

Бекітемін
«Армантай» бөбекжай
бақшасының меңгерушісі
Усебова Д.Р.

Денсаулық кілті



Тәрбиеші: Халилова Г
Жұмат Л

Шымкент 2021-2022 жж

Сабақтың тақырыбы: Денсаулық кілті

Сабақтың мақсаты: Денсаулықтың адам өмір сүруі үшін аса қажеттілігін, оны сақтай білудің адам өміріндегі маңызы туралы балаларда түсінік қалыптастыру.

I.Сабақтың барысы:

Психологиялық дайындық

Айналаға алақанмен

Жылулықты шашайық.

Тілек тілеп, күлімсіреп.

Жаңа сабақ бастайық.

- Балалар, бүгінгі біздің тақырыбымыз «Денсаулық кілті». Денсаулық туралы айтқанда, біздің ойымызға не келеді?

-Әрине, тазалық, спорт, дұрыс тамақтану келеді.

-Солай емес пе!?

II.Ұйымдастыру кезеңі.

Денсаулық – зор байлық. Денсаулық болса, бәрі де болады. Дені сау адамның көңілі шат, өмірі бақытты.

Денсаулық ол - тамақ

----- күш

----- тазалық

- Денсаулықтың досы – тазалық. Ол үшін біз жеке бас гигиенамызды таза ұстауымыз керек.

Сұрақ- жауап әдісі.

Қане балалар сендер қалай ойлайсыңдар, адамның дені сау болу үшін қандай шарттар орындау қажет?

- Денесін, беті - қолын, киімін әрдайым таза ұстау керек.
- Жаттығу жасап, спортпен айналысу керек.
- Дәрумені мол тағамдарды, жемістермен көкөністерді жеу керек.

«Тазалық – денсаулық негізі,

Денсаулық – байлық негізі»,- дейді халқымыз. Бұл нақыл сөзді бекер айтпаған.

1 - бала: Бакнұр: Бетті, қолды сабындап,

Жиі жуу пайдалы - ақ.

2 – бала: Хабиб: Нан ұстасаң, қол жумай,

Нанға жұғып, ішке еніп,

3 – бала: Ерсұлтан: Микроб жақсы көреді.

Кәмпит - сәмпит шайнасаң.

Мұғалім: Ойын «Жақсы - жаман»

- Балалар, мен тақпақтар оқимын. Егер жақсы бала туралы болса, колдарыңды шапалақтайсыңдар. Егер жаман бала жөнінде болса көздеріңді жұмасыңдар.

1. Шашымды тарадым.

Айнаға қарадым.

Ерте тұрдым ұйқымнан.

Мен мектепке барамын.

2. Анау бала, бетін қара.

Жуынбапты, маскара.!

Тырнағы өскен, шашы көптен

Алынбапты, маскара!

3. Мен кішкентай баламын.

Айтқан тілді аламын.

Көмектесем анама,

Үйді жинап қоямын.

4. Тұрысбектің түрін - ай.

Көйлегінің кірін - ай.

Жейдесі мен шалбары.

Бірі балшық, бірі лай.

Ойын «Маған керек дәрумен»

Үстел үстіндегі суреттерден дәрумендері бар денсаулықка пайдалы дегендерін ажыратып тақтаға ілу.

Мұғалім:

Енді барлығымыз бірлесе отырып мына жұмбақтарын шешейік:

1. Тіс тазартатын құралдар: щетка, паста.

2. Қарап тұрсаң өзіңе. Ол суретін ұқсайды,

Сурет түсер көзіңе. Дәл қазіргі өзіңе. (айна)

3. Одан кір қорқады

Судан бұл қорқады. (сабын)

4. Дәміде жоқ, түсіде жоқ

Пайдаланбас кісі жоқ. (су)

5. Жуынып болғанда

Жүреді қолыңда. (орамал)

6. Қалтамда жатыр

Тістері бар батыр. (тарак)

III.Сергіту сәті

Дене шынықтыру сабағында үйренген жаттығуды жасап, бір серігіп алайық.

Жалқаулықты тастаймыз. Иілеміз оңға бір,

Жаттығуды бастаймыз. Иілеміз солға бір.

Қиынсынып қашпаймыз, Қимылдайды әр сәтте,

Шынығамыз жастай біз. Аяқ та бір, кол да бір.

VI.Қорытынды.

Денсаулық сақтау ережелері:

1.Таңертең жаттығу жасау

2.Жуыну,бой-басын таза ұстау

3.Спортпен шұғылдану

4.Жақсы тамақтану

5.Күн тәртібі

6.Таза ауада демалу(табиғатқа саяхат)

7.Ұйқыға ерте жату

Міне, бұлардың барлығы денсаулықты сақтаудың негізгі кілті.

Олай болса балалар,бүгінгі айтылған қағидаларды естеріңнен шығармандар.

Сендердің де денсаулықтарың мықты болсын, әр кезде күліп жүріңдер.

Сау болыңдар!

