

“Дені саудың – жаны сау”





Сабақтың мақсаты:

Денсаулық туралы ұғымдарын кеңейту,
шымыр да шапшаң, білімді бала тәрбиелеу,
салауатты өмір сүруді дәріптеу



Шаттық шеңбері

Досым менің тұршы


Беті-қолыңды жушы

Айнаға қарашы

Шашыңды тарашы

Денсаулық






**Дұрыс
тамақтану**

**Спортпен
шұғылдану**

**Денсаул
ық**

**Күн
тәртібін
сақтау**

**Басты
байлық**





1.Күн тәртібін сақтау.

Күн тәртібі дегеніміз не?



Күн тәртібі



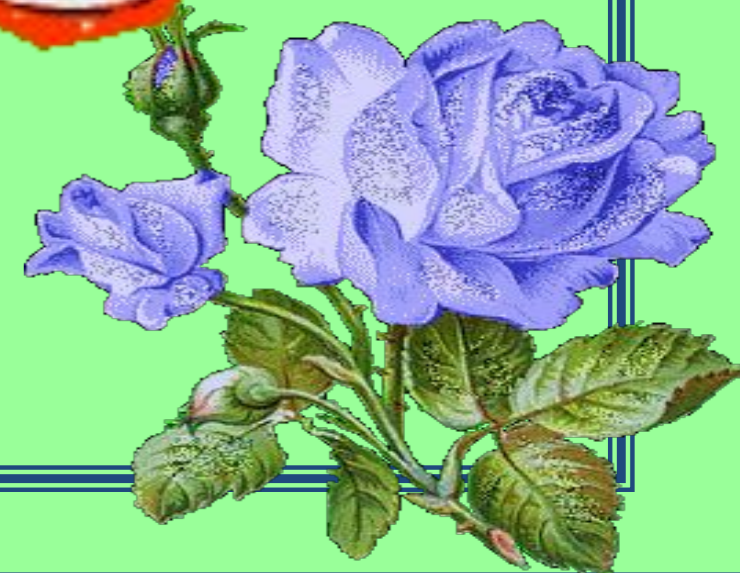
- *Таңертеңгі ұйқыдан тұру.*
- 2. Дене жаттығуларын жасау.*
- 3. Жуыну.*
- 4. Таңертеңгі тамақтану.*
- 5. Мектепке бару.*
- 6. Түскі асты ішу.*
- 7. Демалу.*



- 8. Сабаққа дайындалу.*
- 9. Серуенге шығу.*
- 10. Кешкі асты ішу.*
- 11. Сабаққа дайындалу.*
- 12. Жуыну.*
- 13. Ұйықтау.*



2. Дұрыс тамақтану



3. Дене шынықтыру



Денені шынықтыру үшін не істейміз?





“Қара жорға” бийі



4. Сұрақ-жауап

5	5	5
10	10	10
20	20	20






*Алманың адам ағзасына қандай
пайдасы бар?*



4. Сұрақ-жауап

5	5	5
10	10	10
20	20	20



Ақшаға сатып алуға болмайтын
байлық

4. Сұрақ-жауап

5	5	5
10	10	10
20	20	20



*Тазалық кепілі саналатын
табиғи сұйықтық*



4. Сұрақ-жауап

5	5	5
10	10	10
20	20	20



Елбасымыз қай жылды “денсаулық жылы” деп жариялады?



4. Сұрақ-жауап

5	5	5
10	10	10
20	20	20



**Оны күткен адамдар
Ұзақ өмір сүреді
Қадірін білген жарандар
Байлық осы деседі.**



4. Сұрақ-жауап

5	5	5
10	10	10
20	20	20



Денсаулық туралы мақал-мәтел айт.





*Жалқаулықты
сүймейміз,
Тап-таза боп
жүреміз.
Әрқашанда
бірігіп,
Салауатты өмір
сүреміз.*

