**Өтінім кестесі**

|  |  |
| --- | --- |
| Сынып жетекші: | Турмаханова Айгул Айтмаханбетқызы |
| Қала/аудан: | Жетісай ауданы |
| Сынып сағаты тақырыбы: | «Денсаулықтың алты шарты-таза ауа, тыныш ұйқы,қозғалыс,дұрыс тамақтану,көтеріңкі көңіл-күй, күйзеліске түспеу» |
| Жеке телефон, e-mail: | 87026130078, miss.ai79@mail.ru |
| Білім беру мекемесі: | Түркістан обл.Жетісай ауданы Абай ауылы»І.Есенберлин атындағы №54 ЖББМ» КММ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тәрбие сағаты | «Денсаулықтың алты шарты-таза ауа, тыныш ұйқы,қозғалыс,дұрыс тамақтану,көтеріңкі көңіл-күй, күйзеліске түспеу» | |
| Күні | 20.10.2023ж | |
| Сынып жетекші: | Турмаханова Айгуль Айтмаханбетовна | |
| Сынып: 4 «Ә» | Қатысушылар саны: 25 | Қатыспағандар саны: |
| Сабақтың мақсаты: | Оқушыларға денсаулықты күтудің алты шартымен таныстыра отырып, денсаулықты күту, тазалыққа, ұқыптылыққа үйрету. | |
| Құндылықтар | Талап | |
| Үлестірмелі материалдар | мақал – мәтелдер, сөздер жазылған плакаттар | |
| Дайындыққа арналған әдебиет | Интернет материалдары | |
| **Сабақтың барысы** | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыт** | **Мұғалім әрекеті** | **Оқушы әрекеті** | **Ресурстар** |
| Ұйымдастыру кезеңі | **Оқушылармен сәлемдесу**  **Нейрожаттығу: «Қозғалыс»**.  **Кіріспе:** Адамның денсаулығы –қоғам байлығы. Әрбір адам өз денсаулығының мықты болу жолдарын қарастыру керек. Дені сау адамның көңіл-күйі көтеріңкі болып, еңбекке әрқашан құлшына кіріседі. Халқымыз «Дені саудың – жаны сау» деп орынды айтқан. Денсаулық – бұл адамның еңбекке белсенді болуы, әрі ұзақ өмір сүруі, тәннің саулығын және рухани саулығын сезіну.  «Ым-ишара» әдісі  **Жеке бас тазалығының ережелері:**  Күнделікті бір уақытта тұр, бөлмеңді желдетіп ал да, шынықтыру жаттығуын жаса;  Таңертең тісіңді тазалап,беті-қолыңды, мойның мен құлағыңды жу;  **БИ: «БАҒДАРШАМ»**  «ТАЗА АУА, ТЫНЫШ ҰЙҚЫ» шарты бойынша айтарымыз,  **денсаулық дегеніміз** - адам жаны мен тәнінің амандығы. Халқымыздың тіршілігі мен бірлігі, жарқын келешегі әдетте денсаулық мәдениетінің қаншалықты дәрежеде қалыптасуына байланысты. Денсаулық - ел дамуының басты арқауы. Денінің сау болуын қандай адам қаламайды. Дегенменде, біздің замандастарымыз соны ескерместен әр түрлі зиянды заттарға ұрынып жатады.«Жақсыдан үйрен , жаманнан жирен» деп халқымыз бекер айтпаған. Жақсыны көріп, тыңдап, соған ұқсау керек. Жаманды көріп , зардабын сезіп, бойыңды аулақ ұстау білімділіктің , көрегенділіктің белгісі. Өсер елдің баласына лайық салмақты , сабырлы, білімді, жат қылықтан аулақ , елдің ертеңгі азаматы болып өсе берейік! дегім келеді*.*  Денсаулықты сақта, түзу өсесің,  Күнәдан пәк жаннат өмір кешесің  Көрген күнің қараң ғой дерт шалса,  Харамменен тәніңді улап не етесің?  Жаман әдет көп шектірер қасірет,  Сақта өзіңді жақсылыққа жетесің!  **Мектеп медбикесі Абуова Гүлнар апайымыздың ақыл-кеңесін мұқият тыңдаймыз.** | Оқушылар мұғаліммен амандасады.  Әуен ырғағында түрлі қозғалыс жасайды.  «Ым-ишара» әдісі арқылы ережелерді көрсетеді  Қыздарымыз бағдаршам биін орындайды.  Оқушылар бір -біріне денсаулық жайлы жақсы тілектер айтады.    Мұқият тыңдай отырып, өз пікірлерін жеткізеді | Музыкалық үнтаспа |
| Сабақ басы | **Сұрақтар:**  **-** -Денсаулық деген не?  -Тазалықты қалай сақтау керек?  -Денсаулық неге тазалықпен байланысты?  **-** Жеке бас тазалығының ережелерін айт  - Тері тазалығы туралы не білесің?  - Денсаулықтың достарына нелер жатады?  - Ұқыпты да әдемі азамат болу үшін адам денсаулығына не қажет?  - Денсаулықтың қастары дегенді қалай түсінесіңдер?  - Салауатты өмір салтын сақтау дегеніміз не?   - Денсаулық дегенді қалай түсінесіңдер?  Денсаулық - жеке адамның басты байлығы.  Денсаулық - адам тіршілігінің ең бірінші шарты.  Бүгінгі дені сау ұрпақ - елдің ертеңгі жалғасы.  -. 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*.*  ***ҚОЗҒАЛЫС*** Халқымыздың тарихи - мәдени мұраларының түрлері сан алуан. Солардың қай - қайсысы да адамға, соның игілігіне қызмет етуге бағытталған. Осындай аса құнды игіліктердің бірі – **ұлттық ойындар**. Бүгінде адам баласы жасаған жеті кереметтің қатарына сегізінші етіп осы ойынның аталып жүруі де жайдан - жай емес. Бұрын ел қорғаушы батыр, жауынгер, халық қайраткерлері, ойын үстінде көрінеді. Ойын тек адамның дене күш - қуатын молайтып, оны шапшаңдыққа, дәлдікке тәрбиелеп қана қоймай, адамның ақыл - ойының толысуына, есейіп өсуіне де көп пайдасын тигізеді. Қазақтың ұлттық ойындары тақырыпқа өте бай және алуан түрлі болып келеді.Оқушыларымыздың ойын түрлерін тамашалайық: **АСЫҚ ОЙЫНЫ, ТОҒЫЗҚҰМАЛАҚ, ҚОЛКҮРЕС, АРҚАН ТАРТЫС**  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. **ДЕНСАУЛЫҚ ДҰРЫС БОЛУ ҮШІН ЕҢ АЛДЫМЕН ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ КЕРЕК.**  **«ПАЙДАЛЫ ТАҒАМДАР**» көрінісін тамашалайық ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ шарты:     -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. | Оқушыларға видеожазба көрсетіледі,өз ойларын ортаға салады.  **«Өрмекші торы» әдісі**  Топтар ортаға шығып,  бір – біріне сұрақтар қояды,жауап береді.  Ортаға шығып кезекпен ұлттық ойындардың түрін көрсетеді.  Арнайы дайындалған жемістер мен көкөністер фуршеті бойынша пайдалы жақтарын айтып өтеді. | Компьютер,интерактивті тақта |
| Ортасы  (20 мин) | **Дені саудың – жаны сау екенін ескере отырып,«Мақал-мәтелдер» айтысын тамашалайық.**  1. Дені саудың жаны сау.  2. Ішің ауырса аузыңды тый  3. Көзің ауырса қолыңды тый  4.Сыйлап берсе, суын іш  5.Қазан қайнап тұрса, ақыл сайрап тұрады.  6. Жазым болса, быламыққа тіс сынады.  7.Тас, тасты жібітетін – ас.  8.Тату елдің тамағы тәтті.  9.Түйе ботасымен жарасты,  Тамақ батасымен жарасты.  10. Ұйықтаған – ұйқы алады  Ұйықтамаған - жылқы алады.  11.Қолы қимылдағанның  Аузы қимылдар.  12. Дана көптен шығады  Дәрі шөптен шығады.  13. Денсаулық зор байлық.  14. Спорт - денсаулық кепілі.  15. Дені саудың - жаны сау.  16. Күрек тісің сынса, күлкің бұзылады,    **КҮЙЗЕЛІСКЕ ТҮСПЕУ** шарты бойынша мектебіміздің педагог-психологы Смагулова Нұрсұлу апайдың ақыл-кеңесін тыңдайық.  «Ақ қағаз» әдісі, «Көтеріңкі көңіл-күй» нейрожаттығуы | Оқушылар өздері білетін денсаулық туралы мақал-мәтелдерін кезекпен айтады.  Оқушылар күйзеліске түспеу жайлы түсінеді, арнайы дайындалған жаттығуларды жасайды. | Компьютер |
| Соңы  Қорытынды | **Би: «ҚАМАЖАЙ»**  - 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. | «Микрофон» тәсілі арқылы бір-біріне денсаулық,тазалық жайлы жылы сөздер айтады. |  |

******