**Лексикалық тақырып: «Саламатты өмір салты».**

**«Спорт – денсаулықтың кепілі»**

**Грамматикалық тақырып: Іс-әрекет сипатының берілуі. Қимыл есімдер қызметі.**

 **1-тапсырма.** *Төмендегі мақал-мәтелдерді сәйкестендіріңіз.*

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Сырқат

Қайғы1. Жасырғанның
2. Бас ауырса
3. Досың көп болса

Денің сау болса1. Азған денеге
2. Дені сау ұрпақ
 | жалғызбын деме,жарлымын деме.ауру үйірел болашағытән жарасы, жан жарасы.жан тәтті жарасы асқынады. |

**2-тапсырма.** *Көп нүктенің орнына керекті сөздерді қойып жазыңыз.*

Дүние жүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәліметі бойынша ... зардабынан жыл сайын 5 миллион адам қайтыс болады екен. Темекі тарту жүрек тамыр жүйесінің тыныс алу және ас қорыту мүшелерінің ..., қатерлі ісіктің пайда болу қауіпін тудырады. Темекіні тартуды көптен бері әдетке айналдырған адамдарда ... сезімі туады, яғни олар темекі тартуын қойса немесе кемітсе, көңіл қошы болмай өздерін ауыр сезінеді. Темекінің құрамындағы негізгі әсер етуші зат – никотиннің шамалы ... Міне, сол темекі тарту әдетін... себепші болады.

Никотиннің мұндай қасиеті халық арасында “темекі” адамды сергітеді, оның интеллектуалдық белсенділігін арттырады” деген қате пікір тудырған. Алайда, никотиннің мұндай әсері организмге зиянын тигізіп түптеп келгенде нерв жүйесін әлсіретеді.

Керекті сөздер: *ауруға шалдығу, қоздырушы әсері*, *никотинді қажетсіну. қалыптастыруға,темекі тарту.*

**3-тапсырма.** *«Сау дене, азат ақыл, адал көңіл – үшеуімен бақытты өмір»* деген нақыл сөздің мағынасын ашыңыз.

**4-тапсырма.** *Мәтінді оқып, досыңызбен сұхбат құрыңыз.*

БҰҰ нашақорлық және қылмыс басқармасының бағасына сәйкес, есірткі пайдаланушылардың саны 200 млн. адамға жеткен, ол бүкіл жер шарының 3,4% немесе 15 жас және одан жоғары халықтың 4,7% құрайды. Қазіргі таңда 160 млн-ға жуық адам каннабистік есірткі пайдаланушылар тобында, 42 млн. САР (олардың ішінен 8 млн, экстази) және 14 млн. артығы кокаин, 15 млн-нан азы апиынды пайдаланады (олардың ішінен 10 млн. героин). Және оны тұтынушылардың үлесі жылма-жыл артып келетіндігі көңілге қаяу салады. Елімізде өткен жылы нашақорлыққа байланысты 9 мыңнан астам қылмыс тіркеліп, 20 **тоннадан** астам есірткі айналымнан алынған. Жалпы өткен жылы сондай-ақ есірткіні мөлшерден артық қолданған 211 адамның көз жұмғаны да анықталып отыр. Қазақстанда нашақорлық дертіне шалдыққан 52 мыңнан астам адамның 60 пайызы 30 жасқа дейінгі азаматтардан тұрады. Мемлекеттік емес ұйымдардың жүргізген сауалнамасы бойынша, елімізде әрбір оныншы адам өмірінде бір рет болса да есірткі пайдаланған көрінеді. Халықаралық нашақорлыққа және есірткінің заңсыз айналымға шығуына қарсы күрес күні бұқаралық қоғамға қазіргі уақытта есірткі мәселесіне баса аударуға себепші болып отыр. Нашақорлық – әлеуметке ортақ проблема, қоғамның дерті. Жер бетінде миллиондаған өмірлерді алып кетіп жатқан бұл ауру әлемдік трагедия, өз ауқымы жағынан дүниежүзілік соғыстармен тең. Бүкіләлемдік дертке арнайы мамандар ғана емес, планетамыздың әрбір тұрғыны қарсы күрес жүргізе білгенде ғана мәселенің шешімі табылмақшы. Сондықтан да, сіз болып, біз болып салауатты өмір салтын қалыптастырайық!

**5-тапсырма.** *Сұрақтарға жауап беріңіз.*

* Зиянды әдеттерге нелер жатады?
* Зиянды әдеттердің адам өміріне тигізетін залалы қандай?
* Қиындықтар кездескенде оларды қалай жеңуге болады?
* Зиянды әдеттер денсаулыққа қалай әсер етеді?

**6-тапсырма.** *Төменде берілген қимыл есімдерін қатыстырып сөйлем құрыңыз.*

 Әсер етуі мүмкін, қайнату жолымен, жақсы өмір сүру, орындауымыз қажет, талқылауды жалғастырды, газетке жазылу, оқу үшін.

**7-тапсырма. Төмендегі нақыл сөздерді мәнерлеп оқып,есте сақтаңыздар.**

Бас аман болса, бөрік табылады *(Қорқыт ата)*

 Жігіттің дені сау болса, сол – дәулет *(Құтып)*

Жігітке дәулет те көп, байлық та көп,

 Қызығы дүниенің - есен-саулық *(Т.Наушабаев)*

 Ауру – сырқаудан сау дене дұрыс рухтың жемісі болып табылады*(И.П.Павлов)*

 Біздің бақытымыздың оннан тоғызы денсаулығымызға байланысты *(А.Шопенгауэр*)

 Адам үшін денсаулықтан артық бағалы зат жоқ *(А.А.Семашко)*

Мен қимыл – қозғалысты кәрілікпен күресудің ең тиімді құралы деп

білемін.(В.В.Гориневский)

**2 сабақ. «Спорт – денсаулықтың кепілі»**

|  |
| --- |
| **Қимыл есім**Қимыл есім етістіктің негізгі, туынды түбірлеріне, болымсыз түрлерінежәне етістерге - **у** жұрнағының жалғануы арқылы жасалады. Қимыл есіметістік мағынасын сақтай отырып, әр түрлі қимылдық қатынастардыбілдіреді. Қимыл есімдер септелуге байланысты толықтауыш, бастауыш,пысықтауыш қызметін, кейде өзінің бастапқы қалпында тұрып, баяндауышқызметін де атқара алады. Мысалы: *сөйлеуді ұнатады, бояу өң береді, айтуғакелді, мақсат-өнімді арттыру, тұрмысты жақсарту.* Қимыл-есімдер *керек,қажет* тәрізді модальдық сөздермен тіркескенде, предикаттанып, баяндауышқызметін өтей алады. Қимыл-есімнің **керек, қажет, тиіс** сөздеріментіркескен түрі міндеттілік мәнді білдіріп, жақсыз сөйлемдер құрауға түрткіболады. Мысалы, *Біздің жиналысқа баруымыз керек. Сіздің осында келуіңізқажет.* Қимыл есімдер тиіс модальдық сөзімен тіркескенде предикаттанып,баяндауыш қызметін атқара алады. Мұндай жағдайда қимыл иесі атаусептігінде тұрады да, қимыл-есім көбіне барыс септік жалғауын қабылдайды.Мысалы: *Біз келуге тиіспіз (тиістіміз). Сіз келуге тиіссіз (тиістісіз). Олкелуге тиіс (тиісті).* |

**1-тапсырма**. *Мәтінді оқып, сұрақтар қойыңыз.*

**2- тапсырма**. *Мәтіннен қимыл есімдерін тауып, жасалу жолдарын түсіндіріңіз.*

Спорт (франсуз тілінен алынған(фр. desport — жалқу)) — белгілі ережелер немесе дәстүрлерге сай көбінесе жарыс күйінде өтетін әрекет. Спорттың даму тарихына зер салсақ қоғамдағы өзгерістер мен қатар спорттың мән-мағынасын да түсінуге болады. Бүгінгі күнге белгілі үңгір өнерінің көп үлгілерінде дәстүрлі ырымдық ритуалдыр көріністері бейнеленген. Осы бейнеленген көріністерді сенімді түрде қазіргі мағынадағы спортқа жатқызуға болмағанымен сол кездің өзінде спортқа жақын әрекеттердің орын алғаны хақында байлам жасауға болады. Франция, Африка және Аустралияда орналасқан бұл бейнелердің осыдан 30 000 жыл бұрын жасалғанын айта кеткен жөн. Қытай жерінде біздің дәуірден 4000 жыл бұрын қазіргі спорт мағынасына жақын әрекеттің болғанын айтатын заттар мен құралыстар бар. Гимнастика ежелгі Қытайдағы кең тараған спорт түрі болыпты-мыс. Перғауындар мазарларындағы бейнелер мен заттар бірнеше ғасырлар бұрын да спорттың әр түрі болғандығынан хабардар етеді, оның ішінде жүзу мен балық аулауды айта кетуге болады. Ежелгі Персияда поло және атты рыцарлардың найзамен жарысы негіздері қаланды. Ежелгі Грекия өзінде алуан түрлі спорт болған. Ең дамыған түрлері — күрес, жүгіру, диск лақтыру және арба жарысы. Осы тізімге қарағанда Ежелгі Грекияда(жалғыз ол жерде ғана емес т.б. жерлерде) әскери мәдениет мен әскери өнер спортқа тікелей қатысты болған. Сол жерде әр төрт жыл сайын Пелопонессе атты ауылда Олимпия деп аталған Олимпиада ойындары өтіп тұрған. Осы күндері адамзаттың даму деңгейіне сәйкес, әсіресе БАҚ пен жаhандық байланыс жүйелерінің пайда болуымен спортпен шұғылдануға көпшіліктің мүмкіндігі өсуде. Спорт *кәсіпқой спортқа* айналып одан әрі адамзатты қызықтыруда.

Футбол — спорттық ойынтүрі, аты ағылшын тіліндегі ***foot*** – аяқ, *ball* – доп деген сөздерінен шыққан. Футбол — әлемге аса танымал ойындардың бірі. Қазақ жеріндегі спорт түрлері қалайша қалыптасты? Осы сұраққа жауап табу үшін қалың тарихты парақтай отырып, ұлан- байтақ жерімізде спорттың дамуына түрткі болған оқиғалардың хронологиясын құрастырып отырмыз. Қазақ  жерінде спорттың алғашқы белгілері 7 ғасырда пайда болды деген болжамды Араб халифатының Орта Азия елдеріне ислам дiнiн уағыздаумен қатар, шахматты  тарату мен дамуына ықпал еткеніне қарап отырып, айта аламыз. Көне заманнан бастап, халқымыз садақ тарту, бәйге, күрес, сайыс сияқты көптеген спорт түрлерімен айналысып, өздерінің рухани байлықтарын толықтырып отырған. Ата-бабаларымыз әрдайым ұлттық спорт түрлерін, дене жаттығуларын жетілдіріп, оларды кейінгі ұрпаққа насихаттаған. Әр елдің, жүз бен болыстың өз батыры, балуаны мен аты шыққан мықты спортшысы, мергені болатын. Олар өз руының намысын қорғап, қарсыласын жеңу үшін барлық күштерін аямайтын.

**3-тапсырма.** *Ойтүрткі сұрақтарға жауап беріңіздер.*

 а/ Қандай олимпиадалық ойын есіңізде бар?

 б/ Олимпиадалық чемпиондардың қайсысын білесіз?

 в/ Қай спорт түрін жақсы көресіз?

 г/ Қазақ спорт жұлдыздарынан кімді білесіз?

**4-тапсырма.**  Денсаулыққа кері әсер ететін факторларды атаңыз.

**5-тапсырма.** *Сіз білесіз бе?*

*Ат спортының түрлері*:

* аламан бәйге — алыс және өте алыс қашықтарға, атшабыс,
* байте — ойлықырлыжерлерменатшабыс,
* атомырауластыру — атты итерістіріп шеңберден шығару,
* аударыспақ —ат үстінде алысу,
* жорғажарыс — жорғалар сыны,
* құнанбәйге, дөненбәйге, тай жарыс — жылқы түліктерінің жарысы,
* қызқуу,
* көкпар -командалықойын,
* жамбыату — шауып келе жатып нысана көздеу,
* күмісілу — жерден күміс тиынды ат үстінен іліп әкету,
* сайыс — атүстінде қарумен жекпе-жекө ткізу;

*Ақыл-ой ойындары* :

* тоғызқұмалақ шаштраш (дойбыныңбіртүрі),
* тоғызқұмалақ — домалақтасойыны,
* саяттаушықұстардыаңға салу;

*Күрестүрлері* —

* қазақша күрес;
* әйелдеркүрес;

*Жеңіл атлетика* —

* жаяужарыс,
* жігітжарыс,
* әйелдержарысы;

*Күшөнері* —

1. балуантас,
2. түйекөтеру,
3. өгізжығу,
4. асық ойындары және т.б.
5. **тапсырма.** Қажымұқан атамыз жайында не білеміз? Мәтінді аяқтаңыз.

Орасан күштің иесі, күрестің бірнеше түрінен әлем чемпионы атанған тұңғыш қазақ алыбы! Теңдессіз өнерімен жер шарын аралаған, 28 мемлекетте күреске түсіп, 56 медаль олжалаған Қажымұқандай мықты ХХ ғасырдың басында түркі халықтарының ішінде қазақта ғана болды. Ресейдің балуандар тобында Қажымұқаннан күші асқан ешкім болмағанын да айтуға тиіспіз. Дүние жүзінің чемпиондары Иван Поддубный, Иван Шемякин, Алекс Аберг, Иван Заикин, Георг Лурих, Георг Гаккеншмидт, Поль Понс, Вейланд Шульц сынды жампоздармен қатар жүру, боз кілемдегі айқастарда осы балуандарды шетінен жығып, бәйге алу – сол заманда нағыз ерлік еді...