***Күні: 0****2.04.13.*

***Сыныбы:*** *3 «б».*

***Пәні:*** *Өзін-өзі тану.*

*Мұғалім:Ашуханова Анар Құндыбекқызы*

***Тақырыбы:*** *«Жаңы саудың-тәні сау».*

***Мақсаты****: Балалардың «денсаулық» құндылығы туралы түсініктерін кеңейту.*

***Сабақтың міндеттері:***

* *Денсаулық пен жан саулығының адам өміріндегі маңызынн түсіндіру;*
* *Денсаулығын сақтай білу іскерліктерін дамыту;*
* *Денсаулығын бағалауға тәрбиелеу;*

***Типі:*** *жаңа материалды игерту.*

***Түрі:*** *дәстүрлі.*

***Әдістері:*** *түсіндіру,сұрақ– жауап, әңгіме, иллюстрация және демонстрация, ойға шабуыл, инверсия, синептика, драмаландыру, ойталқы.*

***Сабақтың көрнекі құралдары:***  *үнтаспа, тақырыпқа арналған суреттері, оқулық, дәптер.*

|  |  |
| --- | --- |
| ***Кезеңдері*** | ***Сабақ барысы*** |
| ***Шаттық шеңбер***  ***Әңгімелесу***  ***Дәйексөз***  ***Тапсырма***  ***Жаңа ақпарат***  ***Өзіммен- өзім***  ***Мәтінмен жұмыс***  ***Сұрақ- жауап***  ***Жаттығу- ойлану***  ***Дәптермен жұмыс***  ***Қорытынды***  ***Жүректен жүрекке*** | *-Қайырлы күн балалар! Өзін- өзі тану сабағына қош келдіңіздер!*  *-Балалар, табиғат- ана ешкімді талғамай, барлығына бірдей жақсылық жасайтынын өткен сабақта айтқан болатынбыз. Олай болса, біз де табиғат күніндей дөңгелене тұрып, күлімдеп, барша жанға жақсылық тілеп, амандасайықшы.*  *(балалар бір-бірімен амандасады)*  *-Балалар, «жақсы сөз жан сауықтырады» дейді дана халқымыз. Ал жанымыз сау болса, тәніміз сау болады. Біз де бір- бірімізге жақсы сөздер айтып, бір- бірімізді қуантайықшы.*  *-Лаура,сен бүгін әдемісің!(-деп өзінің оң жағындағы балаға жылы сөз айтамын.Осылайша әр бала өзінің оң жағындағы балаға сөз арнап айтып шығады.)*  *-Міне, балалар, амандасу, бір-бірімізге жылы сөздер айту арқылы көңі күйіміз көтеріледі. Бұдан былай да, амандасу мен жақсы сөздердің адамның жанын сауықтырып, көңілін көтеретінін ұмытпандар.*  *-Балалар, «Жаны саудың- тәні сау» дегенді қалай түсінесіңдер? (егер сенің жаны сау болса, онда сенің денсаулығы сау болады)*  *-Адам өз денсаулығын қалай жақсарта алады? (адам өз денсаулығын спортпен, шипалы тамақпен ж.е т.б жақсарта алады)*  *-Өздерінің белгілеген күн тәртібін орындай аласыңдар ма? (иә, өйткені мен оған бейімделіп кеткенмін)*  *-Қанеки, балалар,назарымызды тақтаға аударайық!*  *(Тақтаға «Дені сау адам – табиғаттың ең қымбат жемісі» деп іліп қоямын және осы Т. Қарлейльдің даналығын бүгінгі сабақтың дәйексөзі ретінде түсіндіремін.)*  *-Балалар осы дәйексөзді сендер қалай түсінесіңдер? (*  *-Балала, «Дені сау адам– табиғаттың ең қымбат жемісі» деген дені сау адамға тең келер ештеңе жоқ дегенді білдіреді. Оған қол жеткізу өзіміздің қолымызда. Ол үшін алдымен жан саулығына көңіл аударған жөн, ешкімді ренжітпей, ешкімге ауыр сөз айтпай, бәріне жақсылық тілеп, қуаныш, күлкі сыйлап, өзің туралы да, өзге туралы да, айналаң туралы тек қана жақсы ой ойлау керек.*  *-Қанеки, балалар, дәптерлерімізді ашып, осы дәйексөзді жазып алыңдар.*  *-Балалар назарларыңды тақтаға аударыңдар. Мұнда сендерге тапсырма берілген.*  *-Балалар, осы суреттерге қарап шағын әңгімені құрастырамыз. (тақтада суреттері ілініп тұрады)*  *-Балалар, қанеки осы суреттегі жеміс ағаштары жер- анаға қандай алғыс айтады деп ойлайсыңдар? (рахмет саған жер-ана бізді аялап өсірген үшін....)*  *-Жарайсыңдар, балалар!*  *-Балалар, денсаулық дегеніміз адам организмінің жан- жақты дамуы мен бүкіл дене қызметтерінің дұрыс жүзеге асыра білуі.*  *Адамның дене шынықтыруы, үнемі денені таза ұстауы, күн тәртібін орындай білуі және адамның көңілді, қуанышты болуы да денсаулықты сақтауға көмектеседі.*  *- Ал енді балалар, денелеріңді түзу ұстап, бастарыңды жоғары көтеріп, ыңғайланып отырыңдар. Көздеріңді жұмсаңдар да болады. Ауаны терең жұтып, еркін тыныс алыңдар. Өздеріңнің тыныс алуларыңды бақылап, бақытқа, махаббат пен тыныштыққа толы таза, шипалы ауаның тұла бойларыңа толғанын сезініңдер.* *Ал енді көздеріңді ашыңдар.*  *-Жарайсыңдар!*  *-Балалар қазір мен сендерге Р.Әбілқадырованың «Қандай тілек жақсы?» деп аталатын әңгіменің аудиосын қоямын, ал сендер оны мұқият тыңдап отырыңдар.*  ***«Қандай тілек жақсы?»***  *Сол күні Амантайдың апасының қас-қабағы келесіңкіремей отырады.*  *-Балам, бүгін мазам кетіп, шаршаңқырап келгенім. Шайды өзің қамдап қоямысың? Күн де қапырақ болды ғой. Мен аздап жантайып алайын.*  *Амантай зыр жүгіріп , шай әзірлеп , апасының бетіне де жалтақ – жалтақ қарап қояды. Бүгін олар күндегіден ертерек жатты. Амантай апасының әр қозғалысына , тыныстағанына құлағын түріп, елеңдей берді. Кей – кейде жүрегі жиі – жиі соға жөнеледі. Өстіп жатып ұйықтап кетіпті. Жарқ – жұрқ найзағай жарқылдап, күннің күркірегенінен оянып кетті. Апасы әлі ұйықтамапты, күбір –күбір сөйлеп жатыр, Амантай тағы тың тыңдап қояды.*  *«Жасаған ием , құлындарым ер жеткенше қуат бере гөр. Жарымжан көңілдерінің жұбанышын көпсінбе, жасаған. Қос құлынымды кім мүсіркеп, кім маңдайларынан сипар екен дегізіп, көздерін жәутеңдете көрме!» деп апасы терең күрсініп, аунап жатты. Амантайдың бетін ағыл – тегіл жас жуып , үнсіз егілді. Өткендегі жаман ойы көңіліне оралып, бүкіл денесі дір ете түсті. Жүрегі қайта қайта дүрс-дүрс соғып, зәресі ұшты. Әрине бір жолы Ерболат Жанұзақ ағайды «әкелеп» жүргенінде , мұның іші- әлем – жәлем қызғанышқа толып, көңіліне күпіршілік келген. Сол есіне түсіп, мазасызданып кетті.*  *-Апа, бір жеріңіз ауырып жатыр ма? – деді ақыры шыдамы таусылып.*  *-Құлыным-ау, ояумысың? – Анасының дауысы бір түрлі қарлығыңқы шықты.*  *-Еш жерім ауырып жатқан жоқ, балам. Жас ұлғайған сайын ыңқыл – сыңқылдың көбейтіні рас екен. Әрине, бұл да табиғаттың заңы.*  *-Апа, біреуге жаман тілек ойлаған жақсы емес,ә?*  *-Әрине, балам. Досың түгілі, қасыңа да жаман тілек тілеуге болмайды.*  *-Апа, енді сол қызғанып барып, ойлаған жаман тілекті қалай қайтарып алуға болады?*  *Амантайдың апасы біраз уақыт үнсіз қалды.*  *-Балам, түн ұйқыңды төрт бөліп, ағаттығыңа өкініп жатқаныңның өзі сол адамға ақ ниетіңді арнағаның. Қызғаншақтық жақсы қасиет емес, ол адамды жаман іске жетелеп, жаныңды жаралап, тас жүрек етеді. Осыны ұмытпа, балам.*  *Амантай шаншу тигендейбүкіл ішкі дүниесі тынышын алып, әлек – шәлегі шығып жатып, ұйықтап кетті.*  *-Балалар, әнгіме кім туралы болды?(Амантай және оның апасы туралы)*  *-Неліктен жаман тілек тілеуге болмайды деп ойлайсыңдар? (өйткені жаман тілек жаныңды жаралап, тас жүрек етеді)*  *-Сендер Амантайдың орнында болсаңдар, қандай тілек тілер едіңдер?*  *-Дұрыс айтасыңдар, балалар, Амантайдың апасының тілегі өте жақсы тілек. Өйткені апасы өз балаларына жақсы өмір, амандық тіледі. Жақсы тілек адамды жақсылыққа жетелейді, денін сау етеді. Жаман ой адамды жаман жолға итермелейді, одан жаның да, тәнің де ауырады. Сондықтан таңертең тұрғаннан жақсы тілектермен ояну керек.*  *-Балалар, мен қазір сендерге ойлануға арналған жаттығуларды оқимын, ал сендер оны мұқият тыңдап, жауаптарың айтасыңдар.*  *1) Сыныпқа келген Айгүл апай өзінің сырқатанып, көңіл күйі болмай отырғанын айтты.*  *-Мұғалімнің сырқатынан айығуына қалай көмектесер едіңдер?*  *(Шуламай отырып, сабаққа жақсы қатысып, апайға жақсы, жылы сөздерді айтар едік)*  *2) Әсеттің анасы ауыр жұмыстан көңіл күйін болмай, ауырып оралды. Бірақ үйге енгеннен балаларының іс- әрекетті аналарының ауырғанын да ұмыттырып жіберді.*  *-Балалары қандай іс-әрекеттер жасады деп ойлайсыңдар?*  *(Балалар онымен ойнап оған көңіл күйді көтерді)*  *3) Алматтың денсаулығы өзің көп мазалайтын. Ол бір ай бойы лагерьде демалып үйіне сауығып, ауруын ұмытып оралды.*  *-Алматтың айығуына ненің, кімдердің көмегі болды деп ойлайсыңдар? (Лагерьде көп сауықтыру жаттығулар, дұрыс тамақ, таза ауаның әсерінен денсаулық жақсартты.)*  *-Жарайсыңдар!*  *-Балалар, енді дәптерлерімізді ашып, дәптерде « Ең жақсы тілек» айдарымен берілген бос жолақтарға өздерің ең жақсы көретін адамдарға арнап тілек жазыңдар.*  *-Жарайсыңдар балалар, енді дәптерде салған суреттердің қайсысы жан саулығына көмектеседі?(Балалар сурет бойынша әңгіме құрап айтады)*  *-Жарайсыңдар!*  *-Балалар, барлық уақытта көңілді жүрсек, жақсы ойлар ойласақ, бір- бірімізді ренжітпей, көңілімізге қарап, жақсы тілектер айтсақ, онда біздің жанымыз сұлу және сау болады. Жанымыздың сау болғаны- деніміздің сау болғаны.*  *-Балалар бәріңді ортаға шақырамын.*  *-Балалар мынау жүректі өз жүректен шыққан жылы тілекті, достарға тілеп сыйлайық!*  *(Бақытты бол, денсаулығы мықты болсың.....)* |