

# Кіріктірілген саяхат сабағы.6класс

Тақырыбы:

Дені сау ұрпақ –  
жарқын болашақ



# Сабақтың мақсаты

## Білімділік

Оқушылардың салауатты өмір салты жайлы білімдерін тереңдету, адам денсаулығының қымбаттылығын, өмір сүру үшін қажеттілігін, түсіндіру.

## Тәрбиелік

Денсаулық сақтауға, тазалыққа, ұқыптылыққа, әдептілікке баулу, білімді, тәрбиелі, мейірімді, ұстамды, өзін-өзі тәрбиелей алатын жеке тұлға етіп тәрбиелеу.

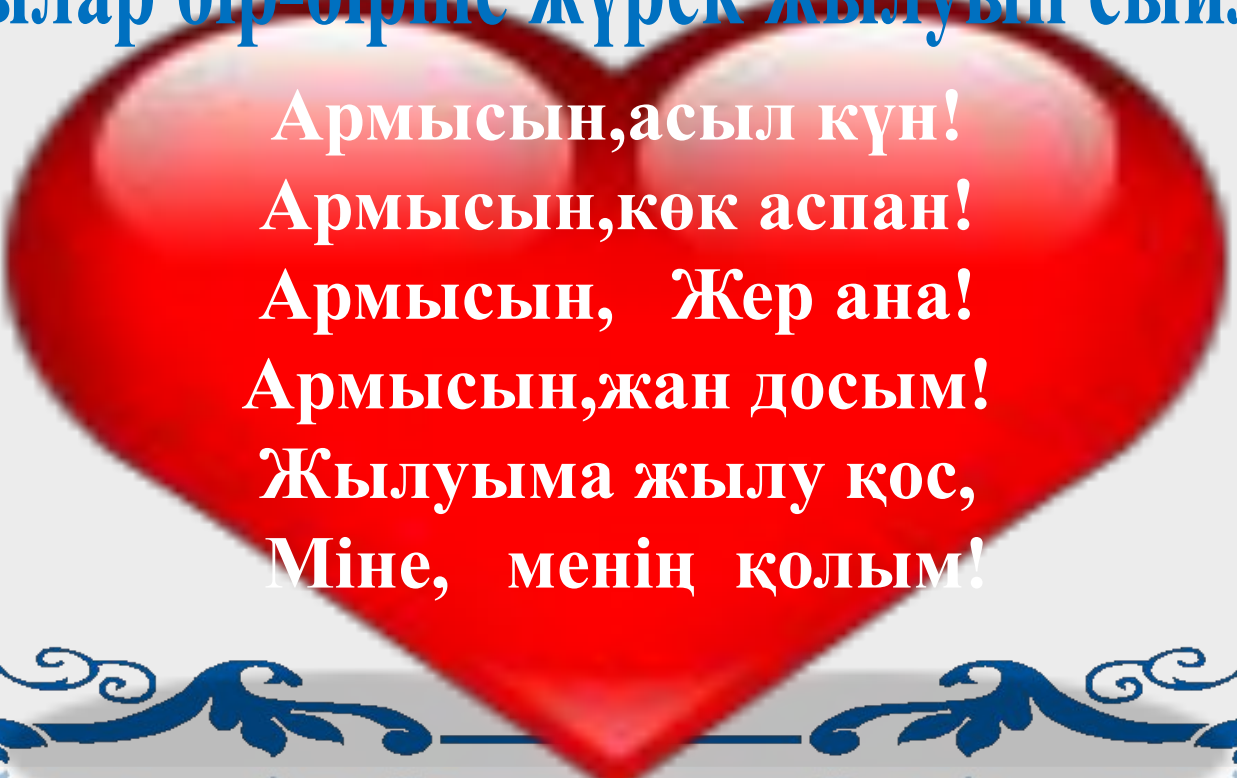
## Дамытушылық

Өз денсаулықтарына жауапкершілікпен қарауға, шығармашылық қабілеттерін дамыту, сөйлеу шеберлігін жетілдіру.

# I. Ұйымдастыру кезеңі.

1. Психологиялық дайындық:

\Оқушылар бір-біріне жүрек жылуын сыйлайды.\

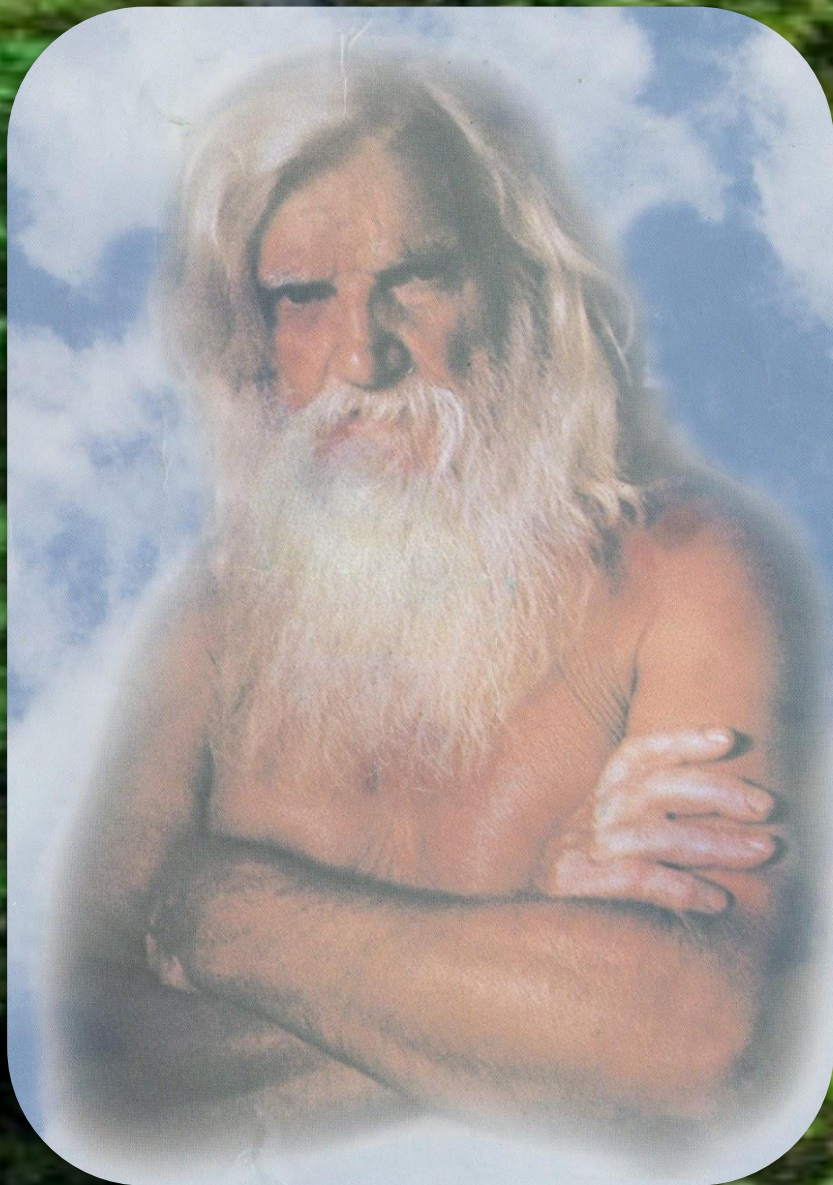


Армысын, асыл күн!  
Армысын, көк аспан!  
Армысын, Жер ана!  
Армысын, жан досым!  
Жылуыма жылу қос,  
Міне, менің қолым!

## 2. «Ой қозғау»

Адамның көңілді болуы  
неге байланысты?





**П.К.Иванов**





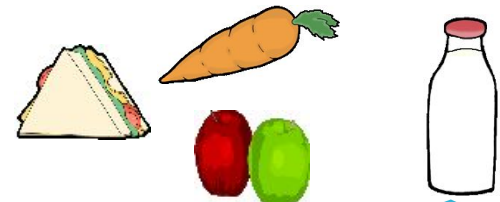
Салауатты өмір  
шаһары



Табиғи шынығу  
шаһары.

«Сергіту»  
аялдамасы  
|Қара жорға биі|

Спорт шаһары



Сауықтыру  
шаһары



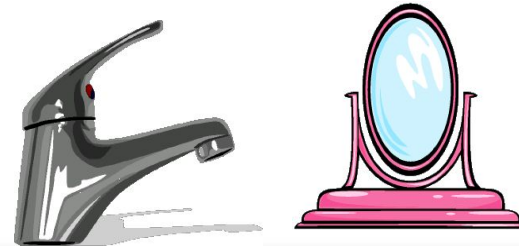
«Дене салмағын  
қалпында ұстау»  
аялдамасы  
|салмақты есептеу|

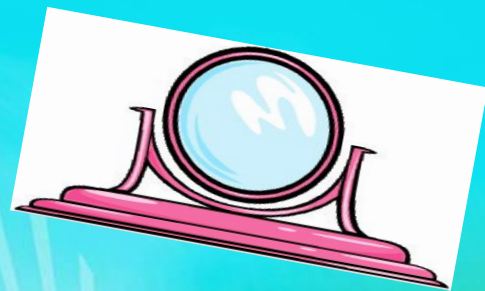
Дұрыс тамақтану  
шаһары

Күн тәртібі  
шаһары.



Тазалық шаһары..





# «Тазалық шаһары»

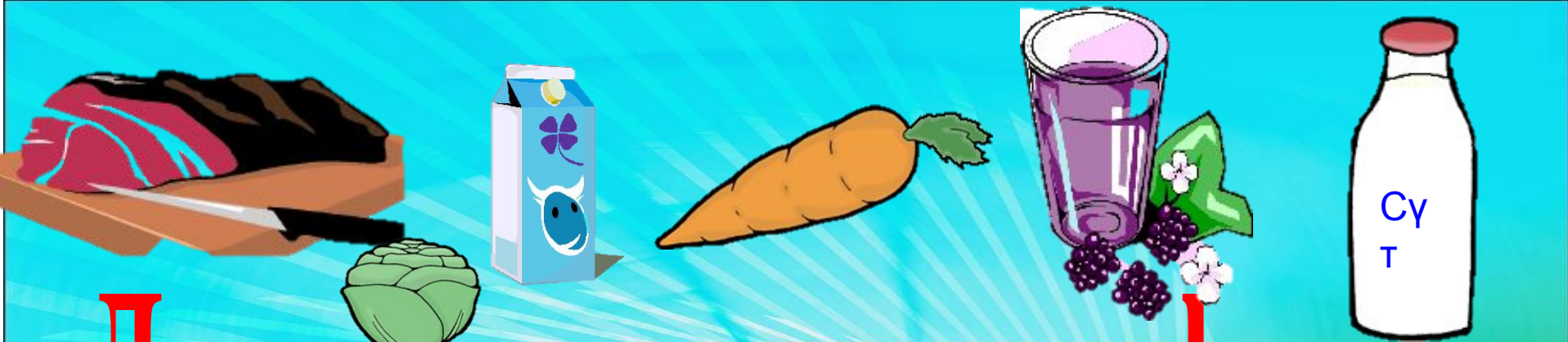


Ағзанды шынықтыр,  
Күн тәртібін сақта.  
Қоршаған орта тазалығын сақта.

# «Күн тәртібі шаһары»







# «Дұрыс тамақтану шаһары»



Құмсай орта мектебінің медбикесі:

Даирова Г.Қ.





«Дене салмагын қалпында

ұстау» аялдамасы

БРОКерісі.





# «Сауықтыру шаһары»





# «Спорт шаһары»



# Сәйкестендіру жұмысы

- |                  |   |  |
|------------------|---|--|
| 1. Коньки тебу   | → | А. Негізгі құралы доп болатын спорт түрі       |
| 2. Күрес         | → | Ә. Мұз бетінде арнайы құралмен сырғанау.       |
| 3. Футбол        | → | Б. Қысқы спорт түрі                            |
| 4. Ауыр атлетика | → | В. Екі адамның жекпе-жегі түріндегі спорт түрі |
| 5. Шаңғы тебу    | → | Г. Штанганы жоғары көтеру спорт түрі           |

# Денсаулық - зор байлық



Құмсай орта мектебінің спорт нұсқаушысы:  
**Қыдырбеков Б.С.**



# «Сергіту» аялдамасы

«Қара жорға» биі



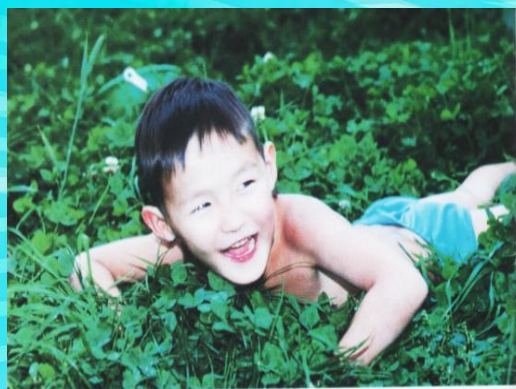


# «Табиғи шыннығу шаһары»

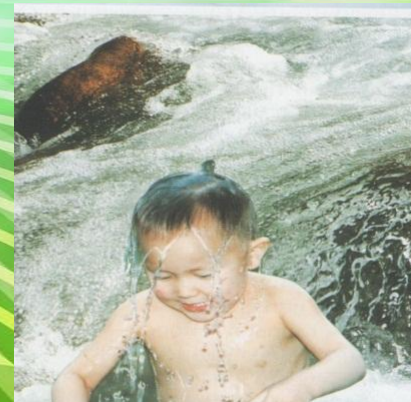




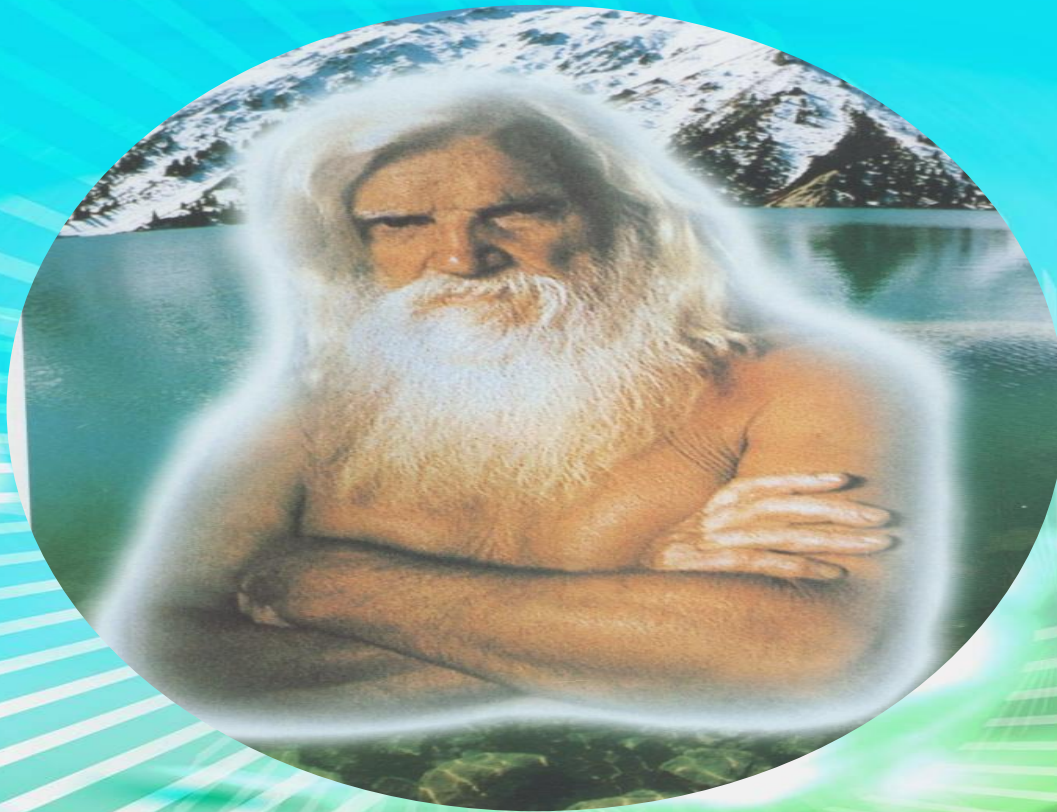
# Республикалық балалар сауықтыру орталығы



**С.А.Назарбаева**



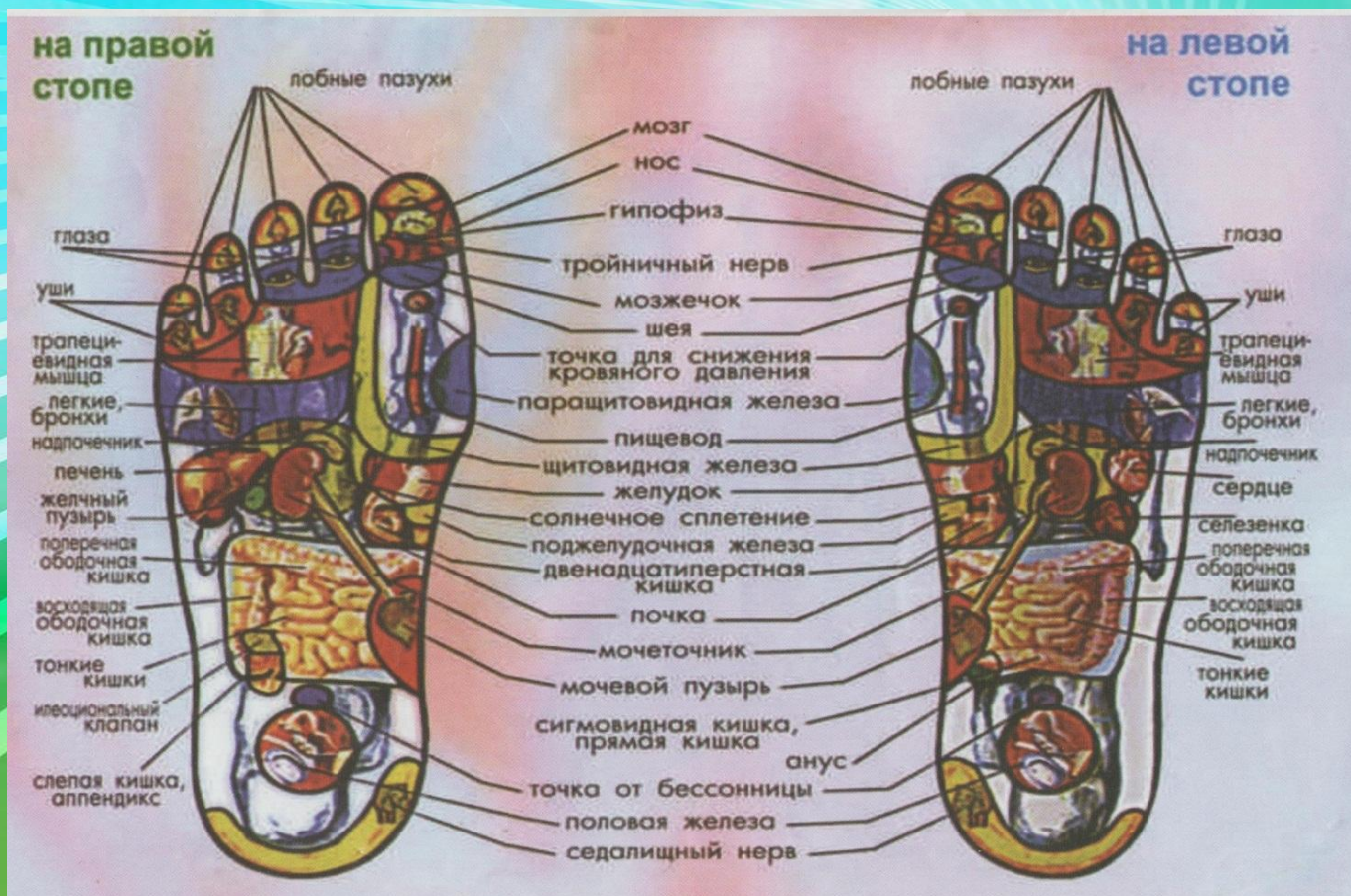
**Алматы**



**Порфирий ағамыз табиғат ажырамайтын үш бөлімнен тұрады деген. Олар: жер, су, ауа. Осы үшеуінің пайдасын көріп, қорғай, сүйе біліңдер дейді. Порфирий Корнеевич Ивановтың «Қарғам» атты табиғи шынығу жүйесінің 12 қағидасы.**

1.Күніне 2-рет салқын сумен шомыл.

2.Шомылар алдында табиғатқа шығып, жалаң аяқ жерді басып тұр, қыста ең болмаса 1-2мин. қар бас.Аузыңмен бірнеше рет ішке дем алып ойша өзіңе, барлық адамдарға денсаулық тіле.



**3. Темекі тартпа, ішімдік ішпе**

**4. Аптасына бір рет судан, астан бас тарт.**

**5. Жексенбі күні жалаң аяқ табиғатқа шығып, содан соң қалаған асынды іш.**

**6. Сені қоршап тұрған табиғатты сүй, жан-жағыңа түкірме.**

**7. Барлық адамдармен, әсіресе қарт адамдармен амандас.**

**8. Сенің көмегіне мұқтаж адамдарға жақсылық жаса.**

**9. Сарандықты, жалқаулықты, қорқыныш сезімдерінді жеңе біл.**

**10. Ауру, өлім туралы ойлама, денсаулық туралы ойла. Бұл сенің жеңісін.**

**11. Ойлағаныңды ісіңмен дәлелде. Бос сөйлем.**

**12. Өзгелерге айтып осы қағиданы тарат, бірақ мақтанба.**

**Қарапайым бол.**



**Біз, Иванов атамизбен әр шаһардың  
жақсы жақтарын алып, «салауатты  
өмір» атты биіктікті бағындырдық.**



# «Салауатты өмір шаһары»

Салауатты өмір салтын біздер сақтаймыз,  
Жас ұландар ерініп бос жатпаймыз.  
Болашақтың жарқын тұрған төріне,  
Дені сау ұрпақ салтанатпен аттаймыз.



# Үндеу

**Жас жеткіншек!**

**Сіз өзіңізді өзіңіз құрметтеуге тиіссіз.**

**Бойыңыздағы бар қабілетіңізді жақсылыққа бағыттай біліңіз. Бойыңызды ластамай жан**

**дүниеніңізді таза ұстаңыз. Өзіңіздің бос**

**уақытыңызды пайдалы іске арнаңыз.**

**Ар-намысыңызды биік ұстаңыз. Өз тағдырыңыз**

**– өз қолыңызда. Өзіңізге сеніңіз. Өзіне сенімді**

**адам ғана өзгелердің теріс әсеріне бағынбай өзін**

**сақтай алады. Денсаулықтарыңыз мықты**

**болсын!**

Зейін қойып тыңдағандарыңызға рахмет!

