|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** | | **Қозғалыс** | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** | |  | | | | |
| **Күні** | |  | | | | |
| **Сынып: 8** | | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | | Гиподинамия. Сымбаттың бұзылуы және жалпақ жалпақтабандылықтың пайда болу себептері. Сымбаттың бұзылуы мен жалпақтабандылықтың алдын алу шаралары. | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | | 8.1.6.7 гиподинамия салдарын атау  8.1.6.8 сымбаттың бұзылуы және жалпақ жалпақтабандылықтың пайда болу себептерін анықтау | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | | 1. Гиподинамия салдарын түсіндіру;  2. Сымбаттың бұзылуы салдарын сипаттау;  3. Жалпақтабандылықтың пайда болуы себептерін талдау | | | | |
| **Құндылықтар** | | Құндылық:заң мен тәртіп :Құзыреттілік: қоғамға қызмет  Құндылық: жасампаздық және жаңашылдық:Құзыреттілік: шығармашылық | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы**  2 мин | **Ұйымдастыру кезеңі:**  **-**Амандасу  -Оқушыларды түгендеу  Стоп кадр. Оқушының қимылын қайталау сұралады.  *Picture background*  Бұл қимылдардан не байқадың ?  біз дене жаттығуларын неге орындаймыз? | | | Мұғаліммен амандасады, шағын топтар бір – біріне бүгінгі сабаққа сәттілік тілеп, тілек айтады  ***Оқушы слайдтағы қимылдарды қайталап берілген сұрақтарға жауап бере отырып өз ойы мен бөліседі.*** |  | презентация |
|  | **Өткен тақырыптарды еске түсіру мақсатында**  ***«Дұрыс- Бұрыс» әдісі қолданылады.*** | | | Оқушы тұжырымның дұрыс немесе бұрыс екенін дәптерге жаза отырып өз білімін еске түсіреді.   * **Бұлшықет ұлпасын** құрылысына қарай **бірыңғай салалы, көлденең-жолақты және жүректің бұлшықеттері деп бөледі. *Дұрыс*** * **Көлденең- жолақты бұлшықет** - ішкі мүшелердің ішкі жағын (ішек, қарын, қантамырлар, несепағар, қуық) астарлайды. Бұрыс * Бұлшық еттер сіңір арқылы сүйек ойысына, төмпешігіне бекиді және ағзаны қозғалысқа келтіреді. ***Дұрыс*** * **Бірыңғай салалы бұлшықет** **–** қаңқа бұлшықеті. Көлденең-жолақты [бұлшықет](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D2%B1%D0%BB%D1%88%D1%8B%D2%9B%D0%B5%D1%82) дейтін себебі бұлшықет талшықтары көлденеңінен жолақтанып орналасқан. ***Бұрыс*** * Жүректің миокард қабатында **жүректің көлденең-жолақты бұлшықеті** олрналасқан. ***Дұрыс*** * Адам ағзасында 600-ден аса бұлшық ет бар. ***Дұрыс*** | **Дұрыс жауап терген оқушыға** «Жарайсың!» деген мадақтау сөзімен ынталандыру. |  |
| **Жаңа сабаққа кіріспе**  **8 мин** | **«Суреттер сөйлейді» әдісі**  **Оқушылар суретті мұқият қарап өз ойларын білдіреді.**  *мұғалім оқушыларға сабақтың тақырыбы, мақсатымен таныстырады.*  **Сабақ тақырыбы:** Гиподинамия. Сымбаттың бұзылуы және жалпақ жалпақтабандылықтың пайда болу себептері. Сымбаттың бұзылуы мен жалпақтабандылықтың алдын алу шаралары.  ***Скабақтың мақсаты: Гиподинамияны біледі. Дене сымбатының бұзылуы мен жалпақтабандылықтың алдын ала алады.***  *Оқушыларды «мозайка» әдісімен топтастырады.*   1. ***Топ: Сымбаттың бұзылуы*** 2. ***Топ: Жалпақ табандылық*** 3. ***Топ: Гиподинамия*** | | | *Оқушылар суреттегі көріністі түсіндіріп жетелеу сұрақтарға жауап беріп, өзара ұжымдық талқылау жасағаннан кейін сабақ тақырыбымен танысады.*  Тегіс табандар: түрлері, кезеңдері, белгілері және емі – Маған жақын жерде  пайдалы тағамОстеохондроз - Flexumgel | **Өз ойын дұрыс мағынада білдіріп,**  талқылауға белсенділікпен қатысқан оқушыға «Жарайсың!» деген мадақтау сөзімен ынталандыру. | Суреттер |
| **Ортасы**  30 мин | *Мұғалім түсіндіреді.*  *Мәтінмен жұмыс жүргізіледі*  *1 топ:* ***«Атаулар туралы үш сұрақ» әдісі (Мәтінмен жұмыс)***  ***Гиподинамия. Сымбаттың бұзылуы (таныстырылым жасайды).***  *Қайда?( Бұл терминдерді сіз бұрынырақта қайда және қандай мағынада кездестіріп едіңіз?)*  *Қалай? ( гиподинамия пайда болу себептерін көрсетіңіз?)*  *Қандай? (гиподинамия адам өмірінне қауіпі қандай қалай ойлайсыз?)*  ***2 -топ: «Инфографика» әдісі.*** *Суреттерге қарап берілген ауруларды атайды. Олардығ алдын алу жолдарын ұсынады.*  *Суретте не берілген? Алдын алу жолын ұсын?*  **(і)** Сымбаттың бұзылуы салдарынан туындаған ауруларды атаңыз:  1- қалыпты, 2- сколиоз, 3- кифоз, 4- лордоз  (іі) Сымбаттың бұзылуы салдарынан туындаған ауруларды сипаттап көріңіз ....................................................................  (ііі) Сымбаттың бұзылуы салдарынан туындайтын ауруларды алдын-алу шараларын ұсыныңыз ......................................................  ***3-топ***: **«Талдамалы кесте».** Жалпақтабандылық пайда болу себептері мен алдын алу жолдары бойынша | | | Оқушылар топта мәтінмен танысып, өз пікірлерін сұрақтарға жауап бере отырып түсіндіреді.  *Қайда?( Бұл терминдерді сіз бұрынырақта қайда және қандай мағынада кездестіріп едіңіз?)*  *Қалай? ( гиподинамия пайда болу себептерін көрсетіңіз?)*  *Қандай? (гиподинамия адам өмірінне қауіпі қандай қалай ойлайсыз?)*  Оқушылар берілген суреттерді пайдаланып тақырыпты постермен қорғайды.      **«Талдамалы кесте».** *оқушылар топта мәтінді талқылап кесте толтырады. Плакат қорғау* | ***Топты бағалау «Плюс, минус»***  **Тапсырма дескрипторы:**   1. **Гиподинамия термин анықтама береді, кездестірген жерін атайды. -1 балл** 2. **Гиподинамия пайда болу себептерін атайды. -1 балл** 3. **Гиподинамия адам денсаулығына әсерін жазады -1 балл**   **Дескриптор:**   1. **Суреттегі ауруларды атайды. -1 балл** 2. **Қаңқа бұзылуларды сипаттайды. -1 балл** 3. **Берілген қаңқа бұзылулардың алдын алу жолдарын ұсыналды -1 балл**   **Дескриптор:**   1. **Жалпақтабандылық белгілерін жазады. -1 балл** 2. **Жалпақтабандылық себептері жазады. -1 балл** 3. **Жалпақтабандылық алдын –алу жолдарын жазады. -1 балл** | Қосымша 1 |
|  | **(Жеке жұмыс) ﻿ Тапсырма 2 – «Жағдаят».** Оқушы төмендегі сызба көмегімен сыныптағы оқушылардың аяқ іздеріне өлшеулер жүргізген. Нәтижесінде сыныпта 37% оқушыларда жалпақтабандылықтың бар екендігі анықталды.    (і) Жалпақтабандылықтың пайда болуы себептерін (кем дегенде 3) жазыңыз..................................................................................  (іі) Жалпақтабандылықтан сақтанудың бірнеше шарасын ұсыныңыз.  .............................................................................................................................................................. | | | зерттеу жұмысы  Ескерту\* «*Акварель жиынтығымен аяқтарыңызды бояңыз. Түсті аяғыңызды қағазға қойып, басып шығарыңыз. Төмендегі суретке қарап, жалпақ табаныңыз бар-жоғын біліңіз»* Осылайша сыныптың қанша пайызында жалпақтабандылық бар екендігін анықтауға тапсырма беруге болады. | **Бағалау критерийі:** Жалпақтабандылықтың пайда болуы себептерін талдайды  **Дескриптор:**  **-** Жалпақтабандылықтың пайда болуы себептерін (кем дегенде 3) жазады (3 б);  - Жалпақтабандылықтан сақтанудың бірнеше шарасын ұсынады (1 б)  **Жалпы балл -4**  **«Өзін –өзі бағалау»** |  |
|  | **Тапсырма -3**  **Жұптық жұмыс.**  «Сәкестендіру» әдісі оқушылар сәкестендіру кестесін жұппен орндайды. | | | Оқушылар сәкестендіру кестесін дұрыс орындайды. | **Дескриптор: Жалпы 3 балл**   1. **Гиподина тұжырымдарын дұрыс анықтайды.-1 балл** 2. **Жалпақтабандылық тұжырымдарымен себеп салдарын анықтайды. - 1 балл**     **3. Сымбаттың бұзылуы себептері мен тұжырымдарын дұрыс анықтайды. 1 балл** | Қосымша 2 |
| Сабақтың соңы  5 мин | Рефлексия | | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

Қосымша 1

**Гиподинамия** (грек, *hypo* - төмен, астында, қалыптан төмен; *dynamis* — күш) — қимыл-қозғалыс белсенділігінің шектелуі нәтижесінде [адамдар](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B4%D0%B0%D0%BC" \o "Адам) мен [жануарлар](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B0%D0%BD%D1%83%D0%B0%D1%80%D0%BB%D0%B0%D1%80" \o "Жануарлар) организмдері тірек-қимыл аппараты [бұлшықеттерінің](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D2%B1%D0%BB%D1%88%D1%8B%D2%9B%D0%B5%D1%82" \o "Бұлшықет), қан айналым және тыныс алу, ас қорыту және т.б. мүшелердің етті қабықтары мен қабаттары жиырылу күшінің төмендеуі.

**Гиподинамияның пайда болу себептері**

— Кәсiби ерекшелiктерге байланысты бұлшық ет жұмысын шектеу;  
— күн тәртiбiн сақтамау;  
— Ұзақ уақыт бойы организмнің дұрыс функционалдық жұмысын орындамауына байланысты (жарақат, ауру) төсек режимі.

**Негізгі белгілері (симптом)**

— Әлсіреу;  
— Жүрек соғысының және пульстің тез соғуы;  
— Қан қысымының жоғары болуы;  
— Ағзаның қажуы;  
— Эмоционалдық тұрақсыздық, күйгелектік.

**Ағзаға әсері**

— Тонустың және бұлшық еттердiң күш беретiн көрсеткiшiнiң төмендетуi;  
— Сүйек ұлпасынның құрамында және минералды зат алмасуды кальцидiң мөлшер деңгейінiң төмендеуi;  
— Май iркiлген кейiнге қалдыруларын жоғарылату және артық салмақтың пайда болуы;  
— [Капилляр](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D0%BB%D0%BB%D1%8F%D1%80) жүйесiнiң жұмысын бұзады, яғни жұмыс iстейтiн капиллярларды саны, күре тамыр және тамыр бөлiмшелерi қысқарады.[[1]](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D1%8F#cite_note-1)

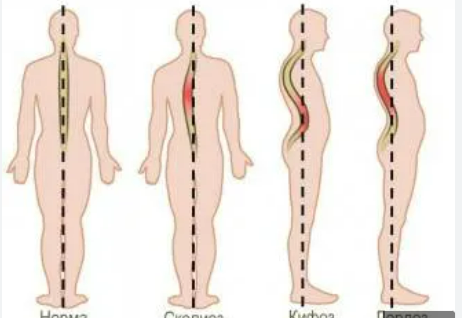
**Гиподинамия дегеніміз не**

**Гиподинамия** (грек тілінен hypo — төменгі және dynamis — күш) — үнемі отырғаннан және қимыл белсенділігінің шектелуінен болған, бұлшықет қызметінің әлсіреуі.

**Гиподинамияның салдарлары**:

* жүрек бұлшықеттері әлсізденеді;
* зат алмасудың бұзылуы;
* бұлшықет тінінің дистрофиясы;
* сүйектер жұқарады, ал оның құрамындағы кальций қанға түсіп, тамырдың қабырғаларында шөгеді, осыдан барып тамырлар өзінің созылғыштығын жоғалтып, тез зақымданғыш келеді;
* сколиоз;
* дененің артық салмағы.

Ғалымдар, **күнделікті 30-минуттан жаттығудың өзі де семіздік қаупін азайтуға және басқа да көп отыратын адамдарда болатын ілеспе аурулардың** алдын алуға болады деген қорытынды жасады.



**і)** Сымбаттың бұзылуы салдарынан туындаған ауруларды атаңыз:

1 - ......................................... 2- ..............................................

3- .............................................. 4-..................................................

5- ...............................................

1- қалыпты, 2- сколиоз, 3- кифоз, 4- лордоз

(іі) Сымбаттың бұзылуы салдарынан туындаған ауруларды сипаттап көріңіз ....................................................................

(ііі) Сымбаттың бұзылуы салдарынан туындайтын ауруларды алдын-алу шараларын ұсыныңыз