**Денім сау болсын десең...**

**Мақсаты**: жер бетіндегі тіршілік атаулының негізгі қайнар көзі күн, ауа және су туралы түсінік беру; балаларға күн, ауа және судың денсаулыққа пайдасы туралы түсінік беру; денені шынықтырудың әртүрлі жолдарымен таныстыру және оның адам денсаулығына тигізер әсері жөнінде мағлұмат беру.

**Міндеті:** Балаларға күн, ауа және судың денсаулыққа пайдасы туралы түсінік беру, денені шынықтырудың әртүрлі жолдарымен таныстыру және адам денсаулығына тигізер әсері жөнінде мағлұмат беру.

**Елбасымыз Нұрсұлтан Назарбаев Қазақстанның** халқына жолдауында айтылғандай “ Салауатты өмір салтын ұстау қазіргі таңда өзекті мәселелердің бірі болып отыр ”. осы бағытта болашақта еліне елеулі халқына қалаулы, ата – анасының мақтанышы, дені сау ұрпақ өсіру жолындағы тәрбие ісін басшылыққа алып келеміз.

**“ Әр Қазақстандық үшін басты құндылық – өзінің денсаулығы ”.**

**Барысы.**

Балалар “Табиғат – тіршіліктің қайнар көзі” екендігі жөнінде естеріне түсіріп өтеді. Адамның денсаулығына қажетті табиғаттың үш байлығы туралы айтып, терезенің жанына барып, ашық тұрған желдеткішке қарап, терең тыныс алып, дем шығаруды ұсынады.

Балалар,бізге келген қонағымыз бар екен,ендеше қонағымызды қарсы алайық.Осы кезде күннің киімін киген оқушы келеді.Амандасады балалар мен.Балалар күнге қарай қолдарын созып төмендегі сөздерді айтады.

Құдіретті Күн, мен сені жақсы көрем,

Құдіретті Күн, мен сенен өтінем;

Құдіретті Күн, маған тыныштық пен қайырымдық бере гөр,

Құдіретті Күн, маған денсаулық пен жылылық бере гөр.

Күнде балаларға өзінің жылы лебізін білдіреді.Күнде бізбен бірге сабаққа қатысады, балалардың қалай сабаққа жауап беретінін көреді.

Ендеше, балалар біз екі топқа бөлінеміз,Күн тобы және тәрбиешінің тобы. Дұрыс жауап берген топқа мына жүрекше беремін.Сабақ соңында қай топта жүрекше көп,сол топ жеңіске жетеді.

**Тәрбиеші жұмбақ жасырады.**

1. Үлкен алтын табақтан

Әлемге нұр таратқан. ( Күн )

1. Өзі көрінбейді,

Онсыз өмір сүрілмейді. ( Ауа )

1. Аяғы жоқ, қолы жоқ,

Бірақ тыныш тұрмайды.

Сақтамасаң қорын тек

Барша тіршілік құрайды. ( Су )

Тәрбиеші балалармен жұмбақтың мазмұны жайлы әңгімелеседі.

Күннің жарығы көрінетін және көрінбейтін шуақтардан тұрады. Шуақтың әсерінен біздің терімізде өте маңызды “Д” дәрумені бар. ал осы дәрумен жетіспесе, балаларда мешел ауруы пайда болады.

Күн шуағы аурулардың пайда болу жолдарының алдын алады. Күннің жоғарғы ауруларды қоздыратын көптеген микробтарды өлтіреді. Күн шуағы тек теріні ғана нығайтып қоймай, тыныс алу және жүйке жүйесінің жұмыстарын, қанның құрамын жақсартады, суық тию ауруларына қарсы тұруына септігін тигізеді.

Тәрбиеші балалармен күннің астында ұзақ жүрсе терілері күйетінін, бас киімсіз болса күн өтіп әлсіздік пайда болатынын, жүрегі айнып, басы айналалтынын түсіндіреді. Балаларға көлдерде, өзендерде, арықтарда тұзсыз судың ағатынын, онымен бау-бақша суаруға болатынын, бірақ ішуге болмайтынын түсіндіреді. Сөйтіп, Салауаттың қауіпсіздік мектебінен алған ақыл-кеңесін балаларға айтып береді.

*Күнге ұзақ қыздырынуға болмайды. Күн екпіні өтіп, күйік алуың мүмкін.*

*Күннің астында бас киімсіз ұзақ жүрме.*

*Өзендерден, жылғалардан ағып жатқан суды ішуге болмайды, оларда қауіпті ауру тудыратын микробтар болуы мүмкін.*

*Суды үнемдеп таза сақтау керек. Оны ластауға болмайды. Ауасыз, сусыз ададар тіршілік ете алмайды.*

*Күн және ауа – табиғи дәрі. Ал әрбір дәрі арнайы қатаң өлшемді қажет етеді. Таза су – тіршілік атаулы өмірінің нәрі, табиғи құнды байлық.*

*Күн ваннасынсудың жағасында ертеңгілікте күніне бір сағат қана қабылдаған дұрыс.*

**Сергіту сәті.** Балаларға кілемшенің үстінде денелерін босаңсытып жатып, қолдарын төмен созып, көздерін жұмып жатуға нұсқау беріледі. Өздерін құмның үстінде, күн шуағына қыздырынып жатқандай сезінеді.

Тәрбиеші балаларды парақ қағазбен желпіп өтеді, ал балалар оны жылы желдің лебізі еркелеткендей елестетеді. Балалар өздерін жақсы сезініп көтеріңкі көңіл күйге енеді.

Тәрбиеші балалардан жел туралы не білетіндерін сұрайды. Қозғалыстағы ауаны – желді, балалардың өздері-ақ қолдарымен бетін желпу арқылы жасай алатынын айтады. Балаларға ауаны көзбен көріп, қолмен ұстауға, оның түсі, дәмі, иісі болмайтыны туралы түсіндіреді.

**Тәжірбие: ауаны зерттеу**

Әр балаға бір-бір шар беріледі. Олар оны үрлеп, суға салып және ақырындап ауасын шығарады.

Тәрбиеші балаларға адамның оттегімен дем алып, көмірқышқыл газын шығаратынын айтады. Сондықтан бөлменің ауасын жиі тазартыпотыру керек. Өсімдіктер – ауаның табиғи тазартқыштары. Сондықтан демалыс, сауықтыру үйлерін негізінен ағаштар көп өсетін ормандарда салатыны, ал бөлмелерге осы қызметті атқаратын өздерінің достары – бөлме гүлдерін қоятыны туралы түсінік береді.Таза ауа – табиғат байлығы, оны қорғауың керек. Көбірек гүлдер мен ағаштар отырғызамыз.

Ойын: секірмек пен секіру, қос аяқтап,алға, артқа,доппен ойнау.Балалар күн, ауа дегенде (құс, ұшақ,тік ұшақ, жәндіктердің атын атайды т.б) суда (балық,құрт, су жылан, теңіз жұлдызы, су шаяны т.б)

**Қорытынды.**

Балалар, денешынықтыру не үшін қажет? Күн,ауа, судың қандай пайдасы бар? Балалардың жауабы.

Бағалау: Балалар өздері екі топта неше жүрекше жинағандарын тәрбиешіге көрсетіп, санайды.Мадақтау,жылы сөздер айту.

Күн, ауа және су – табиғат сыйы. Оларсыз тіршілік болуы мүмкін емес. Олар – табиғи құнды байлыққ. Өсімдіктерді күтіп-баптау керек. Олар ауаны тазартады.