Сабақтың тақырыбы: «Дәрумендер»
Сабақтың мақсаты:
а)Білімділік мақсаты:Дәрумендер пайдасы. Пайдалы дәрумендерді қандай тағамдардан аламыз. Тамақтану тәртібі мен оның пайдасы туралы негізгі түсінік қалыптастыру,тағам құрамымен- дәрумендер, дәруменді заттар туралы түсінік беру.
ә) Дамытушылық мақсаты: Оқушылардың алған білімдерін, ой-өрісін жетілдіру, сөйлеу мәдениетін дамыту, ағза үшін дәрменді заттардың маңызын ұғындыру.
б) Тәрбиелік мақсаты: Күн тәртібін сақтауға, ұтымды тамақтана білуге баулу, жеке бас гигиенасын қалыптастыру.
Сабақтың түрі:Сайыс сабақ
Сабақ көрнекілігі: сызбалар, презентация
Сабақтың барысы:
I Ұйымдастыру бөлімі:
Психологиялық дайындық.
Біз тәртіпті баламыз,
Біз де ержетіп қаламыз.
Салауатты өмір құрамыз
Жат әдетті жоямыз
Күнде ерте тұрамыз
Жалқаулықты қоямыз.
1. Ой шақыру: - Балалар, сендердің ойларыңша,денсаулық деген не? (Оқушылар пікірін тыңдап және топтастыру)
2. Мағынаны табу : Сұрақ-жауап түрінде әңгімелеу.
3. -Міне, балалар, біз денсаулық туралы тегін әңгімелеп отырған жоқпыз, бүгінгі сабағымызда «Дәрумендер», сол жөнінде әңгімелекпіз.
Елбасымыз Н.Ә.Назарбаев халқымыздың денсаулығына өз жолдауында үлкен мән беріп, азаматтардың денсаулығына,дұрыс тамақтануына, қоршаған ортаның таза болуына күш салу қажеттілігін атап айтқан.
1. Денсаулық – адам баласыныңең құңды игілігінің бірі. Денсаулықты сақтау үшін ең бірінші кезекте ойың, ниетін таза болуы керек. Адамның жан тазалығы денсаулығына әсер етеді.
2. Деніміз сау болу үшін – спортпен айналысу , яғни салаутты өмір салтын қалыптастыруымыз керек.
3. Дұрыс тамақтану, яғни күніне керекті мөлшерде дәрумендер алу керек.
Презентация бойынша дәрумендер туралы мәлімет.
-Енді, балалар, дәрумендерді қандай тағамдардан алуға болады деген мақсатта сыныбымызды үш топқа бөлдік.
1. Сынып оқушыларын үш топқа бөлу:
1-топ- «Денсаулық»
2-топ- «Салауат»
3-топ- «Саулық»
Ұраны: «Денсаулық- зор байлық».
Ұраны: «Салауатты өмір- денсаулық кепілі».
Ұраны: «Тазалық – саулық негізі, саулық – байлық негізі»
1-топ- «Денсаулық» Ет өнімдеріндегі дәрумендер түрімен таныстырады.
2-топ- «Салауат» Көкөністегі дәрумендер түрлерімен таныстырады.
3-топ- «Саулық» Жеміс жидектердегі дәрумендер түрімен таныстырады.
-Балалар, енді біздер дәрумендер туралы айтып көрейік.

-Дәрумендерді қайдан аламыз?

-Жемістер қайда өседі?

-Ал көкөністер қайда өседі?

-Дәрумендер қандай жемістер мен көкөністердің құрамында бар?

Олардың бізге қандай пайдасы бар?

«А» дәрумені: қызыл бұрышта, сарымсақта, қызанақта бар.

«В» дәрумені: қиярда, қырыққабатта, сәбізде кездеседі екен.

«С» дәруменіқарақатта, лимонда, мандаринде кездеседі.

«Д» дәрумені: алмада, алмұртта, пиязда, жүзімде .

Алма

Мен алмамын,алмамын,

Денсаулыққа пайдамын,

Сусынымды ішсеңіз,

Көп ауруды жазамын.

Сәбіз

Мен сәбізбін, сәбізбін,

Емдік қасиет беремін.

Көп ауруды жазамын,

Емделем десең әзірмін.

Қарбыз

Мен қарбызбын, қарбызбын,

Күннің көзін сүйемін.

Ауырса бүйрек, бауырың,

Көмегімді беремін.

Шие

Мен шиемін, шиемін,

Күннің көзін сүйемін.

Қышқыл шырын менде бар,

Қызылша.

Ақ түсім бар қант алар,

Қызыл түсім бар қанға нәр.

Зияным жоқ білім қой,

Қызылшамын пайдам бар.

Картоп

 Картоп біздің атамыз,

Жер астында жатамыз.

Бір тамырдан тараған,

Ағайынбыз бәріміз

Балалар бізге мектебіміздің дәрігері не айтар екен тыңдап көрейік.

-Мектеп дәрігері көкөністер мен жемістерді қалай жеу керектігі туралы айтып береді.

Сергіту сәті:

Дәрумендер тірегің,

АВС деп аласың.

Жетіспесе бірі оның,

Ауырып сен қаласың.

-Балалар дәрумендер тек қана жемістер мен көкөністерде болмайды сонымен қатар оны дәрігер апайларымыз арнайы дәріханаларда дәрумендерді жасап шығарады.

**-**Балалар, өзіміздің жеке дәріханамызға барып арнайы киімдерімізді киіп, дәрумендерді жасап берейік.

-сары ермексаздан дөңгелек тәрізді пішіннен түрлі дәрумендер жасайды.

Бекіту: Ой тұжырымы:
- Біз бүгін қандай тақырыпта сөз қозғадық?
- Нені ойға тоқып, жадымызда сақтауға тиіспіз?
- Сендер қандай азамат болып өсулерің кер