Денсаулық және салауатты өмір салтын қалыптастырудың гигиеналық негіздері

Салауатты өмір салты - денсаулығын сақтап, нығайтуға, салауаттан дыруға арналған мінез-құлқы, тәрбиесі.Салауатты өмір салты жеке адамның тіршілік жағдайын денсаулығына сәйкес таңдауы, яғни жеке әлеуметтік топтар мен жалпы қоғамның жоғары гигиеналық мәдениеті.

Организмнің қорғаныш қабілетін жоғарылатуға жағдай жасайтын тәртіп тер және организмге зиянын тигізетін әдеттерге қарсы тәртіптер – гигиеналық дұрыс тәртіп болып саналады. Организмнің қорғаныш қабі летін жоғарылатуға әр түрлі іс-әрекеттер мен демалысты дұрыс пайда лану, рационалды тамақтану, жақсы қимыл-қозғалыс белсенділігі, денешынықтыру, шынығу, жеке бас гигиенасын сақтау, өзінің денсау лық жағдайына ерекше көңіл бөлу, жақсы экологиялық жағдай т.с.с. әсер етеді. Бұл жағдайда балалардың өзіне қажетті тіршілік ортасын қалыптас тыра алмайтындығын ескеру керек. Сондықтан бұндай жағдайларды қалыптастыру негізінен ата-аналарға, ағарту жұмыстарын ұйымдас тырушыларға, педагогтарға байланыстыі. Яғни, баланың болашақтағы мінез-құлқы оның сәби кезінен бастап тіршілік ортасына байланысты болады.

Салауатты өмір зиянды әдеттермен үйлеспейді. Алкоголь және басқадай маскүнемдікке әкелетін заттар, анаша, шылым шегу салауатты өмір салтын қалыптастыруға жан-жақты кедергі келтіреді. Зиянды әдеттер көптеген аурушаңдықтың қауіптілік факторы болып саналады және балалар мен жасөспірімдердің денсаулық жағдайына кері әсер етеді.

Зиянды әдеттердің алдын алудағы маңызды бағыт - жасөспірімнің же ке адам болып қалыптасуына, оның қажеттілігінің, сұраныстарының жоғарылауына, адамзат баласының қастерлейтін мәдени құндылық тарына көзқарасын, яғни жасөспірімнің рухани денсаулығын қалып тастыруға ерекше көңіл бөлінуі тиіс.

Балалар мен жасөспірімдердің салауатты өмір салтын қалыптастыруды, олардың белгілі жас-жыныс, ұжымдық ерекшеліктерін ескере отырып жүргізген тиімді болады.

**Тақырыбы: Спорттық - эстафеталық ойындар**  
**Өтетін жері:** Мектеп іші **Қатысушылар:**5-9 сыныптар  **Мақсаты:**  
1.Эстафеталық ойын түрлерін үйрету.  
2.Оқушылардың шапшаңдылық дағдыларын жетілдіру.  
3.Ойын арқылы балалардың дене қозғалысын қалыптастыру **Көрнеклігі:** ысқырық, доп, эстафеталық таяқша, секіртпе,жіп,қап Әділқазы алқасы:БҰЖ-Омарова С.Е,МҰЖ-Альплям М,СЖ-Хамитхан М **Барысы:**  
I.Ұйымдастыру бөлімі.  
II.Негізгі бөлім.  
III.Қорытынды бөлім.  
**I. Ұйымдастыру бөлімі:**Сапқа тұрғызу. Сәлемдесу.Ойын ережесімен таныстыру.  
**II.Негізгі бөлім:** Оқушыларды бірінші-екіншіге санатып екі топқа бөлеміз. Ойын шартымен түсіндіру.  
**1.Секіртпе жіппен серіру.**  
Сөре сызығының бойында тұрған 2 команда ойыншылары белгіленген жалаушаға дейін секіртпе жіппен секіріп барып,секіріп қайтады. Келесі ойыншыға секіртпе жіпті жылдам тапсыруы керек. Ойын осылай жалғасады.Қай команда жылдам секіріп келсе,сол командаға(10ұпай), келесі командаға(5ұпай).  
**2.Доп ұру.**  
Командалардың бірінші ойыншылары ойынды бастайды. Белгіленген жалаушаға барғанша,оң қолымен допты жерге соғып,ал келгенде допты сол қолымен жерге соғып алып келеміз. Ойыншылар бір-біріне доп беру арқылы ойынды жалғастырады.Қай команда бірінші келеді, сол команда ға(10ұпай). Екінші командаға(5ұпай).  
**3. Қаппен секіру**  
Кедергілердің арсынан қаппен секіру. Екі команда ойыншыларының алдынан сөре сызығы сызылады. Топтың басында тұрған ойыншы қапшықты киіп дайындалып тұрады.Ойынның мазмұны: Жетекші белгі бергесін қап киген ойыншылар жарысты бастайды. Ойыншы қаппен секіріп барып, қарсы тұрған қабырғаға қолын тигізіп, бастапқы қалыпқа қайтып келеді. Қапшықты келесі ойыншыға шешіп береді. Ойын осылайша жалғаса береді.  **Ойын ережелері:**   
1. Ойын тек белгі берілгеннен кейін ғана басталуы керек.   
2. Секіруші ойыншы міндетті түрде қабырғаға қолын тигізуі керек.   
3. Ойыншы секіріп өз орнына келгенше келесі ойыншыға сөре сызығынан шығуға болмайды **4.Қасықпен су тасу.** Екі команда ойыншыларының алдына сөре сызығы сызылады. Топтың басында тұрған ойыншы дайын тұрады.Ойынның мазмұны: жетекші белгі бергесін ойыншы бірінші стақаннан қасықпен су алып екінші стаканға су құяды.   
**Ойын ережелері:**   
1. Бұл ойында тек белгі бергеннен кейін ғана бастауға болады.   
2. Қасықты қабылдамай тұрып ойыншыға сызықтан шығуға болмайды.   
3. Бір ойыншыда бір - ақ мүмкіндік болады  
**5. «Кім жылдам»**  
Екі оқушы шеңбердің ішіне жүгіріп келуі қажет.  
**6.Бос орынды тап**  
Ортада 4 орындық тұрады .5 оқушы шығады. Музыка әуенімен билеп орындыққа үлгеріп отыру керек.  
**III.Қорытынды бөлім.**  
Оқушыларды сапқа тұрғызу. Тыныс алу жаттығуларын жасау. Қай команда жеңіске жеткенін хабарлау  
Мадақтау.Марапаттау.Сау болыңдар!