МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Татарстан

Исполнительный комитет Бавлинского муниципального района Республики Татарстан

МБОУ "Новочутинская ООШ"

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
ШМО учителей предметников	Заместитель по УР	Директор школы
____________ Гиззатуллина Ч.Я.	____________ Кагирова Л.И.	____________ Закирова Л.М.
Протокол№1 от «23» августа 2023 г.	от «25» августа 2023 г.	Приказ №50 от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

спортивного направления «Веселые спортсмены»

для обучающихся 1– 4 классов

с.Новые Чути 2023

Башлангыч сыйныф укучылары өчен

“Яшь спортчылар» түгәрәгенең эш программасы

Спорт-сәламәтләндерү юнәлеше

Эчтәлек:

Кереш

Аңлатма язуы

Программаның максаты һәм бурычлары

Программаны тормышка ашыру юнәлешләре

“Хәрәкәтле уеннар” программасы эшчәнлегенең нәтиҗәсе

Тематик планлаштыру

Кулланылган әдәбият

Кереш

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, дәресләргә кадәр уздырылучы гимнастика,саф һавада хәрәкәтле уеннар,физминуткалар, дәрестән тыш өстәмә шөгыльләр вакытында.Башлагыч мәктәптә физик тәрбия гомуми үсеш бирүче хәрәкәт эшчәнлеге белән тыгыз бәйләнгән. Башлангыч класс укучысында хәрәкәтле уеннар ,шөгыльләр вакытында физик сыйфатлар гына түгел, акыл, уй-фикерле белү, иҗади мөстәкыйльлек тә үсеш ала.

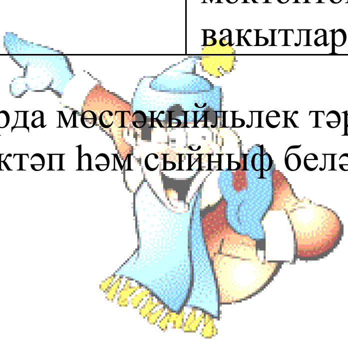
Спорт-сәламәтләндерү юнәлешендәге дәрестән тыш эшчәнлек укучының танып-белүен, иҗади активлыгын арттыра, уңай шәхси сыйфатларын үстерә.

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

Дәрестән тыш эшчәнлекнең спорт-сәламәтләндерү юнәлеше укучының танып белү һәм иҗади активлыгын арттыра, шәхси сыйфатларын яхшыртырга мөмкинлек бирә.Уеннар баланың физик үсешенә һәм психикасына уңай йогынты ясый.

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 киму шартларында сәламәтлек саклау бик мөһим. Начар экология, тормыш итү дәрәҗәсе түбәнәю,нерв-психик авырлыклар гомуми сәламәтлек торышының түбәнәюенә китерә. Саусызлыкның сәбәбе балаларның үзләренең сәламәтлекләрен саклау,элементар сәламәт яшәү рәвеше законнарын белмәве,сәламәтлек саклауның төп күнекмәләре булмау. Гаиләләрдә тәмәке тарту,алкогольле эчемлекләр куллану да балаларга кире үрнәк бирә. Яшьтән үз сәламәтлегеңне саклау һәм ныгыту проблемасы килеп баса. Илебезгә “уңышлы” кешеләр тәрбияләү проблемасы мәктәп каршына килеп басты. “Уңышлы” кеше - димәк тормышта үзенең урынын белүче, үз язмышын үзе хәл итә алучы, әхлакый һәм физик яктан сәламәт. Сәламәт кеше,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.

Программаның 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.

«Хәрәкәтле уеннар” программасы эшчәнлегенең нәтиҗәсе дип түбәндәгеләрне санарга:

- ✓ 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.

Көтелгән нәтиҗә:

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

Тематик планлаштыру 1 сыйныф

Шө-гыль №	Шөгыльнең темасы	Сәгатьләр саны	Оештыру формасы	Материал	Вакыты	
					план	факт
1	Саф һавада уеннар. ”Әбәк”, “Ватык телефон” уеннары.	1	Практик	“Ал кирәк,гөл кирәк” Р.Ягъфәров 88бит	5.09	5.09
2	Сәламәтлек нәрсә ул? “Очты ,очты уены “	1	Әңгәмә	“Ал кирәк,гөл кирәк” Р.Ягъфәров	12.09	12.09
3	Көндәлек тәртип. “Бетмәс куян “ уены.	1	презентация	“Ал кирәк,гөл кирәк” Р.Ягъфәров 89бит	19.09	19.09
4	Табигать һәм без. ”Каравылчылар һәм куяннар”уены	1	экскурсия	“Ал кирәк,гөл кирәк” Р.Ягъфәров 89бит	26.09	26.09
5	Буш вакытны ничек үткәрергә? “Ак аю” уены.	1	Әңгәмә	Ал кирәк,гөл кирәк” Р.Ягъфәров 89 бит	03.10	03.10
6	Мин ничек киенәм? “Бүре һәм сарыклар” уены.	1	Практик	Ал кирәк,гөл кирәк” Р.Ягъфәров 90 бит	10.10	10.10
13-14	Кешеләр белән аралашу. “Тычкан белән песи”уены	1	Практик	Ал кирәк,гөл кирәк” Р.Ягъфәров 92 бит	17.10	17.10
15-16	Йогышлы чирләр. “Мияу,мияу нинди төс"	1	презентация	Ал кирәк,гөл кирәк” Р.Ягъфәров 92 бит	24.10	24.10
17-18	Яман гадәтләр. “Почмак алыш” уены.	1	презентация	Ал кирәк,гөл кирәк” Р.Ягъфәров 94 бит	07.11	7.11
19-20	Сәламәтлекне ничек ныгытырга? “Сәламәтлек аланы” кичәсенә әзерләнү . “Песи белән тычканнар” уены.	1	Әңгәмә	Ал кирәк,гөл кирәк” Р.Ягъфәров 94 бит	14.11	14.11
21-22	Шәхси гигиена кагыйдәләрен төгәл үтә. “” Букәнле”уены.	1	презентация	“Ал кирәк, гөл кирәк” Р.Ягъфәров 97 бит.”Ачык дәрес” гәҗите	21.11	21.11
23-24	Чыныгу - файдалы,кирәк гамәл.””Хат ташучы” рольле уены.	1	Практик	Ал кирәк, гөл кирәк” Р.Ягъфәров 98бит	28.11	28.11
25-26	Дару үләннәре белән дәвалану.”Укытучылы” уены	1	Практик	Ал кирәк, гөл кирәк” Р.Ягъфәров 100бит	05.12	5.12

27-28	Саф һавада уеннар. ”Энә,җеп,төен” уены.	1	Практик	Ал кирәк, гөл кирәк” Р.Ягъфәров 104бит	12.12	12.12
29-30	Медицина хезмәткәре белән очрашу.”Куян куыш “уены	1	Әңгәмә	Ал кирәк, гөл кирәк” Р.Ягъфәров 110бит	19.12	19.12
31-32	Китап уку кагыйдәләре. ”Йомырка”уены	1	презентация	Ал кирәк, гөл кирәк” Р.Ягъфәров 113бит	9.01	
33-34	Минем йорт эшләрем. ”Винегрет”-монтаж-скетч” уйнау. ”Токмач” уены	1	Практик	Ал кирәк, гөл кирәк” Р.Ягъфәров 113бит	16.01	
35-36	Үз- үзеңне пөхтә йөртү. ”Без дә” уены	1	Әңгәмә	Ал кирәк, гөл кирәк” Р.Ягъфәров 77бит	23.01	
37-38	Сәламәт тешләр- сәламәт организм. “Мөгез –мөгез” уены	1	презентация	Ал кирәк, гөл кирәк” Р.Ягъфәров 78бит	30.01	
39-40	Тешләрнең төзелеше.”Чисталык сөябез”-тәрбия сәгате-тамашалы уен-дәрес. “Яр-су” уены	1	Әңгәмә	Ал кирәк, гөл кирәк” Р.Ягъфәров 80бит “Ачык дәрес” гәҗите ГимаеваФ.Х.	6.02	
41-42	Кариес. “Көн-төн” уены	1	Әңгәмә	Ал кирәк, гөл кирәк” Р.Ягъфәров 80бит	13.02	
43-44	Тешләрне ничек сакларга?Ничек чистартырга? “Терсәкле “уены	1	Практик	Ал кирәк, гөл кирәк” Р.Ягъфәров 83бит	20.02	
45-46	Дәвалау препаратлары (дару,укол,тампоннар, Һәм башкалар).”Патша” уены	1	Практик	Ал кирәк, гөл кирәк” Р.Ягъфәров 83бит	27.02	
47-48	Яман гадәтләр. “Сәламәтлек аланына Тукай белән янәшә”-рольле уен.	1	Практик	“Ачык дәрес” гәҗите Загидуллина Э.Р.Саба гимназиясе.	06.03	
49-50	Тәмәке һәм аның зарары. ”Дерево дружбы” уены	1	презентация	Поурочные разработки Ковалько.116бит	13.03	
51-52	Эчүчелек һәм аның зарары. ”Космонавты”уены	1	презентация	Поурочные разработки Ковалько.114бит	20.03	
53-54	Наркотик һәм агулы матдәләр.”Безнең арада урын юк!”-кечкенә тамаша. ”Алфавит” уены	1	Практик	“Ачык дәрес”гәҗите. Поурочные разработки Ковалько.120бит	03.04	

55-56	Җәмәгать транспортында сак йөрү. Җәяүленең юлда йөрүе “Люлька” уены(сикерүле уен)	1	Әңгәмә	Поурочные разработки Ковалько.120бит	10.04	
57-58	Гадәттән тыш хәлләрдә үзеңне ничек тотарга? ”Быстро встать в колонну”уены	1	Практик	Поурочные разработки Ковалько.122бит	17.04	
59-60	Гадәттән тыш хәлләрдә ярдәмгә ничек чакырырга? “Мяч на полу”уены	1	Практик	Поурочные разработки Ковалько.126бит	24.04	
61-62	Травмалар. “Запрещенное движение”уены	1	презентация	Поурочные разработки Ковалько.131бит	08.05	
63 64 65-66	Йомгаклау. Уеннар.	1	Практик		15.05 22.05	

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.2008-2009.
- “Поурочные разработки по физкультуре” В.И.Ковалько .2004.Подвижные игры.
- «Ал кирәк, гөл кирәк».Уеннар китабы .Р.Ягъфәров.1995.

Аңлатма язуы

Һәр кеше сәламәт булырга омтыла. Сәламәт яшәү рәвешенә нигез балачактан гаиләдә һәм мәктәптә салына. Чөнки рухи яктан бай, физик яктан сәламәт бала гына үз киләчәге турында кайгырта, әти- әнисенә, җәмгыятькә файдалы шәхес булып формалаша.

Башлангыч сыйныфларда яңа белем стандартлары буенча балаларга белем бирү максатлары белән беррәттән тәрбия бирү максаты да алгы планга куела. Шуны истә тотып, программа нигезендә дәресләр әхлак тәрбиясе белән тыгыз бәйләнештә алып барыла. Кеше табигатьнең бер өлеше. Балаларда табигать һәм кешенең бөтенлеге, аны саклау – ул үзеңнең һәм тирә-яктагыларның сәламәтлеген дә кайгырту икәнлеге турында белемнәр формалаштыру күздә тотыла. Программа нигезенә алынган материаллар шулай ук психология фәне белән дә тыгыз бәйләнгән. Чөнки физик һәм рухи сәламәтлек бер-берсеннән аерылгысыз. Күпчелек темаларны өйрәнгәдә ислам дине нигезендәге сәламәтлек кануннары да күздә тотыла. Чөнки ислам диненең нигезе сәламәт яшәү рәвеше алып баруга корылган.

Спорт-сәламәтлек дәресләре укучыларга сәламәтлекне саклау һәм ныгыту турында системалы белем һәм күнекмәләр бирү максатын күздә тотып, 2,3,4 классларда атнага 1 сәгать исәбеннән үткәрелә. Дәресләр иҗади үсеш технологиясенә корып үткәрелә. Дәресләр иҗади үсеш технологиясенә корып үткәрелә. Дәрес башында 15-20 минут проблемалы сораулар белән әңгәмәләр, ситуатив күнегүләр чишү, дискуссияләр, темага иҗади эшләр эшләү оештырыла. Дәреснең икенче өлеше хәрәкәтле уеннар, физик күнегүләр, спорт уеннары белән чиратлаштырылып алып барыла. Аларны укытучы классның физик мөмкинлекләреннән чыгып сайлый.
алып барыла. Аларны укытучы классның физик мөмкинлекләреннән чыгып сайлый.

1-2 класста режимны , шәхси гигиена кагыйдәләрен дөрес үтәү, сәламәтлек белән бәйле мәгълүматләр бәян ителә.

3 класста туклану, организмны чыныктыру, беренче ярдәм күрсәтү буенча белем һәм күнекмәләр формалаштырыла.

4 класс укучыларының үсмер чорга күчеш баскычы булуга бәйле рәвештә сәламәтлекнең психология белән бәйләнеше, уңай дини йолалар тәэсире, зарарлы гадәтләргә аңлы рәвештә каршы тора алу нормалары тәрбияләүгә игътибар ителә.

Программада белем бирү һәм сәламәтләндерүнең эффектлылыгын өйрәнүгә юнәлдерелгән диагностика үткәрү күздә тотыла. Алган белемнәрне практик куллану максатыннан һәр бүлек саен иҗади эшләр тәкъдим ителә. Алар укытучыга балаларда гигиена, анатомия, физиология буенча белемнәр, сәламәтлекне ныгыту һәм саклау күнекмәләре формалашу дәрәҗәсен дә билгеләү мөмкинлеге бирә. Укучы балаларның физик үсеше һәм сәламәтлеге формалашу индивидуаль һәм дәвамлы процесс. Аны күзәтү төрле тестлар ярдәмендә алып барылырга мөмкин

Программаның максаты: сәламәтлекне саклау һәм ныгыту турында системалы белем һәм күнекмәләр бирү, сәламәт яшәү культурасы формалаштыру.

Белем бирү бурычлары:

- анатомия, физиология, гигиена өлкәсендә беренчел күзаллаулар формалаштыру;
- укучыларны сәламәтләндерү күнегүләре, гади процедуралар аша үзконтроль, үзбәя, үз сәламәтлегеңне кайгырту, үз-үзең белән идарә итү алымнарына өйрәтү.

Сәламәтләндерү бурычлары:

- укучыларның гигиена культурасы, хәрәкәт активлыгын үстерү ярдәмендә сәламәтлекләрен ныгыту;
- укучыларны рухи яктан баета, уңай хисләр тудыруга ярдәм итә торган спорт-сәламәтләндерү, профилактик чаралар үткәрү.

Аңны үстерү бурычлары:

- укучыларның хәрәкәт активлыгын, танып-белү һәм иҗади сәләтләрен үстерү;
- балаларда үз-үзеңне танып белү, үзүсеш, үзеңне камилләштерү һәм үз сәламәтлегең белән идарә итү теләге уяту;
- бала шәхесенең һәрьяклап гармоник үсешенә мөмкинлекләр тудыру.

Тәрбияви бурычлар:

- тормыш иминлеген кайгырту һәм гигиена кагыйдәләрен үтәү, сәламәт яшәү рәвеше алып бару теләге формалаштыру.
- әхлак тәрбиясе, экологик тәрбия бирү, ихтыяр көче формалаштыру.

Якынча тематик план

2 класс

Т/н	Сәгать саны	Темалар	Оештыру формасы	Үткәрү вакыты	
				план	факт
1-2	2	Мин үз-үземне өйрәнәм (18 сәгать) Көндәлек режим.	Әңгәмә презентация	5.09	5.09
3-4	2	Көндәлек режимны үтәү.	практик	12.09	12.09
5-6	2	Мәктәп әдәпләре.	әңгәмә	19.09	19.09
7-10	4	Чисталык-сәламәтлек нигезе.	презентация	26.09	26.09
11-12	2	Йөз әдәпләре.	практик	03.10	03.10
13-14	2	Күз әдәпләре.	әңгәмә	10.10	10.10
15-16	2	Күзләрне саклау.	практик	17.10	17.10
17-18	2	Күз авырулары.	презентация	24.10	24.10
19-20	2	Нинди күзлек кияргә?	Әңгәмә	07.11	7.11
21-22	2	Күзләр өчен гимнастика. Күнегүләр өйрәнү.	практик	14.11	14.11
23-24	2	Борын әдәпләре.	әңгәмә	21.11	21.11
25-26	2	Колак әдәпләре.	практик	28.11	28.11
27-28	2	Кул әдәпләре.	практик	05.12	5.12
29-30	2	Баш әдәпләре.	презентация	12.12	
31-32	2	Йокы әдәпләре.	әңгәмә	19.12	
33-34	2	Утыру әдәпләре.	практик	9.01	
35-36	2	Йөрү әдәпләре.	практик	16.01	
37-38	2	Күзкамаштыргыч елмаю (8 сәгать) Авыз. Кешегә авыз ни өчен кирәк.	әңгәмә	23.01	

39-40	2	Тешләр. Тешләрнең төзелеше.	презентация	30.01	
41-42	2	Тешләрне дөрес чистарту.	практик	6.02	
43-44	2	Теш чистарту щёткасы һәм пастасына реклама (иҗади эш)	практик	13.02	
45-46	2	Теш авырулары.	әңгәмә	20.02	
47-48	2	Тешләрне саклау.	практик	27.02	
49-50	2	“Бәхетле тешләр” (иҗади эш).	иҗади эш	06.03	
51-52	2	Стоматология кабинетына экскурсия.	экскурсия.	13.03	
53-54	2	Сәламәт булу нәрсә ул (8 сәгать) Нәрсә ул сәламәтлек?	әңгәмә	20.03	
55-56	2	Сәламәт тәндә - сәламәт акыл.	кичә	03.04	
57-58	2	Ничек матур буй-сынлы булырга?	әңгәмә	10.04	
59-60	2	Физкультура дәресләре, тәнәфесләр ни өчен кирәк?	әңгәмә	17.04	
61-62	2	Без ни өчен төнлә йоклыйбыз?	презентация	24.04	
63-64	2	Пычрак куллар авыруы.	презентация	08.05	
65-66	2	Иҗади эш. Сәламәтлек кагыйдәләрен төзү.	практик	15.05	
67-68	2	Йомгаклау. Чисталык һәм сәламәтлек бәйрәме.	бәйрәм	22.05	

3 класс

Т/н	Сәгать саны	Темалар	Оештыру формалары	Үткәрү вакыты	
				план	факт
1-2	2	Туклану серләре (15 сәгать) Ашкайнату органнары, төзелеше, роле.	әңгәмә	5.09	5.09

3-4	2	Дөрес туклану серләре.	презентация	12.09	12.09
5-6	2	Аллергия, аны булдырмау чаралары.	әңгәмә	19.09	19.09
7-8	2	Минем яраткан ризыкларым.	практик	26.09	26.09
9-10	2	Туклану һәм сәламәтлек.	әңгәмә	03.10	03.10
11-14	4	Меню төзү серләре.Сәламәтлек салаты әзерләү.	практик	10.10	10.10
15-16	2	Татар милли ризыклары.	практик	17.10	17.10
17-18	2	Чит ил кешеләре ни ашый?	презентация	24.10	24.10
19-20	2	Рациональ туклану.	презентация	07.11	7.11
21-22	2	Ризыкны әзерләгәндә гигиена таләпләре.	әңгәмә	14.11	14.11
23-24	2	Ашарга өйрәнми-ашка барма.	презентация	21.11	21.11
25-26	2	Азык-төлек сатып алу кагыйдәләре.	әңгәмә	28.11	28.11
27-28	2	Өстәл сервировкасы.	практик	05.12	5.12
29-30	2	Иҗади эш. “Иң “тәмле” рецептлар”.	практик	12.12	
31-32	2	Авыруларны кисәтү (11сәгать) Сулыш алу органнары.	 презентация	19.12 9.01	
33-34	2	Грипптан ничек сакланырга.	әңгәмә	16.01	
35-36	2	Дару препаратларын куллану серләре.	әңгәмә	23.01	
37-38	2	Дару препаратлары дозалары, куллану кагыйдәләре.	презентация	30.01	
39-40	2	Үсемлекләр һәм кеше сәламәтлеге.	әңгәмә	6.02	
41-42	2	Авыруларны дәвалауда халык медицинасы.	практик	13.02	

43-44	2	Организмны чыныктыру.	практик	20.02	
45-46	2	Кояш нурларының кеше сәламәтлегенә йогынтысы.	әңгәмә	27.02	
47-48	2	Су. Кеше сәламәтлегендә суның әһәмияте.	презентация	06.03	
49-50	2	Һава белән чыныгу.	практик	13.03	
51-52	2	Организмның җылыга һәм салкынга җайлашуы.	әңгәмә	20.03	
53-54	2	Беренче ярдәм күрсәтү (8 сәгать) Бәла–каза килеп чыкканда беренче ярдәм күрсәтү.	практик	03.04	
55-56	2	Беренче ярдәм күрсәтү. Травмалар.	практик	10.04	
57-58	2	Врач килгәнче беренче ярдәм күрсәтү.	практик	17.04	
59-60	2	Агуланганда беренче ярдәм күрсәтү	әңгәмә	24.04	
61-62	2	Кызу сукканда беренче ярдәм күрсәтү.	практик	08.05	
63-64	2	Суда килеп чыккан бәла–казаларда үз–үзеңне тоту .	презентация	15.05	
65-66	2	Суда куркынычсызлык. Бассейнга экскурсия.	экскурсия	22.05 29.05	
67-68	2	Йомгаклау. Сәламәтлек бәйрәме.			

4 класс

Т/н	Сәгать саны	Темалар	Оештыру формасы	Үткәрү вакыты	
				план	факт
		Мин үз-үземне өйрәнәм (14 сәгать)	әңгәмә	5.09	5.09

1-2	2	Көзге табигатькә экскурсия. Кешедәге уңай һәм тискәре эмоцияләр.			
3-4	2	Туклану һәм кәеф.	презентация	12.09	12.09
5-6	2	Организмның эчке сәгатьләре.	презентация	19.09	19.09
7-8	2	Мин кем? Үзеңнең физик сыйфатларыңны ачыклау.	практик	26.09	26.09
9-10	2	Мин нинди? Үзеңнең уңай һәм тискәре сыйфатларыңны ачыклау.	практик	03.10	03.10
11-12	2	Нәрсә ул темперамент?	презентация	10.10	10.10
13-14	2	Нәрсә ул характер (холык)?	презентация	17.10	17.10
15-16	2	Кешеләр бер-берсеннән ничек аерыла?	әңгәмә	24.10	24.10
17-18	2	Кешенең хис-тойгылары.	әңгәмә	07.11	7.11
19-20	2	Хисләрнең сәламәтлеккә тәэсире.	практик	14.11	14.11
21-22	2	Тискәре тойгылар: ачулану, агрессия.	презентация	21.11	21.11
23-24	2	Организмның биологик ритмнары.	презентация	28.11	28.11
25-26	2	Табигать һәм кеше сәламәтлеге.	практик	05.12	5.12
27-28	2	Ял һәм сәламәтлек.	практик	12.12	
29-30	2	Сәламәт яшәү рәвеше (20 сәгать) Нәрсә ул сәламәт яшәү рәвеше?	әңгәмә	19.12	
				9.01	
31-32	2	Начар гадәтләр.	әңгәмә	16.01	
33-34	2	Тәмәке тарту һәм алкогольнең организмга зыяны.	презентация	23.01	
35-36	2	Зарарлы гадәтләр.	әңгәмә	30.01	
37-38	2	Физкультура- зарарлы гадәтләргә альтернатив шөгыль.	практик	6.02	

39-40	2	Физкультура, спорт һәм сәламәтлек.	презентация	13.02	
41-42	2	Нәрсә ул наркотик?	әңгәмә	20.02	
43-44	2	Нәрсә ул наркомания?	презентация	27.02	
45-46	2	Зарарлы гадәтләргә каршы торучанлык.	әңгәмә	06.03	
47-48	2	Сәламәтлегең үз кулыңда.	әңгәмә	13.03	
49-50	2	Мода һәм сәламәтлек.	презентация	20.03	
51-52	2	Кәрәзле телефон һәм сәламәтлек.	презентация	03.04	
53-54	2	Дин һәм сәламәтлек.	әңгәмә	10.04	
55-56	2	Ислам динендә сәламәтлек кагыйдәләре.	практик	17.04	
57-58	2	Дини секталар.	презентация	24.04	
59-60	2	Халык педагогикасында сәламәтлек темасы.	әңгәмә	08.05	
61-62	2	Татар халык авыз иҗатында сәламәтлек темасы.	әңгәмә	15.05	
63-64	2	Безнең сәламәтлек сагында торучылар.Авыл фельдшеры белән очрашу.	практик	22.05	
65-66	2	Иҗади эш. Мин нинди булырга телим.	практик	29.05	
67-68	2	Йомгаклау. Сәламәтлек бәйрәме.	бәйрәм	29.05	

2 класс (68 сәгать)**Мин үз-үземне өйрәнәм** (18 сәгать)

Көндәлек режим.

Режим төшенчәсе. Үз режимыңны төзү, аны үтәү.

Көндәлек режимны үтәү. Иртәнге гимнастика күнегүләрен өйрәнү.

Мәктәп әдәпләре.

Мәктәпкә пөхтә киенеп йөрү, режим моментларын үтәү, мәктәпкә өйргәндә дөрес туклану.

Чисталык-сәламәтлек нигезе. Торагыңны, урын-җирне, йорт тирәсен чиста тоту.

Чисталык-сәламәтлек нигезе.

Кием әдәпләре. Өс-башыңны чиста йөртү.

Йөз әдәпләре.

Битләрне юу, чиста йөртү.

Күз әдәпләре.

Күзләрне саклау. Телевизор һәм компьютерның күзләргә зыяны. Күзләрнең талчыгуын кисәтү. Күзләрне көчле җил, салкыннан, көчле яктылыктан саклау.

Күз авырулары. Нәрсә ул коньюктивит? Авыруның барлыкка килү сәбәпләре, дәвалау.

Нинди күзлек кияргә? Күрү начарланганда күзлек кию. Кояштан саклагыч күзлекләр.

Күзләр өчен гимнастика. Күнегүләр өйрәнү.

Борын әдәпләре.

Шәхси гигиена кагыйдәләре.

Колак әдәпләре.

Шәхси гигиена кагыйдәләре.Колакларны чиста йөртү кагыйдәләре.

Кул әдәпләре.

Кулларны, тырнакларны тәрбияләү.

Баш әдәпләре.

Чәчләрне тәрбияләү, чиста йөртү, юу.

Йокы әдәпләре.

Йокы сәгатьләре, вакытында йокларга яту, тору.

Утыру әдәпләре.

Дөрес утыру кагыйдәләре.Умыртка баганасы кәкрәю сәбәпләре.

Йөрү әдәпләре.

Гәүдәне төз тотып, дөрес атлап йөрү, басып тору.

Күзкамаштыргыч елмаю (8 сәгать)

Авыз. Кешегә авыз ни өчен кирәк. Авыз төзелеше.

Тешләр. Тешләрнең төзелеше. Ни өчен тешләр төрле була?

Тешләрне дөрес чистарту. Теш щеткасы, пастасы сайлау.

Теш авырулары. Карис, тешләр ялкынсыну.

Тешләрне саклау. Тешләр ни өчен төшә?

Сәламәт булу нәрсә ул (8 сәгать)

Нәрсә ул сәламәтлек?

Авыру булмау, чикләнмәгән физик мөмкинлекләргә ия булу.

Сәламәт тәндә - сәламәт акыл.

Рухи һәм физик сәламәтлекнең бәйлелеге.

Ничек матур буй-сынлы булырга?

Дөрес утыру, йөрү кагыйдәләре. Буй-сынны формалаштыруга күнегүләр.

Физкультура дәресләре, тәнәфесләр ни өчен кирәк?

Хәрәкәт активлыгының мөһимлеге.

Без ни өчен төнлә йоклыйбыз?

Ял һәм эш сәгатьләрен чиратлаштыру, дөрес ял итә белү.

Пычрак куллар авыруы.

Йогышлы авырулар.Эч авырту.

3 класс (34 сәгать)

Туклану серләре (15 сәгать)

Ашкайнату органнары, төзелеше, роле.

Ризыкны чәйнәү, йоту. Авыз куышлыгын һәрчак чиста йөртү.

Дөрес туклану.

Ризык төрләндерү. Вегетариан ризыкларының файдасы, зыяны.

Аллергия, аны булдырмау чаралары.

Врач киңәшләре, һәр кешенең үзенең сәламәтлегенә ярый һәм ярамый торган ризыкларны аера белү.

Минем яраткан ризыкларым.

Ач тору, күп ашауның зыяны. Ураза тоту. Христиан динендә ураза тоту.

Туклану һәм сәламәтлек.

Организмның дөрес үсеше өчен туклыклы матдәләрнең файдасы. Аксым, углевод, майлар. Витаминнар.

Меню төзү серләре.

Нәрсә ул меню. Меню төзү үзенчәлекләре.

Татар милли ризыклары.

Татар милли ризыклары белән танышу. Безнең борынгы әби-бабайларыбыз сәламәтлек турында ничек кайгырткан.

Чит ил кешеләре ни ашый?

Көнбатыш Европа илләре, Азия халыклары, Америка халкы ни белән туклана. Ярымфабрикатларның, ГМО кушылган ризыкларның сәламәтлеккә тәэсире.

Рациональ туклану.

Азык-төлекнең сәламәтлеккә тәэсире.

Ризыкны әзерләгәндә гигиена таләпләре.

Техника куркынычсызлыгы кагыйдәләре.

Ашарга өйрәнми-ашка барма.

Өстәл янындагы әдәплелек кагыйдәләре. (уен)

Азык-төлек сатып алу кагыйдәләре..

Азыкны кайдан ничек сатып алырга? Азыкны саклау сроклары. Азыкны эшкәртү юлларының сәламәтлеккә тәэсире. (суда, парда, томалап пешерү, кыздыру, каклау)

Өстәл сервировкасы. Туклану һәм эмоцияләр.

Ризыкның исе, тәме аппетитка тәэсире.

Авыруларны кисәтү (11сәгать)

Сулыш алу органнары.

Сулыш алу органнары белән идарә итү. Сулыш алу органарына салкын тию.

Грипптан ничек сакланырга.

Грипп - инфекцион авыру. Гриппны дәвалау. Нәрсә ул прививка.

Дару препаратларын куллану серләре.

Дару препаратлары турында төшенчә. Дару кайчан файдалы.

Дару препаратлары дозалары, куллану кагыйдәләре

. Дару препаратларын сатып алу.

Үсемлекләр һәм кеше сәламәтлеге.

Кешенең үсемлекләрдән башка яши алмавы. Үсемлекләр дөньясы, савыктыру факторы.

Авыруларны дәвалауда халык медицинасын куллану.

Дару үләннәрен тану, аларны җыю һәм куллану кагыйдәләре.

Организмны чыныктыру.

Кояш, һава һәм су - безнең якын дусларыбыз.

Кояш нурларының кеше сәламәтлегенә йогынтысы.

Кызыну кагыйдәләре. Ак тәнле кешеләргә кызыну белән мавыгуның зарары.

Су. Кеше сәламәтлегендә суның әһәмияте.

Су һәм су эчү режимы. Эчәргә яраклы һәм яраксыз су. Суны чистарту. Су турында хәзерге галимнәрнең ачышлары. Суны саклау.

Һава белән чыныгу.

Саф һавада булу. Бүлмәне җилләтү. Һаваны чиста тоту.

Организмның җылыга һәм салкынга җайлашуы.

Тиренең саклагыч функциясе. Тәнне чиста йөртү.

Беренче ярдәм күрсәтү (8 сәгать)

Бәла–каза килеп чыкканда беренче ярдәм күрсәтү.

Кан киткәндә, киселгәндә, сыдырылганда, бәрелгәндә, пешкәндә, елан, корт чакканда беренче ярдәм.

Беренче ярдәм күрсәтү. Травмалар, аларның төрләре: сеңерләр тартылу, сыну һ.б.

Врач килгәнче беренче ярдәм күрсәтү.

Аптечка белән танышу.

Агуланганда беренче ярдәм күрсәтү.

Азык, газ, дару препаратлары белән агуланганда беренче ярдәм күрсәтү.

Һава сукканда беренче ярдәм күрсәтү.

Һава сугу билгеләре. Зыян күрүчегә ярдәм итү.

Суда килеп чыккан бәла–казаларда үз–үзеңне тоту.

Суга батканда беренче ярдәм күрсәтү.

4 класс (34 сәгать)

Мин үз-үземне өйрәнәм (14 сәгать)

Күзге табигатькә экскурсия.

Кешедәге уңай һәм тискәре эмоцияләр.

Туклану һәм кәеф.

Рациональь туклануның кәефкә йогынтысы.

Организмның эчке сәгатьләре.

Режимны дөрес оештыру. Акыл һәм характерны чыныктыру.

Мин кем? Үзеңнең физик сыйфатларыңны ачыклау. Үзбәя.

Мин нинди? Үзеңнең уңай һәм тискәре сыйфатларыңны ачыклау. Үзбәя.

Нәрсә ул темперамент?

Темперамент төшенчәсе. Темперамент төрләре. Үз темпераментыңны ачыклау.

Нәрсә ул характер (холык)?

Темперамент һәм холыкның бәйләнеше. Үз характерыңны ачыклау.

Кешеләр бер-берсеннән ничек аерыла?

Тирә-яктагыларның уңай сыйфатларын эзләү.

Кешенең хис-тойгылары.

Нәрсә ул хис. Хисләрне белдерү.

Хисләрнең сәламәтлеккә тәэсире.

Уңай һәм тискәре тойгыларның барлыкка килү сәбәпләре.

Тискәре тойгылар: ачулану, агрессия, һ.б.

Нәрсә ул стресс? Аның сәламәтлеккә йогынтысы.

Организмның биологик ритмнары.

Организмның актив һәм пассив сәгатьләре.Эшчәнлекне дөрес планлаштыру.

Табигать һәм кеше сәламәтлеге.

Кеше һәм табигать бербөтен. Кеше табигатьнең бер өлеше.

Ял һәм сәламәтлек.

Режимны дөрес оештыруның сәламәтлеккә йогынтысы.

Сәламәт яшәү рәвеше (20 сәгать)

Нәрсә ул сәламәт яшәү рәвеше?

Сәламәт яшәү рәвеше кагыйдәләре. Аларны үтәү.

Начар гадәтләр.

Начар гадәтләр: тырнак кимерү, бармак суыру, һ.б. Аларның организмга зыяны.

Тәмәке тарту һәм алкогольнең организмга зыяны.

Тәмәке составы. Янган матдәләрнең кеше организмына йогынтысы.

Зарарлы гадәтләр.

Тәмәке тарту сәбәпләре. Тәмәкегә бәйлелек. Тәмәке тартуга альтернатив гамәлләр.

Физкультура- зарарлы гадәтләргә альтернатив шөгыль.

Спортның, физик күнегүләрнең киң таралган төрләре.

Физкультура, спорт һәм сәламәтлек.

Физкультура белән шөгыльләнү кешегә нәрсә бирә. Физкультура һәм яшәү максаты.

Нәрсә ул наркотик?

Наркотиклар.Аларның организмга тәэсире. Наркотик төрләре.

Нәрсә ул наркомания?

Кем ул наркоман? Наркотикларга бәйлелек.

Зарарлы гадәтләргә каршы торучанлык.

Укучыларда каршы торучанлык нормасы булдыру. Ихтыяр көчен тәрбияләү.

Сәламәтлегең үз кулыңда.

Һәр кеше яшәү рәвешен үзе сайлый.Сәламәтлекне яшьтән саклау.

Мода һәм сәламәтлек.

Төрле диеталарның организмга тәэсире. Үзеңә килешле һәм уңайлы кием кию.

Кәрәзле телефон һәм сәламәтлек.

Кәрәзле телефонның сәламәтлеккә тәэсире.

Дин һәм сәламәтлек.

Ураза тоту, намаз укуның сәламәтлеккә тәэсире.

Ислам динендә сәламәтлек кагыйдәләре.

Рухи һәм физик сәламәтлекнең бәйлелеге. Тәнеңне, урын- җиреңне, йорт- җиреңне чиста тоту кагыйдәләре.

Дини секталар.

Дини секталарның кеше аңын томалавы, тормышына, сәламәтлегенә тискәре йогынтысы.

Халык педагогикасында сәламәтлек темасы.

Борынгы ырымнарның әдәплелеккә, сәламәт яшәү рәвешенә өндәве.

Татар халык авыз иҗатында сәламәтлек темасы.

Мәкальләр, әйтемнәр.

Безнең сәламәтлек сагында торучылар.

Табиб һөнәре. Табиблар башкарган хезмәтнең мөһимлеге.

Кулланылган әдәбият:

1. Ал кирәк, гөл кирәк. Төзүче Р.Ягъфәров. К.:М., 1995.
2. И.Әхтиярова , Н. Раицкая., О. Чиганова. Психологик культура һәм сәламәтлек. “Мәгариф” №1,2,3- 2003.
3. Балалар фольклоры. XLVII том. Төзүче Л.И. Минһаҗева. К.:Хәтер, 2009.
4. Балаларга үгет-нәсыйхәт. Төзүчеләр: Н.Ибраһимов ,К.Бикчәнтәев , Ә.Мадияров , А.Низамиев. К.:”Дом печати”, 2001.
5. К.В. Закирова Уйный-уйный үсәбез.К.:М., 2005.
6. В.Казыйханов Әхлак дәресләре. Яр Чаллы, 2001.
7. Көч һәм рух тамырлары.Төзүчеләре: К.В.Закирова , Р.А Низамов., К.:М., 1998.
8. Күзәтүчәнлек, игътибар һәм хәтерне үстерү. “Мәгариф” № 2-2003.
9. Г.Массарова.Спорт-сәламәтләндерү дәресләре. ”Мәгариф” № 10-2003.
10. Саф һавада хәрәкәтле уеннар. “Мәгариф” № 3-2004.
11. Сәламәтләндерү күнегүләре. “Мәгариф” № 9-2003.
12. С.Фёдоров. Балалар оешмалары һәм сәламәтлек программасы. “Мәгариф” № 1-2003.
13. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. Ю.Ф. Луури.М.:П.,1991.
14. Р.Ягъфәров. Кәҗә-мәкәрҗә. К.:М., 1994.

Максат: Сәламәтлекне саклау һәм ныгыту кагыйдәләрен өйрәнү өстендә эшне дәвам итү. Зарарлы гадәтләрнең организмга зыяны турында төшендерү.

Укучыларның фикерләү сәләтен, нәтиҗә ясау күнекмәләрен үстерү.

Кушымта:

Тема: Сәламәт яшәү рәвеше.

Максат: Сәламәтлекне саклау һәм ныгыту кагыйдәләрен өйрәнү өстендә эшне дәвам итү. Зарарлы гадәтләрнең организмга зыяны турында төшендерү.

Укучыларның фикерләү сәләтен, нәтиҗә ясау күнекмәләрен үстерү.

Сәламәт яшәү рәвеше тәрбияләү.

Җиһазлау: компьютер, интрактив такта, темага биремле карточкалар, “Тәмәке тартуның зарары” плакаты, А.А.Плешаков “Әйләнә-тирәбездәге дөнья” 3 класс өчен дәреслекнең 157-159 битләре.

Дәрес барышы:

I. Мотивлаштыру-ориентлаштыру этабы:

1. Уңай психологик халәт тудыру.
2. Белемнәрне актуальләштерү:

- Организмны чыныктыру ни өчен кирәк?

Организмны кояш, һава, су белән чыныктыру турында укучылар төркемнәрдә бер-берсенә сөйлиләр. Төркемнән бер укучы җавап бирә.

Үзбәя.

3. Уку мәсьәләсен кую:

- Нинди сүзләр төшеп калган? Алар безнең бүгенге дәрес темасына бәйле.

Интрактив тактада мәкальләр:

“ ... тәндә - ... акыл.”

“ ... – иң зур байлык”

Төркемнәрдә киңәшләшеп сүзләрне табу, мәкальләрне уку, мәгънәләрен аңлату. (“ Сәламәт тәндә - сәламәт акыл.”, “ Сәламәтлек – иң зур байлык”)

- Димәк без бүгенге дәрестә нишлибез?
- Без бүген сәламәтлекне саклау һәм ныгыту кагыйдәләрен өйрәнүне дәвам итәбез.

II. Уку мәсьәләсен чишү:

1. Сәламәт яшәү рәвеше турында әңгәмә:

- Нинди кеше турында сәламәт яшәү рәвеше алып бара дип әйтеп була?
- Сәламәтлекне саклау һәм ныгыту кагыйдәләрен белеп кенә сәламәт булып буламы? (Белү генә түгел, ул кагыйдәләрне төгәл үтәргә тырышырга кирәк.)

2. Интрактив тактада сораулар:

1). Үзеңнең тәнең, киемең, торагыңның чисталыгы турында ничек кайгыртырга кирәк?

2). Нинди туклануны сәламәт туклану дип әйтеп була?

3). Хезмәтне һәм ялны дөрес оештыруны ничек аңлыйсыз?

4). Күп хәрәкәтләнергә дигән сүз нәрсәне аңлата?

5). Нинди начар гадәтләрне беләсез? Нинди зарарлы гадәтләр сәламәтлекне бетерә?

- 1,2 сорауларга беренче төркем, 3,4 сорауларга икенче төркем җавап эзли.

Укучыларның җаваплары тыңлана. Һәр җаваптан соң нәтиҗә А.А.Плешаков "Әйләнә-тирәбездәге дөнья" 3 класс өчен дәреслегенең 157-159 битендәге текстны укып ныгытыла. Сламәт яшәү рәвеше кагыйдәләре дәфтәргә язып барыла.

Интрактив тактада, дәфтәрләрдә язма барлыкка килә:

1). Тәнеңне, киемеңне һәм торак йортыңны чиста тот.

2). Дөрес туклан.

3). Хезмәтне һәм ялны дөрес оештыр.

4). Күбрәк хәрәкәтлән!

- 5 сорау буенча төркемнәрдә киңәшегез.

Укучыларның җаваплары тыңлана.

Укытучы:

- Укучы мәктәптән кайтты да әйберләрен бүлмәдә чәчеп ташлады. Өстәлендә дә аның тәртипсезлек. Бу укучының нинди начар гадәте бар?
- Укучы карандашын, ручкасын кимерә, бармагын авызына каба. Моның нәрсәсе начар? (Авызга микроблар эләгә.)
- Ләкин моннан да начаррак, куркыныч һәм зарарлы гадәтләр дә бар.

Алар тәмәке тарту, спиртлы эчемлекләр, наркотик куллану.

Интрактив тактада:

Зарарлы гадәтләр:

1. Тәмәке тарту.

2. Спиртлы эчемлекләр куллану.

3. Наркотиклар куллану.

"Тәмәке тартуның зарары" плакаты. Укытучы:

- Тәмәке тарту үпкәләр өчен, алай гына да түгел, бөтен организм өчен зарарлы. Тәмәке тарта башлаган бала начар үсә, эшләгәндә тиз арый, белемне начар

үзләштерә, еш авырый. Болар барысы да тәмәке төтенендә куркыныч агу- никотин һәм күп кенә башка зарарлы матдәләр булудан килә. Тәмәке тартмый торган кешенең үпкәсе сәламәт алсу төстә, ә тәмәке тартучының үпкәсе зарарлы матдәләрдән соры төстә була. Галимнәр һәр тартылган сигареттан кешенең гомере 15 минутка кыскаруын исәпләп чыгарганнар.

Нәтиҗә: Тәмәке тарта башлама!

Укытучы:

- Спиртлы эчемлекләрдә була торган спирт (алкоголь) ашказаны һәм башка органнар авыруларын китереп чыгара, бөтен организмның эшчәнлеген боза. Исерткеч эчемлекләр эчү балалар өчен бигрәк тә куркыныч. Хәтта берничә йотым алкоголь бала организмын көчле агуларга мөмкин.

Нәтиҗә: Спиртлы эчемлекләрне авызыңа да алма!

Укытучы:

- Наркотиклар - кеше организмына үтергеч тәэсир итә торган үзенә бертөрле матдәләр алар. Наркотикны бер яки ике тапкыр кулланган кеше, аңа күнегә һәм аннан башка яши алмый башлый. Андый кешедә наркомания дигән, дәвалап булмый торган, куркыныч авыру барлыкка килә. Наркотик минең һәм бөтен организмның эшләвен боза һәм, ахыр чиктә, кеше үлә. Наркотикларны тарату- зур җинаять, аның өчен зур җәзага тарталар.

Нәтиҗә: Наркотикларга якын да килмә!

- Нинди бишенче кагыйдәне язабыз?

Интрактив тактада бишенче кагыйдә өстәлә:

1). Тәнеңне, киемеңне һәм торак йортыңны чиста тот.

2). Дөрес туклан.

3). Хезмәтне һәм ялны дөрес оештыр.

4). Күбрәк хәрәкәтлән!

5). Зарарлы гадәтләрдән саклан!

3. Кагыйдәләр үз-үзеңә парларда, төркемдә ныгытыла. Үзбәя.

4. Укучыларга биремле карточкалар таратыла. Бер укучы интрактив тактада эшли:

- Сәламәт яшәү рәвеше кагыйдәләре килеп чыгарлык итеп 2 баганадагы сүзләрне тоташтырыгыз:

Дөрес хәрәкәтлән.

Тәнеңне, киемеңне һәм торак йортыңны дөрес оештыр.

Зарарлы гадәтләрдән туклан.

Күбрәк чиста тот.

Хезмәтне һәм ялны саклан.

Тикшерү. Үзбәя.

III.Рефлексив кабатлау.

1. Рефлексив бәяләү:

- Нәрсә белдек? Ничек белдек?

Үзбәя.

2. Өй эше: 1). Сәламәт яшәү рәвеше кагыйдәләрен ныгыт.

2). “Минем сәламәтлегем үз кулымда” темасына инша яки “Заралы гадәтләрдән саклан” темасына плакатлар.

3)*.

IV. Дәреснең калган өлеше (20 минут) саф һавада үткәрелә.

Тимераякта шуу. (Чаңгы шуу яки хәрәкәтле уеннар булырга мөмкин.)

Тема. **Тешләрне чистарту, саклау. Буй – сынны формалаштыруга күнегүләр һәм хәрәкәтле уеннар.**

Максат. Нинди теш щеткасы, теш пастасы белән файдаланырга, тешләрне ничек чистартырга кирәклеге турында укучыларга төшендерү; тешләрне дөрес сакларга өйрәтү, үзеңнең сәламәтлегең турында кайгыртырга өйрәтү;
хәрәкәтле уеннар аша укучыларда өлгерлек, җитезлек сыйфатлары тәрбияләү.

Җиһазлау. Дәрес өндәмәсе, тест сораулары. Дәреслек В.И. Лях “Физкультура минем дустым” 48 бит, күнегүләр өчен җаймәләр, туплар, кыршаулар, компьютер, экран.

Дәрес барышы.

I. Оештыру моменты.

- Хәерле иртә, балалар!
- Исәнмесез, кунаклар!
- Бер-беребезгә исәнлек-саулык телик. Аяклар бергә, куллар аста. Тирән сулыш албыз. Кулларны әкрен генә өскә күтәрәбез. Без нык, көчле агачлар. Таза, юан агачлар кояшка үрелә. Безнең тәнебез көч-куәт, шатлык, сәламәтлек белән тула.

Чыршыдай биек бул,

Нараттай кызыл бул.

Имәндәй таза бул!

Сау-сәламәт бул!

(Укучылар бер-берсенә карап елмаялар.)

II Актуальләштерү.

- Укучылар, бүген без сезнең белән “Дөрес туклану мәктәбенә сәяхәтебезне дәвам итәбез”. Тешләрне саклау, чистарту табибында булырбыз. Әйтегез әле, сәламәт булу өчен нинди шарт кирәк?

(-Сәламәт булу өчен дөрес тукланырга, вакытында ашарга, хәрәкәтләнергә, ял итәргә, чисталыкны яратырга,шәхси гигиена кагыйдәләрен төгәл үтәргә кирәк.)

- Ризык беренчел эшкәртүне кайда үтә?(Сораулар экранда чыгып бара).

(- Авызда. Куллар белән тотып, ризыкны кабабыз, тешләр ярдәмендә озак итеп яхшылап чәйнибез.)

III Яңа тема - Нинди тешләр яхшырак: сәламәтме, әллә авырумы? Ни өчен? (Төркемнәрдә фикерләү өчен)

(- Сәламәт тешләр үзенең төп эшен-ризыкны чәйнәү вазифасын бик яхшы башкаралар. Авыру тешләр моны шактый начар эшли, ә тиешенчә чәйнәлмәгән азык ашказанында авыр эшкәртелә.)

- Сәламәт тешләр кешенең йөзен бизи, дөрес матур сөйләмгә ярдәм итә. Тешләрне ничек итеп сакларга соң?

Илзира: - Апа минем тешем сызлый.

(Ш. Галиев “ Һай тешем сызлый” шигырен сөйли)

Сәрия апа: (Авыл фельдшеры керә).

- Нинди тавыш? Илзира, нәрсә булды?

- Тешем авырта, Сәрия апа!

- Карыйк әле тешләреңне. (Авызын ачтыртып тешләрен карый.) Синең тешләрең бозылган. Син нәрсәләр ашыйсың?

- Мин конфет ашарга яратам.

- Илзира, һәм сез укучылар мине игътибар белән тыңлагыз әле. Мин сезгә тешләрне саклау һәм чистарту турында сөйләп китәрмен.

Тешләрне карап тоту бер дә катлаулы эш түгел. Тешләр арасына кысылган ризык калдыклары алу өчен тешләрне көнгә 1-2 минут чамасы 2 тапкыр чистартырга кирәк.

Теш щеткасы артык каты да, артык йомшак та булмаска тиеш.

Башта кысылган теш казнасын төрле юнәлешләрдә чистарталар. Соңыннан тешләрне бик әйбәтләп чайкыйлар. Щетканы юалар һәм кыллы башын өскә куеп, стаканда саклыйлар. (Экранда рәсемнәре чыгып бара).

IV. Ныгыту.

Дәреслектән 48 битттәге тешләрне карап тоту турында текстны уку. Кагыйдәләрне күмәк уку.

- Тешләрне көнгә ике мәртәбә, иртән һәм кич белән чистарт.
- Татлы ризыкларны күп ашама.
- Тешең белән җеп өзмә һәм чикләвек ватма.
- Теш табибына күренеп йөр.

V. Рефлексия.

Үзбәя, үзконтроль. Тест сорауларына җавап бирү.

VI. Беренче өлешне йомгаклау.

Бу дәрестән сез үзегезгә нәрсә алдыгыз?

II өлеш.

- Укучылар кулларына шарлар тотып бию көе астында залга узалар. Көй астында хәрәкәтләр ясыйлар.

- Тыныч музыка астында укучылар буй-сынны формалаштыруга берничә күнегү башкаралар.

- *Хәрәкәтле уеннар уйнау.*

1. “Тычкан тәбәсе”

Уйнаучылар ике төркемгә бүленә. Беренче төркемдәге уенчылар, бер-берсенең кулларына тотынып түгәрәк тычкан тәбәсе ясыйлар. Калганнары – тычканнар. Алар түгәрәкнең тышында кала. Тычкан тәбесе булып кыланучы балалар түгәрәк буенча җырлап йөриләр:

Туйдырдылар бу тычканнар,
Һаман арта баралар

Песидән дә курыкмыйлар
Тыз-быз килеп чабалар.
Шкафка ук менәләр
Савыт-саба җимереп,

Өйдә булган бар нәрсәне

Бетерделәр кимереп

Тик шунысын белегез:

Күп калмады көнегез

Эләгерсез тәбегә,

Сак булыгыз әлегә!

Тычканнар исә түгәрәк эченә йөгереп керә һәм йөгереп чыга башлыйлар. Җыр ахрына балалар кулларын аска төшерәләр. Түгәрәк эчендә калган тычканнар тотылган дип санала. Алар түгәрәккә баса һәм иптәшләренең кулларыннан алалар.

Уен ике-өч тычкан калганчы дәвам итә. Шуннан соң төркемнәр урыннарын алмаша.

2. *Эстафета* (Укучылаор ике командага бүленә)

1) Туплы эстафета.

Һәр командадан берәр укучы туп тотып алга йөгерә һәм билгеләнгән урыннан урап командага кайта. Тупны иптәшенә тапшырып, артка баса.

2) Пингвиннар уены.

Командадан берәр укучы аяклар арасына туплар кыстырып билгеләнгән урыннан сикереп урап килә һәм тупны иптәшенә тапшыра.

3) Кыршаулы эстафета.

Алда кыршаулар ята. Һәр командадан берәр уенчы йөгереп барып кыршауны киеп сала һәм билгеләнгән урыннан урап командасы янына килеп баса. Эстафетаны икенче укучы дәвам итә.

4) Кем тизрәк?

Һәр командадан берәр укучы билгеләнгән урыннан йөгереп килә һәм иптәше белән кулга-кул тотынышып тагын йөгереп китәләр. Шул рәвешчә уен ахырына һәр команда күмәк йөгереп киләләр.

3. Тынычлануга уен “Диңгез дулкынлана”

4. Игътибар туплауга уен “Класс, әзерлән!”

5. Икенче өлешне йомгаклау.

Спорт-сәламәтләндерү күнегүләре:

Беренче комплекс күнегүләре:

“Баш мие тамырлары өчен гимнастика”.

1. Башны уңга-сулга боргалау, өскә-аска таба хәрәкәтләндерү.
2. Җилкәне һәм баш тиресен массажлау (башта – кулларга кул чукларыннан башлап, аннары - биткә, соңрак баш чүмеченә өстән аска таба массаж ясала.)
3. Җилкәләрне өскә күтәрергә һәм йомшартып, кисәк кенә аска төшерергә.

(Һәр күнегү 5-6 тапкыр башкарыла.)

Икенче комплекс күнегүләре:

“Күзләр өчен гимнастика”

Күнегүләр башны боргаламыйча гына, урындыкка утырган килеш эшләнә.

1. Күзләрне йомарга. Аннары, аларны ачып, өскә - аска карарга (вертикаль буенча).
2. Уңга – сулга карарга (горизонталь буенча); күзләр генә йөртелә.
3. Башта – уңга, өскә, аннары сулга , аска таба (күзләрне генә хәрәкәтләндереп) карарга.
4. Сулга - өскә, ә аннары уңга – аска таба карарга.
5. Башны туры тоткан хәлдә, күзләрне башта - уң якка, Ә аннары сул якка таба борырга (ашыкмыйча, әкрен генә эшләнә).

Әлеге күнегүләр күз алмасына, күз тирәсендәге мускулларга йогынты ясый. Аларны башкарганда берничә кагыйдәне истә тотарга кирәк:

- һәр күнегүне биш тапкыр ясарга;
- күнегү ясаганнан соң күзләрне берничә тапкыр ачарга һәм ябарга, ә аннары күзләрне ял иттерү өчен бераз йомып торырга;
- һәр күнегүне эшләгәннән соң күзләрне бераз кул учлары белән каплап торырга;
- өстәл янында утырган килеш терсәкләрне өстәлгә куярга (өстәл тәбәнәгрәк булса, өстәлдәге китапка), арканы туры тотарга
- күзләрне уч төпләре белән капларга (бу вакытта күзләр йомык булырга тиеш), уң кул бармаклары маңгайдагы сул кул бармаклары өстенә куела;

Өченче комплекс күнегүләре:

1. Муен өчен күнегүләрне баскан яки утырган килеш эшләргә мөмкин:
   - башны кисәк кенә - уңга, ә аннары сулга борырга;
   - башны кисәк кенә - алга, ә аннары артка “ташларга”;
   - башны сулдан – уңга, ә аннары уңнан - сулга таба борырга;
2. Җилкә өчен күнегүләр баскан яки утырган килеш эшләнә:
   - сулауны тоткарлап җилкәләрне нык итеп аска, өскә өйртергә;
   - кулларны күкрәккә китереп, терсәктән бөгәргә (кул чуклары баш бармакларны тота); кулларны кисәк кенә алга, аннары артка таба йөртергә;
3. Кул беләзеге өчен күнегүләр (баскан килеш эшләү уңайлы):
   - куллар алда, кул чуклары баш бармакларны тота;
   - йодрыкларны өскә күтәрергә;
   - куллар алда, кул чуклары баш бармакларны тота;
   - йодрыкларны аска төшерергә һәм бармакларны турайтырга;
   - бармакларны йодрыклап (баш бармаклар кул чукларын тота), кулларны терсәктән бөгеп йодрыкларны өскә күтәрергә һәм аска төшерергә.

Һәр күнегү 2-4 мәртәбә кабатлана.

Дүртенче комплекс күнегүләре:

1. Корсак һәм умыртка баганасы мускуллары өчен күнегүләр баскан яки утырган килеш эшләнә:
   - гәүдәне сулдан уңга, ә аннары шуңа каршы юнәлештә, уңнан сулга бору;
2. Уч төпләре өчен күнегүләр (куллар алга таба сузыла; баскан яки утырган килеш эшләнә):
   - бармаклар бергә; турайтылган учны (бармакларны) аска төшерү һәм өскә күтәрү ;
   - куллар терсәктән бөгелә, терсәкләр җилкә биеклегендә; бармаклар бергә;
   - кулларны турайтып, уч төпләрен өскә әйләндереп, кулларны алга таба хәрәкәтләндерү.

Һәр күнегү 4 тапкыр эшләнә.

Шуннан соң 3 минут чамасы бер урында йөгерү күнегүләре эшләнә, аяклар һәм куллар хәрәкәтләндерелә.

Бишенче комплекс күнегүләре:

1. Җилкә һәм терсәк буыннары өчен күнегүләр:
    - йодрыкланган куллар аста, аннары алар кисәк кенә өскә күтәрелә һәм аска төшерелә; шул ук хәрәкәтләр бармаклар турайткан килеш тә эшләнә;
2. Аяклар өчен күнегүләр:
    - аяклар бергә, куллар аста;
    - аяк очларына баскан килеш “сикергәләргә”, сулыш алганда кулларны өскә күтәрергә, сулышны чыгарганда төшерергә.
3. Аяк тубыклары өчен күнегү:
    - аяклар бергә, куллар аста, аяк очларында сикергәләргә
4. Беләкләр (терсәктән беләзеккә кадәр) өчен күнегүләр:
    - куллар гәүдә буйлап сузылган,
    - уч төпләрен үзеңә таба борып барып, кул очларын күкрәккә кадәр күтәрергә; бармаклар бергә; уң һәм сул кул чиратлап эшләнә.

Күнегү 4 тапкыр кабатлана.

Алтынчы комплекс күнегүләре:

1. Куллар һәм күкрәк читлеге өчен күнегүләр:
    - куллар гәүдә буенча сузылган (күнегү баскан килеш эшләнә);
    - сулыш алырга һәм тоткарларга;
    - ике якка сузылган куллар белән алга таба әйләнү күнегүләре ясарга;
    - кулларны аска төшерергә;
    - сулыш алырга;
    - бер урында сикергәләп, кулларны турайтып, алга таба җибәрергә; сулышны чыгарырга, кулларны аска төшерергә.

Шушы ук хәрәкәтләрне куллар белән артка таба әйләнү хәрәкәтләре ясаганнан соң да башкарырга.

2. Күкрәк читлеге өчен күнегүләр:
   - куллар билдә;
   - сулыш алганда гәүдәне артка җибәрергә, сулыш чыгарганда алга таба бөгелергә;
3. Бил өчен күнегү (баскан килеш эшләнә, куллар гәүдә буйлап сузылган):
   - Кулларны әул килеш тоткан хәлдә, гәүдәне уңга-сулга бөгәргә.

Күнегү 2-4 тапкыр башкарыла.

Компьютерда эшләгәннән соң үткәрелә торган күнегүләр комплексы:

Беренче комплекс күнегүләре:

- 20-30 секунд вакыт дәвамында бер урында салмак кына атлап торырга.

- Башлангыч торыш (Б.т.) – гәүдә төз, аяклар бергә. 1 – уч төпләрен аска каратып, кулларны алга сузарга; 2 – уч төпләрен өскә каратып кулларны як-якка җәяргә; 3 – кулларны өскә күтәреп, аяк очларына басарга һәм киерелергә. Күнегүне акрын гына 4-6 тапкыр кабатларга.

- Б.т. – аяклар җилкә киңлегендә, гәүдә төз. 1 – 3 – кулларны артка сузып тоташтырырга, алга иелергә; 3 – 4 – Б.т. Уртача кызулыкта 6-8 тапкыр кабатларга.

- Б.т. – аяклар җилкә киңлегендә. 1 – кулларны баш артына куеп, уңга борылырга; 2 – кулларны як-якка сузарга, алга иелеп башны мөмкин кадәр артка җибәрергә; 3 – тураеп басарга, кулларны баш артына куеп, сулга борылырга; 4 – Б.т. Күнегүне уртача кызулыкта 6 тапкыр кабатларга.

- Б.т. – куллар җилкәдә. 1 – кулларны як-якка сузарга, 1 адым атлап, уңга янтаерга; 2 – Б.т.; 3 – чүгәләп, кулларны югары күтәрергә; 4 – Б.т.; 5 – 8 – күнегүне сул якка янтаеп башкарырга. Уртача кызулыкта 6 тапкыр кабатларга.

Икенче комплекс күнегүләре:

- 20-30 секунд вакыт дәвамында бер урында салмак кына атлап торырга.
- Б.т. - гәүдә төз, аяклар бергә. 1 – уң уң кулны түгәрәк ясап, җилкәгә тидермичә генә өскә күтәрергә; 2 – сул кулны “түгәрәкләргә”, кулны өскә күтәреп, аяк очларына басарга; 3 – 4 – куллар белән түгәрәк “сызып”, ян-яктан аска төшерергә. Күнегүне акрын гына 4-8 тапкыр кабатларга.
- Б.т. - гәүдә төз, аяклар бергә. 1 – уңга бер адым атлаганда уч төпләрен өскә каратып як-якка җәяргә; 2 – гәүдәне уң яка борып, сул кеулны түгәрәк буенча уң кул янына китерергә һәм кулларны чәбәкләргә; 3 – тураеп басарга; 4 – Б.т.; 5 – 8 – шуны ук сул якка кабатларга. Уртача кызулыкта 6-8 тапкыр кабатларга.
- Б.т. - гәүдә төз, аяклар бергә. 1 – 2 – чүгәләп, тезләрне аерырга һәм кулларны алга сузарга; 3 – 4 – басарга, уң кулны - өскә, сул кулны баш артына куярга; 5 -8 – шуны ук уң кулны баш артына куеп башкарырга. 6-10 тапкыр акрын гына кабатларга.
- Б.т. – уң кул билдә, сул кул белән өстәлгә тотынырга. 1 – уң аякны, селтәп, алга сузарга; 2 – балтырны чәбәкләп, уң аякны артка сузарга. Шуны ук сул аяк белән кабатларга. Күнегүне һәр аяк белән 6-8 тапкыр ясарга.
- Б.т. - гәүдә төз, аяклар бергә.1 – 2 – уң аякны артка, баш бармак очына куярга; кулларны , уч төпләрен эчке якка каратып, артка сузарга; башны артка ияргә; 3 – 4 – аякларны кушып куярга, кулларны аска төшерерә, башны алга иярге; 5 -8 – шуны ук сул аякны артка җибәреп башкарырга. Күнегүне 6-8 тапкыр кабатларга.

Саф һавада хәрәкәтле уеннар:

“Төлке белән тавыклар”

Балалар үзләре арасында “Төлке”, “Әтәч” сайлап куялар. Калганнары “тавыклар” була. Төлке бер читкә китеп үзенә оя билгели. Тавыклар да квадрат сызып сарай ясыйлар һәм шунда урнашалар. Шул вакыт әтәч кычкырып җибәрә, тавыклар уянып сарайдан чыгалар. Әтәч тавышына үз оясында йоклап яткан тйлке уянаһәм тавыкларга һөҗүм итә башлый. Төлкене күргәч, әтәч тавыкларны сарайга чакыра, ә үзе төлке белән көрәшкә чыга. Әгәр төлке берәр тавыкны тотса, ул тавык төлкегә әйләнә, төлке исә тавык була. Тавык тотылган саен яңа “әтәч билгеләнә”, алдагы әтәч тавыкка әверелә.

Төлке булмаган тавык җиңүче була.

“Бүре һәм сарыклар”

Уйнаучылар арасыннан бүре һәм көтүчеләр сайлап алына. Калганнары сарыклар була.

Беренче сарык-көтүчегә, икенче сарык- беренчесенә, өченчесе икенчесенә тотынып, шул тәртиптә бер-бер артлы тезеләләр. Каршыга бүре баса. Бүренең бурычы-көтүдәге барлык сарыкларны тотып бетерү, ләкин уен шарты буенча ауны ул нң арттагы сарыктан башларга тиеш. Бүре көтүгә һөҗүм иткәндә, көтүче аңардан сарыкны аңардан саклап калырга тырыша. Сарыклар берсеннән-берсе калмаска, чылбырны өзмәскә тиешләр. Тотылган сарыкларны бүре читкә алып китә бара. Соңгы сарык иң куркыныч вакытта бүредән качып көтүче янына йөгерә һәм аның алдына килеп баса. Шулай итеп, бу сарык көтүчегә, бүре арттагы сарыкка, ә арттагы сарык бүрегә әйләнә.

“Аучылар һәм төлкеләр”

Уен мәйданчыкта бара. Җиргә диаметры 5-6 метр булган түгәрәк сызалар. Уйнаучылар ике төркемгә: аучыларгаһәм төлкеләргә бүленәләр. Аучылар түгәрәк эчендә, төлкеләр түгәрәкнең тышына урнаша. Һәр аучы янына 1,5-2 метр озынлыкта бау куела. Аның очы бераз түгәрәкнең тышына чыгып торырга тиеш. Төлкеләр төрле юллар белән бауны түгәрәктән чыгарырга тырышалар. Аучы төлкенең кулына сугып, үзенең бавын саклый. Ләкин ул сызыктан читкә чыгарырга тиеш түгел. Әгәр төлке

бауны Әгәр төлке бауны урыныннан кузгалта алмаса, ул уеннан чыга. Әинде төлке бауны азгына тартса да, бауны урынына куярга ярамый. Уен бер төркем җиңгәнчегә кадәр дәвам итә.

“Каравылчылар һәм куяннар”

Уен уртадан чишмә, яисә канау үткән ачыклыкта уйнала. Бер як ярда чишмәдән 15-20 адым ара калдырып, диаметры 1 метр булган ике түгәрәк сызыла. Бу түгәрәкнең арасы 10 метр чамасы булырга тиеш. Һәр ике түгәрәкнең уртасына туп яисә башка әйбер куела һәм аларны саклаучыларр билгеләнә. Уенның мондый шарты бар: каравылчылар саклана торган әйбердән өч адымга артык китәргә һәм түгәрәкнең эченә керергә тиеш түгелләр. Уенда өченче каравылчы да була. Ул исә бар җирдә дә йөрергә ирекле, ләкин чишмәнең икенче ягындагы уенчылар янына чыгарга тиеш түгел.

Калган уенчылар “куян” булып чишмәнең икенче ягында урнашалар. Каравылчылар урыннарына басу белән, куяннар чишмәне сикереп чыгып, түгәрәк уртасындагы әйберне үзләре ягына алып чыгарга тырышалар. Каравылчылар куяннарны тота. Каравылчы кулы тигән һәрбер куянчишмә аркылы үз ярына сикерергә тиеш. Бары шул вакытта гына ул уенга яңадан кушыла ала. Сикергәндә канауга яки чишмәгә төшкән, каравылчы кулы өч мәртәбә тигән куяннар уеннан чыгарыла. Уен барлык куяннар өч мәртәбә тотылганчы, яисә түгәрәк уртасындагы әйберне куяннар алып киткәнче дәвам итә.

“Этле-тиенле”

Санамыш ярдәмендә “эт” сайлана, калганнары “тиеннәр” була. Мәйданга уендагы балалар саныннан бергә кимрәк такта яки агач кисәкләре әзерләп куела. Балалар агач кисәкләренә басып торалар.Агачы булмаган бала “тиенкәй” була. Эт тиенкәйне куып китә. Тота алса, алар урыннарын алышалар. Әгәр тиенкәй йөгереп килә-килешкә берәрсе басып торган агачка аягын куя алса, агачта басып торучы качарга тиеш була, ә тиенкәй аның урынына баса.

Уен шул рәвешчә өзлексез дәвам итә.

“Көчле елан”

Уйнаучылар бер-бер артлы сафка тезеләләр. Сигнал булу белән уйнаучылар “еланга” әйләнеп боргаланып йөри башлыйлар. Алдагылар арттагыларны әрле-бирле борып ничек тә булса сафны өзәргә тырыша. Сафтан өзелгәннәр, еланның өзелгән кисәге саналып, уеннан чыгарыла, Уеннан чыгучылар никадәр күп булса, елан шулкадәр көчле була.

“ Алтынтау патшалыгы”

Уен кыш көн уйнала.

Берничә ир бала өеп тау ясыйлар. Тау өелеп беткәч, балалар бер-берсен этә-этә тауга менәргә тырышалар. Тау башына беренче менгән бала “патша” була. Ул башкаларны тауга менднрмәскә тырыша, менгәннәрен төртеп төшерә бара. Патшаның үзен таудан төшерә алган кеше “патша” була, уен шулай дәвам итә.

“Алтын капка”

Уйнаучылар шобага тотышалар. Иң өскә чыкканы белән аста калганы атаманнар була. Калганнары парлашып читкәрәк китәләр һәм бер-берсенә исем бирешәләр. Берсе – алтын күлмәк, берсе – ефәк шарф. Яки берсе – дәрья, берсе – елга; берсе – акбүз ат, берсе күкбүз ат; алмагач – сандугач; ак – кара һ.б.

Ике атаман җитәкләшеп кулларын өскә күтәрәләр һәм алтын капка ясыйлар. Калганнары парлашып алар каршына килә. Ефәк күлмәкме, ефәк шарфмы? дип сорыйлар. Атаманнарның берсе кайсын атаса, шунысы капка аша чыгып, аның артына баса. Икенчесе икенче атаман артына баса. Шулай ике атаман кешеләре ике сафка тезеләләр һәм арага сызык сызып, тартыша башлыйлар. Үз ягына тартып чыгара алган як җиңүче була.

“Энә, җеп, төен”

Бу уен ачык һавада, бүлмәдә дә уйнала ала. Балалар кулга-кул тотынып түгәрәкләнеп басалар. Беренче бала – энә, икенчесе – җеп, өченчесе – төен булып. Шул тәртиптә саф хасил була. Энә, җеп белән төенне балалар арасыннан төрлечә йөртеп адаштырырга тырыша. Тегеләре бер-берсеннән калмыйча аның артыннан йөриләр. Әгәр берәрсе адашса, аның урынына икенче бала уйный, ә тегесе түгәрәккә баса. Уен шул рәвешчә дәвам итә.

Әбәкле.

Балалар сафка тезелә. Алардан 12-15 м ераклыкта сызык сызыла. Уенны алып баручы сайлана. Ул: "Кемнәр гыйнвар аенда туган алга чыгыгыз!"- ди. Туган көннәре шул айда булган балалар каршы якка йөгерәләр, бу вакытта алып баручы аларны әбәкләп калырга тырыша. Әбәкләнгән укучылар арасыннан яңа алып баручы сайлана. Ул февраль, һ.б. айларда туган балаларны чакыра. Бер тапкыр да әбәкләнмәгән укучы җиңүче була.

Зур һәм кечкенә түгәрәк.

Укучылар ике түгәрәк ясап басалар. Укытучы сигнал биргәч, аларның берсе уңга, икенчесе сулга хәрәкәт итә. Икенче сигнал булгач, хәрәкәт юнәлеше үзгәртелә. Азрак хата ясаган команда җиңүче була.

Алфавит.

Укучылар, ике командага бүленеп, мәйданчыкның капма-каршы якларына тезеләләр. Укытучы, алфавиттагы бер хәрефне әйткәч, укучылар бер-берсенә комачауламыйча гына, мәйданчыкның икенче ягына йөгерә 1әм аталган хәрефне төзеп баса аннары балалар чүгәләп утыралар. Биремне тизрәк үтәгән команда җиңүче була. Уен яңа хәрефне әйтеп, берничә тапкыр кабатлана.

Яшелчә бакчасына кергән куяннар.

Диаметры 3-4 см булган түгәрәк (яшелчә бакчасы) сызыла. Аның эчендә уенны алып баручы (каравылчы) басып тора. Уенда катнашучыларның барысы да – куяннар.

Укытучы сигал биргәч, куяннар бакчага сикереп керәләр һәм кире чыгалар, бу вакытта каравылчы аларны тотып калырга тырыша. 3-4 куян тотылгач яңа каравылчы сайлана.

Шалкан.

Балалар алтышарлп командаларга бүленәләр һәм старт сызыгына килеп, берәмләп колоннага басалар. Старт сызыгыннан 10-12 м ераклыкта һәр командага берәр туп – “шалкан” куела. Сигнал булгач командада беренче басып торучылар тупны әйләнеп йөгереп киләләр, аннары аларга икенче булып басып торучылар иярә. Бергәләп алар тагы йөгереп киләләр. Колоннада иң соңгы булып басып торучы бала йөгергән вакытта тупны алып киләләр. Уенны тизрәк тәмамлаган команда җиңүче була.

Буш урын.

Уенда катнашучылар түгәрәккә басалар, кулларын артка куялар. Түгәрәкнең тышкы ягында алып баручы. Ул түгәрәк буйлап йөгерә һәм бер баланың кулына кагылганнан соң икенче якка йөгереп китә.Алып баручы кагылган бала капма-каршы якка йөгерә һәм тизрәк буш урынга килеп басарга тырыша. Соңга калган укучы алып баручы була.

Кармак.

Балалар түгәрәк ясап басалар, бау(скакалка) тоткан алып баручы түгәрәк уртасында тора. Алып баручы бауны балаларның аяк сатыннан үтәрлек итеп әйләндерә. Уенда катнашучылар бауның кайсы якка хәрәкәтләнүен игътибар белән күзәтәләр һәм бауга басмаска тырышалар. Бауга баскан бала алып баручы итеп билгеләнә. Бер тапквр да бауга басмаган бала җиңүче була.

Кыршау әйләндерү.

Балалар түгәрәккә басалар, һәрберсенең кулында – кыршау. Укытучы сигнал биргәч, алар кыршауны әйләндерә башлый. Кем озаграк әйләндерә - шул җиңүче була.

Сәламәт булыйк!