“Сәламәтлек иленә сәяхәт”

**Максат:**

– балаларның үз сәламәтлеге турында күзаллауларын киңәйтү;

– дөрес туклану, физик күнегүләр, гигиена кагыйдәләрен үтәү белән сәламәтлекнең ныклы бәйләнештә булуын аңларга булышу;

– табышмаклар, мәкальләр аша сәламәт яшәү рәвешен тәрбияләү;

– үзеңнең сәламәтлегең өчен кайгыртучанлык һәм аны саклый белү теләге тәрбияләү.

**Җиһазлар:** мәкальләр, табышмаклар, рәсемнәр, аудиоязма.

**Шөгыль барышы:**

– Балалар, әйдәгез әле, бер-беребезгә сәләмнәребезне юллыйк:

Бар бик яхшы сынамыш,

Сәламнәр бүләк итү,

Тәрбияче апага,

Малайлар һәм кызларга,

Олыга һәм кечегә,

Барыбызга да сәлам!

 – Балалар, дөньяда иң кирәкледән кирәкле нәрсә?

– Дөрес, сәламәтлек. Сәламәтлек кешенең иң зур байлыгы. Исәнлек булганда гына кеше үзенең теләкләренә ирешә ала.

– Ә хәзер, әйдәгез, тест ярдәмендә сезнең сәламәтлегегезне тикшереп карыйк әле. Мин сораулар укыйм, ә сез аларга җаваплар бирерсез. “Әйе” җаваплары өчен кызыл таякчыклар, “юк” җаваплары өчен зәңгәр таякчыклар куеп барыгыз.

1. Минем тамагым еш авырта.

2. Миңа еш салкын тия.

3. Минем кайчакта колагым авырта.

4. Минем тешләрем сызлый.

5. Кайчагында минем башым авырта.

6. Ел саен мин грипп белән авырыйм

7. Авыру сәбәпле мин бакчага аз йөрим.

– Хәзер таякчыкларнгы саныйбыз. Кемнәрдә кызыл таякчыклар күбрәк булды? Димәк, бу балалар сәламәтлекләренә ныграк игътибар итәргә, чыныгырга тиеш.

– Балалар, сәламәтлекнең иң куркыныч дошманы нәрсәләр? (Җаваплар)

– Әйе, ялкаулык, шапшаклык. (Ишек шакыйлар)

– Балалар, безгә Белмәмеш килгән, ул ничек итеп сәламәтлекне дөрес сакларга икәнен белми икән, әйдәгез, без аны үзебез белән “Сәламәтлек” иленә кунакка алып барабыз. Бу илдә балалар ничек яши икән? Сәламәт булу серләренә төшенербез. Ләкин бу илгә барып җитәр өчен Шапшакый патшасын җиңәргә кирәк.

– Балалар, куркып калмабызмы? (Җаваплар)

 Шулчак Шапшакый керә.

– Кая җыендыгыз әле сез болай? Мин Шапшакый патша. Ялкаулар, шапашклар арасында яшим. Чисталыкны, пөхтәлекне, хезмәт сөючеләрне бердә яратмыйм. Алардан куркам, качам.

– Безнең балалар чисталыкны саклый, гөлләргә су сибәләр, төркем бүлмәсен дә бик пөхтә тоталар. Шулай бит, балалар?

Шапшакый: – Сез чисталыкны, тәртипне яратучылар икән. Мин сездән куркам, мин сездән качам.

 -Балалар, Шапшакый җиңелде, сәяхәтебезгә юл ачык, кузгалдык. (Музыка астында хәрәктләр ясап бару)

 – **Беренче тукталыш “Юындыр”** дип атала.

– Бу тукталышта рәсем эленеп тора, бу рәсемдә Наилә исемле бер кыз кибеттән кыяр сатып алган. Юлда кайтканда берсен ашаган. Балалар, әйтегез әле, Наилә нинди ялгышлык җибәргән? (Б- ң җаваплары)

– Дөрес, кыярны юып ашарга кирәк. Әйдәгез әле, без сезнең белән тәҗрибә үткәрик, яңа гына сатып алган кыярны чиста суда юып карыйк. Су нишләде?

– Дөрес, су пычранды, безнең тирә – юнебездә күзгә күренми торган микроблар бик күп, шуның өчен Наилә җибәргән ялгышны кабатламыйк.

 – Хәзер инде, балалар, Юындыр шәһәренең кагыйдәләре белән танышып үтик, без ул кагыйдәләрне беләбез, искә төшерик әле?

 1. Ашар алдыннан ни эшләргә кирәк? (Кулларны юарга, чиста сөлгегә сөртергә)

2. Бары тик нинди суны гына эчәргә ярый? (Кайнаган чиста суны гына)

3. Иртән һәм кичен тешләрне ничек карага кирәк? (Теш пастасы белән юарга)

4. Иртән һәрвакыт нәрсә белән шөгыльләнергә? (Гимнастика ясарга)

– Бик дөрес, балалар, шушы кагыйдәләрне үтәсәгез, төрле авырулар сезне читләтеп үтәр.

– Балалар, Юындырның дуслары да бар бит әле, беләсегез киләме? Ягез әле, мин сезгә табышмаклар әйтәм, сез җавапларын табыгыз, ә инде җаваплар минем өстәлемдә, кем җавапны белә, өстәлдән килеп ала.

 1. Кирәк була мунчада,

Минем исемем. . . (мунчала)

 2. Битне, кулны корыта, үзе дә чисталыкны ярата. (Сөлге)

 3. Тешне агарта, ап-ак итә

Бу ни була әйтеп кара? (Теш пастасы)

 4. Эре-эре тешләре,

Чәчне тарый үзләре. (Тарак)

 5. Һәр кешенең кесәсендә йөртергә тиешле әйбер? (Кулъяулык)

 6. Үзе шома күбеккә күмә,

Хуш исле ул, йә, кем белә? (Сабын)

 – Балалар, сез бик зирәк икәнсез, табышмакларга җавапларны бик тиз таптыгыз.

 – Сәяхәтебезне дәвам итәбез. **Киләсе тукталыш “Спорт сөючеләр”** шәһәре.

– Балалар, сезнең сәламәт буласыгыз киләме? Сәламәт булыр өчен һәрвакыт физик күнегүләр ясарга, хәрәкәтле уеннар уйнарга, спорт белән шөгыльләнергә , саф һавада йөрергә кирәк.

– Әйтегез әле, кемнәр иртән гимнастика ясый? Бик әйбәт, балалар, иртәнге гимнастика ул кәефне күтәрә, сау –сәламәт булып калырга мөмкинлек бирә.

– Балалар, әйдәгез әле, күңелле физик күнегүләр ясап алыйк. (Музыка астында физминут үткәрү)

 – **Киләсе тукталыш “Мәкальләр”.** Мин сезне сәламәтлек турында мәкальләр белән таныштырып үтәм:

1. Саф һава – тәнгә дәва.

2. Сәламәтлек – үзе зур бәхет.

3. Сәламәт тәндә – сәламәт акыл.

– Бу мәкальләрне һәрвакыт истә тотыйк.

– Ә хәзер инде балалар бакчасына әйләнеп кайтыр вакыт җитте, кайтканда җыр җырлап кайтыйк әле, күңелле булыр. (Җыр “Физкультура).

– Менә кайтып та җиттек. Балалар, сәяхәт ошадымы? Сәламәтлек турында без ниләр белдек?

(Шөгыльгә йомгак ясау)