**Шардара ауданы, Шардара қаласы**

**М. Горький атындағы жалпы орта мектебі**

**Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі: Мусаев Жусип Кидирходжаевич**

**«Дені саудың-жаны сау»**

Адамзаттың жан – жақты дамыған, тұлғасы сымбатты, ой - өрісі биік азамат етіп өсіру үшін дене шынықтырудың алар орны орасан зор. Дене тәрбиесіне жеңіл қарауға болмайды. Сау жан – сау денеде ғана болады» - деген бар. Сондықтан да жас азаматтардың ағзасының қызметін жетілдіру, денсаулығын жақсарту, жүйкенің жұмысын дұрыс қалыптастырып, ширақ, жігерлі, икемді, сымбатты етіп өсіру, міне, осыны тәрбиенің басқа түрлерімен біріктіріп жүргізу – болашақ жасөспірімдерге балабақша мен мектептің негізгі мақсаты мен алға қойған үлкен міндетінің бірі.

Денсаулықты сақтаудың тағы бір кепілі- адамның өз ағзасын түрлі зиянды әркеттерден өздерін сақтап, аурулардан қорғап, дене шынықтырумен, өзінің жақсы көретін ісімен айналасу болып табылады. Бүгінгі дені сау ұрпақ – елдің ертенгі жалғасы. Оқушылардың бойында салауатты өмір салты мотивизациясын дұрыс қалыптастыра білу мұғалімдер мен ата-аналардың қосылып жүргізілген шараларына байланысты болмақ. Өйткені, бірінші тәрбиенің ошағы-отбасында, екінші-мектепте болғандықтан, ата-ана мен мектеп, яғни мұғалімдермен тығыз байланыста болуы шарт. Ендеше отбасы, мектеп және қоғамның игілікті болашақ жолындағы өзара ынтымақтастығы күннен –күнге арта беруі тиіс.

Табиғаттың ең қымбат жемісі – адамдардың өз денсаулығына көңіл

бөлгені - өзін-өзі сыйлағаны.Осыдан-ақ табиғаттың берген сыйы тұла

бойына таза қарап, өмірдің соңына шейін денсаулығы зор болып, адам

атына кір келтірмей өту абзал.

Табиғаттың ең қымбат жемісі – адамдардың өз денсаулығына көңіл

бөлгені - өзін-өзі сыйлағаны.Осыдан-ақ табиғаттың берген сыйы тұла

бойына таза қарап, өмірдің соңына шейін денсаулығы зор болып, адам

атына кір келтірмей өту абзал.

Табиғаттың ең қымбат жемісі – адамдардың өз денсаулығына көңіл бөлгені - өзін-өзі сыйлағаны.Осыдан-ақ табиғаттың берген сыйы тұла бойына таза қарап, өмірдің соңына шейін денсаулығы зор болып, адам атына кір келтірмей өту абзал. «Денсаулық – зор байлық» дейді қазақ.Әр адам өз ден саулығын дұрыс қадағаласа онда ұзақ өмір сүреді.Организмды әрі қарай дамыту үшін спортпен шұғылдану қажет және дұрыс тамақтану керек. "Дені саудың-жаны сау ",-деп бекерден бекер айтылмаған, себебі ден саулық адам өмірінде үлкен рөл ойнайды. Адамзат өмірге келген соң өмірін қалай болса солай өткізбеуі тиіс. Яғни адам саналы да жарқын өмір сүруі қажет. Ол үшін ең алдымен ата-бабамыз айтып кеткендей Бірінші байлық – денсаулық Екінші байлық – ақ жаулық Үшінші байлық – он саулық демекші, ең алдымен саналы да жарқын өмір сүру үшін денсаулық қажет. Ал сол денсаулықты сақтау – өз қолымызда, яғни өз еншімізде. Ол үшін спортпен шұғылдану керек.

Спорт - көңіл күйді көтеріп, өз-өзіңізді көңілді сезінуге көмектеседі. Спортпен шұғылданатын адамдар өзінің денесін жақсы көре бастайды, денсаулығына мән береді. Сонымен қатар, терең дем алуды да үйренеді. Ал терең тыныс алу кезінде сіз күйзелісті есіңізге де алмайсыз. Спорт – адамның денсаулығын қалыпқа келтіретін құрал. Оның қандай түрін таңдасаңыз да, ең бастысы одан рахат алу.  
Белсенді және салауатты өмір салтын ұстанатын адамдардың қатарына қосылыңыз. Әлі де кеш емес. Балаңызды спортқа баулыңыз. Спорт сізді жақсылыққа жетелеп,  қуанышқа бөлейді демекпін.