**Денсаулық күніне арналған тәрбие сағаты
Сыныбы:** 10 «Қ»  **Тақырыбы:** «Дені саудың – жаны сау»
**Мақсаты:** Оқушылар ойына салауатты өмір салтын ұстану керек екендігін, және спортпен шұғылдану керектігін айту

**Көрнекілігі:** компьютер және prezi.com бағдарламасы

**Жүргізуші сөзі:**

Армысыздар, құрметті оқушылар мен ардақты ұстаз! Денсаулық күніне арналған, «дені саудың – жаны сау» атты тәрбие сағатымызға қош келіпсіздер! Елбасымыз Н. Ә. Назарбаевтың «Қазақстан – 2030» стратегиясында «Қазақстан азаматтарының денсаулығы, білімі мен әлқуаты» тармағында азаматтарымыздың өмірі соңына дейін сау болуы және жас ұрпақ дұрыс жетіліп, өсуі үшін денсаулығын күтуі керек деп айтылған. Бүгінгі тәрбие сағатымыз салауатты өмір салтын сақтауға арналады.
**-Тәуелсіз Қазақстанның Олимпиада чемпиондары.**

Қазақстан тәуелсіздігін алғалы 5 жазғы және 5 қысқы Олимпиада ойындарына қатысты. 1988 жылға дейін қазақ спортшылары КСРО құрамасының қатарында өнер көрсетті. Соның нәтижесінде еліміз Илья Ильин, Александр Винокуров, Бекзат Саттарханов, Майя Манеза, Ольга Рыпакова сияқты спортшыларымызды білді. Ал енді әрбіреуінің жетістігін жеке айтайық.Ермахан Ыбрайымов - Олимпиада чемпионы, Атланта Олимпиадасының қола жүлдегері, боксшы.Бекзат Саттарханов - Олимпиада чемпионы, 57 келіге дейінгі салмақта өнер көрсетті.Илья Ильин - Қазақстанның екі дүркін олимпиада чемпионы. Ауыр атлетші. Бейжің Олимиадасында Илья жұлқа көтеруде 180 келіні, серпе көтеруде 226 келі салмақты еңсерді. 94 келіге дейінгі салмақ санатында өнер көрсетті.

Алғашқы алтын иегері -Александр Винокуров - велошабандоз. Сидней Олимпиадасының күміс жүлдегері.Марина Вольнова - Олимпиаданың қола жүлдегері, боксшы, 75 келіге дейінгі салмақта өнер көрсетті.Гюзель Манюрова - Олимпиаданың қола жүлдегері, еркін күрес шебері, 72 келіге дейінгі салмақта өнер көрсетті.Серік Сәпиев - боксшы, Олимпиада чемпионы, Вэл Баркер кубогына ие болған қазақ жерінен шыққан үшінші спортшы. Қазақстанның Ұлттық бокс құрамасының капитаны. 69 келіге дейінгі салмақта өнер көрсетті.Ольга Рыпакова - Олимпиада чемпионы, үш қарғып секіру сайысы бойынша өнер көрсетті. Спорт – денсаулық кепілі. Спортпен айналысатын әрбір азаматтың денесі мықым, денсаулығы мықты болатынын білеміз. Ертеңгі күні арамыздан да белгілі спортшылар шығатыны анық.

**-Дұрыс тамақтану –денсаулық кепілі!**

Тамақтану сауаттылығының бес негізі бар:

1) Тамақ құрамында негізгі оректік заттардың болуы (нәруыз, май, көмірсу);

2) Тамақ рационында қосымша заттардың болуы (витаминдер, микроэлемент);

3) Тамақ нәрлігі адам жасына, денсаулық күйіне, табиғат климатына байланысты;

4) Тәулік бойынша тамақтану тәртібінің мөлшерін сақтау;

5) Тамақтанудың санитарлық – гигиеналық нормаға сай болуы.

**-Жүгірудің пайдасы өте зор.**

Қайсы бір спорт түрі болмасың, ол жүгіруді қажет ететіді.

Жүгіргеннен адамның денсаулығы жақсарады.Соның ішінде қанайналым жүйесі ретке келеді. Ойын ашылып, жаңа ашуларға ие болатынын сөзсіз. Ендеше, өміріміз өз қолымызда екенін ұмытпайық!

-**Спорт туралы сұрақтар көп. Солардың ең қызықтыларын айтайық.**

Сұрақтар:

1. Неше жыл аралығында футболдан әлем чемпионаты өтеді?

2. Бұл спорт түрі 1875 жылы Канадада пайда болды және ХХ ғасырға дейін Еуропада белгілі болған жоқ. Канаданың ұлттық ойыны болып қай ойын есептеледі?

3.Олимпиада сақиналары неге бесеу?

4.Футболдың ұзақтығы неше сағат?

5.Бадминтон қайда ойлап табылған болатын?

6.Екі ойын сүйегінде неше нүктелер бар?

7.Қазақтың қандай ұлттық ойындарын білесің?

**- Қазақтың мақал – мәтелін білу қажет. Ендеше мақалдарды жалғастырайық.**

Мақал – мәтелдерді аяқтау

1. Денсаулық -........................

2. Тәні саудың -.......................

3. Шынықсаң -.....................

4.Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын............. ізде.

5.Көзің ауырса, қолыңды тый, ішің ауырса.......

6. ....... жасырған өледі

**Қорытынды:** Осымен тәрбие сағатымыз соңына жетті. Қашан да болмасың, салауатты өмір салтын ұстанайық!