



\* Дэрестэн тыш  
ЭШЧЭНЛЕК

- \* Мәктәпләрдә гомуми белем бирүнең федераль дәүләт стандартының икенче буыны (ФГОС) тормышка ашырыла башлады. Анда **дәрестән тыш эшчәнлек** мәжбүри компонент булып тора. ”**Дәрестән тыш эшчәнлек**” балаларның яшь үзенчәлекләрен исәпкә алып төзелергә һәм үткәрү формасы буенча укытуның дәрес системасыннан аермалы булырга тиеш. Яна стандартның гамәлдәгесеннән аермасы өйрәнү өчен мәжбүри булган материаллар жыелмасында гына түгел, ә бала **шәхесенең** игътибар үзәгенә куелуында. Ул белем бирүнең нәтижәлегенә йөз тота – укучы конкрет дисциплиналар буенча белем алып кына калмый, ә аларны көндәлек тормышта, алга таба укуында файдаланырга да өйрәнә.



# \* Дәрестән тыш эшчәнлекне оештыру төрләре(виды)

- \* ● игровая;
- познавательная;
- проблемно-ценностное общение;
- досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение);
- художественное творчество;
- социальное творчество (социально преобразующая добровольческая деятельность);
- трудовая (производственная) деятельность;
- спортивно-оздоровительная деятельность;
- туристско-краеведческая деятельность





# \*Төп юнәлешләрә.

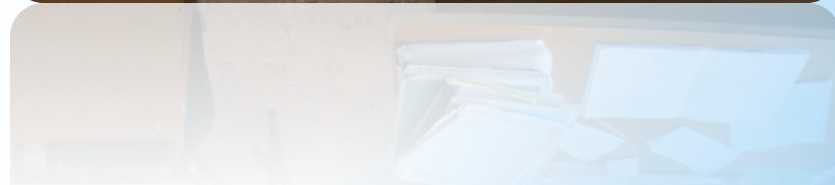
*Спорт-сәламәтләндрү  
юнәлешә.*



# \*Эстетик - сэнгэц юнэлеше.



\*Фәнни  
ЭЗЛӘНҮ  
ЮНӘЛЕ-  
ше.







\*Хэрби - патриотик  
юнэлеш.



# \* Проект эшчэнлеге



**\*Жәмгыяткә  
файдалы эшчәнлек  
юнәлеше**



Мин үзем укучылар белән оештырылган  
дәрестән соң эшчәнлекне  
“Уңышка юл” дип атадым. Шунның бер  
юнәлеше белән таныштырып китәм.



Татарстан Республикасы Актаныш муниципаль районы  
Кәзкәй башлангыч белем бирү мәктәбе

Спорт-сәламәтләндрү юнәлеше буенча

дәрестән тыш эшчәнлек

**«Сәламәт тәндә – сәламәт акыл. »**

***1 нче сыйныф***

2013-2014 нче уку елы.

Укытучы Фәрдиева Г.С



Безнең мәктәптә гомуми белем бирүнең федераль дәүләт стандартының икенче буыны (ФГОС) тормышка ашырыла башлады. Анда дәрестән тыш эшчәнлек мәжбүри компонент булып тора. Бу яңалык безнең укучыларның сәламәтлеген арттыруда ярдәм итәргә тиеш. ”Дәрестән тыш эшчәнлек” балаларның яш үзенчәлекләрен исәпкә алып төзелергә һәм үткәрү формасы буенча уку туны дәрес системасыннан аермалы булырга тиеш. Физик тәрбия дәресләрендә алган күнекмәләр, белемнәр укучының мөстәкыйльрәк формадагы эшчәнлегендә ныгытылырга тиеш. Мәсәлән: иртәнге зарядка, саф һавада хәрәкәтле уеннар, физминуткалар, дәрестән тыш өстәмә шөгыйльләр вакытында. Башлангыч мәктәптә физик тәрбия гомуми үсеш бирүче хәрәкәт эшчәнлегенә белән тыгыз бәйләнгән. Башлангыч класс укучысында хәрәкәтле уеннар, шөгыйльләр вакытында физик сыйфатлар гына түгел, акыл, ижади мөстәкыйльлек тә үсеш ала.

*Спорт-сәламәтләндерү юнәлешендәге дәрестән тыш эшчәнлек укучының танып-белүен, ижади активлыгын арттыра, уңай шәхси сыйфатларын үстерә. Уеннар баланың физик үсешенә һәм психикасына уңай йогынты ясый.*

*Дәрестән тыш шөгыйльләрдә спорт-сәламәтләндерү юнәлешенә атнага 1 сәгатъ вакытны ала.*

## Эчтәлек:

Кереш	3
Аңлатма язуы	4
Программаның максаты һәм бурычлары	5
Программаны тормышка ашыру юнәлешләре	6
“Сәламәт тәндә – сәламәт акыл” программасы эшчәнлегенең нәтижәсе	7
Тематик планлаштыру	8
Кулланылган әдәбият	11

## Дәрестән тыш эшчәнлекнең спорт-сәламәтләнדרү юнәлешен оештыру формалары.

Үткәру урыны	Үткәру вакыты	Оештыру формасы
Мәктәп	Уку көненең беренче яртысы	Иртәнге зарядка, дәрестә физминуткалар, тәнәфесләрдә динамик паузалар, физик тәрбия дәресләре.
Мәктәп	Уку көненең икенче яртысы	Прогулкалар, спорт-сәламәтләндрү сәгатьләре, спорт бәйрәмнәре, халык уеннары һәм башкалар.
Гаилә	Укучыларның мәктәптән тыш вакытлары	Өлкәннәр белән бергә хәрәкәтле шөгыйльләр.



Балаларда мөстәкыйльлек тәрбияләүдә спорт уеннары һәм ярышларының роле зур. Мәктәп һәм сыйныф белән спорт бәйрәмнәре, спорт ярышлары уздыру нәтижәле алым.



## **Аңлатма язуы.**

Спорт-сәламәтләндрү юнәлеше буенча дәрестән тыш эшчәнлекне тормышка ашыру - укучының кече яшътән үк үз сәламәтлегенә сак карарга өйрөтү.Хәзерге сәламәт балалар саны кимү шартларында сәламәтлек саклау бик мөһим.Начар экология,тормыш итү дәрәжәсе түбәнәю,нерв-психик авырлыклар гомуми сәламәтлек торышының түбәнәюенә китерә. Гаиләләрдә тәмәке тарту,алкогольле эчемлекләр куллану да балаларга кире үрнәк бирә.Яшътән үз сәламәтлегенә саклау һәм ныгыту проблемасы килеп баса. Сәламәт бала гына уңышлы укый,буш вакытын файдалы үткәрә,үз язмышын үзе төзи ала.

Бу программада зыянлы гадәтләргә каршы тора алырлык файдалы гадәтләр тәрбияләү, сәламәт яшәү рәвеше формалаштыруга зур игътибар бирелә.Программа информация киңлегендә ориентлаша, мөстәкыйль рәвештә яхшы юнәлешне сайлый, чишелеш кабул итә белә торган бала тәрбияләүне максат итеп куя.Кече яшътәге балаларда сәламәт яшәү рәвеше формалаштыру өчен педагогның ата-аналар,медицина хезмәткәрләре, мәктәп администрациясе белән бергәләп эшләве бик кирәк.

Әлеге программаны сәламәт яшәү рәвеше тәрбияләүнең бер баскычы һәм мәктәптә тәрбия эшләренең аерылгысыз бер өлеше итеп карарга мөмкин.

### **Программаның максаты:**

- ✓ Кече яштыга укучыларда саламат яшәү рәвеше тәрбияләү өчен уңышлы шартлар булдыру.
- ✓ Балаларны, белем һәм күнекмәләренә табигать һәм яшәү законнары белән яраклаштырып, жаны һәм тәне белән саламат булырга, үз саламәтлекләрен ныгытырга омтылырга өйрәтү.

### **Дәрестән тыш эшчәнлек бурычлары:**

1. Укучының шәхси мөмкинлекләрен чынга ашыру һәм саламат яшәү рәвеше булдыру.
2. Зарарлы гадәтләренә булдырмау.
3. Укучының физик тәрбия һәм спорт турында күзаллавын киңәйтү.
4. Балаларда куркынычсыз тормыш һәм гигиена кагыйдәләрен үтәү белән кызыксыну формалаштыру.
5. Ата-аналарның балалар саламәтлеге белән кызыксынуын булдыру.



### **Программаны тормышка ашыруның төп юнәлешләрe:**

- төрле очрақлар өчен куркынычсызлык инструкторлары уздыру;
- спортның төрле төрләрeн (йөгeрү, сикерү, спорт уеннары, төрле предметлар белән үстерешле күнегүләр) оештыру һәм уздыру;
- елның төрле вакытларында саф һавада уйнау өчен хәрәкәтле уеннар оештырып уздыру;
- зарарлы гадәтләрне профилактикалау максатыннан чаралар уздыру;
- мәктәптә балаларның санитар-гигиеник таләпләрне үтәве буенча эш;
- укучыларны тукландыруны оештыру;
- ата-аналар белән чаралар уздыру;
- юлларда балалар травматизмын кисәтү буенча чаралар уздыру;
- медицина хезмәткәрe белән очрашулар уздыру.

Үз эшендә педагог балаларның сәламәтлек саклау, сәламәт яшәү рәвешe формалаштыру, белемнәрнең максатчан үзләштерелүенә игътибар итәргә тиеш. Бала үз организмының үзенчәлекләрeн өйрәнep үз сәламәтлеген сакларга тырыша. Шөгильләрнең эчтәлеген әкияти, уенлы сюжетлар, персонажлар белән тулыландыру кирәк. Уеннар баланың физик үсешенә һәм психикасына уңай йогынты ясый. Баланы иртә-кич теш чистартырга, зарядка ясарга, файдалы азык белән тукланырга өйрәтү генә аз. Ул кече яшътән кешеләрне, үзен, тормышны яратырга өйрәнсен. Шундый кешенең генә жаны һәм тәне сәламәт була.

Һәр шөгиль балага канәгатьлек, жиңеллек, шатлык хисе алып килергә тиеш.



## “Сәламәт тәндә – сәламәт акыл” программасы

### эшчәнлегенә көтелгән нәтижәсе :

- ✓ Укучыларның сәламәт яшәү рәвешә турында күп мәгълүмат белүе.
- ✓ Зарарлы гадәтләре булмау.
- ✓ Укучыларның сыйныф, мәктәп күләмендә узган чараларда актив катнашуы.
- ✓ Сыйныфның инсценировкалы тамашаларда чыгыш ясауы.
- ✓ Сәламәтлек саклау буенча гади генә проект эшләре.
- ✓ Ата-аналарның сәламәтлек саклауда активлыклары.

### *Соңгы нәтижә*

Физик, психик, әхлакий сәламәт, тормышта үз урынын, гамәлләрен аек бәяли белүче укучы.

## Тематик планлаштыру

Шө-гыль №	Шөгьльнең темасы	Сөгатьләр саны	Укучылар эшчәнлеге һәм уку эшчәнлеге	Материал	Вақыты
1	Саф хавада уеннар. ”Әбәк”, “Ватык телефон” уеннары.	1	Саф хаваның сәламәтлеккә уңай тәэсир-әңгәмә.”Әбәк” уенын өйрәнү.”Ватык телефон” уены.	“Ал кирәк,гөл кирәк” Р.Ягъфәров 88бит	
2	Сәламәтлек нәрсә ул? “Очты ,очты уены “	1	“Очты,очты “уенын игътибар белән уйнарга өйрәнү.Сәламәтлек саклау кирәклеген аңлау.	“Ал кирәк,гөл кирәк” Р.Ягъфәров	
3	Көндәлек режим һәм сәламәтлек. “Бетмәс куян “ уены.	1	Әкрән йөгөрүгә өйрәнү.	“Ал кирәк,гөл кирәк” Р.Ягъфәров 89бит	
4	Табигать һәм без. ”Каравылчылар һәм куяннар”уены	1	Сикерү күнегүләрен үтәү.Әкрән йөгөрү.	“Ал кирәк,гөл кирәк” Р.Ягъфәров 89бит	
5	Буш вақытны ничек үткәрергә? “Ак аю” уены.	1	Житезлек таләп ителгән уенны уйнарга өйрәнү.	Ал кирәк,гөл кирәк” Р.Ягъфәров 89 бит	
6	Мин ничек киенәм? “Бүре һәм сарыклар” уены.	1	Елдамлык таләп итүче уен өйрәнү	Ал кирәк,гөл кирәк” Р.Ягъфәров 90 бит	
7	Кешеләр белән аралашу. “Тычкан белән пәси”уены	1	Дәрәс ориентлашып йөгөрү таләп ителә торган уен өйрәнү	Ал кирәк,гөл кирәк” Р.Ягъфәров 92 бит	
8	Йогышлы чирләр. “Мияу,мияу нинди төс”	1	Игътибар һәм житезлек таләп итүче уен өйрәнү	Ал кирәк,гөл кирәк” Р.Ягъфәров 92 бит	
9	Яман гадәтләр. “Почмак алыш” уены.	1	Фикерләүне,житезлекне арттыру.	Ал кирәк,гөл кирәк” Р.Ягъфәров 94 бит	
10	Сәламәтлекне ничек ныгытырга? “Сәламәтлек аланы” кичәсенә әзерләнү . “Пәси белән тычканнар” уены.	1	Житезлек таләп итүче уен өйрәнү.	Ал кирәк,гөл кирәк” Р.Ягъфәров 94 бит	
11	Шәхси гигиена кагый дәләрен төгәл үтә. “Бүкәнле”уены.	1	Игътибар, житезлек төгәллек сораучы уен өйрәнү. Шигырьләр ятлау, маскалар әзерләү. Әниләрне чакырып чыгыш ясау.	“Ал кирәк, гөл кирәк” Р.Ягъфәров 97 бит.”Ачык дәрәс” гэжиге	

12	Чыныгу - файдалы, кирэк гамэл. "Хат ташучы" рольле уены.	1	Хәтерне үстерүче уен өйрәнү.	Ал кирәк, гөл кирәк" Р.Ягъфәров 98бит	
13	Дару үләннәре белән дөвалану." Укытучылы" уены	1	Игътибарны арттыручы уен өйрәнү.	Ал кирәк, гөл кирәк" Р.Ягъфәров 100бит	
14	Саф һавада уеннар. "Энә, жеп, төен" уены.	1	Игътибар, житезлек сораучы уен өйрәнү.	Ал кирәк, гөл кирәк" Р.Ягъфәров 104бит	
15	Медицина хезмәткәре белән очрашу." Куян куыш "уены	1	Укучыларның сәламәтлек ләрен тикшерү. Фельдшерның киңәшләрен тыңлау.	Ал кирәк, гөл кирәк" Р.Ягъфәров 110бит	
16	Китап уку кагыйдәләре. "Йомырка" уены	1	Китапханәдән алган китапларны төзәтү, уку. Укытучы киңәшен тыңлау. Яңа уен өйрәнү.	Ал кирәк, гөл кирәк" Р.Ягъфәров 113бит	
17	Минем йорт эшләрем. "Винегрет"-монтаж-скетч" уйнау. "Токмач" уены	1	Скетч өйрәнү, ясле-бакча балаларына кәрсәтү.	Ал кирәк, гөл кирәк" Р.Ягъфәров 113бит	
18	Үз-үзеңне пөхтә йөртү. "Без дә" уены	1	Сумка, өс-баш киёмнәренәң чисталыгын тикшерү. Уеннар уйнап өйрәнү.	Ал кирәк, гөл кирәк" Р.Ягъфәров 77бит	
19	Сәламәт тешләр- сәламәт организм. "Мөгез – мөгез" уены	1	Тешләренәң сәламәт булуы белән танышу. Яңа уен өйрәнү.	Ал кирәк, гөл кирәк" Р.Ягъфәров 78бит	
20	Тешләренәң төзелеше. "Чисталык сөябез"-гәрбия сәгәте-тамашалы уен-дәрес. "Яр-су" уены	1	Тамашалы уенга эзерләнү Озайтылган көн төркемендәге балаларга күрсәтү.	Ал кирәк, гөл кирәк" Р.Ягъфәров 80бит "Ачык дәрес" гәжитә ГимаеваФ. Х.	
21	Кариес. "Көн-төн" уены	1	Теш авырулары турында белү. Яңа уен өйрәнү.	Ал кирәк, гөл кирәк" Р.Ягъфәров 80бит	
22	Тешләренә ничек сакларга? Ничек чистартырга? "Терсәкле" уены	1	Практикада эшләп өйрәнү. Яңа уен өйрәнү.	Ал кирәк, гөл кирәк" Р.Ягъфәров 83бит	
23	Дөвалау препаратлары (дару, укол, гампоннар, һәм башкалар). "Патша" уены	1	Медицина хезмәткәре чыгышын тыңлау. Яңа уен өйрәнү.	Ал кирәк, гөл кирәк" Р.Ягъфәров 83бит	
24	Яман гадәтләр. "Сәламәтлек аланына Тукай белән янәшә"-рольле уен.	1	"әдәпләлек дәресләре". 5нче тема. Тукай әсәрләре ярдәмендә сәламәтлек турында кызыксынуларны арттыру.	"Ачык дәрес" гәжитә Загидуллина Э.Р. Саба гимназиясе.	



25	Тэмэке һәм аның зарары. ”Дерево дружбы” уены	1	Яңа уен өйрөнү.	Поурочные разработки Ковалько.116бит
26	Эчүчелек һәм аның зарары. ”Космонавты”уены	1	Зарарлы гадәтләрнең зарарын аңлау.	Поурочные разработки Ковалько.114бит
27	Наркотик һәм агулы матдәләр.”Безнең арада урын юк!”-кечкенә тамаша. ”Алфавит” уены	3	Тамашалы тәрбия чарасын өйрөнү һәм этиләргә күрсәтү.	“Ачык дәрес”гәжиге. Поурочные разработки Ковалько.120бит
28	Жәмәгать транспортында сак йөрү. “Люлька” уены(сикерүле уен)	1	Юлда сак йөрү.	Поурочные разработки Ковалько.120бит
29	Жәяүленең юлда йөрүе. “Класс смирно” уены	1	Юлда йөрү кагыйдәләрен белү.	Поурочные разработки Ковалько.122бит
30	Гадәттән тыш хәлләрдә үзеңне ничек тотарга? ”Быстро встать в колонну”уены	1	Үзеңне сак тоту кагыйдәләрен белү.	Поурочные разработки Ковалько.122бит
31	Гадәттән тыш хәлләрдә ярдәмгә ничек чакырырга? “Мяч на полу”уены	1	Ашыгыч ярдәм телефоннары номерларын белү.	Поурочные разработки Ковалько.126бит
32	Травмалар. “Запрещенное движение”уены	1	Травмалар булдырмас өчен нишләргә?	Поурочные разработки Ковалько.131бит
33	Беренче медицина ярдәме күрсәтү. “Үрдәк ату”уены Йомгаклау. Уеннар.	1	Яңа туплы уен өйрөнү. Иң яраткан уеннар.	

### Кулланылган әдәбият.

- ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
- ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
- “ Начальная школа” № 1-6. 2010 журналлары
- «Ачык дәрәс» гәжитләре.2011-2013.
- “Поурочные разработки по физкультуре” В.И.Ковалько 2007.Подвижные игры.
- «Ал кирәк, гөл кирәк». Уеннар китабы .Р.Ягъфәров.1995.
- « Наркомания. Моңы һәркем белергә тиеш” , ”Балаларыбызны ничек сакларга?” Татарстан Республикасы Министрлар кабинеты каршындагы халыкны наркотизацияләүгә каршы профилактика буенча республика үзәге. Казан. ”ДАС” 2001.

*Тема: Көндөлек режим һәм саламәтлек.*

*Максат:* Укучыларны, көндөлек режимны үтәү саламәт тормыш рәвешенәң төп шарты икәнәнә төшендерү, аларда милли үзәң булдыру.

Мәктәптә, өйдә һәм башка урыннарда буш вакытны ничек файдалы итеп  
Чисталыкка, пөхтәлеккә омтылыш тәрбияләү.

үткәргәргә өйрәтү.

*Жиһазлау:* презентация, өч төсле конвертта рәсемнәр.

### *Дәрәс барышы.*

I Оештыру.

Уңай психологик халәт тудыру:

Исэнмесез, укучылар!

Исэнмесез, саумысез!

Кәефләрегез ничек соң?

Кояшлы иртә кебек.

Бер- беребезгә кояшлы иртә кебек матур кәефләр теләп тәрбия сәгатен башлайк.

II Актуальләштерү.

- Укучылар минем кулымда нәрсә?

- Сәгать.

- Сәгать безгә ни өчен кирәк?

- Вакытны белү өчен.

- Ни өчен безгә вакытны белү кирәк соң?

- Вакытында йокыдан тору, вакытында мәктәпкә бару өчен... (Укучыларның җаваплары)

- Сәгать безгә вакытны дәрәс бүләргә, көнебезне файдалы, матур үткәргәргә ярдәм итә.

Укучылар бүген без сезнең белән һәр көнне эшләнә торган эшләребезгә вакытны дәрәс бүлү, көнебезне файдалы, матур үткәргәргә турында тирәнтенрәк сөйләшеп китәрбез.

## **Ишек шакыйлар, Марат керэ.**

-Укучылар, Марат нинди кагыйдэне бозды?

-Ул соңга калып килде?

-Марат, син нигэ соңга калып килдең?

-Мин кичтэн бик озак телевизор караган идем, шуңа соң гына йокларга яттым, э иртэ белэн сэгать шалтырагач та аз гына ятып торыйм дигэн идем, йоклап киткәнмен.

Инде иртэ белэн ашап- эчеп тэ тормадым, сумкамны алдым да мәктәпкә йөгердем.Ләкин менә барыбер соңга калдым.

- Э син, Марат, көндәлек режимның нәрсә икәннен беләсеңме соң?
- Билгеле беләм. Режим... Режим- нәрсә телим шуны эшлим.
- Режим- көндәлек тәртип кагыйдәсе ул. Син шул кагыйдәләрне үтисеңме?
- Көндәлек режимны без әби белән бергәләп үтибез. Мин йокыдан торам, әби урын жыя, мин ашыйм, әби жыештыра.
- Укучылар, Алмаз көндәлек режимны бөтенләй белми булып чыкты. Бүгенге соңга калуын гафу итеп аны үз арабызга алабызмы.
- Әйе.
- Әйдә, Марат, тизрәк урыныңа утыр. Бүгенге дәрестә иптәшләрәңне тыңла, үзең актив катнашып утыр һәм син көндәлек режимның нәрсә икәннен һичшиксез аңларсың.

Укучылар, бүген без сезнең белән группаларга бүленеп эшләрбез. Өстәлдә һәр группаларның исемнәре язылган табличкалар куелган. Мин сезгә шул исемнәр белән мөрәҗәгать итәрмен. Исемнәрегез белән таныштырыгыз әле.

I гр. “Иртә”

Iгр. “Көндез”

IIIгр. “Кич”

Ivгр. “ Төн”

Бүгенге шөгылебез телдән журнал формасында булыр. Ул чын журнал кебек, ләкин аны укымыйлар, э бәлки тыңлылар һәм карыйлар.



### III Төп өлөш.

- **Журналыбызның беренче бите ничек атала?**

- Бер, ике, өч...

Безнең кулда көч.

- Әйдәгез уен уйнап алыык.

Жил чыкты ( -ж –ж –ж)

Яңгыр ява (яңгыр яву хәрәкәте)

Төн житте

Кояш арган ял итә ( балалар партага башларын куеп ятып алалар)

Торыгыз, тор! Нинди матур көн туды, кояш чыкты (укытучы будильник шалтырата.)

- Балалар иртә белән торуга без нишлибез?

- Урын жыябыз, зарядка ясыйбыз, юынабыз.

- Әйдәгез, барыгызда иртәнге зарядкага тезелегез.

- 1 укучы: Иренмим беркайчан да

Иртән торып басам да

Физзарядка ясый башлыйм

Тәрәзәмне ачам да.

( Музыка астында зарядка ясыйлар.)

- Укучылар зарядка ясагач сез нинди үзгәрешләр кичердегез?

- Гәүдәбез язылды, уянып киттек, кәефләребез күтәрелде.

- Димәк иртәнге зарядка ни өчен кирәк икән?

- Тизрәк уянып житү өчен, тәннәребез язылсын өчен.

- Спорт белән шөгылләнү сәламәтлек өчен бик файдалы, көн саен иртән зарядка ясарга сүз бирәсезме?

- Сүз бирәбез.

## Журналыбызның икенче бите

“Юа, юа, юылган,

Сабын суда юк булган” \_ дип атала.

- Иртэнге зарядканы ясагач, без юыну бүлмәсенә ашыгабыз. Юыну өчен безгә нәрсәләр кирәк булыр? Яшел конвертларны алыгыз. Анда рәсемнәр бирелгән. Шулар арасыннан иртә белән юыну өчен безгә нәрсәләр кирәк булыр, шуларны сайлап алыгыз (сөлге, сабын теш щеткасы, теш пастасы рәсемнәре).

- Хәзер шулар арасыннан һәркем өчен аерым булырга тиешле әйберләргә аерып куегыз (сөлге, теш щеткасы). (Һәр группадан берәр кеше сайлап алган әйберләргә әйтә )

-Укучылар, бергәләп укыйк әле, монда нинди сүз язылган?

### С э л а м ә т л е к

- Сәламәтлек нәрсә ул? (Укучыларның җаваплары).
- Сәламәтлек- кешенең иң зур байлыгы. Сәламәтлек- ул чисталык. Безнең тирә- юндә, тәнебездә, кулларыбызда, тырнак асларында хәтта авызыбызда да күзгә күренми торган микроблар яши. Алар төрле авырулар китереп чыгарырга мөмкиннәр.
- Димәк, ни өчен иртән, кич юынырга, тешләргә чистартырга кирәк икән?
- Сәламәт булу өчен.
- Ни өчен сез сайлап куйган теш щеткасы, сөлге һәр кеше өчен аерым булырга тиеш икән?
- Бер кешедәге микроблар икенче кешегә күчмәсен өчен.
- Укучылар, мин сезгә тешләргә ничек дөрес итеп чистарту турында язылган таблицалар өләшәм. Өйдә эти- әниләрегез белән үзегезне тикшереп карагыз әле. Хаталарыгыз булса төзәтәрсез.

2 укучы: Иртә белән табында

Әби әйтте тагын да:

- Юньләп ашарсың микән,  
Икмәк валчыгын, балам,  
Коймый башларсың микән.

- Журналыбызның алдагы бите “Чэй эчэбез бал белэн” дип атала.

- Сүз нәрсә турында барачак?

- Өстәл янында дәрәс утыру турында.

- Ә, хәзер кызыл конвертларны ачыгыз. Анда ашау өстәле янында утыручы балалар рәсемнәре бирелгән. Тиз генә киңәшләшеп алыгыз да, җавап бирегез. Бу балалар өстәл янында дәрәс утыруның нинди кагыйдәләрен боздылар икән?

I гр. Куллары юылмаган, терсәкләре өстәл өстендә.

II гр. Китап укып, телевизор карап ашый.

III гр. Өстәл янында сөйләшеп утыралар. Малай авызына күп итеп тутырган.

IV гр. Ашаганда идәнгә, өстәлгә коеп ашый. Пычакны дәрәс бирми.

- Җавапларны тыңлыйк. Укучылар, сезнең арада бу балалар кебекләр юкмы? Өстәл янында һәрвакыт тәртипле утырып, азыкның тәмен белеп ашарга кирәк. Шулкакытта гына ашаган ризыкларыгыз сезнең тәнегезгә сихәт булып ятачак.

## Журналыбызның алдагы бите “Буш вақытыңны файдалы үткәр”

- Дәресләр беткәч сез буш вақытта ниләр эшлисез?
- Түгәрәкләргә йөрибиз, озайтылган көн группасына калабыз.
- Ә, хәзер зәңгәр конвертларны алыык. Андагы рәсемнәрдә буш вақытта ниләр белән шөгыйльләнгән файдалы булачагын күрсәткән рәсемнәр бирелгән. Сез шул рәсемнәрдәгә күренешләрне пантомимо ярдәмендә күрсәтергә тиеш буласыз. Бер укучы яки берничә укучы күрсәтергә мөмкин . Икенче группада утыручы иптәшләрәгез сезне аңлай алырлармы икән.

I гр. Ике бала шашка уйный.

II гр. Малайлар футбол уйныйлар.

III гр. Бер бала рәсем ясай, икенчесе китап укый.

IV гр. Эти әнигә булышу: өстәл сөртә, гөлләргә су сибә, тәлинкәләр юа.

-Укучылар, ә сез дәрестән соң буш вақытыгызны ничек үткәрәсез?

-Спорт түгәрәкләренә, музыка һәм сәнгать мәктәбенә йөрибиз.

- Буш вақытны шулай файдалы итеп үткәрү ул сезнең кәефегезне күтәрә, сәламәтлегегез ныгый, дусларыгыз күбәя, сез үзегездә яңа талантлар ачасыз.



## Журналыбызның ахыргы бите “Сэгать йөри келт- келт “ дип атала.

### Уен “Туктый белмәс сэгать”.

Сэгать йөри келт- келт (башны як-якка)

Ул уяна иртүк: түк- түк (баш кагу)

Ул йокларга яратмый: юк, юк (баш чайкау)

Ялкауларны яратмый юк,юк (баш чайкау)

- Укучылар, әйдәгез үзегез сэгать ясап карыйк. Идәндә сэгать рәсеме ясалган. Сез сэгатьнең тере цифрылары, ә мин сэгать йөртүче булам. Мин сезгә цифралар өләшәм һәм көндәлек режимга кагылышлы бер күренеш әйтәм. Сез шул күренеш сэгать ничәдә була, шул цифра кемдә була идәндәгә сэгать өстенә чыгып баса барасыз.
- Йокыдан торабыз.
- Сэгать жидедә йокыдан торабыз, 7 ле цифрасы миндә ( идәндәгә сэгатьнең 7 ле цифрасы өстенә чыгып баса.)

Дәресләр башлана

Мәктәптә иртәнге аш

Мәктәптә булу вакыты

Мәктәптән кайту

Саф һавада уйнау, түгәрәкләргә бару,

әти- әниләргә булышу.

Дәрес әзерлибез

Кичке аш

Китап уку

Телевизор карыйбыз

Йокларга ятабыз

-Укучылар, сез ничек уйлыйсыз, әле генә без нәрсә эшләдек?

-Үзегезнең көндәлек режимыбызны төзедек.

-Әйдәгез, хәзер бергәләп көндәлек режимны укып чыгыйк.

- Укучылар, әгәр сез көнегезне менә шулай дәрес планлаштырып вакытында йокыдан торып, вакытында дәрескә барып, вакытында саф һавада йөрәп, буш вакытыгызны файдалы итеп үткәреп уздырасыз, сезнең һәр көнегез матур, файдалы үтәр, сау- сәламәт балалар булып үсәрсез.

- Әйдәгез, дәресегезне барыбыз бергә түгәрәккә басып “Сэгать йөри келт- келт” дигән җыр белән тәмамлыйк.