Ойыл аудандық балалар музыка мектебі.

**Тақырыбы: Денсаулық зор байлық.**

**Тәрбие сағаты.**



 **Дайындаған:** Таңатарұлы Мұратқан.

2023 жыл.

**Сабақтың тақырыбы:** «**Денсаулық – зор байлық**»

**Мақсаты**: Білімділік — жас ұрпаққа адам денсаулығының қымбаттылығын, өмір сүру үшін қажетті бағалы байлық екендігін түсіндіру.

**Дамытушылық** — сын тұрғысынан ойлау, шығармашылық қабілетін дамыту, сөйлеу шеберліктерін жетілдіру.

**Тәрбиелік** — денесін шыдауға, шымыр да шапшаң, ұқыпты да жинақы, әдемі болуға тәрбиелеу.

**Көрнекілігі:** слайдтар.

Сәлеметсіздерме ұстаздар оқушылар Салауатты өмір салтын қалыптастыру мақсатында «Денсаулық –зор байлық» деген тақырыпта ашық тәрбие сағатын өткізгелі отырмыз. Оқушылар денсаулық дегенді қалай түсінесіңдер?

Денсаулық — жеке адамның басты байлығы.

Денсаулық — адам тіршілігінің ең бірінші шарты.

Бүгінгі дені сау ұрпақ — елдің ертеңгі жалғасы.

Бүгінгі тәрбиелік іс-шарамыздың тақырыбына байланысты әңгімеміз тек денсаулық жөнінде болмақ . 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. «Тәні саудың -дені сау» демекші, егер адам әрдайым жақсылық жасап, алғыс алып жүрсе оның жан дүниесі, тәні таза болады. Егер тәнің сау болса, онда денің де сау болады.

Үлкен кісілермен амандасып жүр. Сау болғың келсе, баршаға саулық тіле.Жалғыз басты кәрі кісілерге, мүмкіндігі шектеулі жандарға көмектес. Сонда сен алғысаласың, достарың да көпболады.

—  Адамның ішкі ойы таза болса, дені де сау болады. Барлық уақытта адамдар мен айналаң туралы жақсы ойласаң және оларға жақсылық тілесең, өзіңді әрқашан жақсы сезінесің.«Өзгелерге денсаулық тілеп, жақсылық жасаса, ол өзіңе- ақ оралады.

— Балалар, деніміз сау және күшті болып өсуіміз үшін не істеуіміз керек?

 Ол үшін күн тәртібін сақтау керек. Уақытымен ұйықтап, ұйқыдан тұрған соң төсек орнымызды жинап, жуынып таңғы жаттығу жасауды әдетке айналдырып, таза жүрсек, өз-өзімізді күте білсек , деніміз сау болады. Әрдайым күліп жүруіміз керек Сендердің күлкілерің әдемі болуы үшін тісті күтуге байланысты ережелерді мұқият орындауымыз керек.

Слайд 1. Тісті күніне екі рет тазалауымыз керек .

Тамақтанкейін ауызды шаюкерек.

Ыстықтамақтан соңсуық нәрсеішпеукерек.

4.Жаңғақты тіспеншақпаукерек.

5.Дер кезіндетіс дәрігеріне көрінуқажет.

6.Тәттіні көп жеугеболмайды.

7.Әркімнің өзінің жеке тісщёткасыболуы керек.

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.

-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.

 **«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.

**Балалар, енді жұмбақтар шешіп көрейік.**

Дымқылдап күнде сен,

қолыңа сүйкесең.

Кетіп кір-ласың,

Тап-тазаболасың. (Сабын)

Шомылған баланы,

Аймалапалады.

Сүртедіқолын да,

Сүртедіжонын да. (Сүлгі)

Аузыжоқ, көзіжоқ,

Тіліжоқ, өзіжоқ.

Бірақ та тісі бар Басыңмен ісі бар. (Тарақ)

Бізедік, бізедік,

Отызекіқызедік.

қатар-қатартізілдік,

Кезек-кезекүзілдік. (Тіс)

Халықданалығында «Денсаулық — зорбайлық» деген сөз бар. Ертезаманнанберіата-бабаларымызденсаулыққа көп көңіл бөлген. Баланыңденісау, шымыр болу үшін 4-5 жастан бастап атқа мінгізген, садақтарту, найзашаншу, күрес секілді денені шынықтыратын жаттығулармен жаттықтырған. Осының нәтижесінде бұлшық ет қатайып, бой өсіп, кеуде кеңейіп, күш молаятынын ертеден – ақ білген.

Ал қазір мектепте дене шынықтыру сабақтары жүргізіледі. Онда арнаулы мамандар иесі қабілетін анықтап, бағыттап отырады. Спорттың түрлеріөте көп. Стол теннисі, шахмат, хоккей, бокс, баскетбол, футбол сияқты түрлері кеңінен тараған. Кейінгі кездері жылдамдықты, тездікті талап ететін спорттың түрлері де пайдаболды. Олар: у-шу, дзюдо, айкидо, таэквондо. Сонымен қатар денені шынықтыратын ұлттық ойындар да бар. Олар:  «Бәйге», «Қызқуу», «Көкпар», «Аударыспақ», «Жамбы ату».

**Кезекті спорттықсайыстарға берелік**.

І. Қол күрес – білек күштерінсынау.

Қорытынды сөз:   — Балалар, біз бүгін қандай тақырыпта сөз қозғадық?(Денсаулық)

— Нені ойға тоқып, жадымызда сақтауға тиіспіз?(Жаман әдеттен аулақ болуымыз керек)

Сендер қандай азамат болып өсулерің қажет?

(Дені сау, ақылды, білімді, адал болып)

 Оқушылар сендерТәуелсіз ел тірегі-дені сау, санасы уланбаған, саналы ұрпақ болыңдар.