Тақырыбы: «Дені саудың-жаны сау»
Сыныбы: 5 В

Уақыты: 29.11.2019

Өткізген: Рахманкулова Г.А.

Мақсаты:
1) жас ұрпаққа адам денсаулығының қымбаттылығын, өмір сүру үшін қажетті бағалы байлық екендігін түсіндіру.
2) сын тұрғысынан ойлау, шығармашылық қабілетін дамыту, сөйлеу шеберліктерін жетілдіру.
3) дұрыс тамақтанудың денсаулық үшін маңыздылығын түсіндіру, тазалық жеке бас гигиенасын, мәдени дағдыларын қалыптастыру.
 4Денесін шыңдауға, шымыр да шапшаң, ұқыпты да жинақы, талғампаз да қанағатшыл, таза да әдемі болуға тәрбиелеу.

Көрнекілігі: Мақал – мәтелдер, денсаулықтың достарына байланысты суреттер, пайдалы және зиянды тағамдың суреттері, ватман, фламастер

Жүрісі: І. Ұйымдастыру барысы

ІІ.Кіріспе

Армысыздар, аман – есен бармысыздар!
Құрметті ұстаздар және оқушылар!
Бүгінгі біздің «Дені саудың – жаны сау» тақырыбында өткізіліп отырған ашық тәрие сағатына қош келдіңіздер.

Мұғалім: Адамның денсаулығы – қоғам байлығы. 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 орынды айтқан. Отанымыздың келешегі, көркеюі, балалар, сіздердің қолдырыңызда. Сондықтан сендердің таңдауларың – салауатты өмір салтын сақтау.

Балалар, сіздер қараңғы үйге кіріп келіп шам жақсаңыз, шам үйді жарық қылады. көп 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 ойлайсыңдар?

Оқушылар: Денсаулық.

Денсаулық туралы тақпақтар:

**Севинч:** Уа, халқым, назар аудар денсаулыққа,
Өмірде бақыттысың денің сауда.
«Денсаулық-терең бақыт» деген сөзді,
Құры айтпаған ұлы Абай данамызда.
Денің сауда күштісің бұл әлемде,
Денің сауда сұлусың бұл әлемде.
Сол мықты денсаулықтың арқасында,
Жетерсің әлі талай бақыттарға..

**Диана:** Денсаулық-ол шыныққан,
 Барлық дене мүшесі.
Денсаулық - ол тыныққан,
Жүйке тамыр жүйесі.
Көңіл күйің жадырай
Денсаулық - ол жүруің,
Ешбіржерің ауырмай.

**Гулрух:** Болсаң да әлі қаршадай,
Ойнау үшін шаршамай.
Оқу үшін мектепте,
Ашу үшін тәбетті.
Құру үшін сен саулық,
Керек мықты денсаулық.

**Амина:** Дені сауда жетерсің арманыңа
 Жоспарлап алға қойған мақсатыңа
 Денің сауда көресің бұл дүниенің
 Бар қызық рахатын, жорығын да

**Мұғалім:** Біздің халқымыз *Деннің саулығы бастың байлығы* деп тегін айтпаған. Елбасымыз Н.Н.Назарбаев халқымыздың денсаулығына үлкен мән берген. Өйткені бүгінгі дені сау ұрпақ – елдың ертенгі жалғасы. Ендеше денсаулықты сақтау өз қолымызда.

Мекпет өмірінен үзінді.

Көрініс *Бала мен дәрігер*

Көрдіңдер ме балалар әр адамның денсаулығы өз қолында. Бұл бала сыяқты аурымау үшін балалар денсаулықтың достары мен дос болайық.

Денсаулықтың достары:

 - Тазалық,

- Дұрыс тамақтану

-Спорт

- Таза ауа

- Күн тәртібі

***Тазалық – денсаулық негізі***

***Саулық –байлық негізі***

Мұғалім:  Өмірде,   тұрмыста тазалықты сақтау адамның денсаулығына өте қажетті жағдай. Әр түрлі жұқпалы  аурулар адамға микробтар арқылы таралатыны және одан микробтар кір-қоқысты жерлерде өсіп-өніп, шаң-тозаңмен бірге көтерілетіні баршамызға белгілі . Сондықтан тазалық талапқа сай болуға тырысуы керек.
–    Шығып тазалық жайлы тақпақтарымызды айтайық.

 **Эльнур:**  Жақсы бала құлақ сап    Жақсы бала ол анық ,
 Айтқаныңды ұғады.    Істемейді шалалық.
 Төсегінен тұра сап,    Тап-таза боп жуынып,
 Таза ауаға шығады.     Алады өзі таранып.

**Шахжахон:** Еріншектік салақтық       Еріншек таза жүре алмас
  Салақтықтан-надандық                         Кір қолын да жуа алмас
  Бірінен-бірі туады                                  Қарекет жоқ, ғылым жоқ
 Жоғалар сқйтіп адамдық                       Өз бойынан ұялмас

Мұғалім: Тазалық сақтау үшін қандай заттар керек? Қанекей  жұмбақ шешіп көрейікші

  1. Шомылған баланы
    Аймалап алады
    Сүртеді қолын да
    Сүртеді жонын да ( Сүлгі)
  2. Көпіремін,
       Лепіремін
       Кірің болса кетіремін ( Сабын)

3. Қалтамда жатыр тісі бар
Тістемей –ақ істер ісі бар (тарақ)

4. Арқалығы сүйектен,
Жапсырылған қылы бар.
Тістен көрсе кірлерді,
Тұра алмайтын жыны бар. (тіс щеткасы)

5. Вместе с мылом и водой,
Я слежу за чистотой,
Пены для меня не жалко,
Разотру вас,
Я - ...(Мочалка)

 **Мұғалім:** Денаулық туралы сөз қозғағанда адам жанының арашашысы ақ халатты абзал жандарды дәрігерлер мен мейірбікелердің еңбегін атап өткеніміз жөн болар. Олар бар күш жігерін адам денсаулығын сақтап қалуға жұмсап күні түні аянбай қызмет етуде. Келесі сөзді мектебіміз мейірбікесіне берсек. Тазалық, денсаулықты сақтау туралы насихаттарын айтып кетсе.

Ауру астан демеп пе еді дана халқымыз. Денсаулықтың екінші айрылмас жан досы –дұрыс тамақтану. Адам күш қуатты тамақтан алады. Қасы тағам пайдалы, қайсы зиян екенін білесіндер ме? Қәзір онда біз сендер мен *Пайдалы Зиянды* ойынын ойнайық. Бұл топтық жұмыс. Берілген суреттерден А тобы зиянды тағамдарды, Б тобы пайдалы тағамдарды таңдап, постер жасап, соны қорғайсыздар.

    1- топ                                                                   2-топ
Пайдалы                                                             Пайдасыз
Балық               Фанта
Айран               Қуырылған ет
Геркулес               Торт
Сәбіз          Шоколад
Пияз          Чипсы
Орамжапырық           Кола
Алма
Алмұрт

Қайсы заттар қандай дәрумен бар екенін білесіздерме? Онда Дәрумендерге сөз берейік!

**Анажан:**

 Витаминдер тірегің
          АВСДЕ деп аласың
          Жетіспесе бір  оның
          Ауырып сен қаласың
          А-сы қажет көзіңе
         В-сы жүйкені тоғайтар
          С-дан микроб безінер
    Д- сүйекті нығайтар

**Амина**

  “ A”   Мен болмасам егерде
           Көзің жақсы көрер ме?
           Жетіспесе ағзаңда
           Бойың биік өсер ме?

**Насиба:**

“ B”   Менсіз жүйке шаршайды
          Ашуланып кеп саларсың айқайды
         Қан азайып әлсірейді жүрегің
          Асқазаның са қорта алмайды

**Насим:**   “ C”   Мен болмасам бойыңда
          Тісің дұрыс өспейді
          Ішкен асың бойыңда
          Жөнімен тарап сінбейді

**Жасур:**  “ D”   Мен жетіспей қалғанда
          Мешел болып өсерсің
           Қаңқаң қисық болғанда
           Өкінумен өтерсің

**Мухлиса:**

         – Ас адамның арқауы
      Деген сөз бар ежелден
      Бойдан сіңіп тарауы
      Үшін керек ереже
      Тамақты ішсең күнде сен
      Белгілі бір мезгілде
      Таңертең, түс, түстен соң
       Жатар алды кезінде.

**Мұғалім**: 1-ші байлық – денсаулық

2-ші байлық – ақ жаулық

3-ші байлық – он саулы демекші

Мақал – сөздің мәйегі

Мақал-мітел айтайық. Денсаулық туралы мақалдар.

«Аурудың бәрі жүрекке тиеді»
«Ескі ауруды емдеу қиын»
«Ас – елдің құты»
«Демі бардың, емі бар»
«Шымырдың сезімі сергек» т.б

Мұғалім: Деніміз сау болу үшін қозғалу керек, денсаулыққа тек шыныгу арқылы жетуге болады деген айгілі ғалым Н. М. Амосов. Денсаулықтың келесі досы кім балалар. Ол әріне – спорт.

Денсаулық  ол жан мен тәннің саулығы . Адам даенсаулығының жақсаруы салауатты өмір салтын ұстауда, салауатты өмір кешумен байланысты. Денсаулық- табиғаттң адамға өмірлік болып берілменген, сондықтан  оны сақтау керек. Әрбір адам дені сау, күшті сергек-бақытты болуға ұмтылуы керек.

Келесі сөзді денешынықтыру пәні мұғаліміне берсек. Спорттың денсаулыққа қандай пайдасы бар екендігі туралы айтып кетсе.

Спорт туралы тақпақтар:

**Хайтали:**

 **Спорт** сенің серігің-
Жанға дауа, қолға күш.
Сергітетін адамды-
Қимыл менен қозғалыс

**Мухлиса:**

Денсаулыққа пайдалы.
Секірген әрі жүгірткен
Жаттықтырған адамды.
Хоккейменен волейбол

**Дилнур:**

Жазда суда жүреміз
 Құмда күйге күйемі

Жалаң аяқ жүреміз

 Қыста қызып денеміз
 Коньки, шаңғы тебеміз
 Жалқаулықты тастаймыз

 Жаттығуды бастаймыз

**Жаттығу- гимнастика**

Денің сау болсын десең,
Ұзақ өмір сүргің келсе,
Жаңа достар тапқың келсе,
Көңілің сергек болсын десең,
Зиянды әдеттерден аулақ болғың келсе,
Салауатты ғұмыр кешем десең,
Арманыңа жетем десең,
Үлгілі болам десең,
Таза болам десең,
Өнерлі болғың келсе,
Барлығы бірге:
Өз еркіңе тоқтау салып спортпен шұғылдан

 **Мұғалім:**Бүгін міне тамаша іс бастадық
  Салауатты өмір салтын қолдаймыз
  Жамандықтан жанымызды қорғаймыз.
   Денсаулықтарың мықты болу үшін мына 7 өсиетті естен шығармаңдар.

 – Ерте тұру
    – Орта тазалығын сақтау
    – Өзіңді таза ұстау
    – Дұрыс тамақтану
    – Жер ананы аялау
    – Денені шынықтыру
    – Сергек жүру.

 – Зиянды әдеттерден аулақ болу

Салауатты өмір салтын ұстаныздар, бүгінгі тәрбие сағатымызда үйренгендеріңізді мына күн тәртібіне еңгізіп

21 ғасырда
Ашық аспан астында
 Денсаулықтарыңыз мықты болсын
 Жанұяларыңыз қуанышқа толсын.
деп тәрбие сағаттымызды аяқтаймыз.Көніл қойып тамашалағандарыңызға көп рахмет.



