Пәні: Тәрбие сағаты

Педагогтің аты-жөні: **Ахманбетова Арайлым Адилхановна**

Күні: 13.11.2023

Сыныбы: 3 “Д” Қатысушылар саны: 27 Қатыспағандар саны:

Сабақтың тақырыбы: **Денсаулық-зор байлық**

Құндылықтары: Оқушыларды денсаулықты күтуге, тпзплықты сақтауға үйрету

Сабақтың барысы:

Сабақ кезеңі/Уақыты Педагогтің іс-әрекеті Оқушының іс-әрекеті Бағалау Ресурстар

Сабақтың басы

Қызығушылықты ояту. (7 мин.)

Оқушыларды түгендейді, амандасады.

 Психологиялық ахуал.

-Балалар, көңіл-күйлерің жақсы ма?

-Балалар, қазір жылдың қай мезгілі?

-Балалар, бірінші байлық не?

-Денсаулық деген не?

-Денсаулықты қалай күтеміз?

Денсаулық – ол күлуің, Көңіл-күйің жадырай. Денсаулық – ол жүруің, Ешбір жерің ауырмай. Ой ашар сұрақтары:

 1-топ: Ол судан қорқады, одан кір қорқады. (сабын)

2-топ:Тіс тазартатын құралдар? (тіс щеткасы мен паста)

3топ: Денені шынықтыратын, денсаулыққа әсері мол сабақ (дене тәрбиесі) 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. Бейнеролик көрсетіледі. Пайдалы және зиянды тағамдар.

Оқушылар сұрақтарға жауап береді. Үш шапалақ. Интербелсенді тақта Слайд Бейнеролик

Ұжымдық жұмыс. (5 мин.)

Деніміз сау болу үшін:

-тазалық сақтау керек

-күн тәртәбі ережесін сақтау керек

-дұрыс тамақтану керек

-спортпен шұғылдану керек

-жылы киіну керек

-зиянды тағамдардан бас тарту керек

-алкогольді сусындарды ішпеу керек

-темекі шекпеу керек

**Сабақтың ортасы**

Мағынаны ашу.

Топтық жұмыс. 15 мин.

«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. Әлемдегі ең рпйдплы азық түрлері туралы білетін болады. Ауызша бағалау. 3-сынып оқулығы Дәптер, қалам

7 мин Аузыжоқ, көзіжоқ, Тіліжоқ, өзіжоқ. Бірақ та тісі бар, Басыңмен ісі бар. (Тарақ) Бізедік, бізедік, Отызекіқызедік. қатар-қатартізілдік, Кезек-кезекүзілдік. (Тіс) Оқушылар жұмбақтар шешеді. Үш шапалақ әдісі.

Сабақтың соңы.

6 мин. Үй тапсырмасы: Өзіңнің күн тәртібіңді жазып келу /