**Шөгыль конспект: “Сәламәт булыйм дисәң ...”**  **ФАП фельдшеры Саляхова Г.Ф. белән очрашу.**

Тәрбияче: Ибраһимова Лилия Асхәт кызы

Максат: 1. Балаларны сәламәт яшәү нигезләре һәм шәхси гигиена

кагыйдәләре белән таныштыру.

2. Таза – сәламәт яшәү өчен тормыш рәвешенең зур әһәмияткә ия

икәнен төшендерү.

3.. Үз сәламәтлегеңә җаваплы караш тәрбияләү.

Шөгель тибы: катнаш .

Җиһазлау: компьтер, гигиена предметлары (сөлге, тарак, теш щеткасы, мунчала, сабын, шампунь) ясалган рәсемнәр, кеше һәм аның эчке органнары ясалган магнитлы рәсемнәр, көндәлек режим,

шәхси гигиена кагыйдәләре язмалары, дәреслек, чисталык турында шигырьләр, мәкальләр,.

Катнаша:балалар,тәрбияче, фельдшеры Саляхова Г.Ф.

Шөгель барышы.

Презентация карау.

-Әйе, балалар, бүген без сәламәтлек турында сөйләшербез. Темабыз “ Сәламәт булыйм дисәң ... “ дип атала. 2 слайд

IV. Физминутка.

Иртәнге гимнастика күнегүләре.

Тәрбияче: Сәламәтлек – кешенең иң зур байлыгы. Озак һәм бәхетле яшисе килсә, һәр кеше иң әүвәл үзенең сәламәтлеге турында кайгыртырга тиеш.

- Бер малай сәламәтлекне саклау һәм ныгыту кагыйдәләрен бик яхшы белгән. Үзе белгән, ләкин бервакытта да аларны үтәмәгән диярлек. Я оныткан, я ялкауланган, я ашыккан, ә кайчак бүгенгә ярар, иртәгедән башлап барысын да дөрес итеп эшләрмен дип, үзен һаман тынычландырып килгән. Ләкин бу көн дә шулай кабатланган ... Бу малай сәламәт булып үскән дип уйлыйсызмы? (юк)

Юк билгеле. Сәламәтлекне саклау һәм ныгыту кагыйдәләрен онытканда бер түгел, бәлки даими үтәгән һәм шушы кагыйдәләр белән яшәгән кешегә генә алар чын файда китерә. Андый кеше турында : ул сәламәт яшәү рәвеше алып бара, диләр. Бу кагыйдәләр белән без бүгенге дәрестә танышырбыз.

Балалар мин бүген кунакка фельдшер Гөлсинә апагызны чакырдым.Ул сезгә сәламәтлекне саклау турында сөйләр.

Фельдшер Саляхова Г.Ф.чыгышы.

Иң беренче чисталык турында сөйләшербез. Бу турыда безгә Ралинә белән Азалия аңлатып китәрләр.

Чисталыкны сөябез.

Иртә белән торабыз,

Аш алдыннан һәрвакыт

Битебезне юабыз.

Кулыбызны юабыз.

Сабын белән юынгач,

Ап-ак итеп кулны юып,

Бигрәк матур булабыз.

Ашарга утырабыз.

Муеныбызны юабыз,

Аякларны кичкырын

Тешләрне чистартабыз

Сабын белән юабыз.

Пөхтәлекне, чисталыкны Юынырга яратабыз,-

Һәрвакыт яратабыз. Без бик чиста торабыз.

Тәрбияче:- Әлбәттә, юыну гына җитми. Аяк, өс киемен чистартырга, бүлмәне җилләтергә, тузаннарны сөртергә һ.б. үтәргә кирәк ...

-Ә тешне ничә тапкыр чистартырга кирәк? 3-4 слайдлар

Сәламәт булыйм дисәң, чисталыкны сакларга кирәк!

- Балалар, тактадагы рәсемнәргә игътибар белән карагыз әле. Бу предметларның кайсыларын һәркем үзе генә файдаланырга тиеш, ә кайсыларын гаиләдә уртак кулланырга мөмкин?

(Тактада сөлге, теш щеткасы, шампунь, тарак, сабын , мунчала рәсемнәре)

Исле сабын.

Иртә белән торам да Моңа җавап кайтара

Бик әйбәтләп юынам. Әнием шулай менә:

Ап – ак булып күперә -Сабын ясаучы апаң

Исле сабын кулымда. Яши күршедә генә.

Мондый яхшы сабынны Ул ясаган сабыннар

Кемнәр ясыйлар икән? Тәмле хуш ис тарата,

Исле сабын ясауч Шуңа күрә дә аны

Кайда яшиләр икән? Кешеләр бик ярата.

2. Дөрес туклану – сәламәт яшәү рәвеше нигезләренең берсе булып тора. Ә ничек тукланырга кирәк соң? 5-6 слайдлар

-ризыкны төрлеләндерү,

- яшелчә һәм җиләк- җимешне җитәрлек куллану,

- үз вакытында ашау,

- ашыкмыйча ашау,

- татлы ризыкларны күп кулланырга ярамый,

- бер төрле ризык белән тукланыргы ярамый,

- вакытлы- вакытсыз ашау,

- кабаланып ашау.

( Тактадагы рәсем буенча сөйләү )

3. Чыныгу. 7 слайд

- Төрле авырулардан саклану өчен чыныгырга кирәк. Чыныгу – ул физик көчне үстерү, спорт белән шөгыльләнү дигән сүз. Чыныгу өчен безгә су, һава һәм кояш ярдәм итә.

- Җәй көне без су коенабыз, саф һавада рәхәтләнеп уйныйбыз, күңел ачабыз, кояшта кызынабыз. Шуңа күрә инеш-күлләрнең, елгаларның чисталыгын сакларга, пычратмаска, сулый торган һавабыз саф булсын өчен, агачлар утыртырга кирәк.

- Димәк кояш, һава, су - безнең дусларыбыз, тормыш чыганагы.

Ю - ю! Ю – ю!

-Менә сиңа су, Ай – яй – яй – яй – яй!

Бит - кулыңны ю. Туңдырса да ю,

Ю –ю, ю – ю, ю! Әйбәт салкын су.

- Туңдыра ич бу су. Ю – ю – ю – ю – ю!

- 4.Сәламәт булу өчен, шулай ук хезмәтне һәм ялны дөрес оештырыга, күбрәк хәрәкәтләнергә кирәк! 8 слайд

- Бу санап киткән кагыйдәләрне кеше яттан өйрәнергә тиеш түгел. Алар барысы да билгеле бер тормыш ритмына салынган. Моны без – көндәлек режим дип атыйбыз.

- Әгәр дә сез авырып китәсез икән, бу турыда әти-әниләрегезгә, яки тәрбиячегә хәбәр итәргә һәм табибка барырга кирәк. Табиб кушканнарны тиешенчә үтәргә киңәш ителә.

