**Яңача әкият яки**

**әкият геройлары – сәламәт яшәү өчен...**

Спорт-сәламәтләндерү юнәлеше буенча дәрестән тыш эшчәнлек

Спорт темасына спектакль

Спорт-сәламәтләндерү юнәлеше буенча дәрестән тыш эшчәнлекнең **максатлары**:
Укучыны һәр яктан гармонияле үстерү, аны шәхес буларак формалаштыру, физик яктан сәламәт үсүгә мотивация булдыру, сәламәтлекне саклау һәм ныгытуга теләк уяту.

**Бурычлар:**

- кешенең рухи-әхлакый, физик сәламәтлек нигезләре турында белем һәм күнекмәләр формалаштыру,

 - яхшы гадәтләр булдыру, тормышның үзкыйммәтен күрсәтү

- укучыларны сәламәтлеген саклау һәм ныгыту алымнарына өйрәтү.

**Нәтиҗә: укучылар белергә тиеш:**- физик һәм рухи сәламәтлекне ныгыту;
 - начар гадәтләрне кисәтү,;
- актив тормыш рәвешен пропагандалау.

- сәламәтлекне ныгытуда табигать байлыкларыннан киң файдалана белергә өйрәтү.

Начало формы

Конец формы

**Җиһазлау:** бокс перчаткалары, чипсы,”кириешки”, кока-кола, пепси-кола, биремле карточкалар, альбом бите, карандашлар.

 **Катнашучылар**: Чукмар, Тукмар, Әби, Кызыл Калфак, Бүре, Доктор Айболит, Торна, Төлке, Витаминнар, Яшелчәләр.

**Тамаша барышы**

**Алып баручы:** Борын-борын заманда түгел, хәзерге вакытта әкият геройларыы сәламәт яшәү рәвеше алып барырга булганнар, ди.... Моннан нәрсә чыкты икән, бергәләп күзәтик әле...

Беренче күренеш.

 *“Чукмар белән Тукмар” әкиятеннән күренеш. Әби әтәчләренә җим болгатып йөри.*

**Әби:** И-и, менә бит ничек әйбәт булды! Спорт белән шогыльләнә башлагач әтәчләрем күзгә күренеп үзгәрделәр. Күз тимәсен, тьфү-тьфү...

*Чукмар белән Тукмар чыгалар. Кулларында бокс перчаткалары.*

**Чукмар**: Тукмар, әйдә инде, тагын бер раунд ? Тренер һәрвакыт тренировка кирәк, буш вакытыгыз булса, бокс уйнагыз, диде бит...

**Тукмар**: Ярар, Чукмар, әйдә, тагын бер көч сынашыйк. Армадыңмы соң?

**Чукмар**: Юк инде, кая ул ару...Мин хәзер бөтенләй армыйм! Менә, минем мускулларны тотып кара әле!

**Тукмар**: Шәп! Ә минеке? (*бер-берсен карыйлар)* Чукмар, безнең авылда бокс түгәрәге эшли башлау бик әйбәт булды, әйеме? Әбиебез безне шунда яздырып дөрес эшләде.

**Чукмар**: Әйе шул, Тукмар, көчебезне кая куярга белми идек. Бер – беребезне тукмашып, чукып үтә иде көннәребез, хәтерлисеңме? Хәзер рәхәтләнеп бокс уйныйбыз!

**Әби:** Чукмар, Тукмар, килегез, кил! Тәмле җим әзерләдем үзегезгә!

**Чукмар**: Яле, Тукмар, менә бу кырые тәмлерәк күренә. Сыйлан!

**Тукмар:** Юк, юк, Чукмар, син сыйлан башта! *(бер-берсенә табакны этәләр)*

**Әби**: Сөбханалла, нинди дус алар хәзер! Тукмар белән Чукмарның әләкләшеп, тукмашып, чукышып йөргән көннәре булмаган да кебек. Менә бит спорт ничек – дуслаштыра да, көчне дә арттыра!

**ПЛЕЙСМЭТ КОНСЕНСУС**

Бокс уены. Сәламәтлек темасына табышмаклар әйтү. Җаваплар бер биткә языла. Уртага дөрес җавапны язалар. 1 нче номерлы ( 2, 3...) номерлы укучы укый.

1. Янына килдем- үземне күрдем.

                                        *Көзге.*

1. Ышкый-ышкый юа юл

 Сабын белән дус та ул.

                                         *Мунчала*.

1. Тешләре күп- ашамый,

 Минсез эшен башламый.

                                         *Тарак.*

1. Иртә торгач кулыңа ал ,

 Миннән башла эшеңне.

 Паста белән мин чистартам

 Ап-ак итеп тешеңне

                                  *Теш щеткасы*

1. Битне-кулны югач,

 Сиңа мин кирәк.

 Мин нәрсә булам

 Әйт син, тизрәк.

                               *Сөлге*

1. Хуш исле, шома,

 Үзе чисталап юа.

*Сабын*

Бу табышмаклар нәрсә турында? ( чисталык)

Ә чисталык – сәламәтлекнең нигезе!

**Алып баручы:** Күрәсезме, спорт кешегә сәламәт, көчле булырга ярдәм итә. Алга таба карап әкият иленә сәяхәтне дәвам итик. Сәламәт яшәү, спорт белән шогыльләнү тагын кайсы әкият геройларына ярдәм итте икән?

Икенче күренеш

*Сәхнәдә Кызыл Калфак чәчәк иснәп йөри. Бүре килеп чыга.*

**Бүре:** Исәнме, Кызыл Калфак! Кара урман уртасында нишләп йөрисең? Җиләк җыясыңмы әллә? Сине монда күрермен дип уйламаган да идем...

**Кызыл Калфак**: Юк, җиләк җыеп йөрмим. Әбием урманның икенче ягында яши минем, шуның хәлен белергә барам. Менә, күчтәнәчләр дә алып барам. *( кәрзинен күрсәтә)*

**Бүре**: Алай икә-ә-ән! *( кулын угалап куя)* Кызыл Калфак, менә бу сукмакны күрәсеңме? Ул каенлык аша үтә. Андагы җиләк! Әбиеңә күчтәнәчкә җиләк тә җыярсың...

**Кызыл Калфак:** *(аптырабрак)* Ә-ә-ә, белмәгән идем. Әбием каен җиләге ярата шул минем. Җыйсам, шатланыр инде...

**Бүре:** Әле бу сукмак – әбиеңә илтүче иң кыска юл да. Син шуннан бар, ә мин менә бу озыныннан китәрмен. Минем дә әбием шул тирәдәрәк яши бит *(читкә карап көлә)*

**Кызыл Калфак:** Рәхмәт , Бүре абзыкай. Мин китим инде... . Юл кешесенең юлда булуы хәерле. Сау бул. *(кәрзинен алып тиз – тиз чыгып китә).*

**Бүре:** Хуш, хуш! Беркатлы кызый!

**Алып баручы**: Ә Кызыл Калфак җиңел атлетика түгәрәгенә йөри икән. Марафоннарда, йөгерү буенча ярышларда гел беренчелекне ала ди! Шулай булгач, ул теге озы-ы-ын сукмакны 5 минутта йөгереп, әбисе янына килеп тә җиткән. Юлда җиләк тә җыярга җитешкән икән.

*Әби чәй әзерләп йөри. Ишек шакыйлар.*

**Әби.** Кем бар анда?

**Кызыл Калфак**. Бу мин, әбием. Оныгың - Кызыл Калфак. Исән генә торасыңмы . әбием! *(Әбисен кочаклый.)*

**Әби** (*сөеп)*. Сөбханалла, бәбкәчем – алтыным килгән икән. Иртәдән бирле нинди шатлыгым булыр дисәм – син киләсе булгансың икән, кызым. Әйдәле, сыйлыйм әле үзеңне.

**Кызыл Калфак**. Әби, хәлләрең ничек? Авырмыйсыңмы?

**Әби**. Аллага шөкер, балам, 90 яшемә җитеп, чынлап чирләгәнем дә юк. Башым авыртса, урманында дәвасы җитәрлек, шифалы үләннәр эчәм. Табигатьтә никадәрле шифалы үлән, белеп кенә файдалан.

**Кызыл Калфак**.Әбием , ә шулай сәламәт булып яшәвеңнең сере нәрсәдә?

**Әби.** Иң элек хәрәкәт кирәк , балам. Гомер буе бер минут тик торганым юк, эшсез торсам, җаным тыныч түгел. Аннан соң балам, кешеләрне , табигатьне яратырга кирәк, шулай ук күңелеңдә яхшылык, җаныңда чисталык сакларга кирәк. (Әби чәй ясый). Чәй эчик әле, кызым.

**Кызыл Калфак**. Бигрәк тәмле чәй.

**Әби.** Җиде төрле үләннән ясалган.

**Кызыл Калфак**: Мин сиңа тәмле каен җиләге дә җыйдым, әбием.

**Алып баручы:** Берзаман Бүре арып-талып, әбинең өенә килеп җитсә, әби белән Кызыл Калфак рәхәтләнеп чәй эчеп утыралар, ди.

*Ишектән Бүре керә.*

**Бүре**: Син кай арада килеп җиттең? Кызыл Калфак, мин күрсәткән сукмактан китмәдеңмени?

**Кызыл Калфак**: Шуннан киттем инде, Бүре абзыкаем. Мин бит җиңел атлетика бунче чемпион! 5 километр араны 5 минутта үтәм! Җиләк тә җыйдым!

 Әле мин каратэ түгәрәгенә дә йөрим, бик беләсең килсә! Әллә ничә тапкыр чемпион булганым бар, “Чёрный пояс” по каратэ!

**Бүре:** Алай икән... . Ярый,мин китим әле, эшләрем дә бар иде.... *( әкрен генә чигенеп чыгып китә).*

**СТЁ ЗЕ КЛАСС**

Дару үләннәре буенча белемнәрен ныгыту.

Һәр укучы 1 дару үләнен һәм аның нәрсәдән ярдәм иткәнен яза. ( 30 сек). Сыйныф буенча әкрен генә йөреп, пралашалар һәм дару үләннәрен өстиләр. 5 минуттан урыннарына утырып, РЕЛЛИ РОБИН үткәрәләр. Янәшәдәге партнёр белән җавапларны чиратлап укыйлар.

**Алып баручы**: Менә шундый хәлләр икән Кызыл Калфак яшәгән авылда. Алга таба күз салыйк, Торна белән Төлке ни хәлләрдә икән?

**Өченче күренеш**

*Төлке белән Торна керәләр.*

**Төлке:** Торна дускаем, мин сине кунакка чакырам. Бүген сәгать 3 тә килерсең, яме. Тәмлүшкәләр дә әзерләрмен!

**Торна**: Ярар, Төлке, килермен! Хәзер тиз генә кайтып күчтәнәчләремне алам да...

*Торна китә. Төлке кунакка сый әзерли башлый. Чипсы, кока-кола чыгара. Торна килеп ишек шакый.*

**Төлке**: Кер, кер, Торна дускаем, рәхим ит! Менә күрәсеңме, нинди тәмле әйберләр әзерләдем мин . Рәхәтләнеп сыйланыйк әле!

**Торна:** Их! Яратам да инде мин чипсы белән коланы! Мин дә күчтәнәчсез килмәдем бит. Менә... *(кириешки һәм пепси-кола чыгара)*

**Төлке:** У-у-у! Рәхмәт, рәхмәт! Әйдә, тәмләп кенә ашап куйыйк!

*Торна белән Төлке ашыйлар. Икесе дә эчләрен тоталар. Ах! Ух! Киләләр.*

**Торна, Төлке**: Ай-вай, эчем авырта, ярдәм итегез! Күз алларым караңгылана, башым әйләнә! Үләбез, ахрысы....

 **Торна:** Ай! Эчем! *(эчен угалый)* Ярдәм итегез! Доктор Айболит, зинһар өчен, кил монда!

*Доктор Айболит килеп җитә.*

**Доктор Айболит***:* Кемгә ярдәм кирәк монда? Кем мине чакырды? Төлке , Торна, ни булды сезгә? Кай җирегез авырта? *( аларның башларын, эчләрен тотып карый)*

**Төлке:** Ярдәм ит, доктор. Эчем бик нык авырта, башым дә әйләнә. Әллә кояш сукты инде...

**Доктор Айболит:** *( чипсы һәм башкаларның чүпләренә күрсәтеп).*Менә шушы ризыклар ашаганга авыртмый микән эчләрегез! Бүген нәрсәләр ашаган идегез?

**Төлке:** Чипсы...

**Торна**: Кириешки...

**Доктор Айболит**: Менә шуның өчен авырта инде сезнең эчегез.Шушындый зыянлы ризыкларны ашыйлар ди мени инде! Сез ничек дөрес тукланырга икәнен белмисезмени?

**Торна, Төлке**: Юк шул*. ( елыйлар)*

*Витаминнар һәм яшелчә булып киенгән укучылар керә.*

**Доктор Айболит:** Игътибар белән тыңлагыз! Исегездә калдырыгыз, сезгә дөрес туклану серләрен ачабыз.

**1 нче укучы**. А витамины җитешмәгәндә , күзләр начар күрәләр , балаларның үсүе туктала , тире өсте кибә һәм бозыла. А витамины балык , сыер маенда , кызыл борычта , кишердә, кузгалакта ,яшел суганда, помидорда, абрикоста, каймакта, сырда ,йомыркада бар.

**2 нче укучы.**В витаминынҗыелма витамин дип йөртәләр. Ул берничә төр витаминга , мәсәлән В1 , В2 , В6 бүленә һәм төрле авыруларны: йөрәк , кан тамырлары, ашказаны , сулыш органнары , күз , тире һәм нерв авыруларын дәвалауда кулланыла. В витамины группасы арыш һәм соры икмәктә , бодай , солы һәм карабодай ярмасында ,борчак һәм фасольдә , сөт һәм эремчектә, ит һәм балыкта , йомыркада бар.

**3 нче укучы**. Д витамины җитешмәгәндә , балаларда рахит авыруы барлыкка килә , скелет зәгыйфьләнә. Ул бавырда , иттә, каймакта , сөттә , майда була.

**4 нче укучы**. С витаминында кешеләр , яшьтән үк куллана башлыйлар, һәм ул витамин һәркемгә иң кирәкле витамин булып санала. Ул кан әйләнешен яхшырта , кешедә йогышлы авыруларны булдырмауга ярдәм итә. С витамины киптерелгән гөләф җимешендә , кара һәм кызыл карлыганда , кузгалакта , помидорда , лимонда , мандаринда , алмада , кәбестәдә , яшел борчакта , редискада һәм кишердә була.

**Кишер.**

Көчле, җитез булыйм дисәң,

Кишер ашап кара син.

Кишер – саулык чыганагы,

Кишердә күп каротин.

**Суган.**

Ә мин – суган. Әрчегәндә

Килсә дә яшь күзегезгә,

Мине ашасагыз әгәр,

Суык тимәс үзегезгә.

 **Помидор.**

Ә мин булам помидор.

Төп яшелчә салатта.

Тәмле генә түгел әле,

Витамин күп томатта.

**ФИНК-РАЙТ-РАУНД-РОБИН** (уйла – яз- командада фикер алмаш)

Һәр өстәлгә бер витамин атамасы бирелә. 1 – А, 2 – В, 3 – С, 4 – Д . укучылар 1 минут эчендә бу витамин нинди ашамлыкларда барлыгын уйлыйлар. 1 минут эчендэ язалар, чиратлап җавапларын тикшерәләр.

КЛОК БАДДИС. Сәгать 3 тә очрашасы укучы белән белемнәрен бүлешәләр. ( 1 мин)

**Алып баручы**: Кеше дөньяга яшәр өчен туа. Яшәү өчен сәламәтлек кирәк. "Сәламәтлек – иң зур байлык” диләр. Чөнки ул булмаса, кеше бик күп нәрсәләрдән мәхрүм. Сәламәтлек - кеше бәхетенең нигезе. Исәнлек булганда гына кеше үзенең теләк-омтылышларына ирешә ала. Исәнлек булганда гына ул хезмәттән, уеннан, физик күнегүләрдән канәгатьлек ала.Әйе “Саулык – иң зур байлык.” Балалар, ата-аналар һәм укытучылар да шушы байлыкка ирешү, аны саклау һәм үстерү - ныгыту юлларын яхшы белергә тиеш. Әгәр кеше табигать биргән табиблардан – кояш яктысын, саф һаваны, чиста суны, физик күнегүләрне, ялны дөрес файдаланса, ул бер дә авырмый. Сез дә авырмагыз, дуслар!

**ТОКИН МЭТ**

Уйлау өчен тема: СӘЛАМӘТ ЯШӘҮ

1 минут эчендә командалар сүзләр язалар. 2 нче өстәлгә күчеп, сораулар язалар, яки бәйләнешне күрсәтәләр. Ахырдан һәр команда үз эшен күрсәтә.