

Бекітемін: _____

Кумек

ЖШС «Айзере-KZ» 6/6

Меңгерушісі: Кумекова Б.

Тәрбие Сағаты

Тақырыбы: «Салауатты өмір салты – Бала болашағы»

Кіші тобы: «Құлыншақ»

Тәрбиеші: Қалдар Айида

2025-2026ж.ж

26.02.2026ж

«Салауатты өмір салты – Бала болашағы»

Топ: «Кұлыншак»

Мақсаты:

Ата-аналарға ерте жастағы денсаулықтың маңызын түсіндіру

Дұрыс тамақтану, қозғалыс, ұйқы режимі туралы кеңес беру

Бала мен ата-ана арасындағы байланысты нығайту

Ұзақтығы: 40–50 минут

Жас ерекшелігі: 2 жас (қысқа, қимылды, ойын түрінде)

Аналарымен шеңберге допты лақтыру

1. Кіріспе бөлім (5–7 минут)

Жүргізуші сөзі:

– Құрметті ата-аналар! Бүгін біз «Салауатты өмір салты – бала болашағы» тақырыбында кездесіп отырмыз. Денсаулық – баланың жарқын болашағының кепілі. Бүгінгі шарада біз бірге ойнап, қозғалып, пайдалы ақпарат аламыз.

Көңілді музыка қосылады, балалар ата-анасымен шеңберге тұрады.

2.«Көңілді жаттығу» (5 минут)

Ата-ана мен бала бірге жасайды:

Қолды жоғары көтеру

Орнында секіру

«Құстар ұшты» ойыны

Қол шапалақтау

Жүргізуші:

«Қозғалыс – денсаулық кепілі! Күніне кемінде 1–2 сағат белсенді қимыл қажет.»

3.Пайдалы және зиянды тағамдар ойыны (10 минут)

Үстелге суреттер қойылады: алма, сәбіз, айран, кәмпіт, газды сусын т.б.

Ата-аналар балаларымен бірге:

Пайдалы тағамды бір себетке

Зиянды тағамды екінші себетке салады

Түсіндіру:

2 жастағы балаға:

Көкөніс, жеміс

Сүт өнімдері

Қантты шектеу маңызды

4«Дұрыс режим» шағын тренинг (7–10 минут)

Жүргізуші ата-аналарға сұрақ қояды:

Бала қанша сағат ұйықтауы керек? (2 жаста – тәулігіне 11–13 сағат)

Күн тәртібі не үшін керек?

Қорытынды:

Тұрақты режим – жүйке жүйесін нығайтады.

5. «Балаға ең бастысы не?» шағын пікірталас (5–7 минут)

Ата-аналар жауап береді:

Махаббат

Қамқорлық

Дұрыс тәрбие

Денсаулық

Қорытынды сөз:

«Салауатты бала – бақытты отбасы айнасы.»

6. Қорытынды бөлім (5 минут)

Жеңіл музыка

Балаларға шағын дәрумен (алма/банан) тарату

Жүргізуші:

«Бала денсаулығы – ата-ананың қолында. Бірге әрекет етсек, болашағымыз жарқын болады!»

