

Астана қаласы №34 «Ақ бидай» балабақшасы МКҚК

БЕКІТЕМІН

№34 «Ақ бидай» б/б

Менгерушісі м.а.

Г.С. Мухомбергенова

2025 жыл «4» қыркүйек



**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік бағдарламасы негізінде 2025-2026 оқу жылына арналған
№6 «Балдырған», №8 «Қызғалдақ» мектепалды тобының ұйымдастырылған «Салауатты тамақтану мектебі»
инновациялық бағдарламасының перспективалық жоспары**

Тәрбиеші: М.Қ.Ізбасар
С.Х. Ерубаева
М.Қ. Ахмұльдинова

Астана, 2025

2025 – 2026 оқу жылына арналған ұйымдастырылған
«Салауатты тамақтану мектебі» инновациялық бағдарламасының перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: № 34 «Ақ бидай» балабақшасы

Топ: №6 «Балдырған», №8 «Қызғалдақ» мектепалды тобы, 5 жас

Жоспардың құрылу кезені: Қазан-мамыр айлары 2025-2026 оқу жылы

Ай аттары	Тақырыбы	Міндеттері
Қазан	«Егер сау болғың келсе»	Балалардың денсаулыққа қатысты алған білімдерін талдау, адам өміріндегі денсаулықтың рөлі, денсаулыққа әсер ететін факторлар, адамның өз денсаулығы үшін жауапкершілігі туралы түсініктерін дамыту. – Денсаулыққа қамқорлық жасаудың негізгі ережелерімен таныстыру. – «Салауатты тамақтану мектебінің» мақсаттарымен және міндеттерімен, бағдарлама кейіпкерлерімен таныстыру.
	«Денсаулық құпиялары»	Салауатты өмір сүру салтын құрастырушы негізгі ұғымдар туралы түсінікті жетілдіру. – Денсаулықты сақтаудың негізгі әдістерімен таныстыру. – Балаларды осы әдістерді күнделікті өмірде қолдануға баулу.
	«Тазалық - денсаулық кепілі»	Денсаулықты нығайту үшін гигиенаны сақтаудың маңыздылығы туралы түсінік қалыптастыру. – Гигиена дағдыларын жетілдіруге үйрету. – Балаларды күнделікті өмірде гигиена ережелерін сақтауға баулу.
	«Уақытты қадірлей білейік»	– Денсаулықты сақтау үшін күн тәртібін сақтаудың маңыздылығын және оның негізгі компоненттері туралы түсінік қалыптастыру. – Өз күн тәртібін жоспарлау білуге баулу. – Балаларды күнделікті өмірде күн тәртібін сақтауға шақыру.
Қараша	«Дұрыс тамақтану және әр түрлі тағам қабылдау»	– Дұрыс және түрлі тағам үлесінің (рационның), негізгі тағамдар мен күнделікті тағам үлесінің маңыздылығы туралы түсінік қалыптастыру. – Өзінің ас үлесі мен тамақтану режимін бағалай білу қабілетін кеңейту. – Балаларды әртүрлі және дұрыс тамақтануға шақыру.
	«Таңертеңгілік жаттығу жасаймыз!»	Тұрақты физикалық белсенділіктің маңыздылығы туралы түсінік қалыптастыру. – Таңғы жаттығулардың негізгі тәсілдерімен, динамикалық үзілістермен таныстыру. – Балаларды белсенді өмір салтын ұстануға шақыру.
	«Спорттық ойындарға қызығушылық»	Тұрақты физикалық белсенділіктің маңыздылығы туралы, мектепалды топтары үшін қол жетімді спорт түрлері туралы түсінік қалыптастыру.

		–Балалардың бойында өздерінің физикалық белсенділік деңгейін бағалау қабілетін жетілдіру, белсенді өмір салтын жүргізуге мүмкіндік беретін әртүрлі тәсілдермен таныстыру. – Балаларды белсенді өмір салтын ұстануға шақыру.
	«Дәмді таңғы ас»	Адамның тамақтануындағы таңғы астың рөлі мен маңызы туралы түсінік қалыптастыру. – Дәмді және пайдалы таңғы ас мәзірінің нұсқаларымен таныстыру. – Жарма дақылдарының рөлі мен әртүрлілігі туралы түсінікті кеңейту. – Тамақтану кестесін сақтауға дайындықты қалыптастыру.
Желтоқсан	«Ботқанның түрлері мен пайдасы» 01.12 - 05.12	Балаларға дәмді дақылдардан жасалатын тағамдардың әртүрлілігі мен пайдасы туралы түсініктерін жетілдіру. – Өз рациондарына пайдалы тағамдарды кіргізуге дайындықты қалыптастыру.
	«Нан мұражайы» 08.12 - 12.12	–Балалардың астық өнімдері мен тағамдарының пайдасы туралы түсініктерін дамыту. – Нан өнімдерінің алуан түрлілігімен, ұсынылатын пайдалану нормаларымен таныстыру.
	«Түскі асқа не ішеміз?» 15.12 - 19.12	Балалардың күнделікті рацион тағамдары туралы түсініктерін жетілдіру. – Түскі астың негізгі компоненттерімен, түскі ас мәзірінің нұсқаларымен таныстыру. – Күн тәртібін сақтау әдетін қалыптастыру.
	«Көже - дәмді және пайдалы тағам» 22.12 - 26.12	–Балалардың күнделікті тағамдардың рационы туралы түсініктерін жетілдіру. – Түскі ас мәзірінің және көженің (сорпаның) алуан түрі жайлы білімдерін кеңейту. – 1-асты тауысып үшуге қалыптастыру.
Қаңтар	«Бесін асқа не ішеміз?»	– Бесін астың алуан түрлілігі жайлы білімдерін кеңейту. – Күн тәртібін сақтау әдетін қалыптастыру
	«Сүт және сүт өнімдері»	Сүт өнімдерінің алуан түрлілігімен таныстыру. – Сүт және сүт өнімдерінің пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. – Балаларды күнделікті рациондарына сүт өнімдерін кіргізіп отыруға шақыру
	«Ұлттық қышқыл сүт өнімдері мен тағамдары»	Күнделікті рационның міндетті компоненті ретінде қарастырылатын сүт өнімдері туралы білімді бекіту. – Сүт және ашытылған сүт өнімдерінің ассортиментімен, олардың қасиеттерімен таныстыру. – Сүт өнімдерінің мөлшері туралы ұғымды бекіту. – Балалардың дәстүрлі сүт өнімдері туралы түсінігін кеңейту.
	«Егістік алқабынан келген тағамдар»	–балалардың дәмді дақылдардан алынатын өнімдердің пайдасы туралы білімдерін кеңейту; – дәмді дақылдардан алынатын тағамдардың қоректік заттары туралы түсінік беру; – порция мөлшері туралы ұғымды бекіту;

		– балалардың дәнді дақылдардан дайындалатын дәстүрлі халық тағамдары туралы түсініктерін кеңейту;
Ақпан	«Шынықсаң шымыр боласың»	– Балалардың денсаулығын нығайтудың маңызды тәсілі ретінде салауатты өмір салтының компоненттері мен шынығу туралы білімдерін кеңейту; – Шынығудың негізгі әдістері мен қағидалары туралы түсінік қалыптастыру; – Күнделікті өмірде шынығу әдістерін қолдануға дайындықты қалыптастыру.
	«Балабақша асханасына саяхат»	– Балаларды балабақша асханасының жұмысымен және ас дайындайтын мамандармен таныстыру. – Балабақша асханасында қауіпсіз мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру. – Балаларды тамақтану кезінде қарапайым мінез-құлық ережелерін сақтауға шақыру.
	«Дастархан жаю тәртібі. Дастарханды сәндеу»	– Таңғы асқа, түскі асқа, кешкі асқа дастархан жаю тәртібі туралы түсінік қалыптастыру; Дастарханды сәндеу әдісімен таныстыру; – Үйде тамақ дайындауда және дастархан жаюда үлкендерге көмектесуге ілтипат білдіру дағдыларын қалыптастыру; – Этикет ережелері және қонақ пен үй иесінің міндеттері туралы түсініктерді дамыту.
	«Ас үйдегі тәртіп. Қауіпсіздік ережелер»	Ас үйде электр құрылғыларын пайдалану кезінде қауіпсіз мінез-құлық ережелері туралы түсінік қалыптастыру; – Үйде тамақ дайындау және дастархан жаю барысында үлкендерге көмектесуге дайын болу дағдыларын қалыптастыру;
Наурыз	«Наурыз көже»	Қазақ халқының салт-дәстүрлерінің қалыптастыру. Наурыз көженің даму тарихы туралы түсінік, – Адам мәдениетінің маңызды құрамдас бөлігі ретінде аспаздық ұғымды жетілдіру. – Балаларды салт-дәстүрлерге сыйластықпен және құрметпен қарауға шақыру.
	«Көкөністер мен жеміс-жидектер – дәрумендер көзі»	Өсімдіктер туралы білімдерін тамақтанудың маңызды құрамдас бөлігі ретінде кеңейту. – Жеміс-жидектер мен көкөністердің алуан түрлілігімен, олардың пайдалы қасиеттерімен және ағза үшін маңыздылығымен таныстыру. – Көкөністер мен жемістерді пайдаланудың күнделікті нормасы туралы түсінік беру, оларды күнделікті рациондағы қажеттіліктері тұрғысынан қарастыруға үйрету.
	Жыл бойы дәруменді салат жейміз (шағын жоба немесе аспаздық шеберлік сабақ)	– Көкөністер мен жемістердің маңыздылығы және пайдасы, осы тағамдардан жасалатын тағамдардың әртүрлілігі туралы түсінік беру. – Салат дайындаудың негізгі әдістері туралы түсінік қалыптастыру. – Тамақ дайындау кезіндегі қауіпсіздік шаралары және гигиена туралы түсініктерін жетілдіру. – Салат дайындауға байланысты аспаздық дағдыларды қалыптастыру, балаларды ата-аналарына көмектесу үшін осы дағдыларды күнделікті өмірде қолдануға шақыру.
	«Су не үшін қажет?»	– Балалардың адам өміріндегі судың рөлі туралы түсініктерін кеңейту.

		– Судың адам өміріндегі маңызды табиғи ресурстардың бірі екендігі туралы түсінік қалыптастыру. – Суды ұқыпты және үнемді пайдалану дағдыларын қалыптастыру, осы дағдыларды күнделікті іс-әрекетте қолдануға шақыру.
Сәуір	Шөлді қалай басу қажет?	-Балалардың адам ағзасы үшін судың маңызы туралы түсініктерін кеңейту. – Шөлді қандыру үшін суды қабылдау, суды белгіленген кесте бойынша тұтыну туралы білімдерін жетілдіру. – Суды ұқыпты және үнемді пайдалану дағдыларын қалыптастыру, осы дағдыларды күнделікті іс-әрекетте қолдануға шақыру.
	«Кулинарлық саяхат. Біздің асыл әжелеріміз қандай тағам дайындады»	-Әжемен немере арасындағы қарым-қатынасты нығайту. -Қазақтың ағзаға пайдалы ұлттық тағамдары туралы мәлімет бере отырып, жасалу жолдарын үйрету. -Балаларды ұжымдық жұмысқа баулу.
	«Киіз үйдің есігі әрқашан айқара ашық. Дастархан»	Аспаздық мәдениеттің даму тарихы туралы түсінік қалыптастыру. – Адам мәдениетінің маңызды құрамдас бөлігі ретінде аспаздық ұғымды жетілдіру. – Балаларды наурыз мерекесінде, киіз үйдегі аспаздық дәстүрлерге сыйластықпен және құрметпен қарауға шақыру.
	Менің отбасымның аспаздық салт-дәстүрлері	Аспаздық өнердің адам мәдениетінің маңызды құрамдас бөлігі екендігі туралы түсінік қалыптастыру. – Өз отбасының мәдени салт-дәстүрлері туралы білімдерін жетілдіру.
Мамыр	Біз табиғатқа қалай қамқорлық жасаймыз?	-Қазақстанның табиғи ресурстары туралы түсінік беру; – Балаларды табиғатқа қамқорлық жасауға үйрете отырып, қиянат жасамау құндылығын ұғындыру; – күнделікті өмірде табиғат ресурстарын жауапты тұтыну дағдыларын қалыптастыру; – жаңа білімді игеру және негізгі экологиялық ережелерді сақтау қажеттілігін дамыту.
	Табиғатта қоқысқа орын жоқ (Ата-аналармен балалар, тәрбиешілер бірлесіп ұйымдастырылған сенбілік)	-қоршаған ортаға қамқорлық жасаудың маңыздылығы туралы түсінікті дамыту; – адамның қоршаған ортаға деген қамқорлығы көрсетілетін әрекеттерді жетілдіру; – қоқысты түрлері бойынша бөлек жинауға байланысты дағдыларды қалыптастыру, бұл дағдыларды күнделікті өмірде қолдануға шақыру.
	Дүкен қалай жабдықталған және онда кім жұмыс істейді?	-дүкен түрлері туралы түсінік беру: нан дүкені, үйдің жанындағы дүкен, супермаркет, интернет-дүкен, дүкен ассортименті; – дүкен құрылымымен және бөлімдермен таныстыру; – әр бөлімдердегі өнімдерді тандай білуге үйрету; – дұрыс тамақтану және салауатты өмір салтының құрамдас бөлігі ретінде азық-түлікті саналы түрде тандау дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру;
	Әркімнің өз талғамы бар	-Балаларды дәм сезінудің мүмкіндіктерімен, оның тағамды тандаудағы рөлімен таныстыру.

		– Тағамның әр түрлі дәмі, әр түрлі рационның маңыздылығы туралы түсінік қалыптастыру. – Балаларды әртүрлі дәмі бар тағамдарды пайдалануға шақыру.
--	--	---