**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 көрсетедіҚыздарымыз 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 сәтіОйын: «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 тамашалайықДҰРЫС 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 тый3. Көзің ауырса қолыңды тый4.Сыйлап берсе, суын іш5.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. |  |

******