**МБМБУ- КАЗАН ШӘҺӘРЕ КИРОВ РАЙОНЫНЫҢ 321 НЧЕ КАТНАШ ТӨРДӘГЕ ТАТАР ТЕЛЕНДӘ ТӘРБИЯ ҺӘМ БЕЛЕМ БИРҮЧЕ БАЛАЛАР БАКЧАСЫ**

**Проект : “Сәламәтлек һәм спорт”**

**(Мәктәпкә әзерлек төркеме)**

**Тәрбиячеләр: Тохбатова Г.Н.**

**Сафина Г.Т.**

**КАЗАН – 2014**

**“Сәламәтлек турында кайгырту – тәрбия эшенең гаять әһәмиятле өлеше. Баланың шат күңелле, тормыш сөючән булуы аның рухи тормышына,  дөньяга карашына көчле йогынты ясый, акыл үсешенә уңай тәэсир итә, үз көченә ышаныч тудыра!”.**

 **В.А.Сухомлинский**

**Проектның актуальлеге.**

Баланың физик үсеше һәм сәламәтлеге аны шә­хес итеп формалаштыруда нигез булып тора. Балаларны теге яки бу физик күнегүләрне аңлы рә­вештә башкарырга, үз ор­ганизмнарының мөмкинлекләрен белергә өйрәтү – безнең төп бурыч. Мәктәпкәчә яшь ул – шәхеснең кеше буларак формалашуы гына түгел, ә балаларның физик үсешенә нигез салыну чоры да. Сәламәт бала – ул күңеле дә, психикасы да, физик үсеше дә камил булган зат. Моның өчен без тиешле хәрәкәт, дөрес туклану, тирә-юньнең гигиеник нормаларга туры килүе, ата-аналар белән эшләүгә, гаиләдә сәламәт тормыш рәвешен пропагандалауга, аны контрольдә тотуга зур игътибар бирәбез.

Балаларының сәламәтлеген саклау, ныгыту хәзерге көндә ата-аналарны, педагогларны иң борчыган мәсәләләрнең берсе. Шуннан чыгып үз алдыбызга түбәндәге мәсьәләләрне куйдык:

* хәрәкәт - бала өчен иң кирәкле шарт булуын күз уңында тотып, бакчада хәрәкәтле уеннарны үз югарылыгында уздыру;
* организмны чыныктыру нәтиҗәсендә баланың салкынга, эссегә, авыруларга каршы торучанлыгын арттыру, чыныктыруны һәр балалның үзенчәлекләрен искә алып оештыру;
* балаларның бакчадан тыш вакытын дөрес оештыру буенча ата-аналар белән әңгәмәләр үткәрү;
* мәктәпкәчә яшьтәге балачак - сабыйның психик үсешендәге беренче чор, чөнки бу яшьтә шәхеснең бөтен психик сыйфатларына һәм үзенчәлекләренә нигез салына. Шуларны истә тотып, баланың һәрьяклап үсеше өчен гаиләнең тәрбияче белән үзара аңлашып, ярдәмләшеп эшләвен булдыру.

Кыскасы, балаларны сәламәт рухта тәрбияләү – балалар бакчасының изге бурычы, чөнки балаларның күп вакыты бакчада уза, ул аларның икенче өе булып тора. Шунлыктан төркемдә нәниләр өчен барлык уңай шартларны тудырырга тырыштык. Балаларның сәламәтлеген саклау, ныгыту, аларның физик һәм интеллектуаль үсешен тәэмин итү йөзеннән, илебездә Олимпия уеннары барган чорга туры китереп, “Сәламәтлек һәм спорт” исеме астында, сәламәтлек буенча ел буе эшләгәннәргә өстәмә рәвештә ике атналык поект эшләдек.

**Проектның максаты** – балалар шәхесенең төрле яклап үсешенә ярдәм итү, аларның яшәү рәвеше турында белемнәрен ныгыту, халык педагогикасының милли үзенчәлегенә нигезләнеп балаларны физкультура, сәламәтләндерү чараларына һәм спортка тарту, сәламәтлекне сакларга өйрәтү.

**Пректның бурычлары:**

**Белем бирү бурычлары:** Балаларны сәламәт яшәү кагыйдәләре белән таныштыру; балаларны физкультура, сәламәтлән-дерү чараларына һәм спортка тарту, сәламәтлекне сакларга өйрәтү,спорт белән шөгелләнү сәламәтлекнең нигезе икәнең аңлату.

**Үстерү бурычлары:** Хәрәкәт кординациясен, җитезлек, сыгылмалылык, игътибар, бәйләнешле сөйләм телен, бармак очларының сиземлелеген үстерү.

**Тәрбияләү бурычлары:** Коллективта үз-үзеңне тоту, ярдәмләшү, спорт белән кызыксыну ихтыяҗын булдыру, үзеңнең сәламәтлеген турында кагырту.

**Пректны тормышка ашыру ысуллары:**

**Өйрәтү ысуллары:** иҗади биремнәр биреп , монологлы һәм диалоглы сөйләмне бәйләү

**Тәрбияләү ысуллары:** әңгәмә, балаларны актив эшчәнлеккә тарту, эш-гамәлләрен дөресләп бару, уен

**Укыту ысуллары:** Аңлатулы, стимул бирә торган, мәгълүмәти- белдерүле

**Проектның үтәлү вакыты:** 7февраль- 21 февраль

**Проектта катнашучылар**: мәктәпкә әзерлек төркеме балалары,

 тәрбиячеләр,

 белгечләр (рус теле укытучысы, музыка

 җитәкчесе, логопед)

**Проект үтәлеше вакытында белем өлкәләре:**

 - Танып белү

 - Иминлек

* Социальләштерү
* Иҗади сәнгать
* Аралашу
* Матур әдәбият
* Физик тәрбия
* Сәламәтлек

**Проектның этаплары:**

**1.Әзерлек этабы.**

* Сәламәтлек, спорт, сәламәт яшәү рәвеше турында шигырьләр әзерләү.
* “Минем гаилә өчен сәламәт ризыклар ” дигән темага, дөньяны бер бөтен итеп күзаллау белем бирү эшчәнлеге өчен, презентация әзерләү.
* “Сәламәтлек иленә сәяхәт” дип исемләнгән сөйләм үстерү белем бирү эшчәнлеге өчен презентация әзерләү.
* Режим моментларында әңгәмәләр үткәрү өчен презентация әзерләү.
* Дидактик, хәрәкәтле, ролле-сюжетлы уеннар әзерләү.
* Ата-аналар өчен төрле консультацияләр әзерләү.
* Әтиләргә музыка җитәкчесе белән берлектә ярыш-бәйрәм әзерләү.

**2. Төп өлеш**

-Үстерешле белем бирү эшчәнлекләре ;

-Балаларның сәламәтлеген саклау, спорт белән шөгыльләнүләрен үстерү

максатыннан төрле уен эшчәнлеген гамәлгә кертү ;

-Сәламәт яшәү рәвешен пропагандалау йөзеннән ата-аналар өчен чаралар

коплексы .

**3.Йомгаклау өлеше**

Әтиләр белән берлектә ярыш -бәйрәм үткәрү.

**Проектның планы.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Көннәр** | **Тема** | **Балалар белән эш** | **Әти-әниләр белән эш** | **Җаваплы** |
| 7.02 | **Бала һәм сәламәтлек** | **Иртән:**  Гимнастика. Дидактик уен: “Ашарга яраклы һәм ашарга яраксыз”**Көндез** :Хәрәкәтле уеннар: “Бал корты һәм аю”,“Кем тизрәк?”**Кич :** Әңгәмә “Сәламәт тәндә-сәламәт акыл”.(1нче презентация ) . Сәламәтлек, спорт турында шигырьләр өйрәтү | Консультация “Саулык-зур байлык” (1 нче кушымта) | Тәрбиячеләр  |
| 8.02-9.02 | **Минем саф һавада ял көнем!** | Балалар белән күбрәк саф һавада йөрү, чанада, чаңгыда , тимераякта шуу. | Әти-әниләр |
| 10.02 | **Минем сәламәт буласым килә!** | **Иртән** : Гимнастика.Рәсем конкурсы: “Минем саф һавада ял көнем!”.**Көндез:** Хәрәкәтле уеннар: “Ну, погоди”,“Йөгерү буенча эстафета”. Участокны кардан чистарту.**Кич:**  Әңгәмә “Без ял көнен ничек үткәрдек?”. Сәламәтлек, спорт турында шигырьләр өйрәтү | Чыныктыруның файдасы турында әти-әниләр белән сөйләшү. | Тәрбиячеләр  |
| 11.02 | **«Я здоровье берегу – быть здоровым я хочу!»** | **Иртән :** Гимнастика. Медицина хезмәткәренең эше белән таныштыру, медицина кабинетына экскурсия.**Көндез:** Хәрәкәтле уеннар: “ Кем тизрәк?”, “ Кем тизрәк сикерә?”, сюжетлы- рольле уеннар: “Табиб”, “Хастаханә”**Кич :** . Әңгәмә «Я здоровье берегу – быть здоровым я хочу!» | “Әти,әни һәм мин – спорт сөючеләр гаиләсе” фотокүргәзмә | ТәрбиячеләрӘти-әниләр |
| 12.02 | **Минем тугры дусларым...** | **Иртән:** Гимнастика. Күзләр өчен гимнастика “Просыпайся глазок”**Көндез.** Рәсем “Кышкы спорт төрләре”. Хәрәкәтле уеннар: “Колаклар, күзләр, борын”,“Парашютистлар”.**Кич**. Әңгәмә “Әйбәт доктор Айболит”. Сәламәтлек, спорт турында шигырьләр өйрәтү | Анкета үткәрү.(3 нче кушымта) | Тәрбиячеләр |
| 13.02 | **Файдалы һәм тәмле ризык- сәламәтлекнең нигезе.** | **Иртән:**Гимнастика. Әңгәмә “Минем яраткан ризыгым- ботка.”**Көндез: “**Сәламәт тәндә –сәламәт акыл **”** сөйләм үстерү.(2 нче кушымта) Хәрәкәтле уеннар: “ Тиз ал,тиз куй”, “Парашютистлар”. **Кич :**Рәсем ясау: “Әти-әни, мин – спортчылар гаиләсе”. Сәламәтлек, спорт турында шигырьләр өйрәтү | Начар ашаучы балаларның әти-әниләре белән әңгәмә | Тәрбиячеләр |
| 14.02 | **Олимпиада!** | **Иртән:**Гимнастика. Әңгәмә: “ Олимпия уеннары”. **Көндез:**Хәрәкәтле уеннар: “ Флажокка таба йөгер”, “Түгәрәккә ат”. **Кич :** Әвәләү “Әтиемә Олимпия медале” | Консультация “Движение – это жизнь. Спортивные игры” | Тәрбиячеләр |
| 15.02-16.02 | **Минем саф һавада ял көнем!** | Балалар белән күбрәк саф һавада йөрү, чанада, чаңгыда , тимераякта шуу. | Әти-әниләр  |  |
| 17.02 | **Минем сәламәт буласым килә!** | **Иртән** : Гимнастика.Рәсем конкурсы: “Минем саф һавада ял көнем!”.**Көндез:**“Минем сәламәтлегем” темасына аралашу. (4 нче кушымта ). Хәрәкәтле уеннар: “Ну, погоди”,“Йөгерү буенча эстафета”. Участокны кардан чистарту.**Кич:**  Әңгәмә “Без ял көнен ничек үткәрдек?”. | Чыныктыруның файдасы турында әти-әниләр белән сөйләшү | . Тәрбиячеләр |
| 18.02 | **«Я здоровье берегу – быть здоровым я хочу!»** | **Иртән**  : Гимнастика. Олимпия уеннарына багышланган спорт чарасы (5 нче кушымта)**Көндез:** Хәрәкәтле уеннар: “ Кем тизрәк?”, “ Кем тизрәк сикерә?”, сюжетлы- рольле уеннар: “Табиб”, “Хастаханә”**Кич :** Олимпия утын кисеп ябыштыру. Әңгәмә «Я здоровье берегу – быть здоровым я хочу!» | “Әти,әни һәм мин – спорт сөючеләр гаиләсе” фотокүргәзмә | ТәрбиячеләрӘти-әниләр |
| 19.02 | **Минем тугры дусларым...** | **Иртән:** Гимнастика. Күзләр өчен гимнастика “Просыпайся глазок”**Көндез:** Рәсем ясау : “ Олимпия талисманнары”. Хәрәкәтле уеннар: “Колаклар, күзләр, борын”,“Парашютистлар”. Сәнгатьле итеп шигырь сөйләү бәйгесе барлык төркем балалары белән.**Кич**: Әңгәмә “Әйбәт доктор Айболит”  | Чыныктыруның файдасы турында әти-әниләр белән сөйләшү | ТәрбиячеләрРус теле белгечеЛогопедлар |
| 20.02 | **Файдалы һәм тәмле ризык- сәламәтлекнең нигезе.** | **Иртән:**Гимнастика. Әңгәмә “Минем яраткан ризыгым”**Көндез:** Хәрәкәтле уеннар: “ Тиз ал,тиз куй”, “Парашютистлар”. Рәсем ясау: “Әти-әни, мин – спортчылар гаиләсе”**Кич:** Сөйләм үстерү. “Сәламәтлек иленә сәяхәт” (6 нчы кушымта, 2 нче презентация) | Начар ашаучы балаларның әти-әниләре белән әңгәмә | Тәрбиячеләр |
| 21.02 | **Олимпиада!** | **Иртән:**Гимнастика. Әңгәмә: “ Олимпия уеннары”. **Көндез:**Хәрәкәтле уеннар: “ Флажокка таба йөгер”, “Түгәрәккә ат”. Әтиләр белән ярыш-бәйрәм (7нче кушымта) **Кич:** Рәсем ясау : “ Олимпия талисманнары” | Әтиләр өчен ярыш-бәйрәм | ТәрбиячеләрМузыка җитәкчесе |

**Кулланылган әдәбият.**

1. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования « От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой. − Москва: Мозаика-Синтез, 2012.
2. Т.Ф. Бабынина. Традиции национальных культур. − Казань, 2006.
3. К.В. Закирова. Хрестоматия для воспитателей дошкольно- образовательных учреждений “ На поляне детства”. − Казань, 2011.
4. К.В. Закирова, М.А. Васильева, Г.А. Галиева «Воспитание и обучение в детском саду». – Казань 2009.
5. СтепаненковаЭ. Я. Физическое воспитание в детском саду— М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.
6. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр.—М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010.
7. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду . – М.: Мозаика-синтез, 2000.
8. Рунова М.А., Бутилова А.В. «Ознакомление с природой через движение» М.: Мозаика-синтез, 2006
9. Маханева М.Д. «С физкультурой дружить - здоровым быть». – М.: ТЦ «Сфера», 2009.
10. Галицына Н.С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении». – М.: Скрипторий, 2004.
11. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010
12. Береснева З.И. Программа оздоровления детей в ДОУ «Здоровый малыш» М.: ТЦ «Сфера», 2005.
13. Лаптева Г.В. Развивающие прогулки для детей 3-4 лет. Программа для детского сада и не только С.-П.: Детство-пресс 2010.
14. Борисова Е.Н. «Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками» М. «Глобус» 2007г.
15. «Модели здоровьесберегающих технологий, используемых в работе с детьми дошкольного возраста» М. «Школьная книга» 2007.
16. «Организация здоровьесберегающей деятельности в ДОУ» Т.С. Овчинникова С.-П. «Каро» 2006.
17. Веракса Н.Е., Веракса А.Н. Проектная деятельность дошкольников: Методическое пособие. - М: Мозаика-Синтез, 2008-2010
18. Үстерешле уеннар:методик кулланма.Зарипова З.М , Р.С.Исаева.-Казан:Беренче полиграфия компаниясе, 2013.
19. Әй уйныйбыз, уйныйбыз... Балалар бакчасында хәрәкәтле уеннар: Методик кулланма. К.В.Закирова , Л.Р.Муртазина.-Казан: Беренче полиграфия компаниясе, 2013
20. Балалар бакчасында бердәм белем бирү эшчәнлеге. Методик кулланма. Зарипова З.М . .-Казан: Беренче полиграфия компаниясе, 2013

**1 нче кушымта**

***Саулык зур байлык***

**“Бала аң эшчәнлегенә һәм тирән фикерләү сәләтенә ия булсын өчен, аның сәламәтлеге турында кайгыртырга кирәк: ул йөгерсен, сикерсен, көч түксен-һәрвакыт хәрәкәттә булсын”**

 *Ж.Ж.Руссо.*

 Балаларга белем һәм тәрбия бирүне Каюм Насыйри бик яшьтән башларга киңәш итә. “Балалар яшь таллар кебек, әгәр аз-маз кимчелекләре бар икән, аларны, яшь талны төрле якка бөгеп булган кебек, тиз арада төзәтеп була”,- ди. Тәрбиягә ул уку укытуны да, акыл, хәтер, әхлаклылык үстерүне дә, сәламәтлек ныгытуны да керткән.

Сәламәтлеккә зыян китерүче сәбәпләрне ул зарарлы гадәтләрдән күрә: тәмәке тарту, алкоголизм һ.б. Каюм Насыйри зарарлы гадәтләргә дөрес туклана белмәүне дә кертә.

**Шулай ук бу эшчәнлекне күренекле мәгрифәтче Р.Фәхреддин нәсихәтләрендә дә күреп була.**

Аның балаларны табын әдәбенә өйрәтә торган нәсихәтләре һәр укытучының, ата-ананың өстәл китабы булырлык. Дөрес туклану-сәламәтлекнең нигезе. Алар фикеренчә кеше үз сәламәтлеге турында үзе кайгыртырга, тормышында гел саваплы эшләр генә башкарырга тиеш.

 Безгә К.Насыйри, Р.Фәхреддин хезмәтләрен укыту һәм тәрбия эшләрендә куллансак, уңай нәтиҗәләр бирер.

Мәктәптә белем бирүнең төп максаты-баланы җәмгыятьтә мөстәкыйль тормышка әзерләү һәм моның өчен кирәкле культура дәрәҗәсе булдыру-нәрсәдән башларга соң?

Сәламәтлекне ныгыту турында кайгырту-мәктәпнең , укытучының, барлык педагогик коллективның, ата-ананың һәм баланың үзенең иң мөһим бурычы.

Сәламәт тормыш рәвеше факторлары арасыннан төп ярдәмче факторларны аерып күрсәтү кыен, чөнки алар бары тик бергә генә без теләгән сәламәтләндерү нәтиҗәсенә ирешергә ярдәм итәргә, кешедә сәламәтлек булдырырга һәм аны үсте-рергә мөмкин.

 Сәламәтлек-организмның дөрес эшчәнлеге, саулык, тазалык. Балаларыбызның сәламәтлеге-ул киләчәк буыннарның, милләтебезнең сәламәтлеге. Сәламәт яшәү рәвешенең төп өлешләрен инде санап үттек: болар

* хәрәкәт активлыгы
* дөрес туклану
* зарарлы гадәтләрдән баш тарту
* үз сәламәтлегең белән идарә итә белү.

Сәламәт булу якыннары, җәмгыять алдындагы бурычы икәнен аңламаса, шуңа төшенмәсә, бала бу мәсьәләгә игътибар итми. Үзенең сәламәтлеге турында кайгыртырга өйрәнмәгән яки кайгырта белмәгән кеше психологик яктан зыянлы һәм чын тормышка яраклашмаган була. Мондый кеше үзенең авыруы белән туганнарына һәм якыннарына борчу тудыруы, үзенең эшен бөтен көчен биреп башкару турында, уйланмый. Кыскасы, сәламәт тормыш рәвеше булдырырга омтылырга-сау булырга теләргә, эшне шуннан башларга кирәк.

 Сәламәт булырга теләү-кешенең табигый омтылышы. Сәламәтлек-кешенең иң мөһим байлыгы.

 Сәламәтлеккә нык игътибар итү, киресенчә, уңай максатларга юнәлтелгән тәртипне мотивлаштыра. Сәламәтлекне саклауга авырудан котылуга караганда да зуррак әһәмият бирү өчен, укучы үзенең тормышына, хезмәтенә, яңа фәлсәфә-сәламәт тормыш рәвеше фәлсәфәсе булдырырга омтылырга тиеш.

 Сәламәтлек-шәхесне формалаштыру, аның рухи, интеллектуаль сыйфатларын формалаштыру нигезе. Һәм шуның белән бәйләнешле рәвештә, күренекле педагог В.А.Сухомлинскийның мондый сүзләрен китерү урынлы булыр: “Безгә тәҗрибә шуны күрсәтте: өлгермәүче укучылырның якынча 85% укуда артта калуының төп сәбәбе-аның сәламәтлеге начар булуы, нинди дә булса чир белән чирләве”. Баланы сәламәтләндерү эшен укучыдан, аның гаиләсеннән, уку йортыннан башларга кирәк.

 “Балалар сәламәтлеге турында кайгырту-һәр тәрбияченең иң төп бурычларыннан берсе”,-дигән В.А.Сухомлинский. Мәгълүм ки, баланың сәламәтлеге аның акыл үсешенә, укуына, рухи халәтенә зур йогынты ясый. Сәламәтлек яхшы булсын өчен, дөрес тукланырга, көндәлек режимны үтәргә яман гадәтләргә бирешмәскә, гел хәрәкәттә булырга кирәклен дә беләбез.

 Сәламәтлек саклау технологияләре-педагогик технологияләрнең бер төре. Фәнни-методик әдәбиятта “педагогик технология” терминына “ алдан проектланган укыту – тәрбия эше барышын системалы һәм эзлекле гамәлгә кертү” дип аңлатма бирелә. Педагогик технологиянең нигезен нәкъ менә система тәшкил итә. Система дигәндә, без балаларны шәхес буларак формалаштыруда югары нәтиҗәгә ирешергә ярдәм итә торган һәм оешкан төстә, максатчан, эзлекле алып барыла торган укыту методлары, алымнары, тәрбия чаралары җыелмасын күзаллыйбыз.

Укучылар сәламәтлеген саклау һәм ныгытуда мондый чаралар нәтиҗәле дип санала:

-ел саен сәламәтлек саклау учрежденияләре аша укучыларның сәламәтлеген тикшереп, күзәтеп тору;

-дәресләр һәм класстан тыш чаралар расписаниесен төзегәндә, санитария- гигиена таләпләрен искә алу;

-дәресләрдә даими рәвештә физ.минутлар үткәрү;

-уку- укыту нагрузкасын нормада тоту;

-белем бирүдә сәламәтлеккә зыян китерми торган технологияләр куллану.

 Шул максаттан, дәресләрне дөрес оештыруга һәм планлаштыруга, укытуда төрле форма һәм алымнар куллануга, фәннәрне интеграцияләүгә зур игътибар бирәбез. Белем һәм тәрбия эшен үстерешле-коммуникатив, индивидуаль – дифференциаль, адаптив технологияләр куллану сәламәтлек саклау методы һәм алымнарын нәтиҗәлерәк кулланырга ярдәм итә.

 Мәктәптә физик тәрбия дәресләрендә яшь организмның гармоник үсешенә, сәламәтлеген ныгытуга, аны чыныктыруга ярдәм итүгә, укучыларда ихтыяр көче сыйфатлары тәрбияләүгә аеруча нык игътибар ителә. Ә иң мөһиме-укучыларда физик күнегүләр, спорт белән шөгыльләнүгә ныклы кызыксыну булдыру, шәхси физик камиллеккә ирешү ихтыяҗны тәрбияләү. Күп кенә уеннар уку материалы белән таныштыру; йөргәндә, йөгергәндә, сикергәндә, ыргытканда хәрәкәтләрне ныгыту өчен файдаланыла. Башлангыч сыйныфларда һәр дәрестә төп хәрәкәт күнекмәләренә өйрәтү физик сыйфатларны үстерү белән бергә алып барыла.

 Җитезлекне үстерү өчен, хәрәкәтле уеннар, сикерүләр, әйберләр белән күнегүләр, тигезлек саклау,хәрәкәт координациясен таләп итүче күнегүләр файдаланыла.

Тизлекне үстерү өчен тизлеккә йөгерү, тиз хәрәкәт итүне таләп итүче хәрәкәтле уеннар файдаланыла.

Бөгелүчәнлекне үстерүгә кул- аяклар,гәүдә, баш белән ясала торган күнегүләр ярдәм итә.

Чыдамлылыкны үстерү өчен төрле темпта йөгерү белән чиратлаштырылган йөрү, чаңгыда йөрү,даими хәрәкәт эшчәнлеге ачык чагылыш тапкан уеннар кулланыла.

Гомуми үсеш бирә торган күнегүләр әйберсез,кечкенә туплар белән үткәрелә.

Мин, балаларның яшь үзенчәлекләрен, физик сәләтләрен искә алып, гомуми үсеш бирә торган күнегүләрне үзем сайлыйм.Табышмак әйтәм, табышмак җавабына туры килгән җәнлеккә,хайванга, кошка охшатып күнегүләр ясыйбыз.

Мәсәлән: Нинди аучы коралсыз

Җәнлек аулый төн буе,

Аннан мыегын селкетеп

Йоклап ята көн буе.(мәче)

Б.т. – аяклар җилкә киңлегендә, куллар өстә. 1.-киереләбез; 2.-ян –якка иеләбез.3.- башлангыч торышка кайтабыз. 5-6 тапкыр ясыйбыз.

Су төбенә төшә,

Чыланмыйча чыга.(үрдәк)

Б.т.-чүгәлибез,куллар билдә. 1,2- алга барабыз. 3,4- артка барабыз. 1,2,3,4- алга, 1,2,3,4- артка.Күнегү кызу темпта башкарыла.

Спорт бүлмәсе тәнәфестә ачык, укучыларга укытучы күзәтчелеге астында йөгерергә, сикерергә, спорт белән шөгыльләнергә мөмкинлек бар. Тыныч ял итәргә теләгән балалар өчен өстәлләрдә-газета-журналлар, домино-шашкалар бар.

 Гаилә хәле, эштәге уңышы, милек казанышлары нинди генә булса да, һәр кешенең иң кадерле байлыгы-сәламәтлек. Югалткан сәламәтлекне кире кайтаруның бик авыр, еш кына уңышсыз эш икәнен балаларга кече яшьтән хәреф танырга өйрәткән кебек өйрәтергә кирәк. Бу катлаулы эшне намуслы итеп башкару-гаиләнең һәм мәктәпнең уртак төп максаты. Без балаларга һәрчак яхшы үрнәк кенә күрсәтик, мәктәп белән берлектә балаларны сәламәт яшәү рәвешенә өйрәтик. Барыгыз да сәламәт һәм бәхетле булыгыз!

**2 нче кушымта**

**Сөйләм үстерү эшчәнлеге конспекты**

**Тема:** Сәламәт тәндә-сәламәт акыл

**Максат:** Укучыларны сәламәт яшәү кагыйдәләре белән таныштыру; укучыларның мөстәкыйльлеген, сөйләм телен һәм логик фикерләү сәләтен камилләштерү; үз сәләмәтлегеңә җавплы караш тәрбияләү.

**Җиһазлау:** рәсемнәр, шигырьләр, кроссворд.

 **План**

1. Оештыру өлеше.
* Балалар, кәефегез ничек? Әйдәгез килгән кунакларга, бер-беребезгә тәмле сүзләр әйтик әле. ( Исәнмесез ) Иптәшләрегезгә карап елмаю да бүләк итсәгез, кәефегез күтәренке булыр, әйдәгез, елмаеп алыйк.

1. Белемнәрне актуальләштерү.

Яңа материал буенча эш.

* Дөньяда иң, кирәк, иң кирәктән ни кирәк? ( саулык, сәламәт-

лек, тазалык, исәнлек.)

* Ни өчен саулык иң кирәге дип уйлыйсыз
* . Саулык иң зур байлык. Чөнки ул булмаса, кеше бик күп нәрсәләрдән мәхрүм.
* Сәламәт нинди була икән соң? Әйдәгез бер уен уйнап алыйк. Җавабы дөрес булса кул чабабыз.
* сәләмәт кеше
* көчле
* ак чырайлы
* чибәр, ялкау
* адымнары тиз
* шат күңелле
* әкрен кыймылдый
* хәрәкәтчән
* төз гәүдәле, алсу йөзле
* кәкрәеп йөри.

 Уятмый аны берәү дә килеп,

Ятмас иренеп, ул үзе торыр.

Зарядка ясар, урынын җыяр,

Бит-кулын юар, вакытында ашар,

Портфелен барлап, киенә башлар.

Кыңгырау булганчы мәктәпкә килер,

Мондый балалар дәресен дә белер.

* Баланың яшәү рәвеше сезгә ошадымы? Кем бүген зарядка

ясады?

Без дә сезнең белән организмны яздырып алу эстафетасын үткәреп алабыз.

Укытучы табышмакларның җавабын әйтә, балалар шуларны

 тасвирлап күрсәтә.

* Җәен соры, кышын ак- аңа шулай яхшырак ( куян )
* Җәен урманга патша, кышын кардан да аста ( аю )
* Атлап түгел, йөгреп түгел, йөри сикереп кенә. Суда да ул водолоздай су аслап кына йөзә ( бака )
* Кешенең дусты, йөртның сакчысы ( эт )
* Башы тарак, койрыгы урак, кычкыртып быргысын, уята барысын

( әтәч)

Башваткыч чишү. Тактада башваткычтагы сүзләрнең

рәсемнәре беркетелә**.**

* Балалар нинди сүз килеп чыкты? ( тәмлетамак )
* Тәмле тамак сүзен ничек аңлыйсыз?
* Баллы ризыкларны чамадан күп ашау кирәкме?
* Юк
* Ни өчен
* Чөнки ул тешләрне сызлата, кешене тазарта.
* Ә ничек тукланырга кирәк соң?

“Дөрес сайлап ал” уены ( таблица тәкъдим ителә ).

* Ризыкны төрләндерү
* Яшелчә һәм җиләк-җимешне җитәрлек куллану.
* Үз вакытында ашау.
* Ашыкмыйча ашау.

Рәсемнәр тәкъдим ителә, шулар арасыннан кирәклеләрен сайлап алып аңлату.

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

Ә хәзер балалар сәламәтлекнең дусты хезмәт белән

танышыйк.

* Хезмәт тә уйлап кына,

Сүз әйтте тыйнак кына:

Эштән генә торсам да,

Көч-куәт өстим сиңа,

Саулык башы хезмәттә.

 - Физик хезмәтнең кешегә файдасын санап күрсәтегез. ( тәнгә көч- куәт өсти, мускулларны ныгыта, көчсез–көчлегә әйләнә ала. )

 ( физкультминутка )

* Без иде хәзер зурлар

Күп эшли безнең куллар

Без идән дә юабыз

Һәм керләр дә уабыз

 Инде укучылар сәламәтлекнең дусты – чисталык белән

 танышыйк.

* Табышмакларның җавапларын табу.
* Уен “Минем тәнем”.

 Башым минем- башкаем (сыйпыйбыз)

 маңгаем- (иптәше белән кара каршы куеп)

 Күзләрем- шаяннарым (як-якка карана)

 Керфекләрем- сеңелләрем (селкетеп алу)

 Борыным- бердәнберем (бармак очы белән тиеп)

 Бит алмаларым-йомшаккайларым (сыпыра)

 Колакларым-тыңлаусызларым (тарткалый)

 Иреннәрем күгәрченнәрем (үбеп куя)

 Тешләрем-сездән башка нишләрмен (шакылдата)

 Муенкаем-озынкаем (сузып борыла)

 Җилкәләрем-чикерткәләрем (сикертеп ала)

 Кулларым ярдәмчеләрем (исәнләшеп кочаклаша)

 Бармакларым-уйнакларым (кысып ала)

 Күкрәккәем-үрдәккәем (киерелеп йөреп китә)

 Корсаккаем-карбызкаем (сыйпап ала)

 Аркаларым-төзкәйләрем (турая)

 Аякларым-йөгерекләрем (йөгереп йөри)

 Сәламәтлек дусты – Спорт

- Сез нинди спорт төрләрен беләсез?

- Спорт белән шөгылләнү кайсы яктан файдалы?

- Балаларның “Спорт” темасына ясаган рәсемнәр күргәзмәсен карау

- Уен “Үз урыныңны тап”.

III Йомгаклау.

* Балалар без бүген күп нәрсәләр белән таныштык. Чыннан да дөньяда иң кирәк нәрсә- саулык, сәламәтлек. Сәламәтлек- кешенең иң зур байлыгы. Озак һәм бәхетле яшисе килсә, һәр кеше иң беренче чиратта үзенең сәламәтлеге турында кайгыртырга тиеш.
* - “Елмаю” җырын җырлау.

**3 нче кушымта**

**АНКЕТА**

Хөрмәтле әти –әниләр!

“Гаиләдә баланың сәламәтлеген ныгыту һәм саклап калу” дигән анкета сорауларына җавап бирсәгез бик рәхмәтле булыр идек.

1. Әти – әниләрнең белеме:

Югары Махсус урта Урта

1. Гаиләдә ничә бала?

1 2 3 күбрәк

1. Гаиләдә кем спорт белән шөгылләнде якм шөгылләнә? Нинди спорт белән?

Әти \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Әни\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Өйдә спорт снарядлары бармы? Нинди?

Әйе \_\_\_\_

Юк \_\_\_\_

1. Сезнең балагыз спорт түгәрәгенә йөриме? Нинди?

Әйе\_\_\_\_

Юк\_\_\_\_

1. Бала өйдә көндәлек режимынүтиме?

Әйе Юк Кайвакыт

1. Өйдә иртәнге гимнастиканы ясыйсызмы?

Әйе Юк Кайвакыт

1. Бала чисталык кагыйдәләрен үтиме?

Әйе Юк Кайвакыт

1. Сез чыныктыруның төп максатларын һәм методларын беләсезме? Ниндиләрне?

Әйе\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Юк\_\_\_\_\_\_

1. Сез балалар белән өйдә чыныктыру күнекмәләре үткәрәсезме? Ниндиләрне?

Әйе\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Юк\_\_\_\_\_\_

1. Бала белән саф һавада кем күбрәк ял итә?

Әти Әни Гаилә белән

1. Бала белән бакчадан соң саф һавада йөрисезме?

Әйе Юк Кайвакыт

1. Балалар бакчасыннан кайткач һәм ял көннәрендә бала нәрәсләр белән шөгылләнә?
* Хәрәкәтле уеннар; Өстәл уеннары;
* Телевизор карау; Китап уку әти-әни белән;
* Конструкторлаштыру; Рәсем ясау;
* Музыкаль-ритмик шөгыль; Спорт уеннары;

**4 нче кушымта**

**“Минем сәламәтлегем”**

**Максат:**Балаларны үз сәламәтлекләре турында кайгыртырга, сәламәт булу турында уйландыру.

Кояш, һава, суның нинди файдалы яклары барлыгын аңлату.

Организмга нәрсә файдалы, ә нәрсә юклыгын ачыклау.

Культура-гигиеник күнекмәләрне ныгыту.

**Җиһазлар:** шәхси-гигиена әйберләре (шулай ук рәсемнәре).

Рәсемнәр: файдалы һәм файдалы булмаган әйберләр, сәламәт һәм сәламәт булмаган кеше, тешләр рәсеме; һәрбер балага шарлар, муз.

**Шөгыль барышы:**

**Тәрбияче:** – Балалар, сез бүген шундый матур. Кәефләрегез ничек, үзегезне ничек хис итәсез? Мин сезне шундый кызыклы сәяхәткә чакырам. Анда без сәламәт булу өчен нәрсәләр эшләргә кирәклеген белербез! Сез әзерме?

– Әйдәгез, автобусларга утырып, юлга чыгабыз!

(Муз.уйнаганда уйланма автобуска утыру, бару)

[Автобус ишекләре ачыла](http://sabyem.ru/wp-content/uploads/2013/12/Dveri_avtobusa.mp3)

– Менә без килеп тә җиттек! Мин сезгә бер табышмак әйтәм: “Аны эчәләр дә, сибәләр дә, ансыз бар тереклек кибер, корыр иде? (Су)

– Су безнең сәламәтлегебез өчен бик кирәкле әйбер, шулаймы? Сез ни өчен алай дип уйлыйсыз, безгә нәрсә өчен кирәк ул, без аның белән нәрсә эшлибез? (Эчәбез, юынабыз)

– Ә кайчан без кулларны юабыз? (Ашау алдыннан, саф һавадан кергәч, пычырангач, хайваннарны сыйпагач, шөгыльләрдән соң һ.б.)

– Ә сез кулларыгызны дөрес юасызмы? Әйдәгез әле, схемадан карыйк әле (Схема карала, анда юу тәртибе аңлатылган).

– Балалар, карагыз әле, нәрсәләр бу? (Балаларның игътибарын шәхси-гигиена әйберләре төшерелгән рәсемнәргә (слайдларга) юнәлтү)

–       Нәрсә өчен сабын белән сөлге кирәк? Кайсыгыз әйтә ала? (Кулларны юып сөртер өчен)

–       Дөрес, ә тарак? (Чәчне тарау өчен)

–       Кеше тарагы, сөлгесен кулланырга ярыймы? Нишләп?

–       Балалар, ә хәзер карагыз әле рәсемгә. Нәрсәләр бу? (Тешләр)

–       Көненә ничә тапкыр тешләрне чистартырга кирәк? (Иртә һәи кич)

–       Ә ни өчен аларны чистартырга кирәк? (Алар сәламәт, нык булсын өчен, сызламасыннар өчен)

–       Ә хәзер бер-берегезгә карагыгыз да, елмаеп күрсәтегез! Сез елмайганда бик матур!

–       Карагыз әле, бу теш нинди, ул нишли? (Елмая, чөнки ул сау)

–       Ә икенчесе нигә андый? (Ул авыру)

–

(Файдалы һәм файдалы булмаган ашамлыклар рәсемнәрен карау)

–       Балалар, сез ничек уйлыйсыз, безнең тешләребезнең саулыгы өчен нинди ашамлыклар ашау файдалы? (Яшелчә һәм җиләк-җимешләр)

–       Бик дөрес, яшелчә һәм җиләк җимешләр безнең сәламәтлегебез өчен дә, тешләребезнең саулыгы өчен дә бик файдалы һәм кирәк әйберләр.

–       Ә кайсылары файдасыз? Ни өчен? (Балалар җавабы)

–       Балалар, сез хәзер инде аңладыгыз суның, файдалы ризыкларның безнең организмга бик кирәк икәнен. Шулай ук безгә саф һавада, урманнарда йөрү дә файдалы. Без үзебезне урманда дип хис итик. Урманда сулавы җиңелрәк, рәхәтрәк. Ни өчен дип уйлыйсыз? (Һава чиста)

–       Саф һава безнең сәламәтлегебез өчен файдалымы? (Әйе, файдалы)

–       Әйдәгез әле, һаваны йотабыз һәм чыгарабыз (2-3 тапкыр борыннан сулап, авыздан чыгару)

–       Тагын, балалар, безнең организмыбызга кояш җылылыгы кирәк.

–       Әйдәгез, яңадан санап чыгыйк әле, нәрсәләр файдалы? (Балалар җавабы)

–       Балалар, без сезнең белән шундый төрле, сез бер-берегезгә ошамаганыгыз. Сезнең күзләрегез дә, чәчләрегез, киемнәрегез дә төрле. Без моны күрә алабыз. Ләкин без күңел дөньясын күрә дә, тотып та карый алмыйбыз. Без күңелдә кемнедер ярата алабыз, нәрсәдер уйлый алабыз, шулай ук сөенә алабыз. Ә әгәр без кемгәдер үпкә тотып йөрсәк, үч сакласак без чирләргә, авырырга мөмкинбез!

–       Мин сезгә шарлар бирәм. Һәрберегез кемгә дә, нәрсәгә дә булса үпкәгезне, ачуыгызны әйтегез. Бу шарлардан һава чыгып беткәч сезнең үпкәгез, ачуыгыз да чыгып бетәр!

–       Бүген без сезнең белән күп нәрсә турында сөйләштек, искә алдык, күп нәрсә белдек. Минем уйлавымча, сез хәзер инде сәламәтлегез турында кайгыртырсыз, аны сакларсыз, сау-сәламәт балалар булып үсәрсез!

–       Ә хәзер безгә кайтырга кирәк (Муз.тавышына автобуста кайту)

**5нче кушымта**

**Олимпия уеннарына багышланган спорт чарасы**

**Максат:**

1.Балаларда җитезлек, тизлек, өлгерлек, күзәтүчәнлек сыйфатлары тәрбияләү, хәрәкәт координациясен үстерү, бер-берләренә карата ихтирамлы дуслык мөнәсәбәтен булдыру.

2. Күмәкләшеп уйнарга, зурларны тыңларга, эш белән уенны чиратлашып оештыру да фикерләү сәләтен үстерү, балаларның хәтерен ныгытырга өлкәннәргә ярдәм итү хисе тәрбияләү.

3. Чисталык- сәламәтлекнең нигезе икәнен аңлату, шәхси гигиена әйберләре: щетка, тарак, сабын, көзге, иң кирәкле әйберләр икәнен аңлату.

**Белем бирү бурычлары.** Балаларның кышкы Олимпия уенары һәм кышкы спорт төрләре турында белемнәрен тирәнәйтү; гомумүсеш күнегүләрен һәм төп хәрәкәт күнегүләрен ныгыту.

**Үстерү бурычлары.** Хәрәкәт кординациясен, җитезлек, сыгылмалылык, игътибар, бәйләнешле сөйләм телен, бармак очларының сиземлелеген үстерү.

**Тәрбияләү бурычлары.** Коллективта үз-үзеңне тоту, ярдәмләшү, спорт белән кызыксыну ихтыяҗын булдыру.

**Җиhазлау:** Пластик бутылкалалардан ясалган кечкенә чаңгы, гимнастика таяклары 4 данә, 2 комплект олимпия боҗралары, 2 данә кәшәкә, балалар санынча 200 грамм авырлыктагы капчыклар, 2 данә кыршау, 2 данә боз чана, 2 данә олимпия уты макеты, кышкы олимпиаданың спорт төрләрен чагылдырган фоторәсемнәр.

**Чарага кадәр үткәргән аңлату эше:** кышкы спорт төрләре белән танышу,

фоторәсемнәр карау (винтовкадан атып чаңгыда узышу (биатлон), каршылыклар аша чаңгыда шуу (с лалом), хоккей, чана белән шуу.

**Чараның барышы:**

2014 нче ел Олимпиада гимны яңгырый. Балалар залга керәләр.

Тәрбияче. Балалар, безнең илебез халкы тиздән булачак зур вакыйганы көтә. Бу вакыйга 2014 нче елгы кышкы Олимпия уеннары. Олимпия уеннары 7нче февральдән – 23 нче февральгә кадәр Сочи шәһәрендә узачак.

1 нче бала:

Илебезнең көн ягында

Сочи шәһәре балкый.

Олимпия уеннарын

Россия шат каршылый.

Физкультура инструкторы. Сочи шәһәре таулар арасында урнашкан. Олимпия уеннарын үткәрү өчен тауларда юллар төзекләндерелгән, чаңгы трассалары һәм стадионнар салынган. Көчләрен сынашу өчен Россиягә бик күп илләрдән спортсменнар киләчәк. Тиздән кайсы ил спортсмены көчлерәк, һәм җитезерәк икәне билгеле булачак.

2 нче бала:

Олимпия кунаклары,

Рәхим итеп килегез!

Җиңүләргә ирешеп ,

Безне бик шат итегез.

Физкультура инструкторы. Балалар, сез һәр Олимпия уенының үз символы булганын беләсезме?

-2014 нче елгы Олимпия уеннарының символлары нинди булачак?

Балалар. Олимпия уеннарының символлары куян, леопард һәм ак аю булачак.

3 нче бала:

Безнең куян куркак түгел,

Леопард – көчле хайван!

Ак тәпиле кыю аю

Җиңү юлларын ачар.

Физкультура инструкторы. Дөрес. Олимпия уеннарының символлары куян, леопард һәм ак аю.

(Залга куян, леопард һәм ак аю керә).

Физкультура инструкторы. Исәнмесез, кадерле кунаклар!

Куян. Мин урманның иң җитез куяны. Барысына да өлгергәнгә минем дусларымның исе китә. Мин бит Урман Академиясендә генә алдынгылардан саналмыйм, спорт ярышларында да беренчелекне бирмим. Биергә, җырларга да яратам, әниемә “Гаилә бәясе” ресторанында булышырга да өлгерәм.

Ак аю. Мин төньяк полюста яшим. Өем, йоклый торган урыным, коена торган душым, компьютер, хәтта спорт тренажерларым да боздан ясалган. Мине экспедициягә килүче галимнәр үз иттеләр тимераякта, чаңгыда шуарга, хәтта боз узыштырырга да өйрәттеләр. Шулай да миңа боз чаналарында узышу күбрәк ошый. Минем дусларым тюленьнәр, диңгез мәчеләре (морской котик). Бергәләшеп поляр төннәрдә спорт ярышлары оештырабыз, безгә күңелсезләнергә бер дә вакыт юк.

Леопард. Мин Кавказ тауларында үскән урманда яшим. Мин кешеләргә авыр чакта гел ярдәм итәм. Сноубортта да бик оста шуам. Минем рәсемемне юкка гына Олимпия уеннарының эмблемасына да төшермәделәр.

-Балалар, ә сезның олимпия уеннарында катнашасагыз киләме?

Балалар. Килә.

Куян. Бу ярышларда катнашу өчен әйдәгез, бергә күнегүләр эшлибез.

Россия алга! (Вперед Россия!) музыкасы астында күнегүләр үткәрелә.

Ак аю. Балалар, сез Олимпиаданың тагын нинди символларын беләсез?

Балалар. Спотчыларның бер-берсенә тапшыра торган Олимпия уты.

Ак аю. Дөрес.

**I нче эстафета.** Олимпиада утын тапшыру.

Куян. Дусларым, ә сез Олимпия уеннарының тагын нинди символларны беләсез?

Балалар. Биш боҗралы Олимпия флагын. Бу флаг Европа, Азия, Африка, Австралия, Америка континентында яшәүче спортсменнарның бердәмлеген белдерә.

**II нче эстафета.** Кайсы команда җитезрәк? (Һәр командада 5 олимпия боҗрасы, кайсы команда бу боҗраларны тизрәк җыя).

Ак аю. Балалар, мин сезгә бер табышмак әйтәм, ә сез аның җавабын табарсыз дип уйлыйм.

Бу уллу төз ату,

Һәр спортчыга мөһим.

Чаңгыда тиз йөгерү

Җиңү китерү мөмкин.

Балалар. Бу – биатлон.

Ак аю. Бик дөрес. Сез һәрвакыттагыча бик тапкыр булып чыктыгыз!

**III нче эстафета.** Чаңгыда атып йөгерү (биатлон). (Балалар ясалма чаңгыларда билгеләнгән урынга кадәр барып, тиешле мишеньгә капчыкларын төз атып кире урыннырына кайталар.)

Бердәмлек төркеме биюе (группа уллужки).

Куян: Балалар, минем дә сезгә табышмак әйтәсем килә.

Иртә таңнан у торып,

Кәшәкәләрен тотып,

Урамга агыла бала,

“Шайба”, “Шайба” дип кычкыра

Бу нинди уен уллу?

Я, әйдә әйтеп кара!

Балалар. Бу хоккей уены.

**IV эстафета.** Хоккей уены (балалар шайбаны кәшәкәләр ярдәмендә кеглилар арасыннан йөртеп, кире кайтканда туры юл белән кайталар).

Леопард.  Балалар, мин әйткән табышмакка да җавап табарсыз дип уйлыйм.

Тоткарлыклар аша шуу

Чаңгычыларга бу шоу.

Җиңүчене көтә бүләк,

Алда уллу бик рәхәт.

Балалар. Бу каршылыклар аша чаңгыда шуу (с лалом).

**V эстафета.** (Балалар ясалма чаңгылар ярдәмендә кеглилар арасыннан йөреп, кире кайтканда туры юл белән кайталар).

Куян. Балалар, тагын бер табышмакны тыңлап карагыз әле.

Минем тугры дустым чана,

Тауга менә һәм төшә.

Олимпия бәйгесендә,

Ул өлгерер һәр җирдә.

**VI тэстафета. (**Балалар боз чаналары ярдәмендә билгеләнгән урынга кадәр үзләренең иптәшләрен алып барлар, кайтканда урыннар алышына).

Ак аю. Кадерле балалар, сез барлык сынауларны да үттегез. Сез дөрестән дә Олимпия чемпионнары булырга лаек.

Физкультура инструкторы. Ә, хәзер сүзне медальләр һәм татлы призлар белән бүләкләү өчен жюри әгъзаларына бирәбез.

Куян, леопард һәм ак аю: Балалар, булдырдыгыз. Сез барыгыз да тапкырлар, җитезләр һәм уңганнар икәнсез. Һичшиксез, әйтә алабыз, сезнең арада да киләчәктә Олимпия чемпионнары булыр әле.

**6 нчы кушымта**

**Сөйләм үстерү эшчәнлеге конспекты**

**Тема:**Сәламәтлек иленә сәяхәт

**Максат**: сәламәт яшәү рәвеше алып бару турындагы күзаллауларын формалаштыру; чисталыкның сәламәтлекнең нигезе икәнлеген аңлату, чисталыкка омтылыш тәрбияләү; сәламәтлеккә кагылышлы сүзләр белән сүзлек байлыгын арттыру.

**Белем бирү өлкәләре**: Сәламәтлек, аралашу,физик тәрбия.

**Җиһазлау**: слайдлар , проектор, сөлге, көзге,сабын, мунчала, тарак, теш щеткасы, карзина, алмалар, курчаклар:микроб, патшабикә

**Алдан эшләнгән эшчәнлек:** сәламәт яшәү рәвеше турында әңгәмәләр үткәрү; мәкаль-әйтемнәр өйрәнү; сәламәтлек турында матур әдәбият уку

**Эшчәнлек барышы**

Балаларга смс хат килә “ Балалар , мин сезне үземнең Сәламәтлек иленә кунакка чакырам. Хөрмәт белән Сәламәтлек иле патшабикәсе”.

**Тәрбияче**. Балалар , әйдәгез, бергәләп Сәламәтлек иленә юл алыйк. (Балалар түгәрәк буенча атлап баралар) Балалар , менә Сәламәтлек иленә килеп тә җиттек. Бүген сәламәтлек илендә кунаклар да бар икән. Әйдәгез, алар белән исәнләшик.

**Балалар**: Исәнмесез!

**Тәрбияче:** Исәнләшкәч, бер-беребезгә нәрсә телибез?

**1 бала**. Исәнлек телибез

**2 бала**. Саулык телибез

**3 бала**. Сәламәтлек телибез

**Тәрбияче:** Ни өчен саулык, сәламәтлек телибез?

**Балалар**: Чөнки исәнлек, сәламәтлек булмаса безнең кәеф булмый, авыртабыз.

**Тәрбияче**: Балалар, сәламәтлек турында нинди мәкаль-әйтемнәр беләсез.

**1 бала**. Сәламәт тәндә-сәламәт акыл.

**2 бала**. Сәламәтлек – иң зур байлык.

**Тәрбияче**. Балалар, инде кунаклар белән дә исәнләштек, сәламәтлек турында да сөйләштек, ә Сәламәтлек иле патшабикәсе һаман да юк. Кайда икән ул? Сез күрмәдегезме? Әйдәгез урындыкларга утырыйк та, шунда көтик, бәлки килер.

(Балалар утыралар. Микроб керә)

**Микроб.** Көтегез, көтегез...Ләкин ул килмәячәк. Монда хәзер мин хуҗа. Илнең исеме дә Сырхау була. Менә сезгә беренче закон.

-соң ятыгыз

-соң торыгыз

-артык хәрәкәтләр белән үзегезне борчымагыз

**Тәрбияче:** Балалар, сезнең Сырхау иленең яшәүчеләре буласыгыз киләме?

**Балалар** .Юк.

**Тәрбияче**. Минем дә килми. Балалар, авыртмас өчен нишләргә кирәк соң безгә?

**Балалар**. Сәламәтлек иленең законнарын сакларга кирәк.

**Тәрбияче.** Беренче нинди закон , балалар?

**Балалар**. Сәламәт булырга теләсәң-көндәлек режимны сакла.

**Микроб**. Нәрсә соң ул режим?

**1 бала**. Көндәлек режим безгә:кайчан торырга,

**2 бала**. Кайчан ашарга,

**3 бала**.Кайчан эш башларга, яки уйнарга икәнне әйтә.

**Микроб**. Нәрсәгә ул ниндидер режимга буйсынырга?

**Тәрбияче**. Балалар, без ни өчен режимны сакларга тиеш?

**Балалар**. Көндәлек режим безгә сау-сәламәт булыр өчен кирәк.

**Тәрбияч**е. Ә көндәлек режимны үтәмәгәннәр нишли?

**Балалар**. Алар еш авырталар.

**Тәрбияч**е. Балалар, Микроб безгә аз хәрәкәтләнергә, күп йокларга куша . Сез моның белән килешәсезме?

**Балалар:** Юк, без килешмибез.

**Тәрбияче**. Әйдәгез икенче законны искә төшерик.

**Балалар:** Хәрәкәттә- бәрәкәт

**Тәрбияче**:Дөрес, балалар.! Кем күп хәрәкәтләнә, физкультура ясый, андый кеше аз авырта. Без дә, балалар, авыртмас өчен иртән нәрсә ясыйбыз?

**1 бала**. Иртән без зарядка ясыйбыз.

**2 бала**. Физкультура дәресендә шөгыльләнәбез.

**3 бала.** Хәрәкәтле уеннар уйныйбыз.

**Тәрбияче**. Әйдәгез, без дә уйнап алыйк.

(“Арттан кабатла” уены)

**Микроб**. Бөтен авыртулар да микробтан диләр, бу дөрес түгел. Минем, мәсәлән , бөтен бәлам дә сабын, шампунь, теш пастасыннан. Сабын әчеттерә, шампунь күзгә керә.

Минем сезгә тәкъдимем бар :

Бер кайчан да кулны, битне, колакны юмагыз.

Бу бит кирәкмәгән эш.

Вакытыгыз әрәм була . Ул бит тагын пычрана.

**Тәрбияче**. Балалар, Микробның тәкъдимен кабул итәбезме?

**Балалар.** Юк, кабул итмибез.

**Тәрбияче.** Ни өчен кабул итмисез?

**Балалар.** Чөнки кулдагы пычрак белән организмга микроблар үтеп керә, без авыртабыз.

**Тәрбияче**. Аз юына торган , пычрак кешеләрне кем дип атыйлар?

**Балалар.** Шапшак диләр.

**Тәрбияче**. Шапшак булмас өчен нишләргә кирәк?

**Балалар**. Шапшак булмас өчен юынырга кирәк.

**Тәрбияче**. Балалар, Сәламәтлек иленең 3 нче законы ничек ?

**Бала.** Сәламәт булыр өчен –чиста булырга кирәк.

**Тәрбияче**. Мин сезгә уен тәкъдим итәм. “Табышмакның җавабын чиш һәм эзләп тап”

1. Янына килдем- үземне күрдем.

 Көзге.

1. Ышкый-ышкый юа юл

Сабын белән дус та ул.

 Мунчала.

1. Тешләре күп- ашамый,

Минсез эшен башламый.

 Тарак.

Иртә торгач кулыңа ал ,

Миннән башла эшеңне.

Паста белән мин чистартам

Ап-ак итеп тешеңне

 Теш щеткасы

1. Битне-кулны югач,

Сиңа мин кирәк.

Мин нәрсә булам

Әйтсин, тизрәк.

 Сөлге

1. Хуш исле, шома,

Үзе чисталап юа.

 Сабын

Тәрбияче. Ә хәзер, физкультминутка

Бигрәк шаян инде без,

Тик тормыйбыз бер дә без:

Кулларны без юабыз,

Аннан битне юабыз,

Тешләрне чистартабыз.

Аннан зарядкага басабыз.

Уңга-сулга карыйбыз

Һәм сикерә башлыйбыз

Шул арада иелеп,

Басарга өлгерәбез.

Тирән итеп сулыйбыз,

Ял итәргә туктыйбыз .

**Микроб**. Балалар, мин сезгә күчтәнәчләр алып килдем.Бәлки минем бүләкләрем сезгә ошар да сез минем янымда яшәргә калырсыз ( чипсы, кола, сухарики күрсәтә). Алыгыз, алыгыз инде, алар мин дә күп.

**Тәрбияче.** Рәхмәт инде сиңа, Микроб. Балалар, әйдәгезуйлап карыйк әле, бу күчтәнәчләр безгә файда китерәме?(Юк, алар зарарлы) Әйдәгез дүртенче законны искә төшерик.

**Балалар**. Дөрес туклану- сәламәтлек нигезе.

**Микроб**. Ә минем ашау дөрес түгел мени ?

**Тәрбияче**. Юк, билгеле.

**Микроб.** Ә ничек дөрес?

**Тәрбияче**. Әйдә балалардан сорап карыйк.

**1бала**. Иртән иртәнге аш ашыйбыз.

**2 бала**. Уйнап туйгач, төшке аш.

**3бала**. Йоклап алгачтын көндез

 Ашыйбыз көндезге аш.

**4бала**. Ә кич җиткәч без, кичке аш ашыйбыз.

**Микроб.** Ник ашагыз мин алып килгән әйберләрне иртә дә,көндез дә, кич тә.

**Тәрбияче**. Юк, ашамлыклар файдалы булырга тиешләр.

Балалар, әйдәгез “Файдалы ризыклар кибете” уенын уйнап алабыз.

**Микроб.** Күрәм, минем монда патша булырга бер мөмкинлегем дә калмады. Китәм.

**Тәрбияче**. Тукта, кая барасың? Ә патшабикә кайда.

**Микроб**. Хәзер.( үз-үзенә сөйләнә, кулларын болгый. Сәхнә артыннан патшабикә чыга. Кулында кәрҗин)

**Патшабикә**. Рәхмәт , балалар. Сез Сәламәтлек иленең законнарын законнарын бик яхшы беләсез икән. Миңа тагын бер әйтеп күрсәтегез эле.

**1бала**. Сәламәт булырга теләсәң, көндәлек режимны сакла.

**2бала.** Хәрәкәттә- бәрәкәт.

1. **бала**. Сәламәт булыр өчен- чиста булырга кирәк.

**4бала**. Дөрес туклану-сәламәтлек нигезе.

**Патшабикә**. Минем законнарны яхшы белгән өчен минем сезне файдалы ризыклар белән сыйлыйсым килә. (Кәрҗин белән бирә)

**Тәрбияче**. Балалар, режимны бозмас өчен, безгә кайтырга вакыт. Сау бул, патшабикә, сау булыгыз кунаклар.

**Балалар**. Саубулыгыз.

7нче кушымта

Әтиләр белән ярыш-бәйрәм

 **Максат:**

1. Балаларда кыю, батыр солдат булу теләге уяту; әтиләре, абыйлары белән горурлану, патриотик хисләр тәрбияләү.

2. Ватанны саклаучылар турындагы күзаллауларын киңәйтү, аларның мөhимлеген аңлату.

3. Әти белән бала арасындагы элемтәне ныгыту, эмоциональ мөнәсәбәт формалаштыру, балаларның иҗади мөмкинлекләрен үстерү.

**Әзерлек эше:**

-шигырьләр, җырлар, биюләр өйрәнү.

- слайдлар карау (хәрбиләрнең  киемнәре, эблемалары…танышу)

- әтиләргә бүләкләр ясау.

- залны тутыргычлар, чәчәкләр белән  бизәү.

- “Минем әтием” темасына рәсем ясау.

 **Балалар бүлмә буйлап маршировкалыйлар**

**А.б**. Хәерле көн, хөрмәтле балалар, әтиләр, килгән кунаклар! Сезне барыгызны да Ватанны саклаучылар көне белән тәбрик итәбез, исәнлек-саулык, озын гомер, җан тынычлыгы, гаилә бәхете, эшегездә уңышлар телибез.

**Шигырьләр  сөйләү.**

**“Батыр hөнәр” (Вәсимә Хәйруллина)**

 Батыр hөнәр бар җирдә –

Җирне, илне саклаучы.

Сине, мине – hәркемне

Дошманнардан яклаучы.

Генералмы, майормы,

Капитанмы йә сержант -

Барсының да исеме

Дөнья бер ул – солдат.

 Ватанны саклаучылар

Аямыйлар үз-үзен:

Беләкле, йөрәклеләр,

Ихтыярлы hәм түзем.

 Саклап Ватанны, безне

Хәтәр сугыш утыннан,

Батыр hөнәр иясе

Китә туган йортыннан.

**“Әти дә көлеп торсын” (Зәкия Туфайлова шигыренә үзгәртүләр кертеп).**

-Бәйрәм бүген,бәйрәм! – диеп,

Бар дөнья балкып торсын.

Әти бәйрәме икәнне

Әни дә белеп торсын,

Әни дә көлеп торсын.

Бүген бәйрәм көнендә

Әтиләрне котлыйбыз.

Шатлык, бәхет, сәламәтлек

Һәммәгезгә телибез.

**Алып.баручы**: Ә хәзер, балалар, әйдәгез, без сезнең җитезлегегезне, кыюлыгыгызны сынап карыйбыз. Уйнарга әтиләребезне дә чакырабыз.

**1. “Сазлык аша чыгу”.** Аяк табаны зурлыгындагы картон бирелә. Шул картонга баса-баса билгеләнгән урынга барып җитәргә hәм кире йөгереп килеп, иптәшеңә бирергә кирәк. Ул уенны дәвам итә.

**2. “Асылмалы сумка”.** Әтиләр баласын  җилкәсенә утыртып билгеләнгән урынга кадәр чабып баралар, баланы җилкәдән төшерәләр, уенны  шулай дәвам итәләр.

**3. “Адымнар”.** Бала әтисенә карап, аяклары белән аның аякларына баса, әти кеше баланың кулыннан тотып билгеләнгән аралыкны үтәргә тиешләр.

**4. “Кем җитезрәк?”.** Тутыргычларны кем беренче hәм зурырак тутыра**.**

**5. “Кем күбрәк ясый**?” (Отжимание ясау).

**6. “Кем беренче танкка барып җитә?”** Уен өчен ике кыска таяк кирәк. Таякка 8-10 метр озынлыктагы бау бәйләнә. Бауның уртасына уенчык танк эленә. Ике уенчы таякларны алып, бауны тарттырып кара-каршы басалар. Уйнаучылар сигнал буенча, тиз-тиз таякны әйләндереп, бауны чорныйлар hәм әкрен генә бер-берсенә каршы баралар. Бауны уртага кадәр беренче булып чорнаган уенчы җиңүче була.

**Алып.баручы**: Кызлар башкаруында җыр**: “Әтиемә” (Рәмзия Вәлиуллина сүзләре, Әлфия Һәдиева музыкасы).**

**Алып баручы:** Ә хәзер сезнең каршыгызда Сафин Илназ hәм Исмагилов Камиль Җәүдәт Дәрзаманның **“Солдат булдым**” шигырен сөйлиләр (Сәхнәләштерү).

Каеш будым билемә,

Тасма тактым җиңемә,

Йолдызлы бүрек кидем:

-Мин солдат булдым! – дидем.

Иңемә мылтык астым,

Әти каршына бастым:

-Килдем, иптәш командир,

Әйдә, берәр (фәрман) приказ бир.

-Смирно! (Алып баручы) – ди әти дә,-

Печән ашат бәтигә.

Бераз утын ярырсың.

Аннан…суга барырсың!

-Була! – дидем фырт кына.

Шуннан китте, и китте…

Мине чын солдат итте.

Бетте ялкау гадәтем,

Санаулы hәр сәгатем,

Иртүк торам, юынам,

Сөлге белән уынам,

Ялт иттерәм тешләрне,

Аннан эшлим эшләрне.

Бүлмәдә тәртип хәзер.

Ни кирәксә шул әзер.

Солдат булу шулай ул,

Өйрәнгәч бик уңай ул.

**Җыр: «Пропоем мы нашу песню боевую»**

**Алып баручы:** безнең илебез матур, чикләре бик зур. Халкыбыз тыныч яшәсен өчен, аның чикләрен  җирдән дә, судан да, hавадан да сакларга кирәк. Хәрбиләрнең җирне, күкне, диңгезне  саклаучы төрләре була. Аларны без нинди билгеләреннән чыгып аераалабыз? **(Погоннарыннан, эмблемаларыннан, киемнәреннән** **hәм корал төрләренә карап).** Аларның барысының нинди уртак сыйфатлары бар**? (Алар барысы да кыюлар, батырлар, җаваплылар, түземлеләр….)**

**“Әйе-юк” уены.**

**-**Самолетны кем йөртә, матросмы?

- Самолетны кем йөртә, очучымы?

-Корабльне кем йөртә, очучымы?

-Корабльне кем йөртә, матросмы?

-Танкны кем кем йөртә, матросмы?

**Җыр: “Солдатта булган диләр” (Шамил Маннапов сүзләре, Гариф Нигъмәтҗанов музыкасы) Малайлар башкаралар.**

Бабайларның, әтиләрнең

Дан юлыннан атлыйбыз

Өлкән буын батырлыгын

Йөрәкләрдә саклыйбыз.

Ил чигендә сакта торыр,

Диңгез кичәр буын без.

Хезмәтебездә Ватанга

Тугрыклы булырбыз.

Солдатка китә егетләр

Үз илен саклар өчен

Ватан терәге – ир, дигән

Исемне аклар өчен.

Илгә биргән изге антын үтәп

Кайтыр алар исән булсалар.

Илләр имин булып, афәт килми

Тыныч кына булсын дөньялар!

**Балалар үзләренең кул эшләрен әтиләренә бүләк итәләр.**

**Бию “Джентельмены ” (Малайлар).**

**Алып баручы:** Һәр туган таң җирдә тыныч булсын,

Имин булсын иде дөньялар.

Аяз күгебез болыт капламасын,

Елмайсыннар җирдә сабыйлар**.**