**Мәктәпкә әҙерлек төркөмөндә ойошторолған белем биреү эшмәкәрлеге конспекты**

***Тема:* “Һаулығым – ҙур байлығым”**

***Маҡсат:*** 1. Балаларға һаулыҡтың хәрәкәт әүҙемлеге, сынығыу һәм тән сафлығы менән бәйле булыуын төшөндөрөү; тикшеренеүҙәргә таянып һауаның үҙенсәлектәре тураһында белемдәрен тәрәнәйтеү. Витаминдар һәм уларға бай ризыҡтар менән таныштырыу; витаминдарҙың кеше организмы өсөн мөһим булыуын төшөндөрөү; йәшелсә – емеш тураһында белемдәрен байытыу. Көн тәртибе, уның әһәмиәте тураһында төшөнсә биреү.

2. Балаларҙың иғтибарын, ҡыҙыҡһыныуын, уйлау – фекерләү ҡеүәһен, һығымта яһау һәләтен үҫтереү, телмәрен, актив һәм пассив һүҙлектәрен байытыу.

3. Балаларҙа үҙҙәренең һаулыҡтарын ҡайғыртыуға, нығытыуға ынтылыш тәрбиәләү.

***Алдан үткәреләһе эш:*** йәшелсә, витаминдар тураһында нәфис әҙәбиәт өлгөләре (шиғырҙар, йомаҡтар, йырҙар) һайлау, өйрәнеү; энциклопедия, һүрәттәр ҡарау; “Витаминдар”, “Йәшелсәләр”, “Емештәр”, “Файҙалы аҙыҡ – түлек”, “Мин һәм мин” темаларына әңгәмә, хәрәкәтле һәм аҙ хәрәкәтле уйындар уйнау, тын алыуға күнегеүҙәр үтәү.

***Һүҙлек эше:*** һаулыҡ, сәләмәтлек, витамин, ауырыу, нур, Олип тауы, алла, хоҙай, әссәләмәғәләйкүм.

***Йыһазландырыу:***  ҡояш моделе, иллюстрациялар “Аҙыҡ – түлек”, стакандар, һыулы тазик, ағас макеты, емеш – еләк, йәшелсә һүрәттәре, муляждар, витаминдарға башлыҡтар, “Көн режимы” сериялы сюжет һүрәттәре.

**Дәрес барышы:**

* Балалар, беҙ бөгөн һаулыҡ тураһында һөйләшәсәкбеҙ. Ә “һаулыҡ” һүҙе ниндәй һүҙгә оҡшаған?
* Һаумыһығыҙ!
* Дөрөҫ, балалар. Кеше һаулыҡ һорашҡанда бер – береһенә һаулыҡ теләй, һаулыҡтарын белешә. Әйҙәгеҙ беҙ ҙә һаулыҡ һорашайыҡ.

*Коммуникатив уйын “Һаумыһығыҙ!”*

* Үҙеңә һаулыҡ теләһәң кеше менән һаулыҡ һораш, кешенең сәләменә яуап бир, - тиҙәр. Нисек итеп тауышһыҙ, һөйләшмәй генә бер – береңде сәләмләргә була?
* Ҡул бирешеп, ҡосаҡлашып, арҡанан ҡағып.

Балалар бер – береһен төрлөсә сәләмләйҙәр.

* Балалар, нисек уйлайһығыҙ: нимә ул һаулыҡ? *(балаларҙың яуаптары)*
* Мин һеҙгә бер легенда һөйләйем. *(Тыныс лирик көй яңғырай).*
* Бик күп йылдар элек Олимп тауҙарында аллалар йәшәгән. Уларға күңелһеҙ булып киткән дә, кеше яралтырға һәм уны Ер планетаһына йәшәргә ебәрергә уйлағандар. “Кеше ниндәй булырға тейеш?” - тип бәхәсләшә башлағандар. Берәүһе әйткән: “Кеше көслө булырға тейеш”. Икенсеһе: “Кеше аҡыллы булырға тейеш”, - тигән. Өсөнсөһөнөң уйынса: “Кеше һау булырға тейеш”. Бер алла былай тигән: “Әгәр ҙә кешелә был сифаттарҙың бөтәһе лә булһа, ул алла һымаҡ буласаҡ”. Шуға улар иң кәрәклеһен – һаулыҡты йәшерергә уйлағандар. Тик ҡайҙа йәшерергә? Берәүҙәр тәрән диңгеҙгә, икенселәре – бейек тауға йәшерергә тәҡдим иткән. Аллаларҙың береһе былай тигән: “Һаулыҡты кешенең үҙенә йәшерергә кәрәк”.

Шулай итеп кеше үҙенең һаулығын ғүмере буйы эҙләп йәшәй, ти. Ә хоҙай тарафынан бирелгән һаулығын һәр кем дә һаҡлай белмәй икән. *(Музыка тына).*

* Тимәк, һаулыҡ беҙҙең бөтәбеҙҙә лә, тик уны танырға һәм һаҡлай белергә кәрәк.
* Балалар, мин һеҙгә бер сер асам: беҙҙең һаулыҡты ҡояш нурҙары менән сағыштырырға мөмкин. Ул нурҙар беҙҙең организмдың һәр күҙәнәгендә йәшәй. Һаулығыбыҙҙың беренсе нуры – ул физик күнегеүҙәр. *(Ҡояш моделен күрһәтәм, ҡояштың беренсе нурын асам).*
* Уйлап ҡарағыҙ әле, физик күнегеүҙәр кеше организмы өсөн нимәһе менән әһәмиәтле? (Балаларҙың фекерләүе, яуаптары).
* Балалар, һеҙ үҙегеҙ физик күнегеүҙәрҙе үтәйһегеҙме? Ҡасан һәм ҡайҙа?
* Ниндәй кешене көслө тип әйтеп була? *(Яуаптар).*
* Әйҙәгеҙ бергәләп көс йыйып алайыҡ, мускулдарҙы нығытайыҡ. (Күңелле көй аҫтында ритмик гимнастика үтәү.)
* Балалар, һеҙҙең мускулдарығыҙ ниндәй булды? (Ныҡ һәм көслө)
* Ә кәйефегеҙ? (Күтәренке, шат.)
* Ни өсөн кеше физик культура менән шөғөлләнергә тейеш?
* Ауырымаҫҡа, сәләмәт булыр өсөн кеше спорт менән шөғөлләнергә тейеш.
* Дөрөҫ, балалар! Әйҙәгеҙ бергә әйтемдә ҡабатлайыҡ һәм иҫтә ҡалдырайыҡ: “Сәләмәт тәндә сәләмәт рух”. *(Бергәләп әйтеү, бер нисә баланан әйттереү).*
* Ҡояшыбыҙҙың икенсе нуры нимә икәнен белеү өсөн беҙ һеҙҙең менән тәжрибә үткәрәбеҙ. Ошо стакандарҙың эсен ҡарағыҙ әле, унда нимә бар?
* Бер нәмә лә юҡ.
* Хәҙер уның эсендә нимә йәшенеүен белербеҙ. Стаканды һыулы һауыт эсенә төшөрәбеҙ, уның эсенән күбектәр (ҡыуыҡтар) сыға.
* Нисек уйлайһығыҙ: ниндәй күҙгә күренмәй торған нәмә булған икән?
* Был һауа.
* Дөрөҫ.

Һауаһыҙ тормош юҡ, ҡоштар ҙа, кешеләр ҙә, үҫемлектәр ҙә тын ала. Бөтә тереклеккә һауа кәрәк. Ысынлап та шулаймы икән, әйҙәгеҙ бергәләп тикшереп ҡарайыҡ. Тәрән итеп тын алабыҙ, ауыҙҙы ла, танауҙы ла усыбыҙ менән ҡаплайбыҙ. *(Балалар күрһәтмәне үтәйҙәр)*

* Балалар, һеҙ нимә тойҙоғоҙ? Әгәр оҙаҡ тын етмәһә кешегә нимә була? *(Балаларҙың яуаптары)*
* Дөрөҫ. Беҙҙең организмбыҙҙың һәр бер күҙәнәге һауа етмәүҙән күтәрелә башланы. Әйҙәгеҙ дөрөҫ тын алыуға күнегеүҙәр үтәйек:

1. “Йылыныу”. Ҡулдар йән – яҡта, тиҙ хәрәкәт менән уң ҡулды һул яурынға, һул ҡулды уң яурынға һалып, “у-х-х” тип әйтергә.
2. “Аҙашыу”. Тәрән итеп тын алырға, тын сығарғанда “а-у-у” тип ҡысҡырырға.
3. “Терпе” башты уңға – һулға борорға. Боролғанда танау аша тауышланып ҡыҫҡа ғына итеп мускулдарҙы көсәндереп тын алырға. Еңел генә итеп ярым асыҡ ирендәр аша тынды сығарырға. (4-6 тапҡыр)
4. “Танауҙың бер тишеге менән тын алыу”. Уң яғын бармаҡ менән ябырға. Танауҙың һул тишеге менән тәрән тын алырға. Киреһенсә һул яғын ҡапларға һәм уң тишегенән тынды сығарырға. (3-6 тапҡыр)

* Балалар, беҙ ни өсөн тын алыуға күнегеүҙәр үтәнек?
* Организм кислород менән байыһын өсөн, организм нығынһын, сыныҡһын өсөн һ.б.
* Афарин, һауа кислородҡа бай. Тик таҙа һауа ғына кислородҡа бай. Әгәр һауа саф һәм таҙа булһа, тын алыуы ла еңелерәк, кәйеф тә күтәренкерәк. Тимәк, ҡояшыбыҙҙың икенсе нуры нимә?
* Саф һауа *(Икенсе нуры асыла)*
* Сәскә формаһында сәғәт күрһәтәм. Балалар, был нимә?
* Сәғәт.
* Уйлап ҡарағыҙ: сәғәт кешенең һаулығы менән нисек бәйле булырға мөмкин? *(Балаларҙың яуаптары).*
* Сәғәт ваҡытты белер өсөн кәрәк. Нисәлә йоҡонан торорға, балалар баҡсаһына килергә, төшкө ашҡа ҡасан ултырырға, прогулка һәм йоҡоноң ваҡытын белер өсөн. Балалар, нимә ул көн режимы? *(Яуаптар)*
* Режим – ул көн буйына төрлө эштәрҙең ваҡыт буйынса теүәл үтәлеүе. Беҙ ҙә балалар баҡсаһында режим буйынса иртәнге гимнастика сығабыҙ, ашайбыҙ, дәрәестәр үткәрәбеҙ, йоҡлайбыҙ, уйнайбыҙ. Һеҙҙең атай – әсәйҙәрегеҙ ҙә балалар баҡсаһының көн режимы менән таныш. Режимды дөрөҫ үтәү өсөн беҙгә сәғәт ярҙамға килә. Ә режимды үтәгән кеше тәртипле, һау – сәләмәт була. Режим буйынса нимәне нисәлә эшләү ваҡыты билдәле була.
* Балалар, мин һеҙгә “Тәртибе (режим) буйынса урынлаштыр” тип аталған уйын тәҡдим итәм. *(Балалар алдарында ятҡан карточкалар буйынса көн режимына ярашлы һүрәттәрҙе билдәле тәртиптә һала. Бер бала фланелеграфта башҡара. Урынлаштырып бөткәс, бергәләп һүрәттәр буйынса һөйләмдәр төҙөйҙәр. Бер бала хикәйәне тулыһынса һөйләп ишеттерә).* Уйын барышында бер үк ваҡытта ашарға, гимнастика яһарға, бер үк ваҡытта йоҡларға ятырға кәрәклеген төшөндөрәм.
* Ҡояштың өсөнсө нуры нимә?
* Көн режимы. *(Өсөнсө нурҙы асам).*

***Физминутка.***

Матур булайым тиһәң,

Тура тот һин кәүҙәңде.

Көслө булып үҫер өсөн

Гимнастика эшләр кәрәк.

Ишек шаҡыйҙар. Витаминдар булып кейенгән дүрт бала инә.

* Балалар, былар кемдәр?
* Витаминдар.
* Дөрөҫ, беҙ – витаминдар.
* Балалар, ә нимә һуң ул витаминдар? *(Балаларҙың яуабын тыңлау.)*
* Дөрөҫ, витамин – матдәләр алмашыныуында ҡатнашҡан химик берләшмә. Улар кеше организмы өсөн бик кәрәкле. Витаминдар шул тиклем ваҡ, шуға ла беҙ уларҙы күрмәйбеҙ. Йәшелсә – емештәр витаминдарға бигерәк тә бай була. Витаминдарҙы заводта дарыу формаһында ла етештерәләр. Мәҫәлән, Өфөлә “Вита” заводында витамин әҙерләйҙәр. Беҙҙең һәр беребеҙҙең исеме булған кеүек, уларҙың да исемдәре бар – А, В, С, Д *(уларҙы күрһәтәм).* Әйҙәгеҙ, улар менән яҡынданыраҡ танышайыҡ.
* Барыһы 13 витамин бар. Балалар, был ниндәй хәреф? *(А).* Был витаминдың исеме А. Ошо йәшелсә һәм емештәр А витаминына бик бай. *(Һүрәттәрен күрһәтә барам.)* кишер, әфлисун, мандарин, өрөк, помидор, ҡыҙыл борос, ҡабаҡ. Әгәр кешегә А витамины етмәһә кешенең тиреһе кибә, күреү һәләте кәмей.
* Балалар, был емештәр ниндәй төҫтә? *(Ҡыҙыл)* Эйе, ҡыҙыл, шуға күрә А витамины ла ҡыҙыл төҫтә була. Был ниндәй хәреф? *(В)* Дөрөҫ, был В витамины. Ул борсаҡта, кукурузда, фасолдә, картуфта, ҡарбузда, грушала бар. *(Һүрәттәрен күрһәтәм).* Әгәр ҙә кешегә В витамины етмәй икән, ул йоҡоһоҙлоҡтан интегә, тиҙ арый, буйға үҫмәй, аҙ ҡанлылыҡ менән сирләй.
* Был витаминдың исеме С. Ул лимонда, алмала, һуғанда, әфлисунда, бананда, кишерҙә күп. Был витамин етмәгән кешенең аппетиты насар, ул хәлһеҙләнә, сирҙәргә тиҙ бирешә.
* Ә быныһы иң ҡыҙыҡлы витамин. Д витаминында ҡояш һүрәте генә төшөрөлгән. Тимәк Д витамины тик ҡояш нурҙарында ғына була. Беҙ урамға саф һауа һуларға сыҡһаҡ, ҡояш беҙҙе Д витамины менән байыта икән. Д витамины етмәүҙән кешенең теше боҙола, аяҡ – ҡулдары тиҙ һыныусан була, рахит сиренә дусар була.
* Хәҙер беҙ һеҙҙең менән уйын уйнап алабыҙ: ул “Һаулыҡ баҡсасыһы” тип атала. Таҡтала ҙур ағас үҫә. Беҙ һау – сәләмәт булһын өсөн, унда нимәләр үҫтерер инегеҙ? *(Өҫтәлдә төрлө һүрәттәр, балалар берешәрләп сығып, ағасҡа файҙалы аҙыҡ – түлектәрҙе элә, нимәһе менән файҙалы булыуын әйтә.)*
* Иҫегеҙҙә ҡалдырығыҙ: һаулыҡ өсөн витаминға бай аҙыҡ – түлекте ашарға кәрәк. *(Дүртенсе нурҙы асам)*
* Балалар, бер – берегеҙгә ҡарағыҙ әле, һеҙҙең күҙҙәрегеҙҙә нурҙар уйнап китте, кәйефтәрегеҙ күтәрелде. Әгәр ҙә һеҙ бөгөн беҙ әйтеп үткән нәмәләрҙе үтәһәгеҙ, уларҙы иҫегеҙҙә тотһағыҙ, һау булырһығыҙ, ауырыуҙарға бирешмәҫһегеҙ. Ҡояш һымаҡ һәр саҡ шат, асыҡ, сағыу булырһығыҙ.
* Әйҙәгеҙ, бергәләп һығымта яһайыҡ: һау – сәләмәт булыр өсөн ниндәй шарттарҙы үтәргә кәрәк? *(Балалар яуап бирә)*