

Ата-аналарға кеңес

«Мен дәрумендерді жақсы көремін және сау өсемін» суреттері, жемістер мен көкөністерді сұрыптау, көкөністер мен жемістерді мүсіндеу

Балалардың денсаулығы мен дұрыс дамуы үшін дәрумендерге бай тағамдарды күнделікті ас мәзіріне енгізу өте маңызды. Жемістер мен көкөністер баланың ағзасын нығайтып, иммунитетін көтереді.

Ата-аналарға ұсыныстар:

- Баланың күнделікті тағамына түрлі жемістер мен көкөністерді қосыңыз.
- Түсі әртүрлі көкөністер мен жемістердің пайдасын түсіндіріңіз.
- Баланы жемістер мен көкөністерді ажыратуға және сұрыптауға үйретіңіз.
- Үй жағдайында ермексازдан көкөністер мен жемістерді мүсіндеуді ұйымдастырыңыз.
- Дұрыс тамақтану туралы ертегі, сурет және ойындарды қолданыңыз.
- Газдалған сусындар мен зиянды тағамдарды шектеуге тырысыңыз.

Үйде орындауға болатын тапсырмалар:

Жемістер мен көкөністерді екі топқа бөліп сұрыптау.

Көкөністердің аттарын атап айту.

Ермексازдан алма, алмұрт, сәбіз, қияр мүсіндеу.

Пайдалы тағамдар туралы әңгімелесу.



Жемістер мен көкөністерді сұрыптау



Тапсырма: жемістерді жеміс себетіне, көкөністерді көкөніс себетіне сал.

КӨКӨНІСТЕР МЕН ЖЕМІСТЕРДІ МҮСІНДЕУ

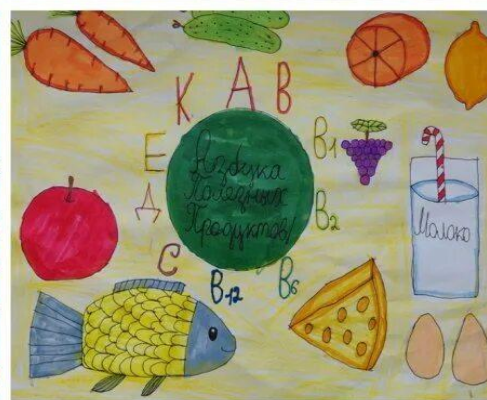
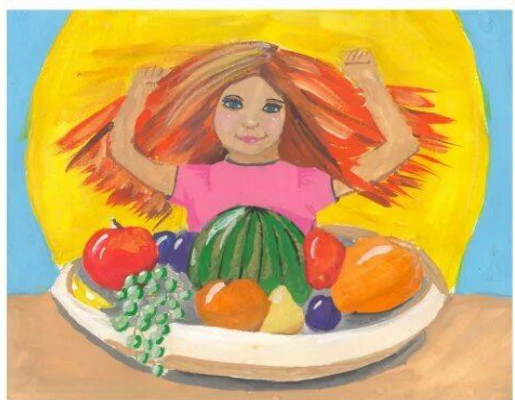
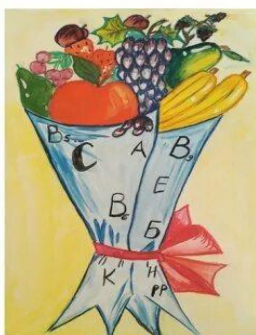


Бұл — балабақшада барлық топтарда «Денсаулық» және «Қоршаған орта» тақырыптарын өтуге арналған тамаша бағыттар. Балаларға дәрумендердің пайдасын ойын және шығармашылық арқылы түсіндіру өте тиімді.

1. «Мен дәрумендерді жақсы көремін және сау өсемін» суреттер сайысы/көрмесі

Балалардың қиялын ояту үшін сурет сабағын немесе көрмені былай ұйымдастыруға болады:

- **«Дәруменді супербатырлар»:** Балаларға жемістер мен көкөністерді (мысалы, сәбізді — көзді жақсы көретін батыр, лимонды — тұмауды жеңетін батыр) кейіпкер ретінде салдыру.
- **«Менің сүйікті дәруменім»:** Бала өзі жақсы көретін жемістің суретін салып, оның ішіне көңілді күлкі (смайлик) бейнелейді.
- **Ұжымдық плакат:** Үлкен ватманға «Дәрумендер ағашын» сызып, балалар өздері салған немесе қиып алған жеміс-жидектердің суреттерін жапсырады.



2. Дидактикалық ойын: «Жемістер мен көкөністерді сұрыптау»

Мақсаты: Балалардың танымдық қабілетін арттыру, жемістер мен көкөністерді ажырата білуге үйрету.

- **Керекті құралдар:** Екі себет (немесе қорап), жемістер мен көкөністердің муляждары (ойыншықтары) немесе суретті карточкалары.
- **Ойын шарты:**
 1. Жүргізуші үстел үстіне араласып жатқан жемістер мен көкөністерді қояды.
 2. Бірінші себетке тек **бақта өсетін жемістерді** (алма, алмұрт, банан), екінші себетке **бақшада өсетін көкөністерді** (сәбіз, картоп, қияр) жинау керек.
 3. Ойынды жарыс түрінде (кім жылдам және қатесіз жинайды) өткізуге болады.
- **Күрделі нұсқасы:** Түстері бойынша (қызылдар бір бөлек, жасылдар бір бөлек) немесе пішіні бойынша (дөңгелек және сопақ) сұрыптау.



3. Шығармашылық: «Көкөністер мен жемістерді мүсіндеу»

Ермексазбен (пластилин) немесе тұзды қамырмен жұмыс баланың ұсақ моторикасын және ойлау жүйесін дамытады.

- **Мүсіндеу әдістері:**

- **Қияр мен сәбіз:** Ермексазды алақан арасына салып, сопақша етіп созу, бір ұшын жіңішкерту (сәбіз үшін).
- **Алма мен қызанақ:** Ермексазды дөңгелетіп есіп, үстіңгі жағын сәл басу. Алмаға кішкентай жапырақ пен бұтақша қадау.
- **Жүзім:** Көптеген кішкентай жасыл немесе күлгін шарларды жасап, оларды бір-біріне жабыстыру арқылы жүзім шоғырын құрастыру.
- **Көрме:** Жасалған бұйымдарды ойыншық тәрелкелерге салып, «Дәруменді дастархан» көрмесін ұйымдастыру.



4. Ата-аналарға кеңес: «Бала мәзіріндегі дәрумендер»

Баланың табиғи жолмен сау өсуі үшін ата-аналарға арналған жадынама:



1. Өзіңіз үлгі болыңыз

Бала сіздің чипсы емес, алма жеп отырғаныңызды көруі керек. Балалар естігенін емес, көргенін қайталайды.



2. Тағамды креативті ұсыныңыз

Егер бала көкөніс жегісі келмесе, одан тәрелкеге түрлі бейнелер (мысалы, қиярдан — көз, сәбізден — мұрын, қызанақтан — ауыз) жасап, «көңілді табақша» дайындаңыз.



3. Баланы асүй жұмысына тартыңыз

Бірге жеміс салатын жасаңыздар. Бала өзі тураған (пластмасса пышақпен) немесе араластырған тағамды үлкен қызығушылықпен жейді.



4. Мәжбүрлеменіз, балама ұсыныңыз

Егер бала брокколиді ұнатпаса, оны күштеп жегізбеңіз. Оның орнына дәрумені ұқсас басқа көкөністі (мысалы, тәтті бұрыш немесе сәбіз) беріп көріңіз.

Бұл материалды балабақшадағы ашық сабақ немесе іс-шара үшін дайындап жатырсыз ба, әлде үйде балаңызбен айналысу үшін бе?

Қорытынды:

Баланың дұрыс тамақтану әдетін қалыптастыру — ата-ана мен педагогтің бірлескен жұмысының нәтижесі. Балаларды дәрумендерге бай тағамдарды жақсы көруге тәрбиелейік!