ИИН – 820911450809

АБДУРАШИД Ляззат Абдурашидкызы,

Саттар Ерубаев атындағы №24 ІТ мектеп-лицейінің бастауыш сынып мұғалімі.

 Шымкент қаласы

**СЕНІҢ СӨМКЕҢНІҢ САЛМАҒЫ ҚАНДАЙ?**

|  |  |
| --- | --- |
| **Оқу бағдарламасына сәйкес оқыту мақсаты:** | 2.2.3.2 - дұрыс дене сымбатын сақтаудың маңыздылығын түсіндіру |
|  **Сабақтың мақсаты** | Дене сымбатын сақтаудың маңызды екенін біледі |
| **Құндылықтар** | Білуге, жаңаны тануға құштар болу |
| **Сабақтың барысы** |
| **Сабақтың кезеңі//****уақыты** | **Педагогтің әрекеті** | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| ***Сабақ******тың басы***Өткенді пысықтау***Сабақ******тың ортасы***Сергіту сәті***Сабақты қорыту***Кері байланыс | Психологиялық ахуалды жақсартуӨткенді пысықтауКел ойнайық ойлайықПазыл арқылы сұрақтарға жауап беру арқылы кеменің суретің шығару-Бұлшық ет дегеніміз не?-Сенің денеңде қанша бұлшық ет бар?-Бұлшық ет сүйектерді қалай қозғалтады?-Сен күлімсірегенде қанша бұлшықет жұмыс істейді?-Қабағынды түйгенде қанша бұлшық ет жұмыс істейді?-Адамның қай мүшесі тірек-қозғалыс жүйесін құрайды?**Тақырыпты ашу**Жолға шыққанда не болу керек қолымызда?Білім жолында саған қандай құралдар керек?*Сабақтың тақырыбы мен мақсатымен таныстыру* **Жаңа тақырып** Ескек есу (академиялық байдарка) спортында ескегі бар қайықтар қолданылады. Бұл спорт түрінде дұрыс отыру өте маңызды болып табылады1-тапсырмаСуреттерге қара.Айсұлу мен Қуаныштың партадағы отырысын салыстыр.Қайсысы дұрыс отыр?2-тапсырма Зерттеу жүргізД**ене сымбаты** – дененің тұрған, отырған және жүрген кездегі үйреншікті қалпы. **Сен білесің бе?**   Болашақ теңіз офицерлері сымбаты мінсіз болуы үшін күніне жарты сағаттан арнайы жаттығулар орындайды. Олар желкесін, жа уырынын, балтырын, бөксесін, өкшесін қабырғаға тақап тұрады. Сен де осылайша өз дене сымбатыңды тексере аласың. «Зертхана» әдісіДене сымбытыңның дұрыс екенін қалай білуге болады?Жауап: Түзу ағашқа сүйеніп тұрғанда арқаң толық тисе сымбатың дұрыс өсіп келеді деген сөзПиктограммалардағы қимылдарды қайталауды ұсынуСымбатты адамның иықтары бір деңгейде болады. Іші тартылған, аяқтары түзу, жүрісі жеңіл. Бұлшық еттері жақсы дамыған, шымыр.   Оқушының дене сымбаты сөмкені дұрыс ұстамағаннан да бұзылады. Сөмкенің салмағы да омыртқаға әсер етеді. Егер сөмкені күн сайын бір иығыңа іліп жүрсең, омыртқаң қисаяды.    Сенің сөмкеңнің салмағы оқулық және оқу құралдарымен бірге 3 килограмнан аспауы тиіс.ЕБҚОСөмкеңдегі артық заттарды алып жүресің бе? Сабаққа келерді сөмкеңе не саласың?2-тапсырма Зерттеу жүргізуФС тапсырмасы«Ашық микрофон» әдісіДене бітімін дұрыс қалыптастыру үшін ұсыныстар әзірле.Үй тапсырмасы4-тапсырмаБолашақта оқушының сөмкесі қандай болу керек? Суретін сал.Додэкедр әдісі арқылы кері байланыс жүргізуді ұсыну | Сабаққа дайындық жасап, жақсы тілектер тілейді.Сұрақтарға жауап бередіСөмкелеріндегі заттарды түгелдейдіСуретпен жұмыс жасайдыЗерттеу жүргізедіЖаттығу жасайдыПәндерді өлшеп, сөмкені өлшейді.Сұрақтарға жауап бередіҮй тапсырмасын аладыКері байланыс береді | Мақтап, мадақтап отыруӘр бағалауда + белгісін суретке белгілейтіндігін ескертуДескриптор:Сұрақтарға жауап беруі 1бДескриптор:Партада дұрыс отыру ережесін біледі-1бДескриптор:Дене сымбытының дұрыс екенін зерттеп біле алады -1бДескриптор:Дене сымбатын сақтаудың маңызы туралы айтады-1бТамаша жауаптар!Дескриптор:Дене сымбатын сақтаудың ережесін құрастырып келеді-1бДескриптор: Сейсенбі күнгі оқу құралдар мен сөмкенің салмағы нормаға сайкес не сайкес еместігін анықтау 1б | пазлC:\Users\777\Desktop\сабак 21\6010913856.jpgСөмкеОқу құралдарыhttps://lms.topiq.kz/library/work/6551549437935616?page=16ҚимылдарДәптермен жұмыс, таразы, оқулықтардодэкедр |