Татарстан республикасы

Актаныш муниципаль районы

Зөбәер төп гомуми белем бирү мәктәбе

Дәрестән тыш шөгыль. ***Тема: Дөрес туклану – сәламәтлек нигезе***

 Төзеде: башлангыч класс укытучысы

 Шайхразиева Фәрдүнә Гиниятулла кызы

2016ел

**Дәрестән тыш шөгыль. Тема: Дөрес туклану- сәламәтлекнең нигезе.**

Максат: 1)балаларга туклану белән сәламәтлекнең тыгыз бәйләнештә булуын аңлату; 2) дөрес туклану сәламәтлекнең нигезе булуын аңлату; 3) үз сәламәтлегең турында кайгыртучанлык тәрбияләү.

Җиһаз: презентация, кеше рәсеме, карточкалар, сәламәтлек турында мәкальләр.

Дәрес барышы.

1. **Оештыру.** Уңай психологик халәт тудыру. Исәнләшү, бер-беребезгә исәнлек, саулык теләү.
2. **Уку мәсьәләсен кую.**

Саулык- зур байлык диләр. Әйе, сәламәтлек- бәхет чыганагы ул. Әйдәгез, сәламәтлек турында мәкальләрне искә төшерик.

( Укучылар 2 төркемгә бүленәләр). Төркемнәрнең берсе мәкальнең башын әйтсә, 2 нчесе ахырын әйтә.

* Саулык- ( зур байлык).
* Сәламәт тәндә- (сәламәт акыл).
* Байлык- бер айлык, (саулык гомерлек).
* Авыруга бар нәрсәдә ( ачы).

Сәламәт булу өчен нәрсә эшләргә кирәк? Укучылар фикерләрен әйтәләр. Әйе, дөрес тукланырга кирәк. **Димәк, без бүген дөрес туклану турында сөйләшербез.**

1. **Уку мәсьәләсен чишү.**
2. Төркемнәргә бирем. **Дөрес туклану кагыйдәләрен төзергә**.

Көтелгән җавап:

-вакытында ашау;

-күп ашамау;

- ризыкны төрләндерү;

- ризыкны көнгә 3-4 тапкыр әз-әзләп кабул итү.

- тозлы, майлы, баллы ризыкларны аз-азлап кабул итү;

- азыкны яхшылап чәйнәү;

-ашыкмыйча ашау;

- җиләк-җимешләрне юып ашарга;

- куллар чиста булсын.

Укытучы 2 төркемнең дә җавапларын тикшерә, тулыландыра.

2. Туклану өчен нинди әгъзалар ярдәм итә? Төркемнәр җавапны рәсем ясап күрсәтәләр (авыз, тешләр, куллар, күзләр). Укытучы рәсемнәрне карый, уңышлы чыккан рәсемнәрне мактап ала.

 -Кеше ни өчен туклана?

 -Безнең организмга азык белән бергә нәрсәләр керә?

 Укучыларның җавапларын тыңлау.

3. Организм өчен төп энергияне аксымнар, майлар, углеводлар бирә. **Аксымга, майга һәм углеводка бай ризыклар: (слайд)**

 -Яшел борчак, кәбестә, бәрәңге, суган, баллы борыч, петрушка, сарымсак, банан, миләш, финики, гөлҗимеш, өрек, күрәгә, хәлвә, ипи, карабодай, сыер ите, сарык ите, сөт, дөге, сыр,йомырка, һ.б.лар. Сәламәт, олы кешегә көненә 100гр. чамасы аксым җитә. Аксым –яшәүнең төп чыганагы. Май шулай ук организмга кирәкле матдә. Май азыклары энергияне, аксымга караганда 2 тапкыр күбрәк бирә. Кешегә кирәкле май күләме шулай ук көненә 100 гр. чамасы. Майны артык күп куллану нәтиҗәсендә кеше симерергә мөмкин. Олы кешегә тәүлеккә 300-500 гр. чамасы углевод кирәк. Углеводлар бөртекле культураларда, җиләк-җимештә, шикәрдә, бигрәк тә балда күп.

 4. Ял итеп алу. Күзләргә гимнастика.

5**. Безнең организмга витаминнар да күп кирәк.**

 - Нинди витаминнар беләсез? .

- Әйе, укучылар, А,В, С, Д витаминнары. ( Слайдта күрсәтү)

Укучылар витаминнар булып, сәнгатьле итеп сөйлиләр.

**А витамины:** “ Әгәр зур булып үсим, әйбәт күрим, тешләрем нык булсын дисәгез, сезгә мин кирәк! Мин сөттә, йомыркада, кишердә күп.”

**В витамины:** “ Әгәр көчле булам, юк- барга борчылмыйм, сәбәпсез еламыйм дисәгез, сезгә мин кирәк! Мин иттә, ипидә, карабодай, солы ярмасында күп.”

 **С витамины:** “ Еш авырмыйм, авырудан тиз савыгыйм, яхшы кәефле булыйм дисәгез, сезгә мин кирәк. Мин суганда, кәбестәдә, кишер,алма, лимонда, әфлисунда күп булам”.

-Балалар, **сезгә киңәш** итеп шуны әйтәсем килә, җылы якта үскән җимешләргә караганда, үзебездә үскән кишер, суган, кәбестә, кызыл чөгендер, кабак ашасаң, күпкә яхшырак. Экологик яктан чиста җирдә үскән җир җиләге, чия, алма, шомырт, кура җиләге сәламәтлек өчен файдалы.

 6. Сәламәт булу өчен **спорт белән дус булырга кирәк**. Слайд.

* Сез нинди спорт төрләре белән шөгыльләнәсез?

-Безнең җирлектән чыккан спортсменнар бармы? Укучы сөйли : Солтанова Фирая йөгерү буенча чемпион.

7.-Тагын сәламәтлекнең дуслары нәрсәләр? - **Кояш, су, һава.** ( Слайд.)

-Физик яктан чыныккан кеше генә авыруларга каршы тора ала. Кояшта ничек кызынырга кирәк? Марат сөйли: -Кояш нык кыздырган чагында кызынырга ярамый. Тән тиресе пешәргә мөмкин. Шуңа күрә иртәнге якта, яки кичке якта сәгать өчләрдән соң кызынсаң яхшы.

Су белән чыныгу ысулларын 2нче укучы сөйли: Җәй көне су коенырга, кыш көне тәнгә салкын су коярга, юеш сөлге белән тәнне сөртергә.

1. **Ныгыту.**

1**.Дөрес туклану белән бергә** **көндәлек режимны да төгәл үтәргә кирәк**. Хәзер төркемнәр арасында ярыш оештырабыз. Һәр төркем көндәлек режим төзи.Вакыт бирелә.Бер-берсе белән киңәшләшеп эшлиләр.Командирлар сөйли. Укытучы җавапларны тыңлап, өстәмәләр кертергә мөмкин.

2.Дәфтәрләргә язып куегыз.

***“Дөрес туклану серләре”***

*Беренче киңәш*.Аксымлы ризык, әйтик, ит, балык, йөмырка, сөт ризыклары, гөмбә ашаганнан соң, сыеклык, бигрәк тә баллы су эчмәскә. Алар бергә буталып ризыкны эшкәртү авырлаша.

*Икенче киңәш.*Аксым белән углеводны бергә ашамагыз.Аксым өчен ачы, ә углеводларга селтеле тирәлек кирәк.Ашказаны әле берсенә, әле икенчесенә күчеп, ризык ахырга кадәр эшкәртелеп бетми. Аксымлы ризык ашказанында чери, ә углеводлысы әчи башлый.

*Өченче киңәш.*Углеводлы ризык ашагач, 2-3сәгать эчми торырга.

*Дүртенче киңәш.*Ныклап ашаганнан соң җиләк- җимешкә кагылмый торыгыз. Аларны аерым гына ашарга яки ашар алдыннан кулланырга кирәк.

*Бишенче киңәш.*Төп ризыктан соң баллы әйберләрне дә ашамый торыгыз.

1. Рефлекция.

-Бүген нәрсәләр өйрәндек? Дәрес сезгә файдалы булдымы?

Иң актив укучыларны билгеләү.Мактау сүзләре әйтү.Витамин тарату.

- Икенче дәрестә классның сәламәтлек программасын төзербез.