Тақырыбы: «Денің сау болсын!» (сыныптан тыс тәрбие сағаты)

Мақсаты: Салауатты өмір салтын сақтау,оқушылардың өнер мен денсаулық туралы түсінік беру. Денсаулықтың негізі қимыл, спорт, дұрыс тамақтану, таза ауада жүру екенін балаларға ұғындыру.

Оқушыларды дене тәрбиесі және спортпен шұғылдануға тарту, белсенділікке, қайсарлыққа, батылдыққа, ұйымшылдыққа тәрбиелеу, ойын кезінде әділдікке, жолдастық сезімге, ойынды жетілдіруге тәрбиелеу, балалардың бос уақытын тиімді пайдалану, денсаулықтарын нығайту.Өзін-өзі күте білуге, сұлулықты сезіне білуге баулу.

Түрі: жарыс сабақ

Өтілетін орыны: Мектеп спорт залы

Көрнекілігі: Ту, қапшық, қарындаш, ұш шығарғыш, доптар, секіртпе, сыпырғыш, мөшек.

Қатысатын командалар:Сынып оқушылары, капитан командалары, тәрбиешілер.

Барысы:  
І. Ұйымдастыру бөлімі.  
ІІ. Негізгі бөлім.

Қош келдіңіздер! Балалар бүгінгі сыныптан тыс тәрбие сағатымызды бастамас бұрын,мен сендерге сұрақ қойайын деп едім? Балалар сендер денсаулық, спорт туралы не білесіңдер?

1.Денсаулық дегенді қалай түсінесіңдер?

Денсаулық дегеніміз- адам өміріндегі ең үлкен байлықтың бірі, денсаулықтың арқасында адам еңбек етіп,жетістікке жетеді және жақсы өмір сүреді.Денсаулықты сақтап, оны нығайтуға әрбір адамның өзіңе ғана байланысты

2. Денсаулықты сақтау үшін қандай ережелерді орындау керек?

 Жеке бас гигенасын сақтау күн тәртібін орындау. Дене шынықтырумен шұғылдану, дұрыс тамақтану, организмді шыңдау, белсенді, қайырымды және ақжарқын болу.

3.Өздерін қандай спорт түрлерін жақсы көресіндер?(Футбол, конки тебу,)

4. Кандай ұлттық ойындарды білесіңдер?(аударыспақ,тоғызқұмалақ,батпан көтеру)

5.Қазақстанның туын көкке көтеріп, намысымызды асқақтатып жүрген қандай спортшыларды білесіңдер? (Геннадий Головкин, Илья Ильин,Ольга Рыпакова,Серік Сәпиев,Әділбек Ниязымбетов)

6.Мақал – мәтелдер біліміз спорт, денсаулық жайлы?

Чемпион болу оңай ма?  
Шынықсаң шымыр боласың,  
Арман болған талайға.  
Сауығып айдай толасың,  
Болмасаң да ұқсап бақ,  
Спортты серік ете біл,  
Жарысқа түсіп қалайда

Армысың, асыл күн!

Армысың, асыл жыр!

Армысың көк аспан!

Армысың жан досым!

Жылуыма жылу қос

Міне, менің қолым.

Сорттың адам өмірінде алатын орны зор екендігін бәріміз білеміз. Спортпен айналысқан адамның денсаулығы мықты, өзі шыдамды болады. Біздің ата - бабаларымыз “тәні саудың – жаны сау” - деп бекер айтпаған. Спорттың қай түрімен айналысу адамның қабілетіне байланысты болады.  
Сондай - ақ Президентіміздің қолдауымен 2003 жыл – денсаулық жылы болып жарияланған. Расында да, бүгінгі таңда еліміздің ақсақалдарынан кішкентай баласына дейін дене тәрбиесіне ерекше мән беруде.

Елбасымыз Нұрсұлтан Назарбаевтың «Қазақстан -2030 »

стратегиялық даму бағдарламасындағы халқына жолдауында «Қазақстанның әрбір азаматының денсаулығы мықты, хал –ахаулы жақсы болуы тиіс » деп атап көрсеткен.

  Сол бағдарламаға орай және Ұлы жеңістің 70 жылдығына байланысты бүгінгі өткізіліп отырған «Денің сау болсын»атты сыныптан тыс тәрбие сағатына қош келдіңіздер!

Бүгінгі тәрбие сағатында екі топқа бөліну  арқылы жарыс түрінде өтеді.

.  
Әр таңды бақытпенен атырамыз,  
Сайысқа қатысуға ортамызға  
Спорт саңлақтарын шақырамыз.  
Жарысқа қатысқалы отырған тәрбиешілер бастаған оқушылар. Қарсы алыңыздар:

«Барыс» тобының басшысы Әділова Ақжарқын

Ұраны: Мақсаты бірдің – рухы бір

Мүшелері:

1 Руслан

2 Ақбота

3Ералы

4Руслан

5 Ерсұлтан

«Қырандар»тобының басшысы Сейсенбаева Жанар

Ұраны: Қыран болып самғаймыз,

Жарыстан еш қалмаймыз

Мүшелері:

1Медет

2Айгерім

3Батыр

4Мирас

5 Нұрсұлтан

Сабағымызды бастамас бұрын қасыма осы мектебіміздің дене шынықтыру пәнінің мұғалімі Тусупов Жанмұрат Мамырұлын шақырғым келеді.

Құрметті халайық!  
 Жарысты байқап көріңдер.  
Әділ қазы алқасы  
Әділ баға беріңдер.дей келе, ойынға әділ бағасын беретін әділ қазылар алқасымен таныстыра кетейік.  
1. Оқу ісінің меңгерушісі: Роза Кадесовна

2. Тәрбие ісінің меңгерушісі: Меруерт Болатовна

Жарыстың шарттары:  
1. Таныстыру / топ атын, ұранын таныстыру. (Мәнерлеп айту,нақты түсінікті)  
2. Өз туыңды тік!

3.Сурет сал.

4.Кеңгіру.   
5. Секірмек.   
6. Сенбілік.  
7. Қара жорға биі  
  
Құрметті сайыскерлер, сіздерге сәт – сапар!  
1. Таныстыру: Әр топ атын, ұранын таныстыру.  
2. «Өз туыңды тік!» Ойын шарты: команда мүшелері қапшықпен секіреді, соңғы ойыншы қолындағы туды тігіп келеді.  
3. «Сурет салу». Ойын шарты:  
1. – ұш шығарғышты апару;  
2. – қарындашты ұш шығарғышпен ұштау;  
3. – қарындашты ұш шығарғышпен ұштау;  
4. – қарындашты ақ қағаз қасына жеткізу;  
5. – не салу керектігін ыммен түсіндіру;  
6. – берілген суретті салу.  
Тәрбиеші барлық құралдарын жинап, қазыларға тапсыру

.  
4.Допты екі аяғының арасына қысып жүгіреді.

5.Секіртпемен мәреге секіріп барып, кейін қайту

6. «Сенбілік» Шеңбер ішіндегі сыпырғыш бөліктерін бес ойыншы бір-бірлеп әкеліп алтыншы ойыншыға береді. Ал, алтыншы ойыншы сыпырғыштың бес бөлігін ала жүгіріп доптарды сыпырғышпен кері сыпырып әкету керек.

7. Жар салып алты Алашқа,  
Әрбір қазақ баласы  
Қара жорға билесін, - дей отырып, соңғы бөлімді бастаймыз  
 «Қара жорға» биін нақышына келтіріп билеу.

ІІІ. Қорытынды бөлім.  
Өнерге биік сеніңіз,  
Думанға қызық келіңіз.  
Әділқазы ел сенген,  
Өнерге баға беріңіз!  
Құрметті қауым! Сөз кезегі әділқазылар алқасында (әділқазылар сайыстың шарттары бойынша қорытынды шығарып, жеңімпаздарды жариялай отырып, марапаттайды).

Сабағымызды Ералы мен Батырдың спорт туралы өлең жолдарымен аяқтағым келеді.

Ералы:

Шынықсаң шымыр боласың,  
Сауығып айдай толасың.  
Спортты серік ете біл,  
Жақсы азамат боларсың.

Батыр:

Денсаулық ол – шыныққан,  
Барлық денең мүшесі.  
Денсаулық ол – тыныққан,  
Жүйке тамыр жүйесі.

Ей замандас, алдыменен досыңды ұқ.  
Досың спорт, таза ауа, өсімдік.  
Ала жүріп, осылардың сыйлығын –  
Жаңа ғасырға біз берейік көріктік

Қорыта келгенде, академик Н. М. Амосов айтқандай: “Денсаулығың мықты болуы үшін мәнді өз күшің болу қажет, оны еш нәрсемен ауыстыруға болмайды.”