Бекітемін
“ORLE” ЖШС “Өрлеу” жеке
балабақша меңгерушісі:
А.С.Зиеденова

“ORLE” ЖШС “Өрлеу” жеке балабақшаның

Ата – аналар үшін кеңес

«Бала денсаулығы – басты назарда»

Педагог – психолог: Ж.Қ.Шамуратова

Тақырыбы: «Бала денсаулығы – басты назарда»
Мақсаты: Балалардың дұрыс тамақтануы, қимыл-қозғалыс жаттығулары және денсаулықты нығайту жолдары туралы ата-аналарға түсінік беру, салауатты өмір салтын қалыптастыру.
Қатысушылар: ата-аналар, медбике, дене шынықтыру нұсқаушысы
Қажетті құралдар: презентация, суреттер, спорттық құралдар (доп, секіртпе, шығыршық), жеміс-жидек суреттері, стикерлер.
І бөлім: Ұйымдастыру кезеңі
Дене шынықтыру нұсқаушысы:
– Қайырлы күн, құрметті ата-аналар! Бүгінгі «Бала денсаулығы – басты назарда» атты кеңес беру жұмысына қош келдіңіздер! Денсаулық – баланың ең үлкен байлығы. Бүгін біз дұрыс тамақтану, дене жаттығулары және денсаулықты нығайту жолдары туралы пікір алмасамыз.
ІІ бөлім:
Дене шынықтыру нұсқаушысы:
«Көңілді қимылдар» жаттығуы
Қатысушылар қайталайды:

- Қолды жоғары көтеру;
- Екі жаққа созу;
- Оңға, солға бұрылу;
- Орнында секіру;
- Терең тыныс алу.

ІІІ бөлім: Негізгі бөлім
Медбике сөзі:
– Баланың денсаулығы дұрыс тамақтанудан басталады. Баланың күнделікті тамақ рационында:

- сүт өнімдері;
- көкөністер;
- жемістер;
- ет өнімдері;
- дәрумендерге бай тағамдар болуы қажет.

Балалардың тамақтану тәртібін сақтау және зиянды тағамдарды шектеу қажеттілігі түсіндіріледі.
Дене шынықтыру нұсқаушысы сөзі:
– Қимыл-қозғалыс баланың денсаулығын нығайтады. Баланың күнделікті қозғалыс белсенділігі:

- таңғы жаттығу;
- серуендеу;
- қозғалмалы ойындар;
- спорттық жаттығулар арқылы дамиды.

ІV бөлім: Практикалық бөлім
«Пайдалы және зиянды тағам» ойыны
Медбике:
Ата-аналар пайдалы және зиянды тағамдарды ажыратады.
Мысалы:

Пайдалы:

- алма
- сүт
- сәбіз
- айран

Зиянды:

- газдалған сусын
- чипсы
- тәтті тағамдарды шамадан тыс пайдалану

«Көңілді эстафета»

Дене шынықтыру нұсқаушысы:

Ата-аналар қарапайым қозғалыс жаттығуларын орындайды:

- доппен жүру;
- кедергілерден өту;
- секіртпемен жаттығу.

V бөлім: Қорытынды бөлім

Кері байланыс:

Ата-аналар стикерге жазады:

- «Мен білдім...»
- «Мен үйрендім...»
- «Мен қолданамын...»

Қорытынды сөз:

– Баланың денсаулығы – ата-ана мен балабақша бірлескен жұмысының нәтижесі.

Үй жағдайында педагогикалық-психологиялық кеңес беру
Хаттамасы №5

Тақырыбы: «Бала денсаулығы – басты назарда»

Өткізу күні: 21.01.2026ж

Қатысушылар: ата-аналар, медбике, дене шынықтыру нұсқаушысы

Мақсаты: Баланың дұрыс тамақтануы, қимыл-қозғалыс жаттығулары және денсаулықты нығайту жолдары туралы ақпарат беру.

Күн тәртібі:

1. Балалардың денсаулығын сақтау туралы түсіндіру жұмысы.
2. Дұрыс тамақтану бойынша кеңес беру.
3. Қимыл-қозғалыс жаттығуларының маңызын түсіндіру.
4. Практикалық жұмыстар ұйымдастыру.

Медбике сөзі:

Балалардың дұрыс тамақтануы мен денсаулықты сақтаудың негізгі қағидалары туралы ақпарат берді. Дәрумендердің маңыздылығына тоқталды.

Дене шынықтыру нұсқаушысы сөзі:

Қимыл-қозғалыс белсенділігінің бала денсаулығына пайдасын түсіндірді. Балалардың күнделікті дене жаттығуларын орындауы туралы кеңестер берді.

Қаулы:

1. Балалардың күн тәртібі мен дұрыс тамақтануына көңіл бөлінсін.
2. Қимыл-қозғалыс жаттығулары жүйелі түрде ұйымдастырылсын.
3. Балалардың денсаулығын нығайтуға бағытталған жұмыстар жалғастырылсын.

Медбике: Г.Б.Каусова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Н.СУразалин

Хатшы: А.К.Ахметова