

Күні: «12»қаңтар 2026 ж.

ЖШС «Кенесары 07» «Балбөбек» жеке балабақшасы

«Денсаулық-зор байлық» спорттық сайыс
(«Раушан» ортаңғы тобы)

Тәрбиешілер: Сариева Г.Е.
Дене шынықтыру нұсқаушысы: Жардем Е.Е.

«Денсаулық – зор байлық!» спорттық сайыс

Мақсаты: Балалардың дене шынықтыруға қызығушылығын арттыру, салауатты өмір салтын насихаттау, ептілікке, шапшаңдыққа тәрбиелеу.

Жүргізуші:

Армысыздар, құрметті ата-аналар, ұстаздар және балалар!
Бүгінгі «Денсаулық – зор байлық!» атты спорттық сайысымызға қош келдіңіздер!

Ұраны:
Деніміз сау болсын деп,
Спортпен әркез дос болдық!

Командаларды таныстыру

1-топ: «Қыран»
Ұраны: Шынығамыз жалықпай, жеңіске біз талпынай!

2-топ: «Тұлпар»
Ұраны: Денсаулықты сақтаймыз, спортпен бірге өсеміз!

Сайыс кезеңдері

1. «Жылдам жүгір»

Белгіленген жерге дейін жүгіріп барып, кері қайту.

2. «Допты жеткіз»

Допты кедергілер арасымен алып өтіп, келесі ойыншыға беру.

3. «Кім шапшаң?»

Құрсаудың ішінен өтіп, межеге жету.

4. «Секіргіштер»

Балалар белгіленген жерге дейін қос аяқпен секіреді.

5. «Көңілді эстафета»

Денсаулық күні бойынша кеңес

Дұрыс тамақтану

- * Күнделікті көкөніс пен жеміс-жидек тұтыну
- * Тәтті, газдалған сусындарды азайту
- * Таңғы асты міндетті түрде ішу

Қозғалыс белсенділігі

- * Таңертеңгі жаттығулар жасау
- * Серуендеу, жүгіру, ойындар ойнау
- * Спорттық ойындарға қатысу

Жеке гигиена

- * Қолды жиі жуу
- * Тіс тазалығын сақтау
- * Таза киім кию

Демалыс пен ұйқы

- * Уақытында ұйықтау
- * Күніне кемінде 9–10 сағат ұйқы
- * Телефон/теледидар уақытын шектеу

Психологиялық денсаулық

- * Жақсы көңіл-күй қалыптастыру
- * Баламен көбірек сөйлесу
- * Қолдау көрсету, мақтау айту

