

*“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*

<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>







*Алманың адам ағзасына қандай  
пайдасы бар?*



## *4. Сұрақ-жауап*

<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>



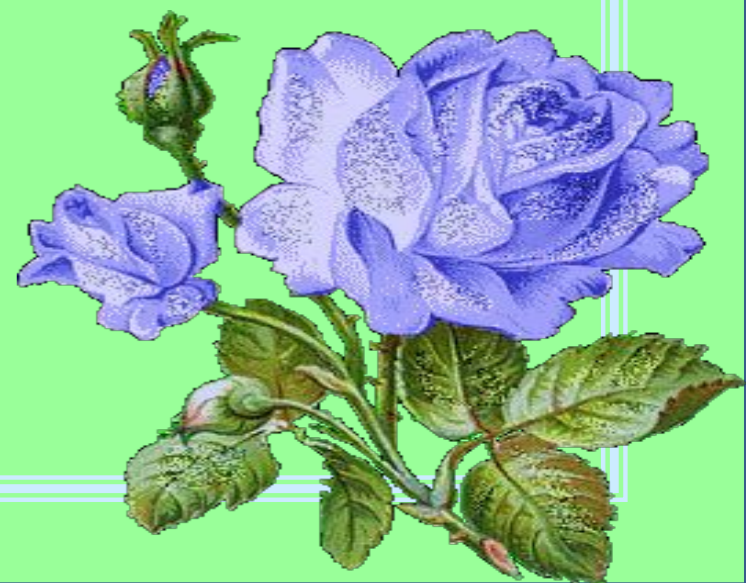
Ақшаға сатып алуға болмайтын  
байлық

## *4. Сұрақ-жауап*

<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>



*Тазалық кепілі саналатын  
табиғи сұйықтық*





## *4. Сұрақ-жауап*

<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>



Елбасымыз қай жылды “денсаулық жылы” деп жариялады?



## *4. Сұрақ-жауап*

<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>



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



## *4. Сұрақ-жауап*

<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>



**Денсаулық туралы мақал-мәтел айт.**





*Жалқаулықты*

*сүймейміз,*

*Тап-таза боп*

*жүреміз.*

*Әрқашанда*

*бірігіп,*

*Салауатты өмір*

*сүреміз.*

