшін не істеуіміз керек?

**Балалар:** - Спортпен шұғылдану керек. Таза ауада қыдыру керек. Дұрыс тамақтану керек.

**Тәрбиеші:** - «Дұрыс тамақтану - денсаулық кепілі» Тамақтану-адам ағзасы үшін аса маңызды қажеттілік. Адамның денсаулығы көбінесе қалай тамақтанғанына байланысты. Сондықтан дұрыс тамақтана білу керек.

**Сезім:** Дұрыс тамақтануға

 Әңгіме біз жүргіземіз

 Ақыл – кеңес сіздерге

 Әрине біз береміз!

 Тамақ ішер алдында

 Не жеу керектігін де

 Ойланып алу керекпіз!

**М.В:** - Да конечно правильно говорит Сезім, а для этого надо подготовить наш организм к пище , я предлагаю вам сделать массаж.

**Тәрбиеші:** Дұрыс тамақтанудың басты тағамдары көкөністер мен жемістер болып табылады.Енді менің жұмбағымды тауып көріңдер.

1) Қалың киімді ұнатады,

 Шешіндірсең жылатады. (**Пияз)**
 2) Бұл не деген көп киім,

 жетпіс қабат көп киім.
 Жаңбыр одан өтпейді,

 қабат-қабат тоны бар,

 түймелеуге жетпейді. (**Қырыққабат)**

3) Сырты жасыл, қап-қатты,
 Іші қызыл, тәп-тәтті. **(Қарбыз)**

 4) Жер астына түседі,
 Сап-сары боп піседі (**Сәбіз)**

5) Үстіне тігіп көк шатыр,
 Астында қызыл дәу жатыр **(қызылша)**

**Тәрбиеші:** Көкөністермен жемістер

 Жиыла қалып дауласты.

 Адамдарға пайдасын

 Айтуға олар тырысты

**Сценка «Көкөністер мен жемістер дауы»**

 **Айлин:** Мен алмамын, алмамын,
 Денсаулыққа пайдамын.
 Сусынымды ішсеңіз,
 Көп ауруды жазамын.

**Қызылша:** Мен де бір сөз айтайын,

 **Айару:** Мақтанайын сіздерге

 Менсіз борщ болмайды,

 Винегретте үстелде.

**Қырыққабат:** Мақтанғаннан не пайда?

 **Алихан:** Менсіз дәмді щи қайда?

 Мені қосса самсаға,

 Бәрі жейді тамсана!

 **Пияз:** Боламын мен демдеуіш,

 **Аңсар**: Барлық- барлық тағамға.

 Көкөністер ішінен

 Мен пайдалы адамға.

**Сезім:** Мен сәбізбін, сәбізбін,
 Емдік қасиет беремін.
 Көп ауруды жазамын,
 Емделем десең әзірмін.

 **Шие:** Мен шиемін шиемін,
**Медина:** Күннің көзін сүйемін.
 Қышқыл шырын менде бар
 Төмене басты иемін

 **Асқабақ:** Жиналып қаппыз бәріміз,

 **Жансая:** Қайсымыз ең дәмдіміз?

 Ішімізден адамға

 Тиеді көп пайдамыз?

**Жүр-ші:** Бос айтысты қойыңдар, дауласуды тоқтатыңтар.

Жемістер мен көкөністер,

 Денсаулыққа пайдалы,

 Мұны жатқа біліңдер,

 Оларды жақсы көріңдер!

**Тәрбиеші:** - Балалар біздің жейтін тамақтардың құрамында не кездеседі?

**Илияс:** - Біздің жейтін тағамдар құрамында көмірсулар, майлар, ақуыздар және дәрумендер болады.

**Тәрбиеші:** - Сендер қандай дәрумендерді білесіңдер?

 **Балалар:** - А,В,С,Д,Е

 **Тәрбиеші:** - Дәрумендер мен сендерді ортаға шақырамын.

 ***Бастарына дәрумен аты жазылған қалпақ киген оқушылар шығып, өздерін таныстырады. «Дәрумендер айтысы»***

**А дәрумені:**Мен А дәруменімін, адамдарға тигізер пайдам көп. Балалар сендер білесіңдер ме А дәрумені қайда кездеседі.

(Балалар А дәрумені бар тағам түрлерін айтып іледі)
**В дәрумені.**
Мен бірнеше топқа бөлінемін. В1 В 2 В6 В12. Балалар маған В дәруменін табуға көмектесіңдерші.

(Балалар В дәрумені бар тағам түрлерін айтып іледі)

**С дәрумені:**
Мен С дәруменімін. Менің де адамдарға тигізер пайдам көп. Балалар, С дәрумені қайда болады?

(Балалар С дәрумені бар тағам түрлерін айтып іледі)
**Д дәрумені:**
Мен өте пайдалымын. Балалар Д дәруменін табуға көмектесіңдерші? (Балалар Д дәрумені бар тағам түрлерін айтып іледі)
**Е дәрумені:**Мен Е дәруменімін. Балалар Е дәрумені қандай тағамда болатынын білесіңдер ме? (Балалар Е дәрумені бар тағам түрлерін айтып іледі)
**Тәрбиеші:** -Дәрумендер әрине, адамдарға пайдалы.

**Медина:** Дәрумендер тірегің,
 АВСДЕ деп аласың.
 Жетіспесе бірі оның,
 Ауырып сен қаласың.

**М.В: -** Дети какие вы молодцы знаете какие витамины находятся в еде.

**Я вас дети приглашаю на аэробику.**

**Тәрбиеші:** - Балалар дәрумендердің қайда кездесетіні жайлы білдік, сендер пайдалы тағамдар, пайдасы аз, пайдасы жоқ тағамдар түрлерін білесіңдер ме?

**Балалар:** - Ия, білеміз.

**Тәрбиеші:** - Ендеше, үш топқа бөлініп, сол тағамдарды тауып іліңдер.

**Ойын:** «Пайдалы, пайдасы аз және пайдасы жоқ тағамдар» (карточкаларды тауып іледі)

**Тәрбиеші:** - Балалар қазір мен сөзімді бастаймын ал сендер жалғастырыңдар.

 **Дидактикалық ойын: «Жалғастыр»**

-Микробты ағзаға кіргізбеу үшін үнемі қолды сабынмен...( жуу керек)

- Мықты, епті, икемді болғың келсе спортпен....(шұғылдану керек)

- Жемістерді жер алдында жуып алып ...(жеу керек)

- Сүт ішіп отырсаң... (ауырмайсың ешқашан)

- Тамақтану алдында қол жууды...( ұмытпа)

- Дұрыс тамақтану...(денсаулықтың кепілі)

**М.**В: - Дети я вас приглашаю на веселую игру. **П/игра: «Витамины»**

**Тәрбиеші:** - Қазір ортаға аналарды шақырамын, олар бізге балаларының сүйікті, әрі денсаулыққа пайдалы тағамдарымен таныстырып береді.

Аналар ортаға шығып өздерінің жасап әкелген дәмді әрі пайдалы тағам түрлерімен таныстырып айтады.

**Тәрбиеші:** - Рахмет сіздерге аналар! Денсаулығымыз мықты болу үшін тек қана спортпен шұғылданып қоймай, дұрыс тамақтанудың тәсілдерін де білу керек.

**Балалар:** Біздің топтың ұл-қыздары

Тату-тәтті ойнайды

Айналаға, бар адамға

Тек денсаулық тілейміз.

Барлығымыз тазалықты сүйеміз

Үлкендердің сөзін ойға түйеміз

Денсаулықты әрқашанда сақтаймыз

Бейбіт өмір баршамызға тілейміз!