**Казан шәһәре Вахитов районы 131нче лицей**

“Сәламәт тәндә- сәламәт акыл”

(бәйләнешле сөйләм үстерү дәресе)

**Эшне башкарды: Казан шәһәре Вахитов районы**

**131нче лицейның татар теле һәм әдәбияты**

**укытучысы Заһидуллина Эльвира Котдус кызы**

**Тема:** Сәламәт тәндә - сәламәт акыл

**Максат: :**

1. Сәламәтлек темасына караган яңа сүзләр өйрәнү, аларны монологик һәм диалогик сөйләмдә куллана алуларына ирешү.

2. Иярченле кушма җөмләләрне сөйләмдә куллануларын камилләштерү, инновацион технологияләр кулланып, укучыларның үз фикерләрен логик, эзлекле, җыйнак, төгәл, матур итеп сөйләргә һәм фикер йөртергә өйрәтү, аралашу культурасын һәм сөйләм телен үстерү.

3. Яшь буында сәламәтлек культурасы, сәламәт яшәү рәвеше һәм актив тормыш позициясе тәрбияләү,башкалабыз Казан белән горурлану һәм гражданлык хисләре тәрбияләү.

**Җиһазлау:** Уку өчен текстлар, компьютер, мультимедиа экраны, мультимедиа презентациясе « Яшьләр һәм студентларның җәйге

Бөтендөнья Универсидасы ».

**Укыту методлары**: өлешчә эзләнү, гамәли, интерактив метод.

**Укыту принциплары**: системалылык принцибы, дифференциальләшкән һәм интегратив принциплар.

**Дәрес тибы**: белем һәм күнекмәләрне системага салу, ныгыту дәресе.

Файдаланылган әдәбият:

1. Рус телендә сөйләшүче балалар өчен татар теле һәм әдәбияты укыту программасы. Казан: “Мәгариф” нәшрияты, 2010
2. Интернеттан алынган материаллар.
3. Харисов Ф.Ф., Харисова Ч. М., Айдарова С.Х. Татарский язык в иноязычной аудитории: программа и методические рекомендации.- Казань: ТГГПУ, 2007.

**Дәрес планы**

**I Оештыру өлеше.**

1. **Исәнләшү**
2. **Дәрес темасын һәм максатын әйтү**

* Исәнмесез, укучылар. Утырыгыз. Безнең дәресебез “Сәламәт тәндә – сәламәт акыл” дип атала.

**II Актуальләштерү**

1. **Фонетик зарядка**

-Тактада татар мәкальләре язылган. Әйдәгез әле, укыйк һәм тәрҗемә итик.

* + Саулык – **зур байлык**
  + Сәламәт тәндә **- сәламәт акыл**
  + Саф һава – **тәнгә дәва**
  + Байлык бер айлык, саулык – **гомерлек.**
  + Дөньяда иң кечкенә бәхет – **байлык, иң зур бәхет – саулык**
  + Саулыкны сатып алып булмый.

[ c ә л ә м ә т л э к] [ гъ ө м э р л э к] [ с а w л ы къ]

* - Бу мәкальләр нәрсә турында?
* Безнең дәресебез “Сәламәт тәндә – сәламәт акыл” дип атала. Без сезнең белән сәламәт яшәү рәвеше турында сөйләшербез, хикәяләр укырбыз, яңа сүзләр өйрәнербез һәм иярченле кушма җөмләләрне кабатларбыз.
* Сәламәт булу өчен кешеләр нишлиләр?
* Ә дәүләтебез моның өчен нәрсәләр эшли?

2.Презентация карау

**III Яңа белем һәм күнекмәләр бирү.**

- Хәзер без сезнең белән хикәяләр укыйбыз. Беренче төркем яшелләр, икенче төркем кызыллар. Һәрберегез үз хикәягезне укыйсыз. Укыгач, бер-беребезгә сораулар бирәбез.

1. Сүзлек эше.

*Яраклашу сәләте - способность приспособиться*

*Тукланырга - питаться*

*Күнектерергә - приучить*

*Ихтыяр көче - сила воли*

*Тәмәке тартырга - курить*

*Спиртлы эчемлекләр - спиртные напитки*

таләп итәргә -требовать

чыныктырырга- укреплять

томалара - затмить

Җинаятчелек – преступность

- Сүзләрне сүзлеккә языгыз.

2. Хикәя өстендә эш

*Яшелләр өчен хикәя*

Сәламәтлек - зур байлык.

Табигать кешегә гаҗәеп сәләт - яраклашу сәләте биргән. Шушы сәләт кешегә яшәргә ярдәм итә.

Шәһәр үзенең биек йортлары, автомашиналары белән сәламәтлеккә зыян китерә. Һаваны зарарлы газлардан чистарту, тузанны бетерүдә үсемлекләрнең роле бик зур.

Сәламәтлеге турында кеше үзе кайгыртырга тиеш. Көндәлек режимны үтәү кирәк. Сәламәт булырга теләсәң, иң беренче чиратта, яхшы тукланырга кирәк. Ризык витаминлы булырга тиеш. Шуңа күрә кешеләр ит тә, сөт тә, яшелчәләр дә, җиләк-җимеш тә ашарга тиеш.

Җәен су коенырга, урманга барырга, футбол яки бадминтон уйнарга мөмкин. Ә кышын чаңгыда, чанада, тимераякта шуарга, хоккей уйнарга бик файдалы. Үзеңне иртән зарядка ясарга күнектерергә кирәк. Бүлмәләрне җилләтергә дә онытма. Боларны эшләү ихтыяр көче таләп итә.

Кышын да, җәен дә саф һавада йөрү, йөгерү, салкын су белән коену - сәламәт яшәү ул. Болар шулай ук иммун системасын чыныктыра.

Россия сәламәтлек системасының халыкара рейтингы дөньяда иң түбәннәрдән санала. Уртача гомер озынлыгы 61 яшь. Россиядә ирләр хатын-кызларга караганда уртача 10 елга азрак яшиләр. Сәбәбе: эчкечелек, тәмәке тарту, наркомания.

*Кызыллар өчен хикәя.*

Сәламәтлек – зур байлык.

Халык: ”Дөньяда иң зур байлык – сәламәтлек”,-ди. Әйе,сәламәт кеше эшли дә, тормышын яхшырта, ял да итә.

Һәр кеше үзенең сәламәтлеге өчен үзе җаваплы. Сәламәт булу өчен кеше нәрсә эшләргә тиеш?

Әлбәттә, сәламәтлекне саклау өчен, спиртлы эчемлекләр эчмәү, тәмәке тартмау – иң беренче шарт.

Тәмәке тарту – иң киң таралган начар гадәтләрнең берсе.Тәмәкедәге никатин – бик агулы матдә. Тәмәке төтенендә бик зарарлы синиль кислотасы, сөрем (угарный) газы, аммиак, формальдегид бар.

Тәмәке тарта торган укучыларның хезмәт һәм ял режимы бозыла. Алар тәнәфестә башкалар белән ял итмиләр,тәмәке тартырга урын эзлиләр һәм тәнәфесне шунда үткәрәләр. Галимнәр әйтүенчә, бер тәмәке гомерне җиде минутка кыскарта.

Спиртлы эчемлекләр куллану нәрсәгә китерә соң?

Беренчедән,җинаятьчелек. Икенчедән, алар төрле авырулар белән авырыйлар. Өченчедән, алар кешенең акылын һәм намусын томалый: кешеләр тупасрак, аңгырарак, усалрак була бара. Спиртлы эчемлекләр куллану сәламәтлек тә, көч тә, күңеллелек тә бирми, зарар гына китерә.

Сәламәт яшәргә теләсәң, тәмәке тартма, спиртлы эчемлекләр белән мавыкма, стрессларга бирешмә.

3.Физкультминутка.

-Менә без хәзер физкультура белән шөгыльләнербез. Мин әйткән сүзне хәрәкәт белән күрсәтегез.

* *йөзүче*
* *йөгерүче*
* *озынлыкка сикерүче*
* *баскетболчы*
* *тимераякта узышу*
* *кул көрәше*
* *гер күтәрүче*
* *теннисчы*

4.Хикәя буенча сораулар төзү

* Хәзер бер-беребезгә сораулар бирәбез.

(парлап эшләү)

5.Файдалы һәм зарарлы уены уйныйбыз.( Бер укучы такта янына чыгып укый)

* -ятып уку...(зарарлы)
* -якты утка карау (зарарлы)
* -күзләрне иртән юу (файдалы)
* -телевизорны якыннан карау (зарарлы)
* -тәмәке тарту ...
* -кишер,петрушка ашау...
* -күзләрне пычрак куллар белән сөртү...
* -организмны чыныктыру...
* -физкультура белән шөгыльләнү...
* -саф һавада йөрү...
* -спиртлы эчемлекләр кулану
* -спорт белән шөгыльләнмәү.

**IV Өйрәнелгән материалны кабатлау һәм ныгыту.**

1.Дәфтәрдә сәламәтлек сүзе белән җөмләләр язабыз (иярченле кушма җөмләләр) ,ә 3 укучы бирелгән җөмләләрне тикшерә. (тактада 3 кеше бирелгән җөмләләрне тикшерә)

*Ул шуны аңлады: тәмәке тарту – иң киң таралган начар гадәтләрнең берсе.*

*Тәмәке тарта торган укучыларның хезмәт һәм ял режимы бозыла.*

*Хатын-кыз тәмәке тартса, аның баласы авыру туарга мөмкин.*

1. Өй эшен тикшерәбез

а) бер укучы презентациясен күрсәтә «Спорт минем тормышымда»

б) калганнар язып килгән хикәяләрне укыйлар.

3.Диалогик сөйләм өстендә эш (укучыларга сүзләр бирелә)

1нче төркемгә “Акчарлак” йөзү бассейны турында хикәяне диалогка үзгәртергә.

Казанда “Акчарлак” йөзү бассейны ачылды. Ул Кол Гали урамына урнашкан. 2013 нче елда анда тренировкалар үтәчәк. Анда 500 кеше сыя. Бассейнда төрле йөзү заллары һәм тренажерлар бар. Спартакиада беткәч, бассейн инвалидларга биреләчәк. Хәзер үк теләгән кешеләр анда шөгыльләнә ала.

*Укучыларның якынча җаваплары.*

* *Исәнме, Ирина!*
* *Сәлам, Настя! Хәлләрең ничек?*
* *Яхшы. Син кая барырга җыенасың?*
* *Мин “Акчарлак” йөзү бассейнына барам.*
* *Ә “Акчарлак” йөзү бассейны кайда урнашкан?*
* *Ул Кол Гали урамында урнашкан. Әйдә, безнең белән барасыңмы?*
* *Юк. Мин бит йөзә белмим.*
* *Ярар, икенче юлы барырбыз.*
* *Ярар, сау бул.*
* *Очрашканга кадәр.*

2нче төркемгә терәк сүзләр ярдәмендә Чирәмдәге хоккей үзәгетурында хикәя язарга.

Терәк сүзләр: хоккей, ярыш, тренер, Оренбург тракты урамы, чирәм, урнашкан, былтыр.

*Чирәмдәге хоккей үзәге Оренбург тракты урамында урнашкан. Бу бик кызыклы уен. Безнең тренерыбыз Ленар абый уенның кагыйдәләрен өйрәтә. Узган ел без анда ярышка бардык. Ләкин җиңә алмадык .*

(Укучыларга биремнәр аңлатыла. Әзерләнү өчен 3-4 минут вакыт бирелә. Әзер төркем җавап бирә).

**V Нәтиҗә ясау, йомгаклау**

1.Укучылар белән сәламәт булу өчен ниләр эшләргә? дигән сорауга җавапларны гомумиләштереп, кагыйдәләр чыгару.

**-** Сәламәт яшәү рәвеше нәрсә ул?

* Вакыттан дөрес файдалану
* Акыл хезмәте белән физик хезмәтне чиратлаштыру
* Организмны чыныктыру
* Исерткеч эчемлекләр кулланмау
* Дөрес туклану
* Наркотиклар кулланмау
* Спорт белән шөгыльләнү
* Тәмәке тартмау
* Сәламәт кеше нинди ул?

*Көчле, җитез, акыллы, чиста күңелле, эшкә сәләтле, җаваплы,сәламәт, ярдәмчел.*

-Укучылар, без бүген сезнең белән сәламәтлек турында,

сәламәт яшәү рәвеше турында сөйләштек

Саулык – зур байлык. Сәламәтлек безгә бирелгән, ләкин аны сакларга кирәк.

* + Су белән дус бул!
  + Дөрес туклан! Яшелчә, җиләк-җимешләрне юып аша!
  + Күбрәк хәрәкәтлән! Спортны ярат!
  + Иртән физарядка ясарга онытма!
  + Чынык!
  + Күңелең саф, чиста булсын!

2. Билгеләр кую, өй эше бирү. Уиверсиада тарихы турында сораулар төзергә.