Сәламәтлек иленә сәяхәт.

Максат. 1. Укучыларны сәламәт яшәү рәвеше белән

таныштыру.

2. Таза-сәламәт яшәү өчен тормыш рәвешенең зур

әһәмияткә ия икәнен төшендерү.

3. Мәктәптә һәм гаиләдә балалар арасында дуслыкны,

татулыкны арттыру.

4. Гаиләләрне физик күнегүләр белән балалар

катнашында күмәк шөгыльләнүгә тарту.

5. Спортка мәхәббәт тәрбияләү.

Җиһазлау. Компьютер,проектор, презентация, карточкалар

Дәрес барышы:

Оештыру өлеше. Слайд 1

Исәнмесез, укучылар. Безнең бүгенге тәрбия сәгатебез “Сәламәтлек иленә сәяхәт” дип атала. Нәрсә соң ул сәламәтлек? (укучыларның җаваплары)

Дөрес укучылар. Сәламәтлекнең төп факторлары ул хәрәкәт, дөрес туклану, көндәлек режим һәм чыныгу. Моның чынлап та шулаймы икәнен без бүген белербез. Слайд 2

Әйдәгез, сәяхәткә кузгалыйк. Нинди транспорт сайларбыз икән? (укучыларны җәяүле сәяхәткә китерү) Слайд 3

Сезгә җәяүләп атларга күңелсез булмасын өчен бер уен уйнап алыйк. Мин сезгә җөмләләр, шигырь юллары әйтәм. Әгәр сез ул җөмлә белән килешсәгез “Мин, мин, мин һәм минем дусларым” дип әйтерсез, килешмисез икән дәшмисез инде.

А) Кем салкыннан курыкмый, чаңгыда җитез атлый?

Б) Кайсыгыз армый-талмый көн саен сагыз чәйни?

В) Кайсыгыз һәр иртәне физзарядкадан башлый?

Г) Кем чисталык яратмый, кулын юмыйча ашый?

Д) Кем ярата витамин, банан, алма, апельсин?

1 тукталыш. Дөрес туклану. Слайд 4

Беренче тукталыш - “Дөрес туклану”. Без бу тукталышта туклану кагыйдәләрен искә төшерербез.

Сезнең парталарыгызда карточкалар. Аларда туклану кагыйдәләре язылган, тик анда барысыда дөрес микән? Укып чыгыгыз да дөрес булмаганнарын сызыгыз. Слайд 5

татлы ризыкларны күп куллан

артыгын ашама

тозлы, майлы, баллы әйберләрне чамалап куллан

азыкны яхшылап чәйнә

кабаланып аша

баллы газлы эчемлекләрне күп итеп эч

ризыкны төрләндер

(карточкаларны анализлау)

Нәтиҗә: дөрес туклану бик күп кенә авыруларны булдырмаска ярдәм итә.

2 тукталыш. Хәрәкәттә - бәрәкәт. Слайд 6

- Укучылар, бу мәкальнең мәгънәсен сез ничек аңлыйсыз? (укучылар җавабы тыңлана,).

- Дөрес, укучылар. Аз хәрәкәтләнү сәламәтлек өчен зарарлы. Хәзерге чор кешесе аз хәрәкәтләнә, физик эшне аз эшли. Балалар күбрәк телевизор, компьютер каршында утыра. Күп хәрәкәтләнсәгез, спортны яратсагыз авырмассыз, сәламәт булырсыз. Әйдәгез, барыбыз бергә күнегүләр эшлибез.

Музыкаль динамик пауза(презентация)

3 тукталыш. Көндәлек режим. Слайд 7

Әйдәгез, укучылар, көндәлек режимны искә төшереп китик әле. Слайд

Нәтиҗә: вакытында йоклау, вакытында ашау, вакытында уйнау, дәрес хәзерләү сәламәтлек өчен бик кирәкле.

Алда “Шәхси гигиена” тукталышы. Слайд 8

Бу тукталышта чисталык турында сөйләшербез. Көн дәвамында тән тузан, микроблар белән пычрана, ул начар сулый башлый. Ашаганнан соң тешләргә азык ябыша, авыз куышлыгында микроблар үрчи. Бу теш авыруларын китереп чыгара. Шуңа күрә даими юынырга, тешләрне чистартырга кирәк. Безгә чисталыкны саклау өчен нәрсәләр ярдәм итә? Бу сорауга җавапны табышмаклардан табарбыз.

4 тукталыш. Шәхси гигиена.

Аркасында сөяге, сөягендә мыегы, ак койманы агарта, мыегы белән чистарта.(теш щеткасы) Слайд 9

Үзе шома, күбеккә күмә, хуш исле ул, я кем белә? (сабын) Слайд 10

Он түгел – үзе ак, авызыңа куеп бак, тешне агарта, ап-ак итә, бу ни була? Әйтеп кал. (теш пастасы) Слайд 11

Кирәк була мунчада, минем исемем ( мунчала) Слайд 12

Битне, кулны, муенны корыта, үзе дә чисталыкны ярата.(сөлге) Слайд 13

Балалар, әйтегез әле. Тешләрне ничек чистартырга кирәк, кем күрсәтә ала.

Эксперимент: Тарак һәм теш четкасы белән теш чистарту кагыйдәсен чыгару. Алдагы слайдны карап китү. Слайд 14

Нәтиҗә: чисталык сәламәтлекнең нигезе.

Слайд 15 - 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.

5 тукталыш. Чыныгу. Слайд 16

1. Битне салкын су белән юу.

2 Тәнне билгә кадәр юеш сөлге белән ышку

3. Алмаш-тилмәш салкын һәм җылы душ алу.

4. Гәүдәгә салкын су кою.

5. Күлдә, елгада коену.

Йомгаклау.

Балалар без бүген күп нәрсәләр белән таныштык. Чыннан да дөньяда иң кирәк нәрсә- саулык, сәламәтлек. Әйдәгез, төп кагыйдәләрне тагын бер кабат искә төшереп алыйк. Слайд 17

Сәламәтлек- кешенең иң зур байлыгы. Озак һәм бәхетле яшисе килсә, һәр кеше иң беренче чиратта үзенең сәламәтлеге турында кайгыртырга тиеш.