Казан шәһәре Совет районы Абдулла Алиш исемендәге
20 нче гимназия

Дәрестән тыш эшчәнлек

3сыйныф

“Сәламәт булыйм дисәң”

Заббарова Алсу Фоатовна
башлангыч сыйныф укытучысы

Казан 2019

Сәламәт булыйм дисәң. Дәрестән тыш эшчәнлек . 3сыйныф

Максат:

-сәламәт яшәү турында сөйләшү;

-чиста-пөхтә йөрү күнекмәләре үстерү;

-үз сәламәтлегең кайгыртучанлык һәм чисталыкка омтылыш тәрбияләү

- сәламәтлекне саклау ысуллары белән таныштыру;

-укучыларда сәламәтлекне сакларга, аның кадерен белергә, спортка уңай караш тәрбияләү.

Җиһазлау: комьютер, табышмаклар, мәкальләр, шигырьләр, уен өчен капчыкка салынган ярмалар, ашамлыклар, рәсемәр.

Дәрес барышы

-Барыгызга да хәерле көннәр теләп, дәресебезне башлыйбыз.

-Бер-беребезгә елмаеп хәерле көн телик.(куларны кулга тидереп алу)

-Ә кәефегез ничек? (“шәп” баш бармакларын алга сузып күрсәтәләр)

-Әйбәт.

-Дәресебезне түбәндәге табышмактан башлыйк әле. Игътибар белән тыңлагыз әле. (1 укучы укый)

Үсми ул бакчада ,

Сатылмый акчага,

Үзеңдә ачкычы,

Үзеңдә баскычы.

Ул безнең зур байлык-

Исәнлек һәм саулык.

-Әйтегез әле,бүген без нәрсә турында сөйләшербез?(Сәламәтлек)

-Кешенең иң зур байлыгы нәрсә? (Сәламәтлек)Сәламәтлек –зур байлык!

-Укучылар,ә ни өчен саулыкны зур байлык диләр?

-Ә иң бай кеше кем дисезме?(Сәламәт кеше)

-Элек-электән халыкта "Сәламәтлекне бернинди байлыкка да алмаштырып булмый" дигән әйтем бар. Димәк, кеше өчен сәламәтлек иң кирәк, иң кадерле нәрсә. Һәр кеше үз сәламәтлеген үзе кайгыртырта, яхшы кәеф белән йөрергә тырыша.

-Кеше сәламәт булып калсын өчен нәрсәләр эшләргә тиеш? (Бу сорауларга укучылардан көтелгән җавап үрнәкләре)

-Дөрес тукланырга кирәк.

-Күбрәк яшелчә һәм җиләк-җимеш ашарга.

-Көндәлек режимны үтәргә.

-Яхшы итеп ял итәргә.

-Чиста, пөхтә булырга.

-Спорт белән шөгыльләнергә.

-Һәр көнне иртән физик күнегүләр ясарга.

-Бүгеге дәресебездә сәламәт булу өчен нәрсәләр эшләргә кирәклеге турында сөйләшербез.(Хәзер болар турында без якынрак сөйләшеп китәрбез, кайбер ләрен эшләп тә карарбыз.)

Экранда шапшак малай рәсеме.

- Балалар, бу рәсемгә карагыз әле. Рәсемдәге бала турында нәрсә әйтә аласыз. (Бер укучы шигырьне укый)

Алсу чыккан урамга,
Тик чәчен тарамаган.
Битен, кулын юмаган,
Көзгегә карамаган.
Туфлиен чистартмаган,
Сөртеп ялтыратмаган.
Оекларын юуны
Кирәк дип тә тапмаган.
Күгәрченнәр гөр-гөр килә:
Гөлдер-гүдә, гөлдер-гү.
Бигрәк шапшак кыз икән,

Безнен Алсу түгел бу.

-Сезнең арада мондый балалар юкмы?

-Пычрак һәм пөхтә киенмәү үзеңнең сәламәтлегең турында кайгыртмау ул! Чисталык- сәламәтлекнең нигезе.

-Бу бала чисталык һәм тәртип турында уйламый, юынмый, тешләрен чистартмый. Бу баланын өс киемнәре һәрвакыт пычрак икән. Чәчләрен тарамый, чиста кульяулык йөртми, тырнакларын кисми икән. Шуңа күрә бу балалар бик еш авырый.

-Сез чисталыкны яратасызмы икән? Моны ачыклау өчен **“Серле тартма” уенынын** уйнап китик әле. Бу тартмадагы әйберне алмыйча гына аның нәрсә икәнен тотып карап таныргa һәм иптәшләрегезгә аңлатырга кирәк.

1) Ул тешле, чәчләребез матур булсын өчен кирәк.**(Тарак)**
2) Теш чистарту җайланмасы.**(Теш щеткасы)**
3) Аның белән кулларны, битне, тәнне юабыз.**(Сабын)**
4) Аннан башка тешләрне чистартып булмый.**(Теш пастасы)**
5) Юынгач кулны, битне корыта(сортәбез) **(сөлге)**

- Балалар сез бу әйберләр белән дусмы? Димәк, укучылар, бу сабынны, теш пастасын, теш щёткасын, мунчаланы үзегезнең дусларыгыз итсәгез аек фикерле, көр күңелле, сәламәт, матур булырсыз .Сәламәт булу өчен нәрсә үтәргә кирәклеге турында Азалияне тыңлап киткәннән соң җавап бирербез.

Яшәсен йомшак , ап-ак
Сөлге һәм исле сабын!
Яшәсен теш порошогы,
Вак тешле тарак тагын.
Кирәк чиста булырга,
Иртә кич юынырга,
Гигиена таләпләрен
Кирәк һәрчак үтәргә.

-Димәк, сәламәт булу өчен нәрсә эшләргә кирәк икән**? (Гигиена таләпләрен үтәргә,чиста-пөхтә булырга)**

-Сәламәт булу өчен тагын нәрсә эшләргә кирәк икәнен алдагы уеннан соң әйтерсез. “**Спорт төрен таны** “уены.

-Өстәлдәге карточкада ясалган спорт төрен танып, шул спортчыны бер кеше чыгып сүзсез күрсәтә.

Ә сез аны танып ,кул күтәреп җавап бирерсез.

-чаңгычы

-футболчы

-йөзүче

-каратист

-баскетболчы

-Икенче алтын кагыйдә нинди инде? (Зарядка ясарга,спорт белән шөгыльләнергә,хәрәкәтләнергә)

-Күп хәрәкәтләнсәгез, спортны яратсагыз авырмассыз, сәламәт булырсыз. Әйдәгез, барыбыз бергә күнегүләр эшлибез.

Бездә ял итеп алыйк әле. (“Балалар кайда? “дигән җырга күнегүләр эшләү.)

-Тагын бер кагыйдәне әйтер өчен безгә Йосыф ярдәм итәр

Кем яши белә сәгатен белеп,
Уятмый аны берәү дә килеп,
Ятмас иренеп, ул үзе торыр,
Зарядка ясар, урынын җыяр,
Бит – кулын юар, вакытында ашар,
Портфелен барлап киенә башлар,
Звонок булганчы мәктәпкә килер,-
Мондый балалар дәресен дә белер.

-Нәрсә турында бу шигырь?(Көндәлек режим турында)

-Димәк, сәламәт булу өчен тагын нәрсә эшләргә тиеш без?(Көндәлек режим булдырырга)

-Сез көндәлек режимны үтисезме?Әйдәгез бергәләп хәзер көндәлек режим төзик. Тактада сәгать рәсеме. Рәсемнәр таркатып куелган. Көндәлек режимны күрсәткән рәсемнәрне тәртип буенча төзәргә кирәк. (Балалар чылбыр рәвешендә тактага чыгып эшлиләр)

-Йокыдан тору.

-Зарядка ясау, юыну.

-Иртәнге аш.

-Мәктәпкә бару.

-Мәктәптә булу вакыты.

-Төшке аш.

-Мәктәптән кайту.

-Саф һавада булу.

-Дәресләрне карау.

-Кичке аш.

-Ял

-Йокларга яту.

-Укучылар, әгәр сез көнегезне менә шулай дөрес планлаштырып вакытында йокыдан торып, вакытында дәрескә барып, вакытында саф һавада йөреп, буш вакытыгызны файдалы итеп үткәреп уздырсагыз, сезнең һәр көнегез матур, файдалы үтәр, сау- сәламәт балалар булып үсәрсез.

-Тагын бер кагыйдәне искә төшереп китик әле.Нинди кагыйдә икәнен белергә безгә Данияр булышыр.

Ашауга килгәндә исә -

Баллы, майлы ашама,

Витаминнарга бай булган

Ризыкларны ташлама

Димәк, нишләргә кирәк инде.

(Дөрес тукланырга.)

-Ә сез ничек уйлыйсыз, ничек дөрес тукланырга? (укучылар фикере тыңланыла)

-артыгын ашама;

-ризыкны төрләндер;

-ризыкны көнгә 3-4 тапкыр, әз-әзләп кабул ит;

- йоклар алдыннан ашама, эчмә;

-тозлы, баллы, майлы әйберләрне чамалап куллан;

-азыкны яхшылап чәйнә;

-юып, бозылмаган ризыклар гына аша.

-Дөрес туклану бик күп авыруларны булдырмаска ярдәм итә;

Нәтиҗә: Дөрес туклану-сәламәт яшәү рәвеше нигезләреннән берсе. Димәк, ризыкны төрләндереп чама белән, үз, вакытында ашыкмыйча һәм күбрәк яшелчә һәм җиләк-җимешләр ашарга кирәк.

“Файдалы- зыянлы” уены.

-Мин сезгә әйткән ризык файдалы икән сез кул чабасыз. Зыянлы икән, аяклар белән тыпырдыйбыз.Тикшереп карыйк әле, дөрес туклнасызмы икән?

Балык, кефир,чупа-чупс,кишер,кәбестә,чипсы,алма, кока - кола,суган,конфетлар,кыяр,сыр,ит,чикләвек.

-Файдалы ризыклар нинди ризыклар инде ул?(витаминнарга бай ризыклар)

-Ә капчыкларда нәрсә икән? Карамыйча , кулыгызны тыгып кына әйтеп карагыз әле.(Капчыкларда ярмалар:дөге, карабодай, борчак)

-Нәрсә пешерәләр?

-Әйе, укучылар, сәламәт булу өчен тагын дөрес тукланырга, витаминнарга бай ризыклар ашарга кирәк.

-Ә хәзер сәламәтлек турында мәкальләрне искә төшереп үтик. Сезнең өстәлләрегездә сүзләр бирелгән. Шул сүзләрдән мәкальне җыеп укып күрсәтерсез.

Йомгакау.

-Сәламәт булу һәр кешенең үзеннән тора.Аның тагын нинди серләре барлыгы турында без алдагы дәресләрдә дә сөйләшүебезне дәвам итәрбез

.Бүген карап киткән кагыйдәләрне тагын бер кат кабатлап үтик әле. Димәк, сәламәт булу өчен нәрсәләр эшләргә кирәк ?

Гигиена таләпләрен үтәргә!   Чисталыкны сакларга!

Физзарядка ясарга!

Көндәлек режимны сакларга!

Дөрес тукланырга!

Бугенге дәресне барыгыз да игътибар белән тыңладымы икән, тикшереп карыйк әле.

Мин сезгә сораулар бирәм.   Әгәр ул сезнең турында икән :

Мин, мин, мин һәм минем дусларым, дип җавап бирерсез, сезнең турында булмаса дәшмисез инде.

А) Кем салкыннан курыкмый, чаңгыда җитез атлый?

Б) Кайсыгыз армый-талмый көн саен сагыз чәйни?

В) Кайсыгыз һәр иртәне физзарядкадан башлый?

Г) Кем ярата уйнарга, саф һавада йөрергә?

Д) Кем чисталык яратмый, кулын юмыйча ашый?

Е) Кем ярата витамин, банан, алма, апельсин?

Ё) Кем ярата йокларга, кәнфит суырып ятарга?

З) Кем ярата эшләргә,зурларга булышырга?

-Чыннан да, дөньяда иң кирәк нәрсә -саулык, сәламәтлек. Сәламәтлек- кешенең иң зур байлыгы.Һәр гаиләдә сәламәт тормыш рәвеше алып бару кирәк.Сәламәтлекне саклау, ныгыту- һәркемнең кулыннан килә торган эш. Укучылар, мин сезнең тормышка белемле булып кына түгел, сәламәт булып та аяк басуыгызны телим. Авырмагыз, шәхси гигиена кагыйдәләрен үтәгез, чисталыкны саклагыз, үзегезнең сәламәтлегегез турында кайгыртыгыз, исәнлек-саулык сезгә.

-Азалия әйдә теләкләреңне әйтеп кит әле.

Сәламәт булыйм дисәң

Режим үтә һәр көнне

Зарядкаңны калдырма

Иртәнге ашың төсле

Кул-аякны юыгыз

Тешләрне чистартыгыз.

Пөхтәлекне, чисталыкны

Һәрвакыт яратыгыз

Кышын хоккей уйнагыз.

Хәрәкәтле уеннардан

Беркайчан да туймагыз.

Чаңгыда да шуыгыз сез,

Чабыгыз, узышыгыз.

Таза булгач, якты булыр

Киләчәк тормышыгыз.

Сәламәт булыгыз!