

Бекітемін:

№29 «Ай-Керім» бөбекжай

Балабақшасының меңгерушісі:

А.И. Хожамуратова



Денсаулық – зор байлық



Дене шынықтыру нұсқаушысы: Дилдашов С.

Шымкент 2022

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.

I – 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 ойласындар?

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 ойлайсындар?

(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 десендер, 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.