**Тақырыбы:** Денсаулық - зор байлық
Білімділік: Оқушыларға адам денсаулығының қымбаттылығын, өмір сүру үшін қажеттілігін, басты байлық екенін ұғындыру.
Дамытушылық: Оқушылардың танымдық қабілеттерін дамыту, сөйлеу шеберлігін жетілдіру.
Тәрбиелік: Тазалыққа, спортқа, еңбексүйгіштікке тәрбиелеу.
Сабақтың барысы: Ұйымдастыру кезеңі.
Кіріспе.
Адамның денсаулығы – қоғам байлығы.
Ауруды емдеуден гөрі оның алдын алу керектігін айтты. Біздің бүгінгі тәрбие сағатымыз салауатты өмір салтын сақтау мақсатында «Бақытым да, байлығым да - Денсаулық» деп аталады.
І – бөлім. «Тазалық – денсаулық кепілі.»
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 бекер айтпаған. Отанымыздың келешегі, көркеюі балалар сіздердің қолдарыңызда. Сондықтанда сендердің таңдауларын - салауатты өмір салтын сақтау.
Балалар сендер қараңғы үйге кіріп келіп шам жақсаңыз, шам үйді жарық қылады. Қызыл гүлдің ішінен бір ақ гүл көрсең көзің соған түседі. Біздің де өмірімізді жарық қылатын, жан - жағымызға тамаша сәулесін шашатын, өмірдегі басты байлық не деп ойласыңдар?
Әрине, Денсаулық.
Денсаулық адам ағзасының қалыпты, дұрыс жұмыс істеуі.
Денсаулық дұрыс тамақтану.
Денсаулық тәулігіне 10 сағат ұйықтау, ұйқы ең алдымен миды тынықтырады.
Денсаулық таза ауада көбірек жүру.
Денсаулық тазалық сақтау.
Денсаулық тамақты шамадан тыс тойып ішпеу.
Денсаулық тамақтан соң ауызды шайып, қолыңды жу.
Мұғалім.
- Балалар денім сау болу үшін таза болып жүру мен бірге тағы не істеуіміз керек?
Оқушылар. Таңертеңгілік жаттығу жасап, спортпен шұғылдану керек.
Адамдар әрқашан қимылды қозғалыста жүрсе біздің ағзамыздағы қан жүрісі де қозғалыста болып жұмысы жақсарады. Ауруларға қарсы тұра алатын боламыз. Денімізді сақтау үшін зиянды әдеттерден аулақ болу керек. Адам денсаулығына жақын доста, қастарда бар.
Адам денсаулығына жақын достар не деп ойлайсыңдар?
( тазалық, спорт, таза ауа, дұрыс тамақтану, күн тәртібі.)
Адам денсаулығына қас.( шылым шегу, ішімдік, салақтық, жалқаулық.) денені шынықтыру
Денсаулық болса бәрі болады тазалық, дене шынықтыру, дұрыс тамақтанудың маңызы зор.
Біздің денсаулығымыз мықты болу үшін тазалық сақтау жеткіліксіз. Сонымен бірге денемізді шынықтыруымыз керек. Үнемі дене шынықтырумен айналысатын адам ауырмайды
Тиімді тамақтану денсаулық үшін маңызы зор. Ет, балық, ұн, сүт тағамдарының әрқайсысының орны бөлек. Сонымен қатар жеміс – жидектерді көбірек жеген жөн. Олардың құрамында адам денсаулығына қажетті дәрумендер өте көп. Сонымен қатар шамадан тыс көп тамақтану да зиян.(әр түрлі тағамдардың суреттерін көрсету)
Сұрақтар.
1 Жеміс – жидектерді жемес бұрын не істеу керек?
(жеміс – жидектерді жақсылап жуып алу керек.)
2 Тамақтану алдында не істеуіміз керек?
(тамаққа отырар алдында қолды жуу керек)
Қорытынды
1. Адамның дені сау болу үшін қандай шарттарды орындау қажет?
(Денесін, беті – қолын киімін әрдайым таза ұстау керек. Зиянды заттардан аулақ болу керек.)
2. Адам не үшін жуынады?
3. Тазалықтың достары мен қастарын ата?
Деніміз сау болсын десеңдер, міне жоғарыда айтылғанның бәрін денсаулық үшін істелетін жұмыстар. Таза ауада демалу, спотпен шұғылдану, денені күтіп ұстау, еңбек ету, дұрыс тамақтану барлығы салауатты өмір салтына жатады. Осы айтқандарды күнделікті тұрмыста пайдалануымыз керек

**Тақырыбы:**Денсаулық - зор байлық

**Сабақ мақсаттары:**

**Білімділік:**Денсаулық, денсаулыққа қажетті жағдайлар,денсаулықты сақтау туралы қарапайым түсініктер беру.

**Тәрбиелік:**Ұйымшылдыққа, тазалыққа тәрбиелеу.

**Дамытушылық:**Дүниетанымдарын, қимыл-қозғалыс шапшаңдықтарын дамыту.

**Сабақ әдістері:**сұрақ-жауап, әңгіме, түсіндіру, ойын.

**Сабақ көрнекілігі:**Денсаулық сөзі (әр  түрлі түспен үлкен әріптермен жазылған ), станциялар «шынығу», «тамақ», «тазалық» сөздері, жалаушалар, көкөніс суреттері.

**Сабақ құрал-жабдықтары:**аркан секіртпе доп қап т,б

**Барысы:**

Орындықтар екі қатарға қойылады.

Оқушылар жалаушаларын желбіретіп залға кіреді.

**Бастаушы:**Құрметті балалар, қонақтар бүгінгі денсаулық мерекесіне хош келдіңдер!

**Балалар:**Ура!

**Бастаушы:**Адамда ақшасы көп екен дейік, бірақ ол ауырады. Оны бақытты деуге бола ма? Жоқ.

Ол адамның жаңа әдемі машинасы бар, бірақ ол ауырады. Оны бақытты деуге бола ма? Жоқ.

Сонда денсаулық, дені сау адам деген кім екен?

**Оқушылар:**Денсаулық деген дені сау адам.

                   Ешбір жері ауырмайтын адам.

**Көрініс: «Байлық»**

Екі таныс кездесіп қалады:

**1-сі:**Осы жұрт қалай бай болады?Ақша бар, мал бар, машинада бар. Ал мен неге кедеймін?

**2-сі:**Қалайша сен өзіңді кедеймін дейсің? Қол-аяғың аман жұмыс істей аласың. Мына қолыңды мың сомға кестіресің бе?

- Құдай сақтасын. Он мың сомға да кестірмеймін.

- Ал көзіңді, құлағыңды қаншаға бересің?

- Мен бұларды дүниедегі бүкіл ақшағада айырбастамаймын.

- Осындай байлыққа ие бола тұра өзіңді қалайша кедеймін дейсің?

- Шынында да солай екен ғой, қой барып жұмыс істейін**.**

**Бастаушы:**«Денсаулық-зор байлық» деген осы.

шынығу                                           тамақ                                               тазалық

**Бастаушы:** Шынығу деген не екен?

**Оқушылар:** Жақсы тамақ ішсек денсаулық жақсы болады. Күшіміз көп болады.

**Бастаушы:** Тазалық, тазалық сақтау не үшін керек.

**Оқушылар:** Қол жуып тамақ ішу керек. Таза ауамен дем алу керек. Лас қолымен көз, құлақты ұстауға болмайды.

**Бастаушы:** Қанекей балалар денсаулық әлеміне саяхатқа шығайық.

1-топ. Алма   2-топ. Апельсин.

Командалар сәлемдесуі. Топ капитандары өз командаларын таныстырады.

**Бастаушы:** Қанекей балалар
            Қаз-қатар тұрыңдар
            Ойнайық-күлейік
            Жанға саулық тілейік
            Денсаулық маңызы
            Түсініп көрейік.
            Денсаулық зор байлық
            Екенін білейік.

**1.аялдама «Тазалық»**

Тақпақтар сайысы:

Бұл бала қай, қай бала?
Қарашы үстіне,
Бір кіршік түстіме көзіңе
Тап-таза ақ қаздай
Киімі мұнтаздай
Жарайсың балақай
Дейміз біз мадақтай

**Ойын: «Жаңылма»**

Бұл бала қай, қай бала?
Қарашы үстіне,
Бет-аузы кір айғыз
Аяқ қол жарылған
Батпаққа малынған
Ұятай балақай
Дейміз біз мадақтай

**2.аялдама «Тамақ» аялдамасы**

Реклама жасау

Айран сүттен жасалады. Ол асқазанға пайдалы. Кола ішкенше айран іш! Айран алыңдар!

Құрт аламыз, құрт аламыз. Құрт тіске пайдалы. Дирол алғанша құрт ал.

**Ойын «Дәрумен жеу», «Кім тез»**

**Көкөністер айтысы:**

Сәбіз: Мен сәбізбін, сәбізбен              Қауын: Мен қауынмын,қауынмын

          Емдік қасиет көп менде                        Емделем десең дәрімін

          Егер жесең өзімді                                 Бүйрек асқазан,жүректі

          Көрсетермін көзіңді                              Жазамын нерв ауруын

Қарбыз: Мен қарбызбын,қарбызбын       Пияз: Мен пиязбын, пиязбын

             Күннің көзін сүйемін                          Тұмауды тез қуамын

             Ауырса бауыр,бүйрегің                     Пайдалансаң жөтелге

             Көмегімді беремін                             Балмен қосып өзімді

**Ойын «Жеміс-жидек теру және егу»**

**3.аялдама. «Шынығу» аялдамасы**

Тұмау келеді: -Ап-чи! Ап-чи!

- Сен өзің кімсің?

- Танымай тұрсың ба? Мен тұмаумын. Қазір сіздерге микробтарымды таратайын. Халатын сілки бастайды.

**Бастаушы:** Қане балалар, тұмаумен ауырып қалмастан бұрын есімізге түсірейік.Тұмаудан қалай қорғанамыз?

**Оқушылар:** Салқын су ішпейміз, жылы киінеміз, оксалин майын жағамыз. Дәрумендер жейміз.

**Бастаушы:** Көрдің ғой тұмау біздің балалар сенен сақтана алады. Олар шыныққан балалар.

**Тұмау:** Жарайды, онда мен сендерге тимеймін.

**Ойын «Тез киіну»**

**Ойын «Қызықты эстафета»**

Суретте берілген мүше гигиенасын айту. ( Құлақ, тіс)

**Мақал-мәтелдер айту.**

Дерт көп денсаулық біреу.

Дені сауға – бәрі сау.

Тазалық - саулық негізі

Саулық - байлық негізі

**Қорытынды**: Жеңімпаз топты анықтау. Сыйлықтар тапсыру

**Нан қайдан шығады**?

Бір күні тышқан нан дүкеніне кірді. Сөреде жаңа тіскен сап-сары бөлкелер үйіліп тұр екен. Піскен нан иісіне қызыққан тышқан тұмсығын жыбыр-жыбыр тартты. Төмендегі бір бөлкені кеміре бастады. Осы кезде күзетші келіп қалды.

Тышқан зып беріп, тысқа атып шықты. Бірақ алысқа ұзамады. «Апырай, қайдан шықты екен осыншама нан. Біліп алып шыққан жеріне, кірсем, ә!» - деп қызығып кетті. Тесіктен сақтана сығалады.

-Нан, нан, сен қайдан шықтың? – деді сыбырлап.

-Сатушыдан сұра, - деді нан.

Тышқан сатушыға келді.

-Сатушы, сатушы, нан қайдан шығады?

-Наубайшыдан сұра, - деді сатушы.

Тышқан тымпыңдап наубайханаға келді. Мұнда көп адам нан пісіріп жатыр екен.

-Нан қайдан шығады? – деді бір наубайшыға келіп.

-Диірменшіден сұра, - деді Наубайшы.

Тышқан диірменшіге келді. Диірмен тасы тынымсыз шыркөбелек айналады. Екі адам ұн тартып тұр. Ұн төгіліп аққан бұлақша құйылып жатыр. Көзді ашып-жұмғанша қап-қап ұн дайын болды. Тышқан иненің көзіндей танауын тыржитып, таңдана, қарап тұрды да:

-Диірменші, диірменші, нан қайдан шығады? – деп сұрады.

-Комбайншыдан сұра, - деді қырманшы қарт.

Тышқан далада егін орып жүрген комбайншыға келді. Қалың егін теңіздей толқиды. Комбайн тоқтар емес, ілгерілеп барады. Сабанын бір бөлек, топанын бір бөлек шығарып тастайды. Торсықтай ақ бидайды астауына құйып алып барады. Тышқан шіңкілдеп:

-Комбайншы, комбайншы, нан қайдан шығады? – деп сұрады.

Көктемде, тракторшы жер жыртып, сеялкашы тұқым себеді. Егіншілер оны күтіп баптайды. Көп еңбек сіңіреді. Міне, мынау қалың астық – сол көп еңбектің жемісі. Нан еңбек арқылы табылады, - деді комбайншы.

-Ой, мұның – азап қой. Мен шалқайып жатып-ақ нан таба беремін, - деп қутың-қутың етті тышқан.

-Әне, мысық келе жатыр! – деді комбайншы.

Сол-ақ екен, тышқан бір ескі інге зып берді.

**Көкөністер туралы ертегі**

Бір бақшада әр түрлі көкөністер өсіпті.

Жасыл қияр – ақкөңіл, әзілкеш, ешқашан қайғыруды білмейтін, барлық көкөністерді кекетіп – мұқатқанды ұнататын.

Қызыл қызанақ – маңызды, қашан да сәнді. Ол «Бүгін жаңбыр жауады деп ойлаймын» деген сөздерді жиі айтады екен. Шыныңда да жаңбыр жауған кезде қызанақ: «Көрдіңдер ме! Менің айтқаным дұрыс келді ғой!» деп тағы мақтанады екен. Егер жаңбыр болмаса, қызанақ саспай, өзі айтқан сөзге қатысы болмағандай тұратын.

Қызғылтсары сәбіз болса: «Менің бар сылулығым жер астында жатыр, ешкім көрмейді, мен бақытсызбын!» деп әрдайым көңілсіз болып, бұрқылдайтын көрінеді.

Аққадаунды қырыққабат – кішіпейіл, сөзшең. Ол «Басында жапырағым екеу – ақ еді, қазір тіпті кқбейіп кетті.» - деп, барша айтар әңгімесі тек киімнің ауырлап кеткендігі жайлы.

Қоңыр картоп болса – қайырымды, мейірбан. Бақшадағы көкөністермен түгел дос болып, бәріне көмектеседі. Картопты бәрі жақсы көреді.

Бас пияз – жағымсыз, ол айналасындағылардың көздерінен жас ағып, үнемі жылап жүргендерін ұнататын.

Міне, осындай түрлі мінезді көкөністер сиысып, бір бақшада өсіпті. Қалай ойлайсыңдар, осындай мінез- құлықтар адамдар өмірінде кездесе ме?

**Қияр мен қырыққабат**

Ертеде қияр мен қырыққабат қол ұстасқан дос болыпты. Бір күні екі дос суға шомылуға өзенгекеліпті. Келген бетте қияр шешініп, суға күмп беріпті де, жүзе бастапты. Қырыққабат бір-бірлеп, қабат-қабат «көйлегін» шешкенше күн де батып, қас қарайыпы. Осыған дейін су ішінде қалшылдап тұрған қиярдың терісі әбден күлдіреп кетіпті. Қиярдың қабағындағы бүршіктер, міне, содан пайда болыпты.