**Қ.Өскенбай атындағы Қима орта мектебі**

**Ашық тәрбие сағаты**

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

**Бастауыш сынып мұғалімі: Молдагалиева Асемгуль Камалиденовна**

**2016-2017 оқу жылы**

Ашық тәрбие сағаты

Сабақтың тақырыбы: Денсаулық – зор байлық

Сабақтың мақсаты: Жас ұрпаққа адам денсаулығының қымбаттылығын, өмір сүру үшін қажетті бағалы байлық екендігін түсіндіру;Сын тұрғысынан ойлау, шығармашылық қабілетін дамыту, сөйлеу шеберліктерін жетілдіру; Денесін шыдауға, шымыр да шапшаң, ұқыпты да жинақы, әдемі болуға тәрбиелеу.

Сабақтың көрнекілігі: суреттер, мақал-мәтелдер, слайдтар

Сабақтың барысы:

I.Ұйымдастыру кезеңі:

Оқушыларды сабаққа дайындау

II.Жаңа сабақ

-Адам үшін осы өмірде ең басты не қажет?

-Денсаулық

-Балалар денсаулық дегенді қалай түсінесіңдер?

-Жауабы: Спортпен шұғылдану, күн тәртібін жеке бас гигиенасын сақтау, жаман қылықтардан аулақ болу

«Денсаулық -зор байлық» деген сөздердің астарында үлкен мағына жатыр. Адам баласы үшін денсаулықтан асқан байлық жоқ. Ол ақшаға сатылмайтын, ешбір бағалы затпен тең келмейтін байлығымыз. Сондықтан ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол іздегеніміз абзал.Салауатты өмір салтын қалыптастыру мақсатында «Денсаулық- зор байлық» деген тақырыпта ашық тәрбие сағатын өткізгелі отырмыз.

1.Денсаулық- адам ағзасының қалыпты, дұрыс жұмыс істеуі

2.Денсаулық- дұрыс тамақтану

3.Денсаулық- тәулігіне 10 сағат ұйықтау, ұйқы ең алдымен миды тынықтырады

4.Денсаулық -таза ауада көбірек жүру

5.Денсаулық - тазалық сақтау

6. Денсаулық- тамақты шамадан тыс тойып ішпеу

7.Денсаулық- тамақтан соң ауызды шайып, қолыңды жу

Дильназ:

Денсаулық ол күлуің,

Көңіл күйің жадырай.

Денсаулық ол жүруің,

Ешбір жерің ауырмай

-Олай болса қазір тақтаға назар аударайық, денсаулық туралы видео ролікті қарайық.

Сұрақ-жауап

(Оқушылардың жауабы)

-Видео не туралы және кім туралы?

-Денсаулық туралы не айтылған екен?

Ал ауырған кезде, ауруды асқындырмау үшін не істеу керек?

-Адам бойындағы вирустарға қарсы тұратын, аурудан сақтайтын ол қандай қасиет?( иммунитет)

-Тер дегеніміз не? Және оның шыққаны жақсы әлде жаман ба?

Ал мүлде ауырмау үшін не істеу керек?

-Иммунитетті күшейту керек

III.Постер құрастыру .

«Денсаулыққа- ең пайдалы тағамдар»

Балық-қартаюға ең қарсы азық, миды жүректі қорғайды. Рухани жағдайды реттеп, қан құрамындағы шекерді қалыпқа келтіреді

Сүт -витамин , минерал және пайдалы бактерияларға өте бай.

Жаңғақ -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 реттеуін оңайлатады.

Алма- дәрілерден аспирин орнына жүреді, сүйекті қуаттандыратын витамині бар.

Шие -күніне 20 шие бір аспириннің әсерін береді.

Пияз және сарымсақ- инфекцияларды жояды, жүрек ауруы қаупі 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 қажеттілін қамтамасыз етеді,бүйректерге пайдалы.

Деніміз сау болу үшін қандай нәрселерге мән беруіміз керек:

-Ең әуелі денеміздің тазалығына мән беруіміз керек.

-Жүйелі түрде моншаға түсіп тұруымыз керек.

-Тырнақтарымызды жиі жиі қысқартып, таза ұстауымыз керек.

-Тамақтан алдын және кейін қолымызды жуымыз керек.

-Тамақ ішіп болған соң және ұйықтар алдында тістерімізді тіс пастасымен жуу керек.

-Жүйелі түрде спортпен шұғылдану керек.

- Ұйқымыздың жүйелі болуына мән беру керек.

Ерте жатып, ерте тұру керек.

- Егетін (прививка) дәрілерді уақытында ектірту керек.

- Жеміс, көкөністерді жемес бұрын жақсылап жуу керек. -Тағамдардың таза болуына аса мән беру керек. Беті ашық түрде салынатын тамақтарды жемеу керек. Терлеп тұрып су ішпеу керек.

- Ата-ананың рұқсатынсыз ешқандай дәрі қолданбау керек.

IY.Сергіту сәті: «Көңілді күн»

Y. Мақал -мәтелдер

-Балалар сендер денсаулық туралы қандай мақал – мәтелдер білесіңдер?

(Оқушылар бір – бірден тұрып, мақал – мәтел айтады).

1.Денсаулықтың қадірін ауырғанда білерсің.

2.Ісің түсіп тақсырға барма,

Аурулы болып бақсыға барма.

3. Бақсы көрінсе дерт қозады,

Ұста көрінсе таға тозады.

4.Жарлының байлығы - денінің саулығы.

5.Ауру атанды да шөктірер.

6.Қотыр қолдан жұғады,

Таз тақиядан жұғады.

7.Бас ауырса жан қорқады.

8.Жұғын бар жерде - шыбын бар,

Шыбын бар жерде - шығын бар.

9.Екі ауру бір келсе, ажалыңның жеткені.

10.Жан ауырса - тән азады,

Қайғы басса - жан азады.

11.Қасқырдың ойлағаны арамдық,

Қойдың ойлағаны - амандық.

12.Тәуіптің жақсысы - ауруға ауру қоспағаны.

13.Мың жұмақтан - бір күн тірлік.

14.Қасапшыға мал қайғы,

Қара ешкіге жан қайғы.

15.Емнің алды - еңбек.

16.Ауру желмен келіп, термен шығады.

17.Аман болса бұл басым,

Тағы шығар бұл шашым.

18.Қайғы қартайтады,

Қуаныш марқайтады.

19.Таңертеңгі асты тастама,

Кешкі асқа қарама.

20. Жалқаулық — жаман ауру.

21. Қимыл шынықтырады,

Ұйқы тынықтырады.   
22.Ауырып, ем іздегенше,

Ауырмайтын жол ізде.

YI.Жұмбақ шешу  
Мұғалім:Балалар, келесі жұмбақтарды шешіп көрейік.

1)Ертемен күнде сен, қолына сүйкесең.

Кетер кір ласың, тап – таза боласын. Бұл не? ( Сабын)

Шомылғанбаланыаймалапалады.

2)Суртедіқолынды, суртедідененді. Бұл не? ( Сүлгі)

3)Қолыжоқ, сөзіжоқ, бірақ та тісі бар,

Басыңменісі бар. Бұл не? ( Тарақ)

4)Иілсеңиіліп, түйілсеңтүйіліп.

Қарайды  кісіге, ұқыптыісіне. Бұл не? ( Айна)

-  Жақсы дұрыс шешуін таптық. Бұлардың бәрі тазалық құралдары.

- Міне сондықтан да адам өзінің денсаулығы болу үшін жуынып таза жүру керек.

Дені сау адам көңілді, мықты, жұмысқа қабілеті жақсы болады.

Сонымен адам:

Аптасына бір реет моншаға бару, душ қабылдауы керек.

Аптасына бір реет тырнағын алу керек.

Бірнеше реет шашын тарау керек.

Әркімнің өз тарағы, тіс щеткасы, қол орамалы болу керек.

-         Ал сендер балалар тазалықты сақтайсындар ма?

-         Өз тіс щеткаларын, қол орамалдарын бар ма?

YII.Қорытындылау:

-Балалар, біз бүгін қандай тақырыпта сөз қозғадық?(Денсаулық)

Сонымен денсаулық деген не?

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.

Деніміз сау болсын десеңдер, міне жоғарыда айтылғанның бәрін денсаулық үшін істелетін жұмыстар. Таза ауада демалу, спортпен шұғылдану, денені күтіп ұстау, еңбек ету, дұрыс тамақтану барлығы салауатты өмір салтына жатады. Осы айтқандарды күнделікті тұрмыста пайдалануымыз керек.

Ұлы ойшыл Сократқа кезіңде мынадай сұрақ қойылыпты: «Адамға өмірде не қымбаттырақ байлық па,әлде атақ па?» депті. Сонда Сократ «Байлық та, атақ та,даңқ та адамды шын бақытты ете алмайды.Дені сау кедей,ауру патшадан бақыттырақ » деп жауап беріпті. Яғни адам бақытты болу үшін оған денсаулық керек,. Сонымен «Денсаулық -зор байлық»деп бүгінгі тәрбие сағатымызды аяқтаймыз.

Назар қойып тыңдағандарыңызға рахмет!