



Марат Темиров атындагы жалпы
орто билим берүү мектеби

Тарбиялык саат

Тема: Ден соолукту

чыңдоо

өмүрдү узартат

2"б" – класс

Мугалим: Садырова Жыпаркүл

Молдокасымовна

23.09.2022

Тарбиялык сааттын темасы : Ден соолукту чыңдоо өмүрдү узартат

Тарбиялык сааттын максаты: А) Окуучулар ден соолукту чыңдоо үчүн

зарыл болгон нерселер жөнүндө маалымат алышат.

Б) Окуучулардын ой жүгүртүүлөрү, сөз байлыктары, эске тутуу сезимдери өнүгөт жана сабакка болгон кызыгуулары артат

В) Окуучулар дене тарбиялык көнүгүүлөрдү аткаруу зарыл экендигин түшүнүү аркылуу сергектикке , чыдамкайлыкка, ийилчээктикке , ынтымакка тарбияланышат.

Тарбиялык сааттын жабдылышы : сүрөттөр, ырлар

Тарбиялык сааттын жүрүшү : а) Уюштуруу бөлүгү

Окуучуларга гимнди ырдатуу, туура ырдалышына көңүл буруу.

Мурунку сабактардагы өтүлгөн тарбиялык , класстык сааттарга кайталоо жүргүзүү.

Жаңы тема : Ден соолукту чыңдоо өмүрдү узартат

Балдар айткылачы , ден соолук деген эмне ?

Ден соолукту кантип чыңдайбыз ?

Окуучулардын жоопторун угуу.

Туура айтасыңар балдар, денени физкультуралык көнүгүүлөр аркылуу чыңдайт экенбиз.

Баарыбыз физарядка, дене тарбиялык көнүгүүлөрдү жасоо керек экенин угуп, көрүп, өзүбүз күбө болуп жүрөбүз. Денебизге канчалык көнүгүүлөрдү көбүрөөк жасасак, ошончолук ден соолугубуз чың, өмүрүбүз узун болуп, жакшы жашоодо жашайт экенбиз.

Демек жаштар болобу, карылар болобу, кичинекей балдар болобу баарыбыз спорттук көнүгүүлөрдү көп колдонуп, көп жасасак ошончолук ден соолугубуз чың, таза болот. Ошону менен бирге узак өмүр сүрөт экенбиз балдар. Демек дене тарбиялык көнүгүүлөрдү көбүрөөк жасаганга аракет кылуубуз керек.

Анда силерге дене тарбия жөнүндөгү ырды окуп берейин.

Физкультура

Жазында, жайында жылуулукта

Көлгө түш, күнгө кактан, жаткын кумга

Унутпа, эсиңе тут, баардык байлык

Баатырдык, сулуулук да мына ушунда

Жарашпайт жабык жүрүү жаш муунга

Ачык бол, өнөр үйрөн бекер турба

Ооруну соолор сүйбөйт, оору жаман

Ден соолуктун атасы ким? - **физкультура**

Көрдүңөрбү балдар, ырда айткандай эле адамды эмгек, кыймыл, өнөр, ынтымак гана бактылуу, узак жашоого алып келет. Үй бүлөдө, коомдук жайларда, мектептерде ж.б. жерлерде дайыма ынтымак, эмгекчилдик, аракетчилдик, өзүңдү да сыйлоо

болуусу керек. Силер айтып көргүлөчү, биз сабактардан деле дене тарбиялык көнүгүүлөрдү катыштырган физминуткаларды колдонуп жүрөбүз.

Келгиле балдар туралы

Колубузду суналы

Түүрайлычы эрикпей

Учуп жүргөн куштарды

Азаматсыңар балдар!

Дене тарбия сабагынан дагы көнүгүүлөрдү жасайбыз ээ балдар. Аларды эмне үчүн жасайбыз деп ойлойсуңар?

Окуучулардын ойлорун айттыруу. Түүра айтасыңар балдар, силер дагы эртең менен тургандан кийин сөзсүз түрдө көнүгүүлөрдү жасашыңар керек. Силер канчалык дене

тарбиялык көнүгүүлөрдү көп жасасаңар , ошончолук силер ден соолугу таза, оорубаган, сулуу ,чыдамкай,сергек, ийилчээк, эмгекчил жаштар болуп чоңоёсуңар.

Дене тарбия сабагынан жасалуучу көнүгүүлөр кандай болуп бөлүнөт,
билесиңерби?

Окуучулардын жоопторун угуу.

Эстерине салуу

1. Колго,бутка жасалуучу көнүгүүлөр

2. Моюнга жасалуучу көнүгүүлөр

3. Манжаларга жасалуучу көнүгүүлөр

4. Жалпы денеге жасалуучу көнүгүүлөр

Ушул көнүгүүлөрдү жасоо ден соолукка абдан пайдалуу. Керек болсо карыган адамдарга дагы көнүгүүлөрдү жасоо сунушталат экен. Кээ бир учурда ооруган адамдарга дагы дене тарбиялык көнүгүүлөрдү сунушташат .

Жөнөкөй эле көрүнүш : адамдардын күндө кыймылда болуусу, жөө басуусу,

үйдөгү жумуштарды ирети менен жасоосу, убагы менен эс алуусу, туура тамактануу дагы чоң ролду ойнойт.

Демек балдар узак жашоонун сыры,ачкычы эмнеде экенин билдик,түшүндүк

окшойт ээ.Баарыбыз эрикпей,жалкоолонбой көнүгүүлөрдү убакыт таап жасоого аракет кылалы, макулсуңарбы ? Кимдин дени сак болсо , ал узак жашайт деген түшүнүктү эсиңерден чыгарбагыла балдар .

Тарбиялык саатты бышыктоо : Ден соолукту чыңдоо үчүн адамдар эмне кылуу керек экен?

Окуучуларга жоопторун айттыруу.

Үйгө тапшырма берүү : Эртең менен турганда көнүгүүлөрдү аткаруу,үйдөгүлөргө да айтуу, түшүндүрүү, бирге жасатуу.

Билимдерин баалоо: Окуучуларга баа коюу,мактоо