**Бестамақ «Болашақ»балабақшасы**

**«Дәрумендер денсаулық байлығы»**

**Консультациялық пункт**

**Медбике: Аширова Л.М**

**Желтоқсан-2023ж**

.  
Тақырыбы: «Дәрумендер - денсаулық байлығы».  
Мақсаты: Балаларға дәрумендер және оның денсаулыққа тигізетін пайдасы жайында түсінік беру, логикалық ой - өрісін тілін дамыту. Балалардың бойына адамгершілік қасиетттерді сіңіру. Баланың ой қиялын, зейінін, шығармашылық қабілетін, сөздік қорын жетілдіру. Жемістер мен көкөністердің пайдасын білуге, табиғатты сүюге, аялауға, қорғауға тәрбиелеу.  
Көрнекілігі: көкөністер, жемістердің суреттері,  
Әдіс - тәсілдері: Әңгімелесу, түсіндіру. Жұмбақтар шешу.

Балалар, біздің денсаулығымыз мықты болу үшін дәрумендерді қабылдаумен бірге дене қозғалысына мән беруді естен шығармауымыз керек. Қане барлығымыз денемізді қыздырып, сергіту жаттығуымызды жасайық.  
Жалқаулықты тастаймыз,  
Жаттығуды бастаймыз.  
Шынығамыз жастай біз,  
Қиынсынып қашпаймыз.  
Иілеміз оңға бір,  
Иілеміз солға бір,  
Қимылдайды әр сәтте,  
Аяқ та, қолда бір.

- Балалар, осы жақсы көңіл-күймен бүгінгі ұйымдастырылған іс- әрекетімізді бастаймыз. Бүгінгі жаңа ұйымдастырылған іс-әрекетімізде дәрумендердің денсаулығымызға деген пайдасын білетін боламыз. Біздің күнделікті тағамдарымыздың ішінде әртүрлі дәрумендер бар.

Дәрумендер - дегеніміз не? Орысшасы қалай аталады? Дәрумен – Витамин. Дұрыс айтасыңдар, адамның дені сау болып, ширақ та, сергек болып жүру үшін дұрыс тамақтанудың маңызы зор. Адам ағзасына әртүрлі қоректік заттар мен дәрумендер қажет.  
Біздің күнделікті ішіп жүрген тамағымыз жайлы Қасиет тақпақ айтып береді.  
Тамақты ішсең күнде сен,  
Белгілі бір мезгілде,  
Таңертең, түс, түстен соң,  
Жатар алды кезінде,  
Біз тамақты күніне неше мезгіл ішуіміз керек екен? Төрт мезгіл. Таңертең, түс, түстен соң және де жатар алды кезінде. Дұрыс.  
Біздің күнделікті тағамдарымыздың ішінде әртүрлі дәрумендер бар.

Балалар, алма жемісінде қандай дәрумендер бар? Біздің ағзамызға қандай пайдасы бар?  
Алмада «С» дәрумені бар, алманы жесек денсаулығымыз мықты болып, барлық аурулардан аулақ боламыз. Жарайсыңдар. Алманың пішіні қандай? Дөңгелек. Түсі ше? Жасыл. Балалар тақтадағы жемістер мен көкөністердің бірнешеуін сипаттап береді. Орысша атауларын да айтады.

Балалар басқа жемістерде қандай дәрумендер бар?

**А**» дәруменімін. Мен асқабақта, өрікте, қызанақта, салатта, сендер күнде ішіп жүрген айранда болады, балалардың көздері жақсы көретін болады. Бойларына күш қуат береді.

Ал «**В**» дәруменімін. Балықта, картопта, асбұршақта, жаңғақта, нан өнімдерінде болады. «В» дәруменін қолданған баланың ішкі құрылыстары, қан айналымдары күшейіп, жақсы жүгіретін болады.

«**Д**» дәрумен. Жұмыртқада, балықтың майында, сүт тағамдарында, яғни ірімшікте, қаймақта болады, баланың сүйегі мықты болады. Қалай иілсеңдер де, сүйектерін мықты болып өседі.

«**С**» дәруменімін. Орамжапырақта, алмада, лимонда, апельсинде, алмұртта болады.Ешқандай микробтар жоламайды,бала мықты болады. Балаларға дәрумен өте қажет. Денсаулықтарың мықты болып өсу үшін дәрумендермен дос болыңдар.

