**Тәрбие сағаты: Ас – адамның арқауы.**

**Мақсаты:** 1. Адамның өміріндегі астың маңызды рөлін түсіндіру, дұрыс

Тамақтанудың денсаулық үшін пайдасын түсіндіру.

2.Оқушылардың білімін , ой – өрістерін, тілдерін, ойлау, таным-

дық қабілеттерін дамыту.

3 .Денсаулық сақтауға, салауатты өмір сүруге тәрбиелеу.

**Көрнекілігі:** суреттер, кітапшалар, брошюралар, журналдар, мақал – мәтел-

дер, оқушылардың салған суреттері.

**Әдіс –тәсілдері:** сұрақ – жауап, ойындар, түсіндіру, топпен жұмыс, топтардың презентациясы.

**Барысы:**

**І Ұйымдастыру**

**Тренинг.** Жақсы тілек айту.

Оқушыларға денсаулық тілеу. Оқушылар да бір – біріне жақсы тілектер айтады.

**ІІ Негізгі бөлім**

**1. Қызығушылығын ояту.**

Сұрақ қойылады:

* «Ас – адамның арқауы» дегені калай түсінесіңдер?

Әр бала өз пікірін айтып, ортаға салады.

**2. Мағынаны тану.**

**1.Топтық жұмыс.**

1-топ.Адам ағзасы, дұрыс тамақтанудың жолдары туралы айтып, әңгімелейді.

2-топ.ХХІ ғасырдағы неше түрлі аурулардың шығу себебін іздестіреді, өз ойларын айтып, түсіндіреді.

3-топ. «Тісі ауырған бегемот» ертегісін ойдан құрастырып, тісті күту жолдарын айтады.

Топта жазуға, сурет салуға немесе ауызша айтуға дайындалады.

**3.Ой толғаныс.**

**Топтардың презентациясы.**

Әр топ дайындаған жұмыстарын ортаға шығып қорғайды.

**4.Ойын «Ұлттық тағамдар»**

Ойынның шарты:

Балалар тағамдардың атын айтып, оның денсаулық үшін қандай пайдасы және зияны бар екенін айтып беруі керек.

Мысалы: ет, қазы, жал, жая, шұжық, қатық, ірімшік, сүт, айран, шұбат, қымыз, сүзбе т.б.

**ІІІ Қорыту.**

Әр бала бір мақал – мәтел айтып қорытады.

*Ет етке, сорпа бетке.*

*Ертеңгі асты тастама, кешкі асқа қарама!*

*Ас тұрған жерде ауру тұрмайды.*

*Өзі тоймастың көзі тоймас.*

*Өле жегенше бөле же.*

*Ауру астан,*

*Дау қарындастан.*

*Тәні саудың жаны сау.*

*Көзің ауырса, қолыңды тый.*

*Ішің ауырса, аузыңды тый.*

*Ауру азығымен.*

**Әрдайым, балалар, дұрыс тамақтануды естен шығармайық. Дұрыс тамақтану – денсаулық негізі екенін ұмытпайық!**