|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Бөлім | ҚҰНДЫЛЫҚТАР : ТАЛАП, АР-ҰЯТ, ҰЛТТЫҚ МҮДДЕ (ОТАН) | |
| Педагогтің аты-жөні | Ибрагимова Лаура Жакыповна | |
| Күні: | **22.12.2023ж** | |
| Сынып: 10 сынып | Қатысушылар саны: | Қатыспағандар саны: |
| Сабақтың тақырыбы: | «Салауатты өмір салтындағы дене белсенділігінің ролі» | |
| Сабақ мақсаты: | Қоғам игілігі үшін қызмет ету  Адал еңбекті құрметтеу  Физикалық белсенді болу | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыт** | **Педагогтің әрекеті** | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |  |
| Сабақтың басы 5мин  Сабақтың ортасы  20 мин | **Сабақтың барысы:**  **І. Ұйымдастыру кезеңі**  Сынып оқушылары түгенделеді. Сабақ мақсаты хабарланады.  **Жағымды психологиялық ахуал. «Сенімділік» жаттығуы**   * Шарты: таратылған ақ парақтарды ортасынан екіге бөліңіз. * Бір бөлігіне өзіңіздің жақсы қасиеттеріңізді, екінші бөлігіне жағымсыз қылықтарыңызды жазыңыз. * Осы парақтардың сіздің жақсы азамат не азаматша болып өсуіңізге көмектесетін бөлігін жыртып, өзіңізге алып қалыңыз. * Екінші бөлікті (жағымсыз қылықтарды) умаждап, қоқыс жәшігіне салыңыз.   **Оқушылар 1,2,3 деп санау арқылы үш топқа бөлініп отырады.**  **Қызығушылықты ояту.**  ÐÐ¾ÑÐ¾Ð¶ÐµÐµ Ð¸Ð·Ð¾Ð±ÑÐ°Ð¶ÐµÐ½Ð¸ÐµАдам тәнінің байлығын ештеңемен теңестіруге келмейтіндігін түсіндіріп, ерекше ой салады. Адам баласы күнделікті тіршілік барысында көптеген әр түрлі қозғалыстар жасайтыны белгілі. Ол әрине, өз кезегінде дененің кейбір мүшелерінің өсіп жетілуіне оң әсерін тигізуі мүмкін. Дегенмен, мұндай қимыл-әрекеттер кейде кері әсерін де тигізеді. Айталық, үнемі бір бағытта жасалған қимыл-әрекеттен адамның бір мүшесі шаршап, организмнің қалыпты әрекетін өзгеріске ұшыратуы ықтимал. Сол себепті күнделікті орын алатын, бір ғана бағытта жүргізілетін дене қимыл-әрекеттерін дене тәрбиесінің құралы деп қабылдаған дұрыс емес.  Негізінде денені жүйелі түрде шынықтыру мен денсаулықты нығайту адамның ойын өсіріп, шығармашылық қабілетін арттырады. Организм шамасы келетін жаттығуды және дұрыс ұйымдастырылған жұмысты орындағанда ғана дамып, нығайып жетіледі. Дене шынықтыру тәрбиесі адам денсаулығын сақтап және нығайтады, дененің дұрыс дамып қалыптасуына жеткізеді. Денені шынықтыру тәрбиесінің мақсаты – салауатты өмір сүру негіздерін білу және ұстану, өз еркімен дене шынықтыру және спортпен шұғылдану дағдыларын қалыптастыру, денсаулықты нығайтуға және дене шынықтыруды дұрыс дамытуға ықпал жасау болып табылады.  Жастардың дене-бітімінің дұрыс дамуы, денсаулығының нығаюы, жұмыс қабілетінің артуы сыртқы ортаның қолайсыз жағдайларына қарсы тұруға ықпал етеді. https://country-news.kz/wp-content/uploads/2020/11/125499668_450965236066974_1016527362768636696_n-600x381.jpg  Жақсы денсаулық — адамның еңбек және қоғамның іс-әрекетке жемісті қатысуының маңызды кепілі. Сабақтарда, сабақтан тыс уақытта, спорт секцияларында дене тәрбиесін күн сайын ұйымдастырып, қолайлы жағдайлар жасау қажет.Табиғи қозғалыстың түрлері жүгіру, қарғу, жүзу, лақтыру, шаңғы, коньки, велосипед тебу, акробатика өмірге қажетті дағды және іскерліктерді қалыптастырады. Жас адамдардың денесі түрлі жаттығулар көмегімен ширап, дамиды. Сондықтан күш, жылдамдық, төзімділік, икемділік сияқты адам қабілетін дамыту оқушылардың қозғалтқыш тәжірибесін байытады, дене қозғалысын үйлестіреді.  . ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫНДА ЖАҢА ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАР » Жалағаш жаршысы  Ең әуелі жүруден бастаудың мәні қан айналу процесі мен ішкі мүшелерді тиісті жүктемеге даярлайды. 5-10 минут жүгіріп, одан кейін керіліп созылу жаттығуларын орындайды. Кеудені кере дем алу, иық, кеуде және белді қозғау жаттығуларын орындап, оларды біртіндеп күрделендіре береді. Осындай дене тәрбиесі жүйесінде спортпен шұғылданып, болашақта жоғары көрсеткіштерге жету үшін табиғи орта қажет. Табиғи орта дегеніміз өзімізге жақсы таныс ауа, су және күн сәулесі. Мұндай табиғи ортаны жүйелі түрде пайдаланудың денсаулық үшін маңызы зор. Мен дене шынықтыру пәнінің мұғалімі ретінде бұл жағдайға көз жеткіздім.  Сондай-ақ, әр түрлі аурулардың алдын алу үшін де организмді үнемі шынықтырып отыру қажет. Шынығудың арқасында организм қоршаған ортадағы температураның күрт өзгеруіне бейімделеді және организмнің жұқпаларға қарсылығын жоғарлатады.  Әсіресе, бүгінгідей пандемия  жағдайында менің осы айтқандарымның мәні зор деп ойлаймын. Жүйелі дене жаттығулары ең қажетті дүние. Дененің саулығы – жаныңның саулығы екенін ұғынып, салауатты өмір слатын ұстанып, күнделікті спортпен шұғылданып жүрейік. | Оқушылар назарын сабаққа аударады.  1,2,3 сандары бойынша топқа бөлінеді.  Оқушылар ойтүрткі сұрақтарға жауап беру арқылы тақырыпты болжайды.  Өзара ой бөліседі  **Топтық жұмыс.**  **Жеке жұмыс.**  Оқушылар оқылым мәтіні бойынша берілген сөйлемдердің құрылысын анықтап, адам денсаулығына берер пайдасына қарай мысалдар жазады.  Оқушылар көрсетілген жаттығу түрлерінің өмірде көбірек қолданатын түрлерін , және күрделі жаттығу түрлерін қолданудың маңыздылығы жайында ой қозғау.  Жүйелі дене жаттығуларының пайдасы | ҚБ «Күн мен бұлт»  иконки векторное солнце летом, солнце клипарт, солнце иконки, летние иконы  PNG и вектор пнг для бесплатной загрузки  Картинка туча с дождем для детей – Ой! – club-detstvo.ru – Центр искусcтв и  творчества Марьина Роща  ҚБ «Күн мен бұлт»  иконки векторное солнце летом, солнце клипарт, солнце иконки, летние иконы  PNG и вектор пнг для бесплатной загрузки  Картинка туча с дождем для детей – Ой! – club-detstvo.ru – Центр искусcтв и  творчества Марьина Роща  ҚБ «Күн мен бұлт»  иконки векторное солнце летом, солнце клипарт, солнце иконки, летние иконы  PNG и вектор пнг для бесплатной загрузки  Картинка туча с дождем для детей – Ой! – club-detstvo.ru – Центр искусcтв и  творчества Марьина Роща  ҚБ «Күн мен бұлт»  иконки векторное солнце летом, солнце клипарт, солнце иконки, летние иконы  PNG и вектор пнг для бесплатной загрузки  Картинка туча с дождем для детей – Ой! – club-detstvo.ru – Центр искусcтв и  творчества Марьина Роща  ҚБ «Күн мен бұлт»  иконки векторное солнце летом, солнце клипарт, солнце иконки, летние иконы  PNG и вектор пнг для бесплатной загрузки  Картинка туча с дождем для детей – Ой! – club-detstvo.ru – Центр искусcтв и  творчества Марьина Роща | Интерактивті тақта  <https://translate.google.com/translate?hl=ru&sl=kk&u=https://www.youtube.com/watch%3Fv%3DAB2WAVOaOgI&prev=search&pto=aue>  <https://translate.google.com/translate?hl=ru&sl=kk&u=https://country-news.kz/%25D0%25B1%25D0%25B5%25D0%25BB%25D1%2581%25D0%25B5%25D0%25BD%25D0%25B4%25D1%2596-%25D2%259B%25D0%25BE%25D0%25B7%25D2%2593%25D0%25B0%25D0%25BB%25D1%258B%25D1%2581-%25D1%2581%25D0%25B0%25D0%25BB%25D0%25B0%25D1%2583%25D0%25B0%25D1%2582%25D1%2582%25D1%258B-%25D3%25A9%25D0%25BC%25D1%2596%25D1%2580-%25D1%2581%25D0%25B0/&prev=search&pto=aue> |  |
| **Рефлексия**  5 мин | **Кері байланыс:**  Рефлексия мына сұрақтар негізінде жүргізіледі:  - Мен осы сабаққа дейін не білдім?  - Осы сабақ маған несімен пайдалы болды?  - Қандай мәселені әлі жақсарту керек? | | |  | |