

Физикалық белсенділік және денсаулықты сақтау жоспары

✦ **Тақырыбы:** «Денсаулығы – сәбидің қуанышы, әр үйдің бақыты»

Мақсаты:

Балалардың денсаулығын нығайту, қозғалыс белсенділігін арттыру, салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Міндеттері:

- Физикалық жаттығулар арқылы балалардың қозғалыс қабілетін дамыту.
- Денсаулық сақтау шараларын ұйымдастыру (шынықтыру, сергіту сәті).
- Балаларға денсаулықтың маңыздылығы туралы түсінік беру.
- Ата-аналар мен тәрбиешілер арасында денсаулықты нығайту жұмыстарына ынтымақтастық орнату.

Жоспарланған іс-шаралар

Уақыты	Іс-шара атауы	Мазмұны	Жауаптылар
Апта сайын	Таңғы жаттығу	Жеңіл дене қимылдары, тыныс алу жаттығулары	Тәрбиеші
Күнделікті	Серуендегі қозғалыс ойындары	Жүгіріп ойнау, секіру, тепе-теңдік жаттығулары	Тәрбиеші
Апта сайын	Шынықтыру сәттері	Ауа ваннасы, су тигізу, салқын сүртіну	Медбике, тәрбиеші
Айына 1 рет	Денсаулық күні	Спорттық эстафета, жарыс ойындары	Дене шынықтыру нұсқаушысы
Ай сайын	Сабак: «Денсаулық – басты байлық»	Балалармен әңгімелесу, сурет салу, ертегі оқу	Тәрбиеші
Айына 1 рет	«Салауатты өмір салты» бұрышы	Денсаулық сақтау тақырыптарымен толықтыру (сурет, кеңес)	Әдіскер
Жартыжылдық	Ата-аналарға арналған семинар	«Үйде баланың денсаулығын қалай нығайтамыз?»	Әлеуметтік педагог, медбике

Қозғалыс ойындары үлгілері:

- «Кім жылдам?» — жүгіру, жарысу.
 - «Тепе-теңдікті сақта» — бір аяқпен тұру, жолақта жүру.
 - «Допты қуып жет» — доппен жұмыс.
 - «Қояндар мен қасқыр» — қашу, жасырынып ойнау.
-

Денсаулық сақтау ережелерін үйрету:

- Қолды жуу, тісті тазалау, дұрыс тамақтану туралы мультфильмдер көрсету.
 - Тақпақтар мен әндер: «Таза болу – сәнді», «Денсаулық туралы тақпақтар».
-

Ата-анамен байланыс:

- Үйде физикалық белсенділік ұйымдастыру бойынша нұсқаулық.
 - Ортақ отбасылық жаттығулар тізімі.
 - «Дені сау бала – болашақтың кепілі» тақырыбында ата-аналар конференциясы.
-

Қорытынды:

Денсаулық – ең басты байлық. Баланың дене тәрбиесі мен салауатты өмір салтын ерте жастан қалыптастыру – әр балабақшаның міндеті және әр отбасының арманы.