Тема. Һаулыҡ-ҙур байлыҡ.

Маҡсат. Уҡыусы балаларҙың һаулыҡтарын һаҡларға, сыныҒырға өйрәтеү, ишетеү, күреү, тойоу ағзалары тураһында белемдәрен арттырыу.
Йыһазландырыу. Нурҙарына ребус, кроссворд, йомаҡ яҙылған ҡояш һүрәте.

Дәрес барышы.

I. Ойоштороу . Һау кешегә таң да атты,
Йылмайып ҡояш ҡалҡты.
Ер- әсәбеҙҙе сәләмләп,
Көләс нурҙарын һипте.

Ошо нурҙар беҙҙең класҡа ла ингән. Улар бөгөнгө дәресте үткәрергә ярҙам итер.

1. **Ребус сисеү, дәрес темаһын асыҡлау**.
   (Һаулыҡ – ҙур байлыҡ)

- Ни өсөн һаулыҡ - ҙур байлыҡ тигәндәр? Һәр кешенең бурысы – сәләмәтлеген һаҡларға өйрәнеү. Һаулыҡты һаҡлау өсөн тәнде тәрбиәләүҙең ҡайһы бер ҡағиҙәләрен белеү мөһим. Улар медицина фәненең «Гигиена» тигән махсус бүлеге өйрәнә, кешенең сәләмәтлеген һаҡлау һәм нығытыуға арналған фән. Гигиена тураһындағы мәғлүмәттәр нәҫелдән нәҫелгә, быуындан быуынға тапшырылған. Әкренләп гигиенаға бәйле йолалар, ғөрөф-ғәҙәттәр барлыҡҡа килгән. Боронғо Мысырҙа тәнгә массаж яһауҙы хуп күргәндәр. Римдар иң беренселәрҙән булып мунсала йыуына башлай. Ләкин урта быуатта кешелектең гигиена тураһында онотоуы сәбәпле, күп кенә зарарлы, йоғошло ауырыуҙар барлыҡҡа килә. Таҙалыҡ ҡына ошондай бәләләрҙән һаҡлай аласағы тормош тағы ла раҫлай. Быуаттар дауамында тулыланып килгән «Салерна һаулыҡ кодексы» ла ошо темаға арналған әллә күпме шиғырҙан тора. Бына шуларҙың бер нисәһе:

«Тороу менән, ҡулдарыңды, күҙҙәреңде
һыуыҡ һыу менән йыу.
Тегеләй-былай йөрөп, кирелеп,
ағзаларыңды урынына ултырт.
Сәстәреңде ҡара, тештәреңде таҙарт-
Былар барыһы ла аҡылды нығыта, көс өҫтәй.
Ашағандан һуң йөрө. Һыуыҡтан ҡурҡ» һ.б.

- Беҙ бөгөн ошо ҡағиҙәләрҙе үтәйбеҙме?

2. Мәҡәлдәр буйынса эш.

Һаулыҡ-бәхет сығанағы.
Һаулыҡтың баһаһы юҡ.
Һаулыҡты һау саҡта һанға һуғырға кәрәк.
Һаулығың - байлығың.
Сәләмәт тәндә - сәләмәт рух.
Һаулык менән акыл йәнәш йөрөй.
Байлык башы - һаулык.
Ғүмерҙе һаулык оҙонайта.
Һаулығыңдың кәҙерен йәшләй бел.
Таҙалык һаулыктың нигеҙе.

Хәрәкәттә - бәрәкәт.

II. Төп өлөш. (таҡтаға ҡояш һүрәте эленгән, нурҙарын берәмләп асып, артына яҙылған эш төрҙәрен үтәйҙәр)

1. Көндөҙ асыла, төндә ябыла. Ике күрше йәшәйҙәр, берен-бере күрмәйҙәр.

а) Йомаҡ сисеү.

б) Әңгәмә.

- Балалар, күҙегеҙҙе йомоғоҙ. Күреү һәләтен юғалтһаҡ, ни эшләр инек? Күҙҙәр беҙҙе ҡурҡыныстан иҫкәртә, мәғлүмәттәрҙең 80% -тан күберереген беҙ күҙҙәр ярҙамында алабыҙ. Күҙ-бик кәрәкле һәм нескә ағза, шуға күрә уны йәрәхәләүҙән, бысраҡтан һаҡларға кәрәк. Медицина белгестәре йыл һайын уҡыусыларҙың күҙҙәрен тикшереп торалар. Ни өсөн тип уйлайһығыҙ? Насар күреүселәрҙе асыҡларға, уларға ваҡытында күҙлек алырға, күҙ ауырыуҙарын дауаларға ярҙам итеү өсөн.

в) «Күҙҙеңде һаҡла» терәк схемаһы буйынса эш.(һаҡлан, уҡырға ярамай, ял ит, хәтереңдә тот)

г) Күҙгә гимнастика

1) Күҙҙәрегеҙҙе аҫҡа,өҫкә йөрөтөгөҙ. (8)
2) Һулға, уңға.(6)
3) Сәғәт уғы ыңғайына түңәрәк буйлап (6 тапҡыр)

2. Музыка тыңлағыҙ

а) Әңгәмә.

- Тауышты нисек ишетәбеҙ? Ҡолаҡтар ни өсөн кәрәк? Ишетмәһәк беҙ һөйләшә алмаҫ инек, сөнки ҡолаҡтар ярҙамында тирә-йүндә ниндәй хәлдәр барлығына төшөнөп торабыҙ.Ишетеү һәләтен юғалтмаҫ өсөн, беҙ ҡолаҡтарҙы ныҡ һаҡларға тейешбеҙ.

б) «Ҡолағыңды һаҡла» терәк схемаһы буйынса эш.

в) Ҡолаҡҡа гимнастика. Ҡолаҡҡа иртән гимнастика яһағыҙ, көнө буйы шат йөрөрһөгөҙ, эшләү һәләте лә артыр

а) Ҡолаҡты аҫҡа тартыу (8)
б) Өҫкә тартыу.(6)
в) Алға, артҡа бороу. (6 тапҡыр)

3.

а) Таблолағы һүҙҙе табыу.Унда һулыш алыу ағзаһы яҙылған.

б) Әңгәмә.

- Үҙегеҙҙе танауһыҙ тип күҙ алдына килтерегеҙ. Йөҙөгөҙ нисек күренер? Танау ни өсөн кәрәк? (еҫ һиҙеү өсөн) Танау аша үткәндә һауа йылына, ундағы төктәр һауалағы туҙанды тотоп ҡала. Ғалимдар иҫәпләүе буйынса, әгәр кеше тик ауыҙ менән генә тын алһа, 70 йәшенә еткәнсе, уның үпкәһенә 5 кг бысраҡ йыйыр ине.

в) «Һулыш алыу ағзаларын һаҡла» схемаһы буйынса эш.

Уларҙы нисек һаҡларға?(ауырыуҙан, ҡысҡырыуҙан, һыуыҡ тейеүҙән) Ауыҙ менән тын алыу дөрөҫмө, әллә танау менәнме?

г) Һулыш алыуға гимнастика.

1) Танауҙың уң яҡ тишеген ябып, тауышландырып тын алығыҙ, эстән 10-ға тиклем һанағас, икенсе яғынан сығарығыҙ.

2) Киреһенсә.

3) Танау менән тын алығыҙ эстән 10-ға тиклем һанағас, һауаны ауыҙ аша сығарығыҙ.

4. Хәрәкәттә-бәрәкәт

Физминуткалар эшләү.

5. Кроссворд тултыр

1. Энәһе бар, ебе юҡ. (Терпе) 2.Башы-тараҡ, ҡойроғо ураҡ. (Әтәс)
3. Ағаһы ла, ҡустығы ла эшләпәле. (Бәшмәк) 4. Йөҙйәшәр ағас. (Имән)
5. Ниндәй ҡош яҙ килеүен хәбәр итә. (Ҡарға). 6. Тейен нимә ярата? (Сәтләүек)
7. Тау нимәһеҙ булмай? (Ташһыҙ)

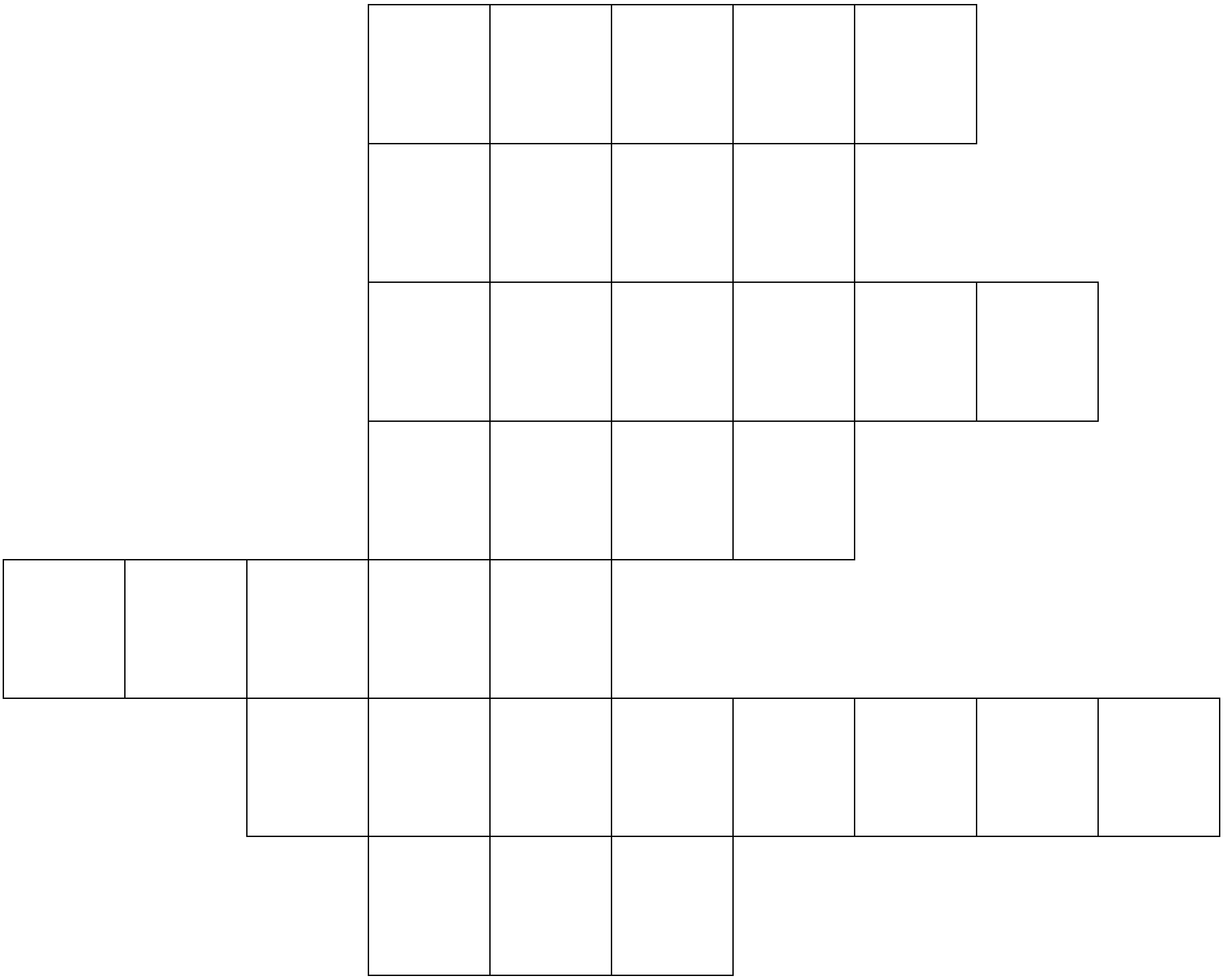
Ниндәй һүҙ килеп сыҡты? (Тәбиғәт). Нимә ул тәбиғәт? Һыуһыҙ кеше нисә көн тора ала? (12-14 көн) Аҙыҡ-түлекте ҡайҙан алабыҙ? Һауаһыҙ нисә минут тора алабыҙ? Ауыҙығыҙҙы йомоп, танауығыҙҙы тотоп, эстән һанап ҡарағыҙ. Һауаны ҡайҙан алабыҙ? Кеше һау-сәләмәт булһын өсөн һыу, һауа, аҙыҡ ниндәй булырға тейеш? Һеҙ тәбиғәтте нисек һаҡлар, һауыҡтырыр инегеҙ? Тәбиғәтте һаҡлау – һаулығыбыҙҙы һаҡлау ул. Сөнки кеше – тәбиғәттең айырылмаҫ өлөшө.

III. Йомғаҡлау.

_Шулай итеп, бөгөнгө дәрестә ниндәй яңылыҡтар белдегеҙ? Күҙҙәрҙе, һулыш алыу юлдарын, ҡолаҡты ни өсөн һаҡларға

Ҡулланылған әҙәбиәт:
1)Ҡоланбаева Ф. Һаулыҡ дәресе. // Башҡортостан уҡытыусыһы №3, 2003. 53-54 бит.
2. Хәлимова З.Р. Башланғыс синыф уҡыусыларында гигинна күнекмәләре тәрбиәләү. Өфө – 2002.

КРОССВОРД



1. Энәһе бар, ебе юҡ.
2.Башы-тараҡ, ҡойроғо ураҡ.
3. Ағаһы ла, ҡустыһы ла эшләпәле.
4. Йөҙйәшәр ағас.
5. Ниндәй ҡош яҙ килеүен хәбәр итә.
6. Тейен нимә ярата?
7. Тау нимәһеҙ булмай?