

Бекітемін

ЖК «Байғонусова З.Я.»

«АІ-АІІ» бөбекжай-балабақшасы

Менгеруші: З.Я. Байғонусова

«01» маусым 2026ж

2025 оқу жылындағы жазғы кезеңге арналған
медбикенің жоспары

Максаты: Жеке ерекшеліктерін ескере отырып, психологиялық және дене денсаулығын, демалыс кезіндегі өсіп келе жатқан ағзаның қанағаттануы, шығармашылық іс-әрекеті және қимыл-қозғалысын сақтау және нығайту.

Міндеттері:

- 1) Балалардың денсаулығын нығайтуға және өмірінің қауіпсіздігін қамтамасыз етуіне жағдай жасау, сырқаттану мен жарақаттың алдын алу.
- 2) Жазғы уақыттың қолайлы факторларын (күн, ауа, су) пайдалана отырып балалардың шынығуы үшін жағдай жасау, әр баланың қимыл-қозғалысын белсендете отырып, дене шынығуын жүзеге асыру.
- 3) Әр түрлі білім салаларындағы дербестігін, белсенділігін, білуге құмарлық пен танымдық белсенділікті дамытуға бағытталған іс-шаралар жүйесін жүзеге асыру.
- 4) Балаларға қол жетімді біліммен табиғат және табиғат құбылыстарыне кеңейту және нақтылауын ұсыну, объектілірі, экологиялық мәдениет негіздерін қалыптастыру.
- 5) Ойын және тұрмыстық қызмет процесінде серуендеу ұйымдастырылған білім беру қызметі кезіндегі түзету-дамытушылық жұмыстарын жүзеге асыру.
- 6) Жазғы сауықтыру кезіндегі балаларды тәрбиелеу сұрақтары бойынша ата-аналарды педагогикалық және санитарлық ағарту мәселерін жүзеге асыру жүргізуді.

Іс-шаралар	Мерзімі	Жауаптылар
1. Ұйымдастырушылық модулі		
1.1. Нұсқаулықтар		
2. «Балалардың улы өсімдіктермен улануы туралы алдын ала ескерту» нұсқаулық	Маусым	Медқызметкер
3. «Күн және жылу өткен кезде бірінші көмек көрсету» нұсқаулық	Маусым	Медқызметкер
1.2. Кеңестер		
2. Балабақшадағы бала денсаулығын нығайтуға дың маңызы	Маусым	Медқызметкер
3. Асішек инфекциясының алдын алу, кеңестер	Шілде	Медқызметкер

қамтамасыз ету:

1. Таңертен балаларды далада қабылдау;
 2. Ертегілік жаттығу;
 3. Демалу жаттығулары;
 4. Серуен кезінде жалаң аяқ құмды жолмен жүру;
 5. Аяқты жылы сумен шаю;
 6. Күннің көзінде журу, таза ауада жүру;
 7. Түскі ұйқыдан кейін тұзды жолмен жүру және кедір-бұдыр жолға ауысу;
 8. Тыныс алу жаттығулары, нүктелі массаж;
 9. Салқын сумен бетті, мойынды, қолды, шынтаққа дейін шаю;
 10. Таза ауа арқылы қозғалмалы белсенділікті көтеру үшін жағдай жасау, жазғы спорттық ойындар, серуен кезіндегі жаттығуларының элементтерін кіргізу;
 11. Бір жақты желдету кезіндегі ұйқы;
 12. Аландағы сумен ойнау;
 13. Түрлі гимнастика түрлерін қолдану; Демалу аппаратын нығайту үшін; артикуляциялық гимнастика; түзету гимнастикасы; самомассаж; сколиоздың және майтабандылықтың алдын алу үшін жалаң аяқ жүру; (күндізгі кейін);
 14. Емдік сауықтыру шаралары;
- Дәрумендендіру терапиясы; Күн сайын ас мәзіріне көкөністер мен жемістерді, шырынды, кең аумағындағы көкөністі тағамдарды қосу.

4. Тамақтану

1. Жазғы кезеңдегі рационды қалыптастыру бойынша ұысыныстарды ұстану. Тамақтану рационна кең түрде көкөністер мен жемістерді, көктерді көптеп қосу.
2. Жаңа тағамдарды енгізумен балалардың тамақтануын түрлендіру.
3. Тағамдардың каллориясын жүйелі түрде есептеп отыру
4. Табиғи шырынды есепке ала отырып ауыз су режимін ұстану.

Жаз бойы Меңгеруші медкызметкер

«Көңілді балалар» массаж түрлері

Мақсаты: Балалардың денсаулығын нығайтуға, дене бітімін жақсы қалыптастыруға, қан айналымын жақсартуға, көздерін демалтуға, балалардың арқасындағы, қолындағы, табандағы нүктелерді оятуға арналған. Ағзаның көптеген қызметтерін жақсартады.

Әдіс тәсілдері: түсіндіру, көрсету.

Көрнекілік: ілгекті жолдар

Тәрбиеші: Түс мезгілі. Балалар ұйқыға кірісті Балалар көреді түсті Әдемі сиқырлы әлемді. (балалар ұйқыдан оянады)

Тәрбиеші: Көзімізді ашайық Аунап, қунап алайық , (жалпы денеге арналған жаттығу) Бойымызды жазайық. Қолымызды созайық Жаттығулар жасайық,

Табанды шынықтыру массажы (ілгекті жолмен жүру)

Әдемі ирек жолдармен
Лақтарша біз ойнақтап
Тастан-тасқа секіріп
Жалаң аяқ жүреміз.
Табанға біз нүктелі
Массаж жасау білеміз.

Қол ұстасып тұрайық,
Шеңберді біз құрайық,
Көріскенше күн жақсы
Сау саламат болайық!.





Дәрумендер

А дәрумені (ретинол) ағзаның өсуіне, дамуына әсер етіп, түрлі ауруларға қарсы тұра алу әрекетін арттырады. Өсімдіктердің қызыл, сары жемістерінде сәбізде, қызанақта, өрікте, асқабақта кездеседі!



А дәрумені шаштың, тырнақтың өсуі мен терідегі жасушалардың мүйізденуіне әсер етеді. Ол жетіспегенде тері құрғап жарылып, түсі күңгірттенеді. Май бездерінің құрамы өзгереді, көздің қасаң қабығы бұзылады.





Дұрыс
тамақтану



WARNING: CHILDREN MUST BE SUPERVISED AT ALL TIMES. NEVER LEAVE CHILDREN UNATTENDED IN OR AROUND THE POOL. KEEP THEM OFFERED WITHIN ARM'S REACH. POOL FENCING LAWS APPLY TO THIS POOL. FOLLOW ALL LOCAL GOVERNMENT AUTHORITY FOR FENCING REQUIREMENTS.

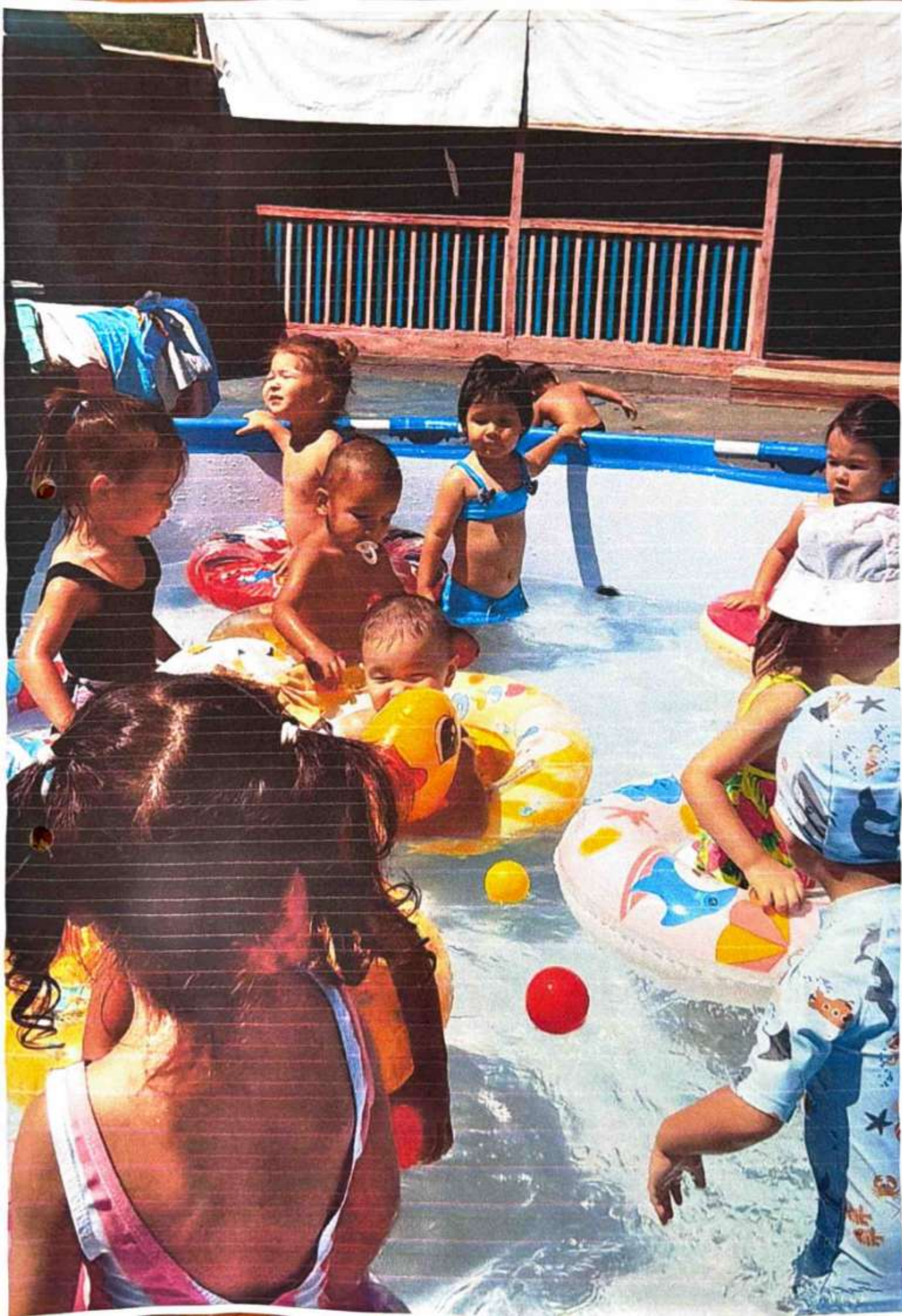


AVERTISSEMENT: DES ENFANTS DOIVENT ÊTRE SURVEILLÉS À TOUT MOMENT. NE LAISSEZ JAMAIS VOS ENFANTS SEULS DANS LE POOL. GARDER LES ENFANTS À PORTÉE DE MAIN. LES LOIS D'ÉTABLISSEMENT S'APPLIQUENT À CE POOL. SUIVEZ TOUTES LES LOIS D'ÉTABLISSEMENT POUR LES EXIGENCES DE CLÔTURE.



NE PAS Laisser d'enfant seul dans le pool. Ne laissez jamais vos enfants seuls dans le pool. Ne laissez jamais vos enfants seuls dans le pool. Ne laissez jamais vos enfants seuls dans le pool.







Дәрумендер

**С дәрумені (аскорбин қышқылы).
Ағзаның жұқпалы ауруларға
қарсы тұра алу өресіні арттырады.
Сүйекке және тіске беріктік қасиет
береді.**

С

С дәрумені биологиялық тотығу кезінде зиянды заттардың түзілуін тежейді.

Ол қарсы денелерді түзетін ферменттердің құрамына кіреді. Терідегі кантамырлардың қабырғасының бүлінуіне де кедергі жасайды. С дәрумені жетіспеген жағдайда ағза тез шаршайды, сілемейлі қабықшалар қабынады, қызылшек қанталайды. Адам ағзасы С дәруменін түзбейтіндіктен, тамақпен бірге қабылдануы керек. С дәрумені ағзаға қыс пен көктем айларында көбірек қажет. Жаңа піскен көкөністер, жемістер және тұздалған орамжапырақ құрамында көбірек кездеседі. Әсіресе итмұрынның, қарақаттың құрамында мол болады.

Ағзаға қажетті тәуліктік мөлшері 60-100

мг.



Дәрумендер

Адам ағзасы өте күрделі жүйе. Ағза өмірлік маңызы зор көптеген элементтерден тұрады. Егер осы элементтердің біреуі ағзада жеткіліксіз болатын болса, өзінің кері әсерін білдіре бастайды. Осындай ағза үшін аса маңызды дәрумендердің бірі – В тобындағы дәрумендер.

В

В1 дәрумені (тиамин) – жүйке жүйесі мен ми жұмысына, жүрек бұлшықетінің жұмысына айтарлықтай әсер етеді.

В2 дәрумені (рибофлавин) – көз жапарының функцияларын реттеп, гемоглобиннің түзілуі мен темірдің сіңуіне ықпал етеді.

В3 дәрумені (ниацин немесе никотин қышқылы) – көмірсу мен холестерин алмасуын қалыңға келтіріп, ферменттерді синтездейді. Сонымен қатар, көптеген гормондардың шығарылуына атсалысады.

В5 дәрумені (пантотол) – жаралардың тез жатылуына септігін тигізетін ең танымал дәрумендердің бірі.

В6 дәрумені (пиридоксин) – терінің, шаш пен тырнақтың әдемі болуы үшін керек дәрумен болып табылады.

В7 дәрумені (биотин) – аталмыш дәруменсіз метаболизмнің дұрыс болуы мүмкін емес.

В9 дәрумені (фоллий қышқылы) – көпке танымал дәрумен. Бұл дәрумен болашақ аналарға өте қажетті. Себебі, жатырда өсіп келе жатқан шарананың дұрыс дамуы осы дәруменге тікелей байланысты.

В12 дәрумені (цианкобаламин) – нуклеин қышқылдарының түзілуі мен қантүзілімге атсалысады.



Дәрумендер

D дәрумені (кальциферол) адамның терісінде күннің ультракүлгін сәулелерінің әсерінен түзіледі. Ол кальций мен фосфордың ішектен бөлінуін жылдамдатып, сүйек ұлпасының мықтылығына әсер етеді.



Жас сәбилерде D дәруменінің жетіспеуінен болатын ауру мешел (рахит) деп аталады. Мешел ауруына шалдыққан балалардың қаңқасы дұрыс қалыптаспайды. Аяқ сүйектері дене салмағының әсерінен майысады, сүйек баяу дамиды, ұйқысы кәшады. Жүкпалы аурулармен көп ауырады. Сондықтан жас сәбилердің мешел ауруына шалдыкпауы үшін күн сәулесіне шығарып шынықтырады. D дәрумені балық майында, бауырында, уылдырығында, жұмыртканың сарысында, жануарлардың бауырында, сүт өнімдерінде мол. D дәруменінің қажетті тәуліктік мөлшері 2,5 мг.



Дәрумендер

Е дәрумені (токоферол) бұлшық еттердің және жыныс бездерінің қызметін жақсартады.



Ол өсімдік майының, жаңғақтық, бұршақ пен жүгері тұқымдарының және көкөністің құрамында көбірек болады. Сондай ақ малдың бауырында, жұмыртқада, сүттің құрамында бар.



Дәрумендер

К

К дәрумені (филлохинон) қанның ұю процестеріне қатысады.

Өсімдіктердің көктеп енетін бөліктерінде (жасыл жапырақты көкөністерде, түбірлі және жапырақты қырықжапырақ, қалақай және т. б.), сондай ақ сәбіз және қызанақ құрамында болады. Малдан алынатын өнімдердің ішінде бауырдан басқа да К дәрумені жоқ.

