

«Дәруменді іздеуде» ойын

«Дәруменді іздеуде» ойын

Мақсаты: Салауатты өмір салтының негізі ретінде дұрыс тамақтану туралы түсініктерін қалыптастыру.

Тәрбиелік міндеті:

- салауатты өмір салтына қызығушылықты тәрбиелеу, өз денсаулығына ұқыпты, жауапкершілікпен қарауға баулу.
- пайдалы тағамдар туралы білімді кеңейту;
- ойын барысында дұрыс тамақтанудың негіздерін бекіту.

Дамытушылық міндеті:

- танымдық қызығушылықты, бастамашылдықты және дербестікті, талдай білу, қорытынды жасау, ой қорыту дағдыларын дамыту;
- топта жұмыс істей білуге үйрету: қарым-қатынас жасау, талқылау, ортақ шешім табу.

Ойын барысы:

Жүргізуші: Сәлеметсіңдер ме, балалар! Бүгін біз Салауатты тамақтану еліне саяхатқа барамыз.

Ал салауатты тамақтану дегеніміз не? (Салауатты тамақтану дегеніміз – ағзаға үнемі, қажетті мөлшерде және оңтайлы арақатынаста ақуыздар, көмірсулар, майлар, су, минералды заттар мен дәрумендердің түсуі.)

Недіктен бізге дұрыс тамақтану қажет? (Тамақтану – бұл адам ағзасының қалыпты жұмыс істеуі үшін энергия мен қажетті заттарды қамтамасыз ететін негізгі және дерлік жалғыз жол болып табылады.)

Осы сұрақтарға жауап табуға бізге квест көмектеседі.

Жүргізуші: Квест – бұл ойындар мен тапсырмалар тізбегі. Соңында қатысушылар бір нәрсе тауып, мәреге жетеді. Бұл тізбек қарапайым емес, ойлануды талап етеді.

№1 кезең - «Салауатты тамақтану» - сұрақ - жауап:

1. Дұрыс тамақтану дегеніміз не?
2. Қандай тағамдар пайдалы деп ойлайсың?
3. Көкөністер мен жемістер не үшін пайдалы?
4. Тәттілерді көп жеуге бола ма? Неге?
5. Күн сайын су ішу керек пе? Су не үшін қажет?
6. Таңғы ас ішпесек, өзімізді қалай сезінеміз?
7. Денсаулығымыз мықты болу үшін не істеу керек?

№2 кезең - «Пайдалы таңғы асқа не жейміз» ойыны.

№3 кезең - «Пайдалы және зиянды тағамдар» ойыны.

№4 кезең - көрініс «Көкөністер» айтысы.

№5 кезең - «Дәрумендер» – Наталья Александровнаның кеңесі.

№6 кезең - Ән «Көкөністер».



