***Кайбыч муниципаль районы Шушермә башлангыч мәктәбе***

***Сәламәтлек дәресе***

***2кв. категорияле башлангыч сыйныф***

***укытучысы Мөхәммәтҗанова З.Р.***

**Максат:** 1) тән һәм рухи яктан сәламәт булырга өйрәтү;

2) сәламәтлекне ныгыту буенча белемнәрне үстерү;

3) сәламәтлек өчен җаваплылык хисе тәрбияләү.

**I. Актуальләштерү**.

*1. Тема буенча әңгәмә.*

-Укучылар, сез ничек уйлыйсыз, төз гәүдәле кешегә карау күңеллеме?

-Әлбәттә, күңелле. Ләкин эш бары тик матурлыкта гына түгел, төз кешеләрнең скелеты дөрес формалаша.

Гәүдәнең төзлеге тумыштан бирелми, ул бала чакта формалаша. Ә 18 яшьтән соң дөрес формалашмаган гәүдәне дәвалап булмый.Шуңа күрә зурлар һәрвакыт : “Бөкерәймә, төз утыр!”- диләр. Ни өчен икән?

-Әйе, 18 яшькә кадәр баланың сөяге кимерчәк кенә була. Дөрес формалашмаган гәүдә арканы кәкере, ямьсез итеп күрсәтә. Әгәр балачактан ук гәүдәне дөрес тотып йөрергә өйрәнсәң, олыгайгач, аркагыз, билегез авыртмаячак.

*2. Бу кызык!*

Галимнәр күзәтүләр үткәргәннәр, әгәр дә тәбәнәк буйлы кеше төз, туры итеп йөрсә, ул озынрак буйлы булып күренә. Ә озын буйлы, гәүдәсе бөкрәйгән кеше тәбәнәк гәүдәле булып күренә икән.

-Әйдәгез әле, бер күнегү эшләп карыйк. Матур итеп бастык. Башыгызга китап яки дәфтәр куеп йөреп карагыз әле. Кем төз йөри, шуның дәфтәре төшмәячәк.

Утырдык. Нәрсәләр белдек?

**II. Скалиоз-умыртка баганасының кәкерәюе.**

Кайбер балаларның умыртка баганасының кәкерәюе күзәтелә. Ул-скалиоз дип атала. Бу чир 8-10 яшьләрдә башлана. Әйтүемчә ул озак вакыт дәвалана, кайчагында шифаханәдә ятарга да туры килә. Умыртка баганасы гәүдәне тотарга ярдәм итүче төп стержень ул. Ул арканың урта бер җиреннән үтә. (Рәсемне карау.) Ул сыгылмалы 33 буыннан тора. Аңа кабыргалар тоташкан.Кабыргаларны санап та була. Әйдәгез, санап карыйк әле.

-Ничәү булды? (12 пар.)

-Ничек уйлыйсыз, алар ни өчен кирәк? (Алар эчке органнарны зарарланудан саклый.)

-Димәк, нәрсәләр белдек инде?

**III.Сәламәтләндерү минуты.**

-Төз һәм матур итеп бастык. “Агач” күнегүен эшлибез. Аяклар бергә, куллар төшкән, арка туры. Тыныч кына сулыш алабыз, чыгарабыз. Әкрен генә кулларны өскә күтәрәбез, учлар бер-берсенә кара-каршы, бармаклар бергә. Бөтен тән белән өскә сузылабыз. Нык һәм көчле агачны күз алдына китерәбез. Төз һәм озын кәүсә кояшка тартыла. Сезнең организм көч һәм сәламәтлек белән тула. (15-20 сек.)

-Укучылар, сез ничек уйлыйсыз, бала үзенең гәүдәсен дөрес формалаштыра яки боза аламы?

-Нишләп укучыларның умырткалары кәкерәя ?

**IV.Гәүдәне дөрес формалаштыру кагыйдәләре.**

-Гәүдә төз булсын өчен нишләргә кирәк?

1.Гәүдә мускулларын ныгыту өчен күнегүләр эшләргә.

2. Өстәл һәм парта артында дөрес утырырга, бөкерәймәскә.

3. Авыр әйберләр күтәргәндә, ике кулга да тигез төшәрлек итеп күтәрергә.

4. Аркага аса торган сумка белән йөрергә.

5.Каты түшәктә, биек булмаган мендәрдә йокларга.

6. Утырганда үзеңә уңайлы булган позада утырырга, 15 минут саен хәрәкәтләнергә, 30 минут саен йөреп алырга.

7. Баскан килеш төрле эшләр эшләгәндә гәүдәне төз тотарга.

8. Һәр көн көзгедән үзеңә карарга. Ул сезгә гәүдәгезнең нинди икәнен әйтер.

**V. “Әйе” һәм “юк” уены.**

-Мин сезгә җөмләләр әйтәм, сез сигнал карточкаларын күтәреп, “әйе” яки “юк” дип җавап бирәсез.

1. Дәрестә ничек телим шулай утырам.

2. Каты түшәктә йоклыйм.

3. Сумка сайлаганда әнигә үземә ошаганын алдыртам.

4.Йоклаганда мендәрне биек күтәреп йоклыйм

5.Дәрес әзерләгәндә арысам, ял итеп алам.

6. Авыр күтәргәндә, ике кулга да тигез төшәрлек итеп тотам.

7. Беркайчан да күнегүләр эшләмим, аларның миңа кирәге юк.

**VI. “Мәкаль төзү “ уены.**

-Укучылар, мин сезгә мәкальләр бирәм, ләкин аларның өлешләре буталган, сез аларны табып, дөрес итеп укырга тиеш.(Мәкальләрнең мәгънәсен аңлату.)

**VII. Йомгаклау.**

-Укучылар, без бүген нәрсә турында сөйләштек?

-Умыртка баганасы кайда урнашкан?

-Аңа нәрсәләр тоташкан?

-Кешедә ничә пар кабырга бар?

-Нәрсә ул скалиоз?

- Скалиоз булмасын өчен ниләр эшләргә кирәк?

**VIII. Тренинг үткәрү.**

-Күзләрне йомдык. Куллар алда, учлар өскә караган. Күз алдыгызга китерегез, сезнең кулларда кечкенә кояшлар ята. Бармаклар аша кояш нурлары кебек җылы бөтен кулга тарала. Кулыгыз ял итә. Җылылык аякларга күчә, аяк табаны җылына. Арыганлык бетә, мускуллар ял итә. Эчегезне кечкенә туп итеп күз алдыгызга китерегез. Тын алганда ул әкерен генә өскә күтәрелә. Тын алу тигезләшә.