**Сабақтың тақырыбы:** «Денсаулық – зор байлық»

**Мақсаты:**

**Білімділік** - жас ұрпаққа адам денсаулығының қымбаттылығын, өмір сүру үшін қажетті бағалы байлық екендігін түсіндіру.

**Дамытушылық** - сын тұрғысынан ойлау, шығармашылық қабілетін дамыту, сөйлеу шеберліктерін жетілдіру.

**Тәрбиелік** - денесін шыдауға, шымыр да шапшаң, ұқыпты да жинақы, әдемі болуға тәрбиелеу.

**Көрнекілігі:** суреттер, мақал - мәтелдер, слайдтар.

**Барысы:** Ой ашар сұрақтары:

А) Ол судан қорқады, одан кір қорқады. (сабын)

Ә) Тіс тазартатын құралдар?(тіс щеткасы мен паста)

Б) Денені шынықтыратын, денсаулыққа әсері мол сабақ(дене тәрбиесі)

- Салауатты өмір салтын қалыптастыру мақсатында «Денсаулық –зор байлық» деген тақырыпта ашық тәрбие сағатын өткізгелі отырмыз.

**Тапсырмалар:**

1. Денсаулықтың достарына нелер жатады?

2. Ұқыпты да әдемі азамат болу үшін адам денсаулығына не қажет?

3. Денсаулықтың қастары дегенді қалай түсінесіңдер?

4. Салауатты өмір салтын сақтау дегеніміз не?

5.-Денсаулық дегенді қалай түсінесіңдер?

Денсаулық - жеке адамның басты байлығы.

Денсаулық - адам тіршілігінің ең бірінші шарты.

Бүгінгі дені сау ұрпақ - елдің ертеңгі жалғасы.

-Бүгінгі тәрбиелік іс-шарамыздың тақырыбына байланысты әңгімеміз тек денсаулық жөнінде болмақ . Денсаулық деген сөз-деніңнің саулығы деген мағынаны білдіреді. Деніңнің аурудан аман, қайратты, жігерлі, көңілдің көтеріңкі болуының өзі-денсаулықтың белгісі. Дене мүшелерінің, ішкі ағзалардың бірі ауырса, адамның денсаулығы нашарлап, көңіл күйі түседі, еш нәрсеге зауқы болмайды.

**(Есікті қағып Жалқаубек келеді)**

- Сәлеметсіздер ме? Сіздерде керемет сабақ өтіп жатқанын естіп, балалармен бірге тамақтану құпиясын білейін деп келдім және балаларға тәтті сусын, сағыз, чипси әкелдім.

Міне сендерге әкелдім деп сөмкесінен шығара бастайды.

Мұғалім: -Жалқаубек асықпа, бізбен бірге отыр. Қазір сенің әкелген тамақтарың туралы білетін боламыз.

- Газды сусынның құрамында консерванттар, бояғыш пен ароматизатор беретін, иіс беретін заттар кіреді, олар асқазанға жағымсыз әсер етеді. Газды сусында мөлшерден көп қант тіс құртының пайда болуына себепкер. Сусынның құрамында дәрумендер мен минералды заттар жоқ.

Мұғалім:- Ал, көп балалар жақсы көретін сағыздың құрамында да қант көп, соның әсерінен іш ауруы, ішегінің тас болып қатып қалуы, абайсызда жұтып қоюуы өте қауіпті. Ал чипсидің құрамында бірнеше зиянды заттар бар, Бұл заттар жүйке жүйесіне улы әсер етеді.

Мұғалім: - Жалқаубектің әкелген тамағын аласыңдар ма?

- Ал қандай тамақ пайдалы?

- "Тәні саудың -дені сау" демекші, егер адам әрдайым жақсылық жасап, алғыс алып жүрсе оның жан дүниесі, тәні таза болады. Егер тәнің сау болса, онда денің де сау болады.

Үлкен кісілермен амандасып жүр. Сау болғың келсе, баршаға саулық тіле.Жалғыз басты кәрі кісілерге, мүгедектерге көмектес. Сонда сен алғысаласың, достарың да көпболады.

Қызғаншақболма! Өзбойыңдағыжалқаулықты, қорқақтықтытаста! Өтірікайтпа, жаманойларданаулақ бол. Ауыра қалсаң, көп уайымдама. Бастаған істі аяқта! Жақсы оқы.

- Адамның ішкі ойы таза болса, дені де сау болады. Барлық уақытта адамдар мен айналаң туралы жақсы ойласаң және оларға жақсылық тілесең, өзіңді әрқашан жақсы сезінесің..

- Міне, балалар, неткен керемет нұсқаулар айтылды, күнделікті іске асырайық.

1-оқушы:

Денсаулық – ол күлуің,

Көңіл-күйің жадырай.

Денсаулық – ол жүруің,

Ешбір жерің ауырмай.

- Балалар, деніміз сау және күшті болып өсуіміз үшін не істеуіміз керек?

- Иә, дұрыс ол үшін күн тәртібін сақтау керек. Уақытымен ұйықтап, ұйқыдан тұрған соң төсек орнымызды жинап, жуынып таңғы жаттығу жасауды әдетке айналдырып, таза жүрсек, өз-өзімізді күте білсек , деніміз сау болады. Әрдайым күліп жүруіміз керек Сендердің күлкілерің әдемі болуы үшін тісті күтуге байланысты ережелерді мұқият орындауымыз керек

1. Тісті күніне екі рет тазалауымыз керек .

2. Тамақтан кейін ауызды шаю керек.

3. Ыстық тамақтан соң суық нәрсе ішпеу керек.

4.Жаңғақты тіспен шақпау керек.

5.Дер кезінде тіс дәрігеріне көріну қажет.

6.Тәттіні көп жеуге болмайды.

7.Әркімнің өзінің жеке тіс щёткасы болуы керек.

**Шығармашылық жұмыс**

- Балалар, денсаулыққа байланысты қандай мақал – мәтел білесіңдер?

1.Денсаулықтың қадірін ауырғанда білерсің.

2.Ісің түсіп тақсырға барма,

Аурулы болып бақсыға барма.

3. Бақсы көрінсе дерт қозады,

Ұста көрінсе таға тозады.

4.Жарлының байлығы - денінің саулығы.

5..Ауру атанды да шөктірер.

6.Қотыр қолдан жұғады,

Таз тақиядан жұғады.

7.Бас ауырса жан қорқады.

8.Жұғын бар жерде - шыбын бар,

Шыбын бар жерде - шығын бар.

9.Екі ауру бір келсе, ажалыңның жеткені.

10.Жан ауырса - тән азады,

Қайғы басса - жан азады.

11.Өліспеген көріседі.

12.Қасқырдың ойлағаны арамдық,

Қойдың ойлағаны - амандық.

13.Тәуіптің жақсысы - ауруға ауру қоспағаны.

14.Мың жұмақтан - бір күн тірлік.

15.Қасапшыға мал қайғы,

Қара ешкіге жан қайғы.

16.Емнің алды - еңбек.

17.Ауру желмен келіп, термен шығады.

18.Аман болса бұл басым,

Тағы шығар бұл шашым.

19.Азған денеге ауру үйір.

20.Қайғы қартайтады,

Қуаныш марқайтады.

**Сергіту сәті**

**Ойын:** «Иісіне қарай ажырат».

Бұл ойында 3 оқушы алға шығады. Олардың көздерін байлап алма, апельсин, пияздың иісін искетемін.Олар соны тауып атын атау қажет.

-Біздің денсаулығымызға тағы бір қажетті нәрсе бұл – дәрумендер. Жеміс-жидектер мен көкөністерді өз қажетінше, көп жеу керек, өйткені олар – дәрумендер мен пайдалы заттарға бай. Олардың құрамындағы дәрумендер сіздердің бойларыңыздың өсуіне, ағзаларымыздың дұрыс дамуына және көздің көруінің жақсаруына көмектеседі.

**«Әлемдегі ең пайдалы азықтар»**

**Балық:** Қартаюға қарсы ең жақсы азық ,миды және жүректі қорғайды. Рухани жағдайды реттеп, қан құрамындағы шекерді қалыпқа келтіреді.

**Сүт:** Витамин, минерал және пайдалы бактерияларға өте бай.

**Жаңғақтар.** Жүректің қызметін реттейді. Бір күн үшін 25 грамдық, бадам (миндаль), жаңғақ, жержаңғақ, орман жаңғағы жеткілікті.

**Қызыл ет:** Жайлауда жайылған малдың еті, яғни өңдеуден өтпеген қызыл еттер пайдалы.

**Жұмыртқа:** Ең зиянсыз ас. Миды қорғайды және көз саулығын күшейтеді.

**Көк шәй:** Ішектердің, тыныс жолдарының жұмысын реттейді. Салмақ реттелуін оңайлатады.

**Алма** – дәрілерден аспирин орнына жүреді. Сүйекті қуаттандыратын K витамині бар.

**Шие** – күніне 20 шие бір аспириннің әсерін береді.

**Пияз және сарымсақ** – инфекцияларды жояды. Жүрек ауруы қаупін 20%-ға азайтады.

**Айран, сүзбе, ірімшік** – тістің саулығы үшін пайдалы, кальцийдің қоры

**Қызылша** – бүйректерге пайдалы, тұз мөлшерін реттейді.

**Банан** – жүректің соғуын дұрыстайды, қан қысымын реттейді.

**Қауын** – жарты қауын бір күндік С дәрумені қажеттілігін қамтамасыз етеді. Бүйректерге пайдалы.

Балалар, енді жұмбақтар шешіп көрейік.

Дымқылдап күнде сен,

қолыңа сүйкесең.

Кетіп кір-ласың,

Тап-тазаболасың. (Сабын)

Шомылған баланы,

Аймалапалады.

Сүртедіқолын да,

Сүртедіжонын да. (Сүлгі)

Аузыжоқ, көзіжоқ,

Тіліжоқ, өзіжоқ.

Бірақ та тісі бар,

Басыңмен ісі бар. (Тарақ)

Бізедік, бізедік,

Отызекіқызедік.

қатар-қатартізілдік,

Кезек-кезекүзілдік. (Тіс)

**«Дәрігер мен бала»** атты көріністі тамашалайық.

Есік қағылады. Ішке бала кіреді.

Дәрігер:- қандай себеппен келдің?

Бала:- Басым, көзім ауырады, ұйқым келе береді.

Дәрігер:- Сағат нешеде тұрасың?, нешеде ұйықтайсың?

Бала:- Түнгі 2-3-терде ұйықтаймын, 11 -де тұрамын.

Дәрігер:- Асқа тәбетің қалай? қалай тамақтанасың?

Бала:- қолыма не түседі, соныжейсаламын.

Дәрігер:- Неніұнатасың?

Бала:- Теледидар көргенді, компьютерде ойнағанды ұнатамын.

Дәрігер:- Оған қанша уақыт бөлесің?

Бала:- ұйқым келгенше ойнай беремін.

Дәрігер:- Балалар, сендер қалай ойлайсыңдар, бұл бала неліктен ауырады? Себебін айтып, кеңес беріңдер.

2 оқушы хабарлама жасайды:

1- оқушы:- Халық даналығында «Денсаулық – зор байлық» деген сөз бар. Ерте заманнан бері ата-бабаларымыз денсаулыққа көп көңіл бөлген. Баланың дені сау, шымыр болу үшін 4-5 жастан бастап атқа мінгізген, садақ тарту, найза шаншу, күрес секілді денені шынықтыратын жаттығулармен жаттықтырған. Осының нәтижесінде бұлшық ет қатайып, бой өсіп, кеуде кеңейіп, күш молаятынын ертеден – ақ білген.

2- оқушы: -Ал қазір мектепте дене шынықтыру сабақтары жүргізіледі. Онда арнаулы мамандар иесі қабілетін анықтап, бағыттап отырады. Спорттың түрлеріөте көп. Стол теннисі, шахмат, хоккей, бокс, баскетбол, футбол сияқты түрлері кеңінен тараған. Кейінгі кездері жылдамдықты, тездікті талап ететін спорттың түрлері де пайдаболды. Олар: у-шу, дзюдо, айкидо, таэквондо. Сонымен қатар денені шынықтыратын ұлттық ойындар да бар. Олар: «Бәйге», «Қызқуу», «Көкпар», «Аударыспақ», «Жамбы ату».

- Олайболса, кезекті спорттық сайыстарға берелік.

І. Қол күрес – білек күштерін сынау.

**Қорытынды сөз:** - Балалар, біз бүгін қандай тақырыпта сөз қозғадық?(Денсаулық)

- Нені ойға тоқып, жадымызда сақтауға тиіспіз?(Жаман әдеттен аулақ болуымыз керек)

- Сіздер, қандай азамат болып өсулерің қажет?(Дені сау, ақылды, білімді, адал болып)

- Балалар, олай болса, денсаулықтың достарын атайықшы.

**«Кім тапқыр?»**

Д - Дәрі шөптен, ақыл көптен.

Е - Емнің алды - еңбек.

Н - Негізгі байлық - денсаулық.

С - Саулық - байлық негізі.

А - Ас – адамның арқауы.

У – Уланудан сақтан.

Л - Ластың досы - шыбын.

Ы - Ыдысы тазаның, ырысы таза.

Қ - қотыр қолдан жұғады.

- Ал, балалар, деніміз сау болу үшін, мықты болу үшін не істеу керектігін, ауырмай тұрып алдын ала сақтану, қоршаған дүниенің біздің денсаулығымызға пайдасын т. б. жолын меңгердік деп ойлаймын. Тәрбие сағатынан өздерің үлкен тәрбие алдыңдар.

-Елбасының «Жаңа онжылдық - жаңа экономикалық өрлеу Қазақстанның жаңа мүмкіндіктері»атты жолдауында денсаулыққа, спорт пен туризмге көп көңіл бөлінген,

Қазақстандықтар спортқа тартылсын және де спорттық кешендер салынсын. Дәрі - дәрмектердің 50% өзімізден шығарылуы тиіс делінген. Бұл - үкіметіміздің ұрпақ денсаулығына қатты көңіл бөліп отырғандығы. 7- сәуір –Дүниежүзілік денсаулық күні мерекесі. Бұл күні барлық халықтар осы айтулы мерекені атап өтеді.

Деніміз сау болу үшін қандай нәрселерге мән беруіміз керек:

» Ең әуелі денеміздің тазалығына мән беруіміз керек.

» Жүйелі түрде моншаға түсіп тұруымыз керек.

» Тырнақтарымызды жиі-жиі қысқартып, таза ұстауымыз керек.

» Тамақтан алдын және кейін қолымызды жууымыз керек.

» Тамақ ішіп болған соң және ұйықтар алдында тістерімізді тіс пастасымен жуу керек.

» Жүйелі түрде спортпен шұғылдану, мүмкіндігінше табиғи тағамдармен және үйлесімді қоректену керек.

» Ұйқымыздың жүйелі болуына мән беру керек. Ертежатып,ертетұрукерек.

» Егетін (прививка) дәрілерді уақытында ектірту керек.

» Жеміс, көкөністерді жемес бұрын жақсылап жуу керек. Тағамдардың таза болуына аса мән беру керек. Беті ашық түрде сатылатын тамақтарды жемеу керек Терлеп тұрып су ішпеу керек.

» Ата-ананың рұқсатынсыз ешқандай дәрі қолданбау керек.

- «Сау дене, азат ақыл, адал көңіл – үшеуімен бақытты болады өмір», - демекші, дені сау, батыл жүректі, салауатты өмір салтын орнықтыруға дайын ұрпақ болып өсейік, ешқашан ауырмай, өз денсаулықтарыңды күтіңдер! . Сондықтан болашақта сендерден дені сау, мықты да шымыр, отбасына тірек болатын азамат, азаматша шығады деп сенемін.

**Тұжырым:** Тәуелсіз ел тірегі-дені сау, санасы уланбаған, саналы ұрпақ.

Бәрі:- Тазалықты сүйеміз,

Таза болып жүреміз.

Біз баламыз шыныққан,

Денсаулығы мықты жан.

-Назар қойып тыңдағандарыңызға рахмет!















