Җамалиева Лилия Илгиз кызы, Яшел Үзән шәһәре,10нчы гимназия

Әдәбияттан бәйләнешле сөйләм үстерү дәресе.6нчы сыйныф

Тема:Сәламәт яшәү рәвешенең милли һәм дини нигезләре

Максат:

1.Татар халкының яшәү рәвеше һәм ислам диненең сәламәт тормыш алып барудагы роле турында сөйләшү.

2.Бәйләнешле сөйләм телләрен үстерү.

3.Саулыкның матур гомер итү өчен мөһим шарт икәнлеге турында сөйләшү.

Җиһазлау:китаплар күргәзмәсе,мәкальләр язылган слайдлар,сабантуй күренешен сурәтләгән рәсемнәр,ислам диненең сәламәтлеккә тәэсире турында язылган слайд, комган, сөлге.

 Дәрес барышы.

Оештыру моменты

1.Актуальләштерү

-Илләр күп ул,җирләр күп ул,телләр күп ул...

Ә гомерләр –һәркемнең дә берәү генә!

 (Р.Фәйзуллин)

-Әйе,кешегә гомер бары бер генә тапкыр бирелә.Ә кеше нинди булганда гына яши һәм эшли ала?(Сәламәт булганда)

-Сау булу нәрсәне аңлата?(Сау булу-чирле түгел,сәламәт,исән,тере булу)

-Димәк,бүгенге дәрестә нәрсә турында сөйләшәчәкбез?(Саулык турында)

2.Яңа белем һәм күнекмәләр формалаштыру.

-Саулык турында нинди мәкальләр беләсез?(балалар әйтә)

-Сау-сәламәт булу өчен кеше нинди кагыйдәләр үтәргә тиеш?(Санитария-гигиена таләпләрен үтәргә: чисталыкны бар урында да сакларга, һәр иртә-кич тешләрне чистартырга, атна саен мунча керү,чәчне даими юып-тарап торырга,тырнакларны озын йөртмәскә, дөрес итеп киенергә, һәркөнне физик күнегүләр ясарга, салкын су белән юынырга.Исерткеч эчемлекләр эчмәскә, тәмәке тартмаска.Спорт белән шөгыльләнергә.Дөрес тукланырга.)

-Нәселегездә озын гомерле кешеләр бармы?Озын гомерлелекнең сере нәрсәдә?(Укучыларсөйли)

-Гомерне озынайтуның төп сәбәпләрен санагыз.(Режим белән яшәү, дөрес туклану,эш белән ялны чиратлаштыру)

-Гомерне кыскартучы сәбәпләрне атагыз.(Спиртлы эчемлекләр,наркотиклар куллану, тәмәке тарту,физик күнегүләр ясамау, ашау һәм ял итү режимын бозу)

-Укучылар, сәламәт яшәү рәвешендә, сәламәтлекне ныгытуда ислам диненең дә роле зур.(Слайд күрсәтелә)

1.Ислам дине йөгерү, көрәш, җәядән ату,сөңге ату,кылыч сугышы кебек шөгыльләрне ,ат өстендә күнегүләр ясауны рөхсәт итә.

2.Азартлы, отышлы уеннар, хәмер куллану исламда гөнаһ санала.

3.Намаз уку күп санлы физик хәрәкәтләрдән тора.

4.Битне салкын су белән юу файдалы.

5.Ураза тоту ашказаны эшчәнлегенә ял бирә.

-Намаз уку турында сөйләшеп китик.Гыйбадәт кылганда,намаз вакытында кеше,үзе дә сизмәстән,физик күнегүләр башкара.Намазда басу,утыру,сәҗдәгә китү кебек күнегүләр-үзләре физик зарядка.Алар тәннең, гәүдәнең сыгылмалыгын, умыртка баганасының төзлеген булдыралар һәм дәвалау үзенчәлегенә ия булып торалар.(5 вакыт намаз:иртәнге, өйлә, икенде, ахшам, ясига намазы)

Газинур Моратның”Хәрәкәттә-бәрәкәт”шигырен Марат сөйли.

-Намаз укыр өчен тәһарәтле булырга кирәк.

-Нәрсә ул тәһарәт?(пакьләнү,тиешле булган әгъзаларны юу)

-Комган-пакьлек,сафлык символы.Күренекле полководец Михаил Фрунзе,Аксак Тимернең сугыш тактикасын өйрәнеп,үзенең һәр сугышчысына бер комган йөртергә кушкан.Юынып йөрү нәтиҗәсендә аның атлы гаскәре гадәттәгедән күпкә артыграк юл узган.

Э.Шәрифуллинаның”Комганга мәдхия”шигырен Рамилә сөйләп китәр.

-Чисталыкның күркәм сыйфат булуы тагын нинди язучылар иҗатында күзәтелә?(К.Насыйридан өзек.”Фәвакиһел җөләса”,34 нче бит.Г.Исхакыйның “Сөннәтче бабай” әсәре турында әйтелә.)

-Тәнне чиста тоту өчен,халкыбыз мунча керә.Татар халкында мунча керү борын-борыннан ук билгеле.Элек иң ярлы кешенең дә мунчасы булган.Бездә парлы мунчада каен себеркесе(миллек)белән чабыну макталган.Мунчада матдәләр алмашы үзгәрә.Мунчада тирләү файдалы,чөнки тирләгәндә организмнан төрле кирәкмәгән матдәләр чыга.Кыскасы,мунча тирене чистартып кына калмый,организмны кирәкмәгән шлаклардан арындыра.

Чынлап та,безнең татар халкы үзенең чисталыгы,пөхтәлеге белән аерылып торган.Халкыбызның пакьлеге,сафлыгы чагылыш тапкан бер символ бар.Ул-сөлге.Мичтән алган икмәкне ак сөлгегә төргәннәр,кунакларны сөлге өстенә икмәк һәм тоз куеп каршылаганнар,кешене соңгы юлга озату да сөлгедән башка узмаган.

Бу турыда Р.Харисның “Ак сөлге” дигән шигыре бар,тыңлап китик әле.

Физминутка.

3.Белем һәм күнекмәләрне камилләштерү.

Мәкальләр язылган слайд:

1.Сау кешегә көн дә бәйрәм.

2.Тәне сауның җаны сау.

3.Хәрәкәттә –бәрәкәт.

-Бу мәкальләрне ничек аңлыйсыз?

-Әйе,безнең халкыбыз тырышып эшли,күңелле итеп ял да итә белә.Борынгы җәмгыятьтән башлап бүгенге көнгә кадәр халык педагогикасында балаларны яшь үзенчәлекләренә карап хезмәткә тарту,яшьләрнең төрле уеннар белән шөгыльләнүе һәм бәйрәмнәрдә катнашуы сәламәтлек ныгытуның нигезе булып тора.

-Халкыбызның уеннарга,төрле ярышларга нигезләнгән нинди бәйрәмнәрен беләсез?(Сабантуй, Карга боткасы,яшьләрнең кичке уены,Сөмбелә)

-Сабантуйда нинди ярышлар,уеннар үткәрелә?(саныйлар)

-Сабантуй күренешләре язучыларыбызның нинди әсәрләрендә сурәтләнә?(саныйлар)

-Татар халкының бер генә бәйрәме дә җыр-моңсыз узмаган.Җыр,музыка дәвалау үзенчәлегенә ия.Мәсәлән, Лондонда музыкотерапия үзәге, Афстралиядә музыкотерапия институты бар.Бик күп авыруларны музыка ярдәмендә дәвалыйлар.

Татар җырлары,аларның үзенчәлеге турында сөйләшү.

4.Йомгаклау.