# Заявка на участие

**в районном конкурсе методических разработок в области здоровья и здорового образа жизни среди образовательных учреждений, содействующих сохранению и укреплению здоровья школьников**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Наименование общеобразовательного учреждения | Структурное подразделение МБОУ «Татарско-Ямалинская ООШ» - ОУ «Буляковская начальная школа» |
|  | Фамилия, имя, отчество руководителя общеобразовательного учреждения | Закирова М. К. |
| Контактный телефон/факс | 5-75-57 |
| E-mail | 0314000015@tatar.mail.ru |
|  | Наименование методической разработки, представляемой на конкурс  | «Сәламәтлек-зур байлык»Разработка внеурочной деятельности |
| Краткое описание сущности методической разработки | Помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровым, расширить представление о здоровом образе жизни, способствовать формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности**.** |
| Фамилия, имя, отчество, должности авторов методической разработки  | Нуриева Р.А.0384000014@tatar.mail.ru5-75-06 |
| Лицо, ответственное за подготовку конкурсных материалов (фамилия, имя отчество, контактный телефон/факс, E-mail) | Гильманова И.Р.0314000018@tatar.mail.ru5-75-57 |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Гильманова И.Р../

подпись лица, ответственного

за подготовку конкурсных

материалов

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Закирова М.К./

подпись руководителя

# Перечень документов конкурсанта

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Документ** | **Бумажная копия** | **Электронная копия** |
| 1. | Заявка общеобразовательного учреждения на участие в районном Конкурсе (Приложение 2) | Заявка | Заявка(в диске) |
| 2. | Методическая разработка в области здоровья и здорового образа жизни  | План внеурочной деятельности “Сәламәтлек-зур байлык” | План внеурочной деятельности “Сәламәтлек-зур байлык”.(в диске) |
| 3. | Материалы, иллюстрирующие реализацию урока, внеклассного занятия и т.д | Презентация “Сәламәт яшәү рәвеше.” | Презентация “Сәламәт яшәү рәвеше.” ( в диске) |

**Татарстан Республикасы Актаныш муниципаль районы**

**Бүләк башлангыч мәктәбе.**

**Тема:**

**Сәламәтлек- зур байлык**

***(Спорт-сәламәтләндерү юнәлеше буенча дәрестән тыш эшчәнлек планы.)***

 **Укытучы: Нуриева Р.А.**

**Максат:**

Укучыларны сәламәт яшәү рәвеше кагыйдәләре белән таныштыру.

Укучыларның мөстәкыйльлеген, сөйләм телен һәм логик фикерләү сәләтен камилләштерү.

Үз сәламәтлегең турында кайгыртучанлык һәм чисталыкка омтылыш тәрбияләү

 Спортка мәхәббәт тәрбияләү

**Җиһазлау:** рәсемнәр, шигырьләр, мәкальләр, кроссворд, ребус, уеннар, туп, компьютер, проектор, слайдлар ,презентация:”Сәламәт яшәү рәвеше”,мәктәп тирәсендә үскән дару үләннәре тупланган гербарий.

**Дәрес барышы:**

**1.Оештыру өлеше**

Үсми ул бакчада ,

Сатылмый акчага,

Үзеңдә ачкычы,

Үзеңдә баскычы.

Ул безнең зур байлык-

Исәнлек һәм саулык.

 -Кешенең иң зур байлыгы нәрсә?

 -Ә иң бай кеше кем дисезме?

Ш.Галиевның” Иң бай кеше” шигырен тыңлап карагыз әле.

 **Иң бай кеше.**

 “Иң бай кеше кем ?”-дисезме,

Ул кеше- мин белегез.

Мактана бип уйласагыз-

Килегез дә күрегез.

Йортыбыз бар.Әти аны

Салды үз кулы белән.

Өйрәтте ул, мин дә хәзер

Балта тотарга беләм.

Әти кебек, әнием дә

Байлыгы безнең өйнең.

Нинди генә хәлләрдә дә

Ул таба безнең көйне.

Әтием дә, бабаем да-

Икесе дә исәннәр.

Алар белән яшәү рәхәт-

Ниләр генә дисәң дә .

Сеңлем дә бар, энем дә бар-

Алар да безнең байлык

Ходай биргән тагын безгә

Иң зур байлык-ул саулык.

**2.Яңа материалны үтү.**

1.”Алтынланган бала”-дигән риваятьне тыңлау.

-Бөтен тәне алтын белән капланган бала ни өчен үлгән?

-Байлык кадерлеме, әллә саулыкмы?

-Укучылар,ә ни өчен саулыкны зур байлык диләр?

-Дөрес сәламәтлек- кешенең иң зур байлыгы. Озак һәм бәхетле яшисең килсә, һәр кеше иң әвәл үзенең сәламәтлеге турында кайгыртырга тиеш. Сәламәтлек-организмның нормаль эшчәнлеге, саулык, тазалык. Хирург Николай Амосов бу сүзгә түбәндәгечә аңлатма биргән:”Әгәр укучы ел дәвамында авырмаса ,бу сәламәтлекнең югары дәрәҗәдә булуы,әгәр ул эпидемия ( грипп) вакытында гына авырса ,бу сәламәтлекнең уртача дәрәҗәдә булуы, әгәр бала гел авырып торса, бу сәламәтлекнең түбән дәрәҗәдә булуын белдерә,”- дигән

-Укучылар, хирург аңлатмасы буенча,үз сәламәтлегегезнең нинди дәрәҗәдә булуын билгели аласызмы?(укучыларның фикерләрен тыңлау)

-Сәламәтлекне саклау өчен нишләргә кирәк?

-Ә хәзер тактадагы таблицага карыйк әле.

 **Слайд №1**

|  |
| --- |
| **С ә л а м ә т л е к** |
| Тәннең,киемнең,торакныңчистаыгы. | Чыныу,хәрәкәтлә-нү. | Начаргадәтләр-дән сакла-ну. | Дөрестуклану. | Авыргандамедицинаучрежде-ниеләренәвакытындамөрәҗәгатьитү,врачкушканчадәвалану. | Хезмәтне,ялны дөресоештыру. |

(Һәр этапка укучыларның фикерләрен тыңлау.)

 -Нәрсә турында сөйләр идегез?.

Сәламәтлек- кеше бәхетенең нигезе. Исәнлек булганда гына кеше үзенең теләк-омтылышларына ирешә, тирә-юньне танып белә, җәмгыять тормышында актив катнаша, хезмәттән, уеннан, биюдән, физик күнегүләрдән ямь таба.

 Бүген без сәламәтлек иленә сәяхәт итәрбез. Сәяхәткә кузгалганчы сезнең тапкырлыкны сынап карыйм әле.

 “Мәкаль әйтү” уены уйнап алырбыз. Мәкальләрнең башын мин әйтәм тупны бер балага ыргытам, сез ахырын әйтеп, тупны кайтарырсыз.

.

1.Сәламәтлек-зур... (байлык.)

2.Байлык бер айлык, саулык ...(гомерлек.)

3.Саулыкны сатып ...(алып булмый.)

4.Сәламәт тәндә ...(сәламәт акыл.)

5.Авыруга бар нәрсә дә...(ачы.)

6.Чыныккан чирен...(еккан)

7.Дөньяда иң кирәк,

 Иң кирәктән ни кирәк? (саулык)

 8. Сәламәт тәндә - (сәламәт акыл.)

 *-*Сәламәт кеше нинди була икән соң?Сез аны ничегрәк күз алдына китерәсез? Әйдәгез уеныбызны дәвам итик . Җавабы дөрес булса, кул чабарсыз.

Сәләмәт кеше:

* көчле
* ак чырайлы
* чибәр, ялкау
* адымнары тиз
* шат күңелле
* әкрен кыймылдый
* хәрәкәтчән
* төз гәүдәле, алсу йөзле
* кәкрәеп йөри.

 Ә хәзер сәяхәтне башлыйк.

 ***1 тукталыш* - “Дөрес туклану”. Слайд №2,3,4**

 Без бу тукталышта туклану кагыйдәләрен искә төшерербез. Ә сез ничек уйлыйсыз, ничек дөрес тукланырга? (*укучылар фикере тыңланыла)* “Дөресен сайлап ал” уены*.*

- артыгын ашама

- ризыкны төрләндер

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

- йоклар алдыннан ашама, эчмә

- бер төрле ризык белән туклан

- тозлы, баллы, майлы әйберләрне чамалап куллан

- вакытлы-вакытсыз аша

- азыкны яхшылап чәйнә

- татлы ризыкларны күп куллан

- юып, бозылмаган ризыклар гына аша.

- кабаланып 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.

 ***2 тукталыш.”***  **Чисталык”**  **Слайд № 5 ,6**

 Бүген без сезнең белән тагын нәрсә турында сөйләшербез икән?

1.Табышмакларга җавап биреп ,кроссвордны чишеп карыйк.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| м | у | н | **Ч** | а | л | а |
| **И** | с | л | е |  | с | а | б | ы | н |
| **С** | у |
| т | е | ш |  | щ | ё | **Т** | к | а | с | ы |
| т | е | ш |  | п | **А** | с | т | а | с | ы |
| с | ө | **Л** | г | е |
| ю | **Ы** | н | г | ы | ч |
| т | а | р | а | **К** |

1.Кирәк була мунчада

Минем исемем?(мунчала)

2Үзе шома, күбеккә күмә

Хуш исле ул, я, кем белә?(исле сабын)

3.Исе юк, төсе юк

Аннан башка тормыш юк.(су)

4.Аркасында сөяге, сөягендә мыегы.

Ак койманы агарта,

Мыегы белән чистарта.(теш щёткасы)

5.Он түгел- үзе ак , авызыңа куеп бак,

Тешне агарта, ап-ак итә,

Бу ни була,әйтеп бак.(теш пастасы)

6.Битне, кулны, муенны корыта.

Үзе дә чисталыкны ярата.(сөлге)

7.Үзенә су салынган

Белмим,кайдан алынган?

Түкми,чәчми юа безне,

Нәрсә икәнен беләсезме?(юынгыч)

8.Үзе тешле,үзе тешләми.(тарак)

Сез табышмакларның җавапларын бик тиз таптыгыз. Алар сезнең дусларыгыз, ярдәмчеләрегез булсыннар.Алар белән дус булсагыз һәрвакыт сау-сәламәт булырсыз.Димәк бу тукталышта нәрсә туында сөйләшербез икән. Чисталык- сәламәтлекнең нигезе икәнен онытмагыз.

**2.Гарифуллинның”Алсу”шигырен тыңлау.**

Алсу чыккан урамга,

Тик чәчен тарамаган.

Битен, кулын юмаган,

 Көзгегә карамаган.

Түфлиен чистартмаган.

Сөртеп ялтыратмаган.

Оекларын юуны

 Кирәк дип тә тапмаган.

Күгәрченнәр гөр-гөр килә:

Гөлдер-гү дә , гөлдер-гү.

Бигрәк шапшак кыз икән,

Безнең Алсу түгел бу...

-Сезнең арада мондый балалар юкмы?

Пычрак һәм пөхтә киенмәү үзеңнең сәламәтлегең турында кайгыртмау ул!

Сәламәтлек чисталыкка да бәйле.Чисталык- сәламәтлекнең нигезе. Пычрак куллар, чистартылмаган тешләр, тәннән тир исе килеп торуы сиңа да, тирәңдәге кешеләргә дә ошамый.Моннан тыш, әлеге урыннарга микроблар да җыела. Кайбер балалар тырнакларын кимерәләр. Шушы начар гадәт аркасында,бу бәләкәй ярыклар һәм яралар организмга төрле җитди авырулар китереп чыгара торган вируслар эләгә.

Тәнне чиста тотуда иң мөһим гигиена чарасы- юыну.Кимендә атнага бер мәртәбә сабынлап кайнар су белән юынырга кирәк. Юынганнан соң эчке киемнәрне алыштыру зарур.

Көн дәвамында, бигрәк тә физик күнегүләр белән шөгыльләнгәндә,куллар, бит, муен пычрана.Аларны иртә-кич җылы су белән сабынлап юарга кирәк.

 ***3 тукталыш.”***  **Хәрәкәттә- бәрәкт.” Слайд №7**

1. - Укучылар, бу мәкальнең мәгънәсен сез ничек аңлыйсыз?

*-* Дөрес, укучылар*.* Аз хәрәкәтләнү сәламәтлек өчен зарарлы. Хәзерге чор кешесе аз хәрәкәтләнә, физик эшне аз эшли. Балалар күбрәк телевизор, компьютер каршында утыра. Менә өлкән яшьтәге әби-бабайларыбыз төп-төз йөрилр, күбрәк хәрәкәтләнергә тырышылар,бер дә иренеп тормыйлар.

2.**Газинур Моратовның “Хәрәкәттә-брәкәт” шигыре белән танышыйк.**

Әбием намаз укый-

Мин читтән карап торам.

Аның һәр ым-хәрәкәтен

Искәртеп барлап торам.

Өч тә түгел, дүрт тә түгел-

Нәкъ биш мәртәбә көнгә

Әбекәем намаз укый

Мин аңламаган телдә.

Иелә дә ,турая ул,

Турая да иелә.

Шуңа ,ахры,әбекәйнең

Сызламыйдыр биле дә.

Минем әби тапкыр ул,

Көн дә физзарядка ясый

Шуңа көләч, матур ул.

­- Күп хәрәкәтләнсәгез, спортны яратсагыз авырмассыз, сәламәт булырсыз. Әйдәгез, барыбыз бергә күнегүләр эшлибез. *(табышмаклы күнегүләр эшләү)*

 1. Нинди аучы коралсыз

 Җәнлек аулый төн буе,

Аннан мыегын селкетеп,

Йоклап ята көн буе? (песи)

*Аяклар җилкә киңлегендә ачык, киереләбез, як-якка иеләбез, б.т.*

2. Иркәләсәң – иркәләнә,

 Кыерсытсаң усаллана. (эт)

*Аяклар җилкә киңлегендә ачык, куллар билдә, башны әйләндерәбез, алга иеләбез, кул-аякларны җәеп, йолдыз ясыйбыз.*

3. Нинди җәнлек башында урман йөртә? (болан)

*Б.т., куллар баш өстендә кисешә, бармаклар селкенә, уңга-сулга иелү, урында сикерү.*

4. Озын муенлы хайван. ( жираф)

*Б.т., аяк очларына басабыз, кулларны җилкә турысында җәябез, башны әйләндерәбез, кулларны өскә күтәрәбез.*

5. Әрекмәндәй зур колак, аяклары зур колач, борыны җиргә тигән, килгән ул ерак илдән. (фил)

*Куллар баш артында, атлыйбыз, уңга-сулга борылабыз.*

 ***4 тукталыш.*** **Сәламәтлек аланы. Слайд №8,9**

-Табигатьне сәламәтлек белән бәйләп буламы?

-Авырган вакытларда табигать безгә булыша аламы?

-Ничек итеп дваланаысз?

-Нинди дару үләннәрен беләсез?(Дару үләннәрен рәсемнәрдән тану.Аларның файдасы турында сөйләшү.)

Безнең илебездә 500дән артык төрле дару үләне бар.Барлык даруларның 30% үләннән ясала.Халык бик матур итеп аларны “Шифалы үләннәр” дип йөртә.

 ***5 тукталыш.*** **Чыныгу. Слайд №10**

 - Алдагы тукталышта организмны чыныктыру турында сөйләшербез. (*һава, су, кояш белән чыныгу турында укучылар фикере тыңлана).* Кояш, һава, су – сәламәтлекнең чын дуслары. Физик яктан сау-сәламәт, чыныккан кеше генә авыруларга каршы тора ала. Чыныгу өчен кайбер кагыйдәләрне белү кирәк. Әйдәгез,су белән чыныгу процедураларын тәртипкә салыйк әле.

 1. Битне салкын су белән юу.

2. Күлдә, елгада коену.

3. Тәнне билгә кадәр юеш сөлге белән ышку.

4. Алмаш-тилмәш салкын һәм җылы душ алу.

5. Гәүдәгә салкын су кою. ( 1, 3, 4, 5, 2)

 ***6 тукталыш.*** **Ял итү. Слайд №11-12**

 - Ә хәзер, ял итү турында сөйләшик. Укучылар сез гаиләгездә ничек ял итәсез?

 *-* Ял итү ул 7-8 сәгатьлек йокы гына түгел. Моннан тыш спорт уеннарында катнашырга, мунча керергә, су коенырга, чаңгы шуарга, ягъни актив ял итәргә кирәк. Спорт-сәламәтлекнең дусты.

-Нәрсә соң ул спорт?

- Спорт белән шөгылләнү кайсы яктан файдалы?

Хәрефләрне тәртип белән куярга һәм нәрсә турында сөйләшәчәгеезне белербез.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **р** | **а** | **У** | **с** | **н** | **и** | **и** | **а** | **в** | **д** | **е** |
| 6 | 11 | 1 | 7 | 2 | 8 | 3 | 9 | 4 | 10 | 5 |

-Нәрсә соң ул Универсиада?Ничек аңлата аласыз?

-Аның символы ничек атала?

-Бу билгене кайда күргәнегез бар?

-Универсиада кайда һәм кайчан була?

-Казанга эстафетаны кайсы ил бирә.

-Әйтеез әле,Россиядә моңарчы Универсида булганы бармы?(Мәскәүдә.1973 елда.)

-2013 нче елның Универсиада эмблемасының нигезендә нәрсә ята?

-Сез ничек уйлыйсыз,Универсиада уеннарын үткәрү кирәкме?

**Уен “Кем күбрәк белә?”**

 - Универсиадада ничә спорт төре буенча ярышлар булачак? Спорт төрләрен санарга кирәк. Ә алар 13.

Җәйге универсиада программасына 13 спорт төре керә: җиңел атлетика, футбол, баскетбол, спорт гимнастикасы, нәфис гимнастика, фехтование, йөзү, су тубы уены, теннис, өстәл теннисы, волейбол, суга сикерү, дзюдо. Универсиада хуҗалары тагын берничә спорт төрен программага кертә ала. Казанда 2013 елда булачак Универсиада программасына стендка ату, авыр атлетика, бокс, чирәмдәге хоккей, билбау көрәшен дә кертергә уйлыйлар. Татарстан спортчылары да югары үрләрне яулый, дибез.

 - Ә син кемнәрне беләсең спортчы татарлардан?(*Укучыларның алдан әзерләп килгән мәгълүматлары тыңлана)*

 Укучылар! Зур җиңүләр зур тырышлык сорый. Кеше организмының мөмкинлекләре чиксез. Әгәр дә кече яшьтән спорт белән шөгыльләнсәң, көндәлек режимны үтәсәң, дөрес туклансаң, көчле, акыллы булып үсәрсең. Мин кечкенә әле, зарядканы үскәч ясармын дип йөрсәң, соңга калуың бар. Чөнки Габдулла Тукай әйтмешли: “Картаеп каткач буыннар, эш белү уңайсыз ул”.

 Спорт белән шөгыльләнү кешене матур итә, көчле итә. Андый кешеләр көчле рухлы була. Авырлыклар каршында каушап калмый. Максатына ирешә. Ә куелган максатка ирешү өчен, һәр көнне билгеле бер күләмдә физик күнегүләр башкарырга кирәк. Менә шунда гына хезмәтнең нәтиҗәсен күрерсең.

**3.Йомгакау**

 Сәяхәтебез дә ахырына якынлашты. 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.