

«Ақтөбе қаласының білім бөлімі» ММ
«Әдістемелік кабинет» КММ
«№24 «Ақсу» балабақшасы» МКҚК

«Ақтөбе қаласының білім бөлімі» ММ
2021 жылғы «17» 09
№ 279 бұйрығымен
БЕКІТІЛДІ



Бағдарлама
«Сауықтыру әлемінде»
(ересек топ)

Бағдарлама негізі: Карасева Қ.А., Сламбекова Н.М., «Өмір қауіпсіздігін сақтау негіздері», Алматы: «Аруна», 2007 ж.

Құрастырған: Карамульдина Ж. И., тәрбиеші

«№24 «Аққу» балабақшасы» МКҚК педагогикалық кеңесі отырысында «Сауықтыру әлемінде» бағдарламасы талқыланды.

Хаттама №1

«31», тамыз 2021 жыл

«№24 «Аққу» балабақшасы» МКҚК меңгерушісі

Сатыкова А.К.



Қалалық сараптау комиссиясының отырысында «Сауықтыру әлемінде» бағдарламасы мақұлданды және бекітілді.

Хаттама № 1

«14» 09 2021 ж.

Сараптау комиссиясының төрайымы:



М.О.Косымбаева

«№24 «Ақсу» балабақшасы» МКҚК

тәрбиешісі Карамульдина Ж.И. құрастырған
«Сауықтыру әлемінде» бағдарламасына

Пікір

Мектеп жасына дейінгі балалар денсаулығын қарауды жүзеге асыру қызметін оңтайлы реттеуге іс-әрекет мазмұнын, тиімділігін, көлемін дұрыс анықтау, сондай - ақ балаға психологиялық ыңғайлы жағдай жасау арқылы жетеді. Мектепке дейінгі тәрбие әр баланың өміріндегі ең жауапты кезеңдердің бірі. 3 – 6 жас аралығында бала интенсивті түрде дамиды, оның қозғалыстары қажеттіліктен туындайды.

Бағдарлама мазмұны мектепке дейінгі мекемеде дене шынықтыру іс-шаралары мен, музыка іс-шаралары мен тығыз байланысты. Балалардың денсаулығын нығайтуда білімдерін жетілдіріп, өз бетінше жеке бас гигиенасын сақтауға, бұлшық ет күшін, сезім мүшелерінің, шығармашылық қабілетін дамуын қарастырады. Сонымен қатар, бағдарлама әр түрлі бөлімдерден тұрады, оның ішіндегі ең бастылары: денсаулығында ауытқушылығы бар балаларды дәстүрден тыс сауықтырудың тәжірибе жүзінде сынақтан өткен әдістерін пайдалану, емдік – сауықтыру іс-шаралары балалардың қозғалыс әрекетін тиімді ұйымдастыру (жаттықтыру, жарыс сабақтар әрекеттің басқа түрімен интеграцияланған мерекелер мен, ойын – сауықтар, ұйқыдан кейінгі гимнастика, массаж түрлері, тынысалу жолдарын емдейтін ойындар, т.б. Сонымен қатар, ұлттық ойындар мен кимылды ойындар. Осы бағдарламадағы қозғалыс – әрекеттің барлық формалары баланың денсаулығына оң әсер етіп, төзімділігін арттыруға көмектесуі қажет.

«Сауықтыру әлемінде» бағдарламасы мектепке дейінгі балалардың бұлшықет күшін, сезім мүшелерінің жұмысын, қабілетін, баланың шығармашылық қабілетін, қан айналымының қалыпты жұмыс істеуін және дамуын қарастырады. Мектепке дейінгі мекемелерде қолданылуға ұсынылады.

«Өрлеу» БАҰО АҚ Ф

Ақтөбе ОБ ПҚ БАИ, кафедрa меңгерушісі,
п.ғ.к., доцент

Каплиева А.К.

Түсінік хат

«Сауықтыру әлемінде» бағдарламасы балалардың денсаулығын нығайтуды камтамасыз етуге, балабақша мен жанұя жағдайында шынығу әдістерін қолдануға негізделген. Бағдарлама мазмұны мектепке дейінгі мекемеде дене шынықтыру іс – шараларымен, музыка іс-шараларымен тығыз байланысты. Сонымен қатар, бағдарлама әр түрлі бөлімдерден тұрады, оның ішіндегі ең бастылары: денсаулығында ауытқушылығы бар балаларды дәстүрден тыс сауықтырудың тәжірибе жүзінде сынақтан өткен әдістерін пайдалану, емдік - сауықтыру іс-шараларын, балалардың қозғалыс әрекеттерін тиімді ұйымдастыру (жаттықтыру, жарыстар, әрекеттің басқа түрлерімен интеграциялданған мерекелер мен ойын-сауықтар, ұйқыдан кейінгі гимнастика, т.б).

Бағдарламаның мақсаты: Мектеп жасына дейінгі балалардың денсаулығын нығайту.

Бағдарламаның міндеттері: Балаларға денсаулық сақтау шараларының маңыздылығын түсіндіру. Балаларды мәдени-гигиеналық дағдыларға баулу. Өз-өзіне қызмет көрсету дағдыларын дамыту. Балаларды өзінің денсаулығын күтуге, жауапкершілікпен қарауға тәрбиелеу.

Күтілетін нәтижелер: Балалар денсаулық сақтау шараларының маңыздылығын түсінеді. Санитарлық-гигиеналық дағдыларды орындай біледі. Өз-өзіне қызмет көрсету дағдылары қалыптасады. Балалар өз денсаулығына жауапкершілікпен қарайды.

«Сауықтыру әлемінде» бағдарламасының тақырыптық жоспары ересек топ жасындағы балаларға арналып, 36 сағат құрылды. Оқу жұмыс жоспарының вариативтік компонентіне кіргізілді. Аптасына 1 рет жүргізіледі. Ұйымдастырылған оқу қызметінің ұзақтығы – 20 - 25 мин.

Тақырыптық жоспар

№	Тақырыбы	Сағат саны
1	Дәрігер Айболит	1
2	Ертенгілік жаттығулар.	1
3	Аюға көмектесеміз	1
4	Дұрыс тамақтану тәртібі	1
5	Көкөністер мен жемістер	1
6	Медбике бөлмесіне экскурсия	1
7	Мен және менің достарым	1
8	Біздің көңілді беторамалымыз	1
9	Тілдің қызметі	1
10	Тіс және тістің гигиенасы	1
11	Тіс щеткасы, тарақ	1
12	Теріміз қалай сезеді?	1
13	Көз	1
14	Массаж	1
15	Бір бірімізбен танысайық	1
16	Қыз бала	1
17	Ер бала	1
18	Менің отбасым	1
19	Әлди-әлди, бөпешім	1
20	Неге адамдар түнде ұйықтайды?	1
21	Біздің денсаулығымызға не керек?	1
22	Алақай, алақай!	1
23	Көмекке келу	1
24	Эмоция түрлері	1
25	Күлкі -көңіл ажары	1
26	Спорт	1
27	Мен және менің денсаулығым	1
28	«Мен үйдемін...»	1
29	«Ну, погоди !» мультфильмінен үзінді.	1
30	Досыма көмек	1
31	Су - тазалық көзі	1
32	Кел, ойнайық!	1
33	Күн және ауа.	1
34	Көңілді сәт- викторина.	1
35	Біз қонаққа барғанда.	1
36	Дәрігер Салауаттың сұрақтары.	1
	Барлығы:	36

Күнтізбелік тақырыптық жоспар

№	Тақырыбы	Бағдарламалық міндеттері	Сағат саны
1	Дәрігер Айболит	Балаларға әңгімені оқып беріп, өз денсаулықтары мен жануарларға қалай көмектесуге болатынын үйрету. Мақалдар жаттау. Денсаулығын сақтау дағдыларын дамыту. Тазалыққа тәрбиелеу.	1
2	Ертеңгілік жаттығулар.	Ертеңгілік жаттығулардың денсаулыққа пайдасы туралы үйрету. Бала денсаулығының басты кепілі-дене бітімі және күн тәртібі туралы мағлұматтар беру. Ертеңгілік жаттығуларды жүйелі жасауға дағдыларын дамыту. Жауапкершілікке тәрбиелеу.	1
3	Аюға көмектесеміз	Балаларға күн тәртібі, дұрыс тамақтану тәртібі мен денсаулығына қамқорлық танытуды үйрету. Балалардың өмірі мен денсаулығын сақтаудың алғашқы дағдыларын дамыту. Өз денсаулығына жауапкершілікпен қарауға тәрбиелеу.	1
4	Дұрыс тамақтану тәртібі	Кейбір азық - түліктің пайдасы мен зияны, тамақтану мәдениеті туралы үйрету. Дастархан жасау барысында эстетика дағдыларын дамыту. Тазалыққа тәрбиелеу.	1
5	Көкөністер мен жемістер	Балаларға пайдалы дәрумендер туралы үйрету. Дастархан жасау барысында эстетика дағдыларын дамыту. Көкөніс пен жемістерді ажырата білуге үйрету. Жауапкершілікке тәрбиелеу.	1
6	Медбике бөлмесіне экскурсия	Тазалықты сатап, ауырмауға тырысуға үйрету. Ол үшін қажетті заттар мен құралдар туралы білімдерін бекіту. Денсаулық сақтау дағдыларын дамыту. Дене шынықтыруға деген қызығушылықтарын тәрбиелеу.	1
7	Мен және менің достарым	Балалардың дене мүшелері туралы үйрету және әрбір дене мүшелерінің қажеттіліктерін үйрету. Әңгімелеу дағдыларын дамыту. Сыйластыққа тәрбиелеу.	1
8	Біздің көңілді беторамалымыз	Баланың жеке басының тазалығын сақтаудың жолдарын үйрету. Мұрындарын тазалап, қол жуып жүру дағдыларын дамыту. Тазалыққа тәрбиелеу.	1

9	Тілдің қызметі	Тілдің дәм айыру аймақтарын көрсетіп, үйрету. Тамақтанғанда тілдің қызметін айту, түсіндіру. Күту дағдыларын дамыту. Тазалыққа тәрбиелеу.	1
10	Тіс және тістің гигиенасы	Баланың жеке басының тазалығын сақтаудың жолдары: кол жуу, тіс тазалау туралы үйрету. Ұқыпты және жүйелі түрде тісті тазалау және қолды жуу дағдыларын дамыту. Тазалыққа тәрбиелеу.	1
11	Тіс щеткасы, тарақ	Балаларға тіс щеткасының қажеттілігін тарақтың қолданысын түсіндіру. Қолдана білуді үйрету. Гигиена дағдыларын дамыту. Тазалыққа тәрбиелеу.	1
12	Теріміз қалай сезеді?	Балаларды дене тәрбиесінің маңыздылығымен таныстыру, емдік пайдасын үйрету. Теріні күту дағдыларын дамыту. Тазалыққа тәрбиелеу.	1
13	Көз	Балаларға көз туралы білім беру. Көздің гигиенасы туралы айтып үйрету. Күтім дағдыларын дамыту. Тазалыққа тәрбиелеу.	1
14	Массаж	Массаж түрлерін үйрету. Жасалу жолдарын көрсетіп, дұрыс орындай білу дағдыларын дамыту. Икемділікке тәрбиелеу.	1
15	Бір бірімізбен танысайық	Киген киіміне қарап, дене мүшелеріне салыстыру арқылы қыз немесе ұл бала екенін түсіндіріп, үйрету. Тазалық сақтау дағдыларын дамыту. Қамқор болуға тәрбиелеу.	1
16	Қыз бала	Қыз бала туралы түсіндіру. Киім түрлерін ажырата білуге үйрету. Тазалық сақтау дағдыларын дамыту. Сыйластыққа тәрбиелеу.	1
17	Ер бала	Ер бала туралы түсіндіру. Киім түрлерін ажырата білуге үйрету. Тазалық сақтау дағдыларын дамыту. Сыйластыққа тәрбиелеу.	1
18	Менің отбасым	«Отбасы» туралы түсінік беру. Баланың үлкенді сыйлау, кішіге қамқор болуға үйрету. Жауапкершілік сезімдерін дамыту. Сыйластыққа тәрбиелеу.	1
19	Әлди-әлди, бөпешім	Өзінен кіші бауырларын күтуге үйрету. Балалардың жаттығуды дұрыс орындау дағдыларын дамыту. Сыйластыққа тәрбиелеу.	1

20	Неге адамдар түнде ұйықтайды?	Ұйқының адам денсаулығы үшін маңызын үйрету. Ұйқы күн тәртібінің құрамды бір бөлігі деген түсінік қалыптастыру. Денсаулық сақтау дағдыларын дамыту. Дене шынықтыруға деген қызығушылықтарын тәрбиелеу	1
21	Біздің денсаулығымызға не керек?	Балалардың денсаулыққа қажетті заттар туралы үйрету. Денсаулық сақтау дағдыларын дамыту. Жауапкершілікке тәрбиелеу.	1
22	Алақай, алақай!	Тыныс алу жолдарын жаттықтыруға үйрету. Денсаулық сақтау дағдыларын дамыту. Дене шынықтыруға деген қызығушылықтарын тәрбиелеу	1
23	Көмекке келу	101,102,103,104 телефон қызметін түсіндіру, үйрету. Көмек беру дағдыларын дамыту. Жанашырлық пен ұқыптылыққа тәрбиелеу.	1
24	Эмоция түрлері	Балаларға эмоция түрлерін үйрету (қуану, ашулану, ренжу, жылау). Өздерінің көңіл күйлерін бақылауды дамыту. Мейірімді болуға тәрбиелеу.	1
25	Күлкі -көңіл ажары	Адам денсаулығын сақтап, нығайтудағы көңіл-күйдің тигізетін әсері жайлы үйрету. Балалардың үнемі акжарқын, көңілді жүру дағдыларын дамыту. Сыпайылыққа тәрбиелеу.	1
26	Спорт	Балаларды спорт түрлерімен таныстырып өту. Оларды ажырата атап айтуды үйрету. Жаттығуларды дұрыс орындай алу дағдыларын дамыту. Қызығушылыққа тәрбиелеу.	1
27	Мен және менің денсаулығым	Балаларға өз денсаулықтарын күту ережелерін үйрету. Пайдалы тағамдарды қолдану дағдыларын дамыту. Тазалыққа тәрбиелеу.	1
28	«Мен үйдемін...»	Балаларға үйдегі қауіпсіздік ережесі туралы үйрету. Өз денсаулығын күту дағдыларын дамыту. Ұқыптылыққа тәрбиелеу.	1
29	«Ну, погоди!» мультфильмінен үзінді.	Балаларды тазалыққа, ұқыпты болуға үйрету. Жаттығу дағдыларын дамыту. Дене шынықтырумен айналысуға тәрбиелеу.	1
30	Досыма көмек	Пайдалы астарды тандай білуге үйрету. Аттарын ажырату дағдыларын дамыту. Тазалыққа тәрбиелеу.	1

31	Су - тазалық көзі.	Балаларға судың денсаулыққа пайдасы туралы үйрету. Оны пайдалану ережелерін түсіндіру. Суды қорғау дағдыларын дамыту. Тазалыққа тәрбиелеу.	1
32	Кел, ойнайық!	Балаларды музыканы тыңдай отырып, қимылдай білуге үйрету. Қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту. Шапшаңдыққа тәрбиелеу.	1
33	Күн және ауа.	Күн және ауа туралы үйрету. Гигиеналық дағдыларын дамыту. Тазалыққа тәрбиелеу.	1
34	Көңілді сәт-викторина.	Балалардың алған білімдерін бекіту. Гигиеналық дағдыларын дамыту. Тазалыққа тәрбиелеу.	1
35	Біз қонаққа барғанда.	Қонаққа барғанда өздерін ұстау ережелерін үйрету. Тазалық дағдыларын дамыту. Сыпайылыққа тәрбиелеу.	1
36	Дәрігер Салауаттың сұрақтары.	Жыл бойына алынған білімдерін бекітіп, қайталау. Гигиеналық дағдыларын дамыту. Тазалыққа тәрбиелеу.	1
Барлығы:			36

Қолданылған әдебиеттер :

1. Негізгі әдебиеттер:

- 1.1. Караева Қ.А., Сламбекова Н.М., «Өмір қауіпсіздігін сақтау негіздері», Алматы: «Аруна», 2007 ж.
- 1.2. Петровская О., «Адам денесі», Алматы: «Аруна», 2008 ж.

2. Қосымша әдебиеттер:

- 2.1. Ахметов Ш.А., «Қазақ балалар әдебиетінің хрестоматиясы», Алматы: «Арман ПВ», 2009 ж.
- 2.2. Елубаев Е. Н., «Жарты ғасырдың алтын қоры», Алматы: «Өлке», 2007 ж.
- 2.3. Карбозия Ж. И., «Ертегілер, жұмбақтар», Алматы: «Аруна», 1992 ж.
- 2.4. Коркин В.П., Митянина В.И., «Қызықты кітап», Алматы: «Айғайтас», 2010 ж.
- 2.5. Муканова Ж.Т., «Бүлдіршіндермен қызықты әңгімелер», Көкшетау: «Келешек», 2011 ж.
- 2.6. Нүсіпбекова М.С., Сейлғазина Н. К., «Валеология», Алматы: «Алматыкітап», 2007 ж.
- 2.7. Нұртазина Р.Б., Сейсенова А.Д., «Мен оқимын, ойнаймын, ойлаймын», Алматы: «Арман ПВ», 2009 ж.
- 2.8. Нуждина Т.Д., «Энциклопедия для малышей», М: Просвещение, 1998 ж.
- 2.9. Смақов Ж.Б., «Өлендер, тақпақтар, ойындар», Алматы: «Аруна», 1992 ж.
- 2.10. Шелипова С.И., «Валеология», Алматы: Арман ПВ, 2006 ж.

3. Анықтама:

- 3.1. infourok.ru
- 3.2. nsportal.ru
- 3.3. ped-kopilka.ru