Дәрестән тыш эшчәнлек

* Мәктәпләрдә гомуми белем бирүнең федераль дәүләт стандартының икенче буыны (ФГОС)тормышка ашырыла башлады.
Анда **дәрестән тыш эшчәнлек** мәҗбүри компонент булып тора. **”Дәрестән тыш эшчәнлек”** балаларның яшь үзенчәлекләрен исәпкә алып төзелергә һәм үткәрү формасы буенча укытуның дәрес системасыннан аермалы булырга тиеш. Яңа стандартның гамәлдәгесеннән аермасы өйрәнү өчен мәҗбүри булган материаллар җыелмасында гына түгел, ә бала **шәхесенең** игътибар үзәгенә куелуында. Ул белем бирүнең нәтиҗәлелегенә 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 юнәлешләре.**

Спорт-сәламәтләндерү юнәлеше.

* Эстетик - сәнгать юнәлеше.

* Фәнни эзләнү юнәлеше.

* Хәрби – патриотик юнәлеш.

Проект эшчәнлеге

* Җәмгыятькә файдалы эшчәнлек юнәлеше

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

Татарстан Республикасы Актаныш муниципаль районы
Кәзкәй башлангыч белем бирү мәктәбе

Спорт-сәламәтләндерү юнәлеше буенча

дәрестән тыш эшчәнлек

«Сәламәт тәндә – сәламәт акыл. »

1 нче сыйныф

Укытучы Фәрдиева Г.С

2013-2014 нче уку елы.

Безнең мәктәптә гомуми белем бирүнең федераль дәүләт стандартының икенче буыны (ФГОС) тормышка ашырыла башлады.Анда дәрестән тыш эшчәнлек мәҗбүри компонент булып тора.Бу яңалык безнең укучыларның сәламәтлеген арттыруда ярдәм итәргә тиеш.”Дәрестән тыш эшчәнлек” балаларның яшь үзенчәлекләрен исәпкә алып төзелергә һәм үткәрү формасы буенча укытуның 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 шөгыльләр вакытында.Башлангыч мәктәптә физик тәрбия гомуми үсеш бирүче хәрәкәт эшчәнлеге белән тыгыз бәйләнгән. Башлангыч класс укучысында хәрәкәтле уеннар, шөгыльләр вакытында физик сыйфатлар гына түгел, акыл, иҗади мөстәкыйльлек тә үсеш ала.

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

Дәрестән тыш шөгыльләрдә спорт-сәламәтләндерү юнәлеше атнага 1сәгать вакытны ала.

Эчтәлек:

Кереш 3

Аңлатма язуы 4

Программаның максаты һәм бурычлары 5

Программаны тормышка ашыру юнәлешләре 6

“Сәламәт тәндә – сәламәт акыл” программасы эшчәнлегенең нәтиҗәсе 7

Тематик планлаштыру 8

Кулланылган әдәбият 11

Дәрестән тыш эшчәнлекнең спорт-сәламәтләндерү юнәлешен оештыру формалары.

Үткәрү урыны	Үткәрү 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-сәламәтләндерү сәгатьләре, спорт бәйрәмнәре, халык уеннары һәм башкалар.
Гаилә	Укучыларның мәктәптән тыш вакытлары	Өлкәннәр белән бергә хәрәкәтле шөгыльләр.

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

Аңлатма язуы.

Спорт-сәламәтләндерү юнәлеше буенча дәрестән тыш эшчәнлекне тормышка ашыру - укучының кече яшьтән үк үз сәламәтлегенә сак карарга өйрәтү.Хәзерге сәламәт балалар саны кимү шартларында сәламәтлек саклау бик мөһим.Начар экология,тормыш итү дәрәҗәсе түбәнәю,нерв-психик авырлыклар гомуми сәламәтлек торышының түбәнәюенә китерә. Гаиләләрдә тәмәке тарту,алкогольле эчемлекләр куллану да балаларга кире үрнәк бирә.Яшьтән үз сәламәтлегеңне 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 яшьтәге 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 яшьтәге укучыларда сәламәт яшәү рәвеше тәрбияләү өчен уңышлы шартлар булдыру.
- ✔ Балаларны,белем һәм күнекмәләрне табигать һәм яшәү законнары белән яраклаштырып, җаны һәм тәне белән сәламәт булырга, үз сәламәтлекләрен ныгытырга омтылырга өйрәтү.

Дәрестән тыш эшчәнлек бурычлары:

1. Укучының шәхси мөмкинлекләрен чынга ашыру һәм сәламәт яшәү рәвеше булдыру.
2. Зарарлы гадәтләрне 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 сәламәтлеге белән кызыксынуын булдыру.

Программаны тормышка ашыруның төп юнәлешләре:

– төрле очраклар өчен куркынычсызлык инструктажлары уздыру;

– спортның төрле төрләрен (йөгерү,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 хезмәткәре белән очрашулар уздыру.

Үз эшендә педагог балаларның сәламәтлек саклау, сәламәт яшәү рәвеше формалаштыру, белемнәрнең максатчан үзләштерелүенә игътибар итәргә тиеш.Бала үз организмының үзенчәлекләрен өйрәнеп үз сәламәтлеген сакларга тырыша. Шөгыльләрнең 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 яшьтән кешеләрне, үзен, тормышны яратырга өйрәнсен.Шундый кешенең генә җаны һәм тәне сәламәт була.

Һәр шөгыль балага канәгатьлек, җиңеллек,шатлык хисе алып килергә тиеш.

“Сәламәт тәндә – сәламәт акыл” программасы эшчәнлегенең көтелгән нәтиҗәсе :

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

Соңгы нәтиҗә

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

Тематик планлаштыру

Шө-гыль №	Шөгыльнең темасы	Сәгатьләр саны	Укучылар эшчәнлеге һәм уку эшчәнлеге	Материал	Вакыты
1	Саф һавада уеннар. ”Әбәк”, “Ватык телефон” уеннары.	1	Саф һаваның сәламәтлеккә уңай тәэсире-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	Әкрен йөгерүгә өйрәнү.	“Ал кирәк,гөл кирәк” Р.Ягъфәров 89бит	
4	Табигать һәм без. ”Каравылчылар һәм куяннар”уены	1	Сикерү күнегүләрен үтәү.Әкрен йөгерү.	“Ал кирәк,гөл кирәк” Р.Ягъфәров 89бит	
5	Буш вакытны ничек үткәрергә? “Ак аю” уены.	1	Җитезлек 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 песи”уены	1	Дөрес ориентлашып йөгерү таләп ителә торган уен өйрәнү	Ал кирәк,гөл кирәк” Р.Ягъфәров 92 бит	
8	Йогышлы чирләр. “Мияу,мияу нинди төс"	1	Игътибар һәм җитезлек таләп итүче уен өйрәнү	Ал кирәк,гөл кирәк” Р.Ягъфәров 92 бит	
9	Яман гадәтләр. “Почмак алыш” уены.	1	Фикерләүне,җитезлекне арттыру.	Ал кирәк,гөл кирәк” Р.Ягъфәров 94 бит	
10	Сәламәтлекне ничек ныгытырга? “Сәламәтлек аланы” кичәсенә әзерләнү . “Песи белән тычканнар” уены.	1	Җитезлек таләп итүче уен өйрәнү.	Ал кирәк,гөл кирәк” Р.Ягъфәров 94 бит	
11	Шәхси гигиена кагый дәләрен төгәл үтә. “Бүкәнле”уены.	1	Игътибар, җитезлек төгәллек сораучы уен өйрәнү. Шигырьләр ятлау, маскалар әзерләү. Әниләрне чакырып чыгыш ясау.	“Ал кирәк, гөл кирәк” Р.Ягъфәров 97 бит.”Ачык дәрес” гәҗите	

12	Чыныгу - файдалы,кирәк гамәл.”Хат ташучы” рольле уены.	1	Хәтерне үстерүче уен өйрәнү.	Ал кирәк, гөл кирәк” Р.Ягъфәров 98бит	
13	Дару үләннәре белән дәвалану.” Укытучылы” уены	1	Игътибарны арттыручы уен өйрәнү.	Ал кирәк, гөл кирәк” Р.Ягъфәров 100бит	
14	Саф һавада уеннар. ”Энә,җеп,төен” уены.	1	Игътибар, җитезлек 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 киемнәренең чисталыгын тикшерү . Уеннар уйнап өйрәнү.	Ал кирәк, гөл кирәк” Р.Ягъфәров 77бит	
19	Сәламәт тешләр- сәламәт организм. “Мөгез –мөгез” уены	1	Тешләрнең сәламәт булуы белән танышу.Яңа уен өйрәнү.	Ал кирәк, гөл кирәк” Р.Ягъфәров 78бит	
20	Тешләрнең төзелеше.”Чисталык сөябез”-тәрбия сәгате-тамашалы уен-дәрес. “Яр-су” уены	1	Тамашалы уенга әзерләнү Озайтылган көн төркемендәге балаларга күрсәтү.	Ал кирәк, гөл кирәк” Р.Ягъфәров 80бит “Ачык дәрес” гәҗите ГимаеваФ. Х.	
21	Кариес. “Көн-төн” уены	1	Теш авырулары турында белү.Яңа уен өйрәнү.	Ал кирәк, гөл кирәк” Р.Ягъфәров 80бит	
22	Тешләрне ничек сакларга?Ничек чистартырга? “Терсәкле “уены	1	Практикада эшләп өйрәнү.Яңа уен өйрәнү.	Ал кирәк, гөл кирәк” Р.Ягъфәров 83бит	
23	Дәвалау препаратлары (дару,укол, тампоннар, 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	“әдәплелек дәресләре”.5нче тема.Тукай әсәрләре ярдәмендә сәламәтлек турында кызыксынуларны арттыру.	“Ачык дәрес” гәҗите Загидуллина Э.Р.Саба гимназиясе.	

25	Тәмәке һәм аның зарары. ”Дерево дружбы” уены	1	Яңа уен өйрәнү.	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 өйрәнү һәм этиләргә күрсәтү.	“Ачык дәрес”гәҗите. Поурочные разработки Ковалько.120бит
28	Җәмәгать транспортында сак йөрү. “Люлька” уены(сикерүле уен)	1	Юлда сак йөрү.	Поурочные разработки Ковалько.120бит
29	Җәяүленең 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 өйрәнү. 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 дәрес» гәҗитләре.2011-2013.
- “Поурочные разработки по физкультуре”   В.И.Ковалько 2007.Подвижные игры.
- «Ал кирәк, гөл кирәк».Уеннар китабы .Р.Ягъфәров.1995.
- « Наркомания. Моны һәркем белергә тиеш” , ”Балаларыбызны ничек сакларга?” Татарстан Республикасы Министрлар кабинеты каршындагы халыкны наркотизацияләүгә каршы профилактика буенча республика үзәге. Казан. ”ДАС” 2001.

Тема: ***Көндәлек режим һәм сәламәтлек.***
Максат: Укучыларны, көндәлек режимны үтәү сәламәт тормыш рәвешенең төп шарты икәненә төшендерү, аларда милли үзаң булдыру.
Мәктәптә, өйдә һәм башка урыннарда буш вакытны ничек файдалы итеп үткәрергә өйрәтү.
Чисталыкка, пөхтәлеккә омтылыш тәрбияләү.

Җиһазлау: презентация, өч төсле конвертта рәсемнәр.

***Дәрес барышы*.**

I Оештыру.

Уңай психологик халәт тудыру:

Исәнмесез, укучылар!
Исәнмесез, саумысез!
Кәефләрегез ничек соң?
Кояшлы иртә кебек.

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

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 дөрес бүләргә, көнебезне файдалы, матур үткәрергә ярдәм итә.

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

Ишек шакыйлар, Марат керә.
-Укучылар, Марат нинди кагыйдәне бозды?
-Ул соңга калып килде?
-Марат, син нигә соңга калып килдең?
-Мин кичтән бик озак телевизор караган идем, шуңа соң гына йокларга яттым, ә иртә белән сәгать шалтырагач та аз гына ятып торыйм дигән идем, йоклап киткәнмен.
Инде иртә белән ашап- эчеп тә тормадым, сумкамны алдым да мәктәпкә йөгердем.Ләкин менә барыбер соңга калдым.

- Ә син, Марат, көндәлек режимның нәрсә икәнен 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 җыя, мин ашыйм, әби җыештыра.
- 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 иптәшләреңне тыңла, үзең актив катнашып утыр һәм син көндәлек режимның нәрсә икәнен 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, ә бәлки тыңлыйлар һәм карыйлар.

III Төп өлеш.

- **Журналыбызның беренче бите ничек атала?**
- Бер, ике, өч...
  Безнең кулда көч.
- Әйдәгез уен уйнап алыйк.
  Җил чыкты (-ж –ж –ж)
  Яңгыр ява (яңгыр яву хәрәкәте)
  Төн җитте
  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 җыябыз, 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 җитү өчен, тәннәребез язылсын өчен.
- Спорт белән шөгыльләнү 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.

- Иртәнге 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 әйберләрне аерып куегыз (сөлге, теш щеткасы). (Һәр группадан берәр кеше сайлап алган әйберләрне әйтә)

-Укучылар, бергәләп укыйк әле, монда нинди сүз язылган?
С ә л а м ә т л е к

- Сәламәтлек нәрсә ул? (Укучыларның җаваплары).
- Сәламәтлек- кешенең иң зур байлыгы. Сәламәтлек- ул чисталык. Безнең тирә- юньдә, тәнебездә, кулларыбызда, тырнак асларында хәтта авызыбызда да күзгә күренми торган микроблар яши. Алар төрле авырулар китереп чыгарырга мөмкиннәр.
- Димәк, ни өчен иртән, кич юынырга, тешләрне 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 тешләрне ничек дөрес итеп чистарту турында язылган таблицалар өләшәм. Өйдә әти- әниләрегез белән үзегезне тикшереп карагыз әле. Хаталарыгыз булса төзәтерсез.

2 укучы: Иртә белән табында
Әби әйтте тагын да:
\- Юньләп ашарсың микән,
Икмәк валчыгын, балам,
Коймый башларсың микән.

- Журналыбызның алдагы бите “Чәй эчәбез бал белән” дип атала.
- Сүз нәрсә турында барачак?
- Өстәл янында дөрес 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 дөрес 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 дөрес бирми.

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

Журналыбызның алдагы бите “Буш вакытыңны файдалы үткәр”

- Дәресләр беткәч сез буш вакытта ниләр эшлисез?
- Түгәрәкләргә йөрибез, озайтылган көн группасына калабыз.
- Ә, хәзер зәңгәр конвертларны алыйк. Андагы рәсемнәрдә буш вакытта ниләр белән шөгыльләнү файдалы булачагын күрсәткән рәсемнәр бирелгән. Сез шул рәсемнәрдәге күренешләрне пантомимо ярдәмендә күрсәтергә тиеш буласыз. Бер укучы яки берничә укучы күрсәтергә мөмкин . Икенче группада утыручы иптәшләрегез сезне аңлый алырлармы икән.

I гр. Ике бала шашка уйный.

II гр. Малайлар футбол уйныйлар.

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

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

-Укучылар, ә сез дәрестән соң буш вакытыгызны ничек үткәрәсез?
-Спорт түгәрәкләренә, музыка һәм сәнгать мәктәбенә йөрибез.
- Буш вакытны шулай файдалы итеп үткәрү ул сезнең кәефегезне күтәрә, сәламәтлегегез ныгый, дусларыгыз күбәя, сез үзегездә яңа талантлар ачасыз.

Журналыбызның ахыргы бите “Сәгать йөри келт- келт “ дип атала.

Уен “Туктый белмәс сәгать”.
Сәгать 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 үзебез сәгать ясап карыйк. Идәндә сәгать рәсеме ясалган. Сез сәгатьнең тере цифрылары, ә мин сәгать йөртүче булам. Мин сезгә цифралар өләшәм һәм көндәлек режимга кагылышлы бер күренеш әйтәм. Сез шул күренеш сәгать ничәдә була, шул цифра кемдә була идәндәге сәгать өстенә чыгып баса барасыз.
- Йокыдан торабыз.
- Сәгать җидедә йокыдан торабыз, 7 ле цифрасы миндә (идәндәге сәгатьнең 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?
-Үзебезнең көндәлек режимыбызны төзедек.
-Әйдәгез, хәзер бергәләп көндәлек режимны укып чыгыйк.

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

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