

**ШЫҒЫС ҚАЗАҚСТАН ОБЛЫСЫ МӘДЕНИЕТ, АРХИВТЕР ЖӘНЕ
ҚҰЖАТТАМА БАСҚАРМАСЫНЫҢ «ШЫҒЫС ҚАЗАҚСТАН
ОБЛЫСТЫҚ БАЛАЛАР ЖӘНЕ ЖАСӨСПІРІМДЕР КІТАПХАНАСЫ»
КММ**

**Ұлттық әдебиет және
өлкетану орталығы**

**«Бақытың да, байлығың да – Денсаулық»
(денсаулық сағаты, 1-5 сынып)**

Өскемен, 2016 ж.

Мақсаты: Оқушыларды салауатты өмір салтына баулу, тазалықты дәріптеу, денсаулығын күтуге шақыру.

Жүргізуші: Әрбір адам өз денсаулығының мықты болу жолдарын қарастыру керек. Дені сау адамның көңіл күйі көтеріңкі болып, еңбекке әрқашан құлшына кіріседі. Балалар сендер қараңғы үйге кіріп келіп, шам жақсаңдар, 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.

Гүл ұстаған балалар шеңберге дөңгелене отырады, бір-біріне жылы, жақсы лебіздерін айтып, денсаулық тілеп, гүл ұсынады. Гүл шоқтары бірте-бірте көбейіп, жылы лебізді бастап тілеген баланың өзіне бір құшақ гүл - «**Тілек шоғы**» болып оралады.

Өзгелерге денсаулық тілеп, жақсылық жасаса, ол өзіңе қайта оралады. Үлкен кісілермен амандасып жүр. Сау болғың келсе, баршаға саулық тіле. Жалғыз басты кәрі кісілерге, мүгедектерге көмектес. Сонда сен алғыс аласың, достарың да көп болады. Қызғаншақ болма! Өз бойыңдағы жалқаулықты, қорқақтықты таста! Өтірік айтпа, жаман ойлардан аулақ бол. Ауыра қалсаң, көп уайымдама. Бастаған істі аяқта! Жақсы оқы.

- Адамның ішкі ойы таза болса, дені де сау болады. Барлық уақытта адамдармен айналаң туралы жақсы ойласаң және оларға жақсылық тілесен, өзінді әрқашан жақсы сезінесің..

Хормен.

Денсаулық – ол күлуің,

Көңіл-күйің жадырай.

Денсаулық – ол жүруің,

Ешбір жерің ауырмай.

Ойын-сұрақ. Ішкі және сыртқы шеңбер жасап тұрған балалар бір-біріне карап жұптасып тұрады. Жүргізушінің белгісімен қозғала бастайды (сыртқы шеңбер оңға, ішкі шеңбер солға жайлы әуенмен айналады. Әуен тоқтаған кезде олар да тоқтайды.)

Әр жұпқа тапсырма беріледі.

- 1) Денсаулық дегеніміз не?
- 2) Адамның дені сау болу үшін қандай шарттарды орындау қажет?
- 3) Дұрыс тамақтану дегеніміз не?
- 4) Дені сау адам қандай болады?
- 5) Өз денсаулықтарыңды қалай күтесіңдер?
- 6) Денсаулыққа қажетті дәрумендерді қайдан алуға болады ?
- 7) Қандай спорттың түрлерімен шұғылданасыңдар?

(Слайд. Экран)

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 жуу.

Денсаулық – спортпен шұғылдану.

Жаттығу видео. Денсаулық дегеніміз - спорт, ал күнделікті спорт, жаттығудан басталады. Спортпен айналысып, жаттығу жасасақ, әрқашан сергек жүреміз. Олай болса, орнымыздан тұрып жаттығу жасайық. (Музыка әуенімен жаттығу жасалады)

(Есікті қағып Жалқаубек келеді)

- Сәлеметсіздер ме? Сіздерде керемет сабақ өтіп жатқанын естіп, балалармен бірге денсаулықтың құпиясын білейін деп келдім және балаларға тәтті сусын, сағыз, чипси әкелдім. Міне, сендерге әкелдім, – деп сөмкесінен шығара бастайды.

Жүргізуші: - Жалқаубек, асықпа, бізбен бірге отыр. Қазір сенің әкелген тамақтарың туралы сабақ барысында білетін боламыз.

- Газды сусынның құрамында консерванттар, бояғыш пен ароматизатор беретін, иіс беретін заттар кіреді, олар асқазанға жағымсыз әсер етеді. Газды сусында мөлшерден көп қант тіс құртының пайда болуына себепкер. Сусынның құрамында дәрумендер мен минералды заттар жоқ.

Жүргізуші: - Ал, көп балалар жақсы көретін сағыздың құрамында да қант көп, соның әсерінен іш ауруы, ішегінің тас болып қатып қалуы, абайсызда жұтып қоюуы өте қауіпті. Ал чипсидің құрамында бірнеше зиянды заттар бар, Бұл заттар жүйке жүйесіне улы әсер етеді. (слайдта суреттер көрсетіледі) (Денесін, беті - қолын, киімін әрдайым таза ұстау керек. Зиянды заттардан аулақ болу керек.) Сонымен қоса, жеміс - жидектерді жақсылап жуып алу керек. Тамаққа отырар алдында қолды жуу керек.

Жүргізуші: - Жалқаубектің әкелген тамағын аласыңдар ма?

- Ал қандай тамақ пайдалы?

Балалардың жауабы.

Ойын: «Иісіне қарай ажырат». Ортаға бірнеше балаларды шығарып, көздерін байлап алма, апельсин, лимон, пияздың иісін искетей. Олар соны тауып атын атау қажет.

Жүргізуші. (слайд темекінің суреттері) Балалар, денсаулықты бұзатын қандай зиянды заттар мен қылықтар бар? Күн тәртібін бұзу, жеке бас гигиенасын сақтамау, аз қозғалу, жағымсыз әдеттерге әуес болу / шылым шегу, маскүнемдік, нашақорлық, ұрлық, жұқпалы аурулар, бұзақылық.

Видео. Дені сау.

Ойын.

Жүргізуші: Егер біздің он екі мүшеміз сау болса, деніміз де сау болады. Ендеше, біз сендердің есту қабілеттеріңді тексереміз.

Шарты: Естіген сөзді дұрыс айтып шығу.

Жүргізуші. Денсаулық жайлы мақал-мәтелдер таратылады. «*Мақал-мәтелді толықтыр*».

1. ... – зор байлық.
2. ... саудың – жаны сау.
3. ...- бар байлықтан қымбат.
4. Ауырып ем іздегенше, ... жол ізде.
5. Денсаулықтың қадірін білерсің.
6. Әуелгі байлық — **денсаулық**,
Екінші байлық — **он саулық**,
Үшінші байлық — **ақ жаулық**.
7. **Аурудың** жақсысы жоқ,
Дәрінің тәттісі жоқ.
8. **Күлкі** — ашылған гүл,
Көңіл — шашылған нұр.
9. **Еңбектен** асқан ем жоқ.
10. **Жалқаулық** — жаман ауру.

Ойын. Музыка ойналып тұрады соқыр теке ойыны ойналады.

Жүргізуші. Барлығымыз күнде компьютер алдында, ұялы телефонда ұзақ уақыт отырамыз. Оның денсаулыққа зияны бар ма? Ол өте зиян. Көзіміздің көруін нашарлатады. Сондықтан көзімізге жаттығу жасасақ. (*Музыка ақырын*)

-Көздерді оңға - солға, солдан оңға қарай қозғалту;

-Көз қарашығын көкке одан төменге қарату;

-Сағат тілі бойымен көзді айналдыру;

-Тез арада көзді ашып - жұму;

-Екі көзімізбен бірге оң жақ иығымызға қараймызда, 5 секунд тұрамыз.925050

-Дәл 3 жаттығуға сәйкес, бірақ керісінше сол жақ иығымызға қарап, 5 секунд тұрамыз.

Жүргізуші: Денсаулықты нығайту үшін, спортпен айналысып, күн тәртібін және тазалықты сақтаймыз. Бірақ онымен шектеліп қалмаймыз, тағы бір денсаулықты нығайту үшін қажетті фактор ол дұрыс тамақтану. 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.

Видео. Қолда барды бағала.

Жүргізуші. Денсаулықты нығайтатын 7 ереже. (слайд)

1. Ерте тұру.
2. Орта тазалығын ұстау.
3. Дене шынықтыру
4. Үнемі денені таза ұстау

5. Үнемі сергек жүру
6. Артық тамақ ішпеу
7. Көп ұйықтап, жалқау болмау.

Міне, бұлардың барлығы денсаулықты сақтаудың негізгі кепілі. Осы айтылған 7 өсиетті орындау міндеттерің, сонда сендер еліміздің ішкі, сыртқы жауларынан қорғайтын дені сау, құрыш білекті, батыл жүректі, саналы, салауатты өмір салтын орнықтыруға дайын, толыққанды ұрпақ болып өлесіңдер. «Адамға өмірде не қымбат, байлық па, атақ па?» деген сауалға Сократ «Байлық та, атақ та, даңқ та шын бақытты ете алмайды. Дені сау кедей ауру патшадан бақыттырақ» деп жауап берген екен, яғни адам бақытты болу үшін оған денсаулық керек. Алкогольдің, темекінің зардаптарынан болатын өзгерістердің ішіндегі ең елеулілері адамның ақыл-ойы мен санасының бұзылуынан сақтанайық, жас ұрпақ! Адам азбасын, ұлтымыз тозбасын! Ешқашан ауырмай, өз денсаулығымызды күтейік. Отанымыздың келешегі, көркеюі, балалар, сіздердің қолдарыңызда. Сондықтан да сендердің таңдауларың – салауатты өмір салтын сақтау.

Жүргізуші: «Сау дене, азат ақыл, адал көңіл – үшеуімен бақытты болады өмір», - демекші, дені сау, батыл жүректі, салауатты өмір салтын орнықтыруға дайын ұрпақ болып өсейік, ешқашан ауырмай, өз денсаулықтарыңды күтіңдер! Сондықтан болашақта сендерден дені сау, мықты да шымыр, отбасына тірек болатын азамат, азаматша шығады деп сенемін.

Хормен оқыту. (слайд)

Тазалықты сүйеміз,

Таза болып жүреміз.

Біз баламыз шыныққан

Денсаулығы мықты жан.

Қаражорға би:

Орындаған:

Сагдолдина Г.А.

Тексерген:

Кенжебекова Н.М.