**Сабақтың тақырыбы: Денсаулық сабағы**

**Мақсаты:**

1.Денсаулық туралы, денсаулықтың қастары мен достары туралы, денсаулықты қалай сақтау керек екендігі туралы түсінік беру;

2.Қоршаған ортаны таза ұстап, аялауға, табиғатты қорғауға, тазалық сақтауға, жеке бас гигиенасын сақтауға тәрбиелеу;

3.Денсаулық, тазалық, спорт туралы білімін дамыту;

**Сабақтың көрнекілігі:**Денсаулық, тазалық туралы жазылған нақыл сөздер, плакаттар, атақты спортшылардың суреттері т.б.

**Сабақтың барысы:**

1. **Ұйымдастыру.**

**Кіріспе сөз.**Оқушылар мен ата-аналарды 2012-2013 жаңа оқу жылымен құттықтау.

Құрметті ата-аналар, оқушылар! Сіздерді 2012-2013 жаңа оқу жылымен құттықтаймын! Осы оқу жылы сіздерге табысты болсын. Биыл міне, 2-сыныпқа көштік.Оқушыларға алдағы уақытта үздік оқушы болуларына тілектеспін.

**2.Кіріспе бөлім.**

Сабақтың тақырыбы мен мақсатын таныстыру.

**3.Негізгі бөлім.**

**1.Сұрақ –жауап:**

-Денсаулық дегенді қалай түсінесіңдер?

-Деніміз сау болу үшін не істеу керек деп ойлайсыңдар?

-Денсаулықтың қандай пайдасы бар?

-Өзің денің сау болу үшін қандай жұмыс жасайсың?

-Спорттың денсаулыққа пайдасы бар ма?

-Қандай спорт түрімен айналысасың?

**2.Денсаулықтың достары мен қастары туралы түсінік беру.**

**Денсаулықтың достары.**

-Денсаулықтың достары – таза ауа, күннің сәулесі. Денің сау болу үшін таза ауа, күннің шуағы өте керек екенін ұмытпа.

-Адам күш-қуатты тамақтан алады. Денсаулықтың досы тамақ. Тамақты асықпай, дұрыстап шайнап жеу керек. Дұрыс шайналмаған ас асқазанға зиян келтіреді.

-Адам еңбегімен қадірлі. Денсаулығың мықты болсын десең, денсаулықтың досы еңбек. Барынша көп қимылдап еңбек ету керек.

-Денім сау болсын десең, денсаулықтың досы киімдеріңді жылдың төрт мезгілінде лайықты киіну керек. Аурудың көбі суықтан да болатынын ұмытпа.

-Денсаулықтың достарының бірі- тазалық. Тамақты жемес бұрын қолыңды жууды ұмытпа. Жеміс-жидекті жуып жеу керек. Өйткені жеміс-жидек өнімдері жұқпалы іш ауруларын жылдам туғызады.

-денсаулықтың достарының бірі – демалысты ұйымдастыру. Ұйқы адамға күш береді. Жаңа туған нәресте 16-20 сағат, ал үлкендер 9-10 сағат ұйықтау керек.

- Денсаулықтың достарының бірі – қоршаған ортаны жер, су, ауаны таза ұстау. Мұны грек тілінде «экология» дейді. Қоршаған ортаны атом бомбасымен, радиациямен, өндірістің зиянды қалдықтарымен улау адам баласына үлкен індет аурулар әкеледі. Сондықтан бүгінде жер бетінде адамзат баласы табиғат тазалығы үшін күресуде.

**Денсаулықтың қастары.**

-Денсаулықтың қастарының бірі – еріншектік. Бетін суық суға тигізгеннен қорқып, денесін шынықтырмай, есік алдына шығып ойнамай, еңбек етпей жүрген балаларды айтамыз.

-Денсаулықтың қастарының бірі – демалмастан ұзақ уақыт теледидар мен компьютер алдында отыру.

-Денсаулықтың қастарының бірі – шамадан тыс тамақ ішу.

-Денсаулықтың қастарының бірі – үлкен адамның айтқанын тыңдамау.Ол кісілер оқы, үйрен дейді. Ал, оқып үйренсең, ойдың сергектігі денсаулықты тазалыққа жетелейді.

**3.Лондонда өткен жазғы 30- олимпиадалық ойындардағы қазақ спортшыларының жеткен жетістіктері туралы әңгімелеу.**

Лондон олимпиадасында біздің спортшыларымыз 7 алтын, 1 күміс, 5 қола медаль алды.

Александр Винокуров, Илья Ильин, Зульфия Шиншанло, Маяй Манеза, Светлана Подобедова, Ольга Рыпакова, Серік Сәпиев алтыннан алқа тақса, Әділбек Ниязымбетов күміс алқа алды. Иван Дычко, Марина Волнова, Гюзель Манюрова, Ақжүрек Таңатаров, Гаджиев қола медаль алды.

Жалпы есепте 12 орынға тұрақтады. Біз осы спортшыларымызды мақтан етеміз.

**4.Қорытынды.**