

Быяары сурук

У»уйаанна уол о5ону физической культура5а иитии-у№рэтии, ытык №йд№буллэри инэрии улахан суолталаах. Ол курдук у№рэтии уол о5о5о т№р№№бут дойду, ийэ дойду, айыл5а т№рут дьарык, кэрэ эйгэтэ, уту№ санаа, ч№л олох курдук ытык №йд№буллэр кириэхтээхтэр. Ылбыт билиитин ч№л оло5у туту»ууга, доруобуйатын б№5№рг№туугэ уонна дьизэ кэргэн ис-тас улэтигэр ту»аныхтаах.

Уолу кыра эрдэ5иттэн эт-хаан, №й-санаа, ч№л оло5у инэрэр иитэр сыалтан нэ»илиэк и»инэн улэлиир "Уол о5о Кэскилбит, Эр киьи Эрэлбит" бырайыак былааннамыта. Бу бырайыагы суруннээччинэн олохтоох дьа»алта, орто оскуола, у»уйаан буолаллар. Уол о5ону кыра саа»ыттан этин-сиинин хатырхатан (закаливание), о5о хамсанар дьобурун байытан, хамсанар эрчиллиилэрин уустугурдуу, с№пт№№хтук онорорун сити»ии о5о ис туруга тупсарыгар, физиологической сайды (процесс) с№пт№№хтук сайдарыгар к№м№л№№х. Бу бырайыак сал5ы уол о5о оскуола5а киридэбинэ ситимнээх улэ барыахтаах.

"Уол Ньургун" иитэр у№рэтэр дьарыктыыр БАРЫЛ оно»улунна.

СЫАЛА: уол о5о ки»и бы»ытынан сайдытыгар эт-сиин эрчимирэрин, сиэр-майгы доруобуйата б№5№ргуурун сити»ии, олук ууруу.

СОПУКТАРА:

- куннээ5и режимнэ хамсаныы имсэнии дьарыгын былааннаа»ын, эти сиини сайыннаран, оло5у улэни уонна байыаннай дьарыгы кытта ситимнээн бэлэмнээ»ин;

- физическэй култуураны доруобуйаны б№5№рг№т№р, эт-сиин сайдытытын бэйэ кыа5ын к№рд№р№р ньыма курдук к№руу;

-дьонно сэргэ5э убаастабылы, ытыктабылы инэрии, киэн туттар биир дойдулаахтарбыт спортсменнарбытынан, а5аларынан киэн туттуу.

ТУТУЛЛАРА:

- дьарык;
- курэх;

Дьарык кэмигэр уол о5оттон ирдэнэр:

Билиэхтээх:

- уопсай №йд№булу;
- физическай хамсаны доруобуйа5а уту№ №руттээх дьайыыларын;
- спорт саалатыгар бэрээдэк уонна о»олтон сэрэхтээх буолуу быраабылаларын;
- №бугэ т№рут оонньууларын к№руцнэрин;
- иллэн кэмнэ спорт к№руцнэрин, хамсаныларын, быраабылаларын.

Сатыахтаах:

- физическай сайдыытын хаачыстыба та»ымын бы»аарыыны (выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость)
- физическай сайдыыны, бэйэни кэтээн к№рууну;

Курэхтэ»иилэр кэмнэригэр ирдэнэр:

Билиэхтээх:

- курэх быраабылатын;
- спортивной этиканы.

Кружокка дьарыктанар о5о саа»а: **4-7** у»уйаан уолаттара

О5о ахсаана: **10**

Дьарык барыыта: **20-30** мун.

Курууок нэдиэлэ 1-дэ буолар.

Уэрэтии былаана

№	Тема	Чаа»а
1	Эти-сиини сайыннарыы ту»унан били»иннэри. Быраабыланы, сэрэхтээх буолууну кэпсээ»ин. Хаамыы, сууруу, эрчиллиилэри оноруу. БНөлНөхтНөрүнэн араарыы	1
2	СНөпкНө тыныныга уНөрэтии, эрчиллии (дыхательная гимнастика)	1
3	Бэйэни массажтаныы	1
4	Эрчиллиилэр. Турникка улэлээ»ин (кольцо, канат, лестница)	3
5	Мас тарды»ыы быраабылатын били»иннэри. Гимнастической палканан эрчиллиилэр	3
6	Эрчиллиилэр. Гимнастика элеменнарыттан дьарык.	3
7	Нөбүгэ оонньууларыттан дьарыктар. Кылыы, кубах, буурдаа»ын.	3
8	Хапсабай быраабылатын били»иннэри Эрчиллиилэри оноруу	3
9	Наартаны ойуу Эрчиллиилэр	2
10	Сахааччалыы ойуу (урдугу ойуу)	2
11	Хамсанылаах Нөбүгэ оонньуулар	3
12	Курэхтэ»иилэр - "Байанай оонньуулар" эстафета - троеборье (сууруу челночной, ыстаныы, турникка бириэмэ 5э пресс хачайдаа»ын) - "Уоланнар" 1 кылаас уолаттарын кытта бэлэмнэнии бНөлНөх уолаттара - "Уолан оонньуулар" спартакиада чэрчитинэн мас тарды»ыытыгар, ыстана5а, хапсабайга курэх - "Булчут курэ5э" - Сыл ытыы (пневматической саанан)	1 1 1 1 1 1

	- Сууруу - "Эрчимэн Бэргэн", - "Урун Уолан"	1 1 1
	Барыта	34 чаас

Бытыллар кэмэ	Улэ ис хо»ооно	Улэ хаамыгта	Туттуллар матырыйаал	Туттуллар нымалар
Алтынны 1 нэдиэлэ	Эти-сиини сайыннары ту»унан били»иннэри. Быраабыланы, сэрэхтээх буолууну кэпсээ»ин. Хаамы, сууруу, эрчиллиилэри оноруу. Б№л№хт№рунэн араары	Кылгастык куру»уок ту»унан били»иннэри, тугу оноруохтаахтарын к№рд№руу	-	К№рд№р№р кэпсиир ныма
2 нэдиэлэ	С№пк№ тыныныга у№рэтии, эрчиллии (дыхательная гимнастика)	Тыынарга аналлаах эрчиллиилэри к№рд№руу Хабах-шаригы уруу Чумэчи-умайа турар чумэчини умулары Абылыр ыты утуктуу Тренажерга тыныны	Шарик Тыынарга аналлаах тренажер	
3 нэдиэлэ	Эрчиллиилэри хатылаа»ын Бэйэни массажтаны	Эрчиллии дьарык кэнниттэн туораттан к№м№т№ суох бэйэни массажтаа»ын	Иннэлээх мээчиктэр Гимнастическай палкалар Аналлаах ковриктар	
4 нэдиэлэ	Пульстарын бэрэбиэркэлээ»ин Эрчиллиилэр. Турникка улэлээ»ин (кольцо,	Турникка сэрэхтээх буолууну хайдах дьарыктанары кэпсээ»ин к№рд№р№№»ун	Секундомер Турник	

	канат, лестница)			
Сэтинньи 1 нэдиэлэ	Мас тарды»ыы быраабылатын били»иннэрии. Гимнастической палканан эрчиллиилэр	Мас тарды»ыы быраабылатын кэпсээ»ин	Инвентарь Гимнастической палкалар	
2 нэдиэлэ	Эрчиллиилэр. Гимнастика элементарыттан дьарык.	Былчыны ууннарар эрчиллиилэри оноруу к№рд№руу Иннинэн кэннинэн ку№лэ»ийи	Гимнастической маат	
3 нэдиэлэ	Эрчиллиилэр. Турника улэлэ»ин (кольцо, канат, лестница)	Турника сэрэхтээх буолууну хайдах дьарыктанары кэпсээ»ин к№рд№р№№»ун	Турник	
4 нэдиэлэ	Пульстарын бэрэбиэркэлэ»ин №бугэ ооньууларыттан дьарыктар. Кылы, куобах, буурдаа»ын.	№бугэ ооньууларын били»иннэрии, эрчиллиилэри онорон к№рд№руу	-	
	"Байанай ооньуулар" к№рд№№х эстафета	Улахан, бэлэмнэнии б№л№х уолаттара, а5аларынаан		
Ахсынньы 1 нэдиэлэ	Хапса5ай быраабылатын били»иннэрии Эрчиллиилэри оноруу	Приемнары к№рд№руу	Гимнастической маат	
2 нэдиэлэ	Эрчиллиилэр. Турника улэлэ»ин (кольцо, канат, лестница)	Турника сэрэхтээх буолууну хайдах дьарыктанары кэпсээ»ин к№рд№р№№»ун	Турник	
3 нэдиэлэ	Наартаны ойуу Эрчиллиилэр	Кэпсээ»ин к№рд№р№№»ун ойууга аналлаах эрчиллиилэри, атах былчынын сайыннарар эрчиллиилэри оноруу		
Тохсунньу 1 нэдиэлэ	Сахааччалы ойуу (урдугу ойуу)	Биир дойдулаахпыт Н.С.Захаров- Сахаачча ту»унан кэпсээ»ин, урдугу ойууга аналлаах	Урдугу ойуу инвентара маат	

		эрчиллиилэри, атах былчынын сайыннаар эрчиллиилэри оноруу		
2 нэдиэлэ	Хамсаныылаах №бугэ оонньуулар	Тургэн куууу сайыннаар оонньуу Б№тууктэ»ии Координацияны сайыннаар Бэргэн булчут Имигэс сымса буолууну сайыннаар Ойбонтон уулаа»ын Куууу сайыннаар Обустар киирсиилэрэ	Мээчиктэр Кыра ыабайалар Маат	
3 нэдиэлэ	Мас тарды»ыы быраабылатын били»иннэри. Гимнастическай палканан эрчиллиилэр	Мас тарды»ыы быраабылатын кэпсээ»ин	Инвентарь Гимнастическай палкалар	
Олунньу 1 нэдиэлэ	Эрчиллиилэр. Гимнастика элементарыттан дьарык.	Былчыны ууннаар эрчиллиилэри оноруу к№рд№руу Иннинэн кэннинэн ку№лэ»ийии	Гимнастическай маат	
2 нэдиэлэ	№бугэ оонньууларыттан дьарыктар. Кылыы, куобах, буурдаа»ын.	№бугэ оонньууларын били»иннэри, эрчиллиилэри онорон к№рд№руу	-	
3 нэдиэлэ	Троеборье. Курэх	Орто, улахан, бэлэмнэнии б№л№х уолаттара		
Кулун тутар 1 нэдиэлэ	№бугэ оонньууларыттан дьарыктар. Кылыы, куобах, буурдаа»ын.	№бугэ оонньууларын били»иннэри, эрчиллиилэри онорон к№рд№руу		
2 нэдиэлэ	Хапсабай быраабылатын били»иннэри Эрчиллиилэри оноруу	Приемнары к№рд№руу	Гимнастическай маат	

3 нэдиэлэ	Наартаны ойуу Эрчиллиилэр	Кэпсээ»ин к№рд№р№№»ун ойууга аналлаах эрчиллиилэри, атах былчынын сайыннарар эрчиллиилэри оноруу		
4 нэдиэлэ	Сахааччалыы ойуу (урдугу ойуу)	-	Урдугу ойуу инвентара маат	
5 нэдиэлэ	"Уоланнар"	Бэлэмнэний б№л№х уолаттара 1-кы кылаас уолаттарын кытта курэхтэ»ии		
Муус устар 1 нэдиэлэ	Наартаны ойуу Эрчиллиилэр	Кэпсээ»ин к№рд№р№№»ун ойууга аналлаах эрчиллиилэри, атах былчынын сайыннарар эрчиллиилэри оноруу		
2 нэдиэлэ	Сахааччалыы ойуу (урдугу ойуу)	-	Урдугу ойуу инвентара маат	
3 нэдиэлэ	"Уолан оонньуулар" кустовой курэх (Сата5ай, Эмис- 1,Эмис-2, Аллараа Бэстээх, Бырама)	Улахан, бэлэмнэний б№л№х уолаттара		
4 нэдиэлэ	Хамсаныылаах №бугэ оонньуулар	Тургэн кууьу сайыннарар оонньуу Б№тууктэ»ии Координацияны сайыннарар Бэргэн булчут Имигэс сымса буолууну сайыннарар Ойбонтон уулаа»ын Кууьу сайыннарар О5устар киирсиилэрэ	Мээчиктэр Кыра ыа5айалар Маат	
	"Булчут курэ5э"	Кыра, орто, улахан, бэлэмнэний б№л№х уолаттара		
	Сыал ытыыта	Бэлэмнэний б№л№х уолаттара		

Бам ыйа 1 нэдиэлэ	Хапсабай быраабылатын били»иннэри Эрчиллиилэри оноруу	Приемнары к№рд№руу	Гимнастической маат	
	Хамсанылаах №бугэ оонньуулар	Тургэн куууу сайыннаар оонньуу Б№тууктэ»ии Координацияны сайыннаар Бэргэн булчут Имигэс сымса буолууну сайыннаар Ойбонтон уулаа»ын Куууу сайыннаар Обустар киирсиилэрэ	Мээчиктэр Кыра ыабайалар Маат	
	Эрбэхчэй Бэргэн "Эрчимэн Бэргэн" "Уол Ньургун"	Кыр б№л№х 4-5 саастаах уолаттар 6-7 саастаах уолаттар		

Ту»аныллыбыт литература

1. Анохина А.В «Народная азбука физического воспитания дошкольников в Республике Саха (Якутия). – Якутск: Сахаполиграфиздат, 2002 -72с.
2. Гоголева С.В., Лепчикова Л.П., Саввина М.Н. Дидактические игры. Хамсанылаах оонньуулар, эрчиллиилэр. Якутск: кН, изд-во, 1991-136с.
3. Собакин П.И Физической култуура: улэлиир барыгыраамма; Бичик, 2013.-48с
4. Семенова С.С, кандидат педагогических наук, директор НОЧНИ; Ефимова Д.Г, старший научный сотрудник НОЧНИ; Андросова Ю.В, научный сотрудник НОЧНИ. – «Тосхол» бырагыраамма –сана кэрдиис кэмнэ методической босуобуйа/Федер.гос.уэрэх стандарта- сахалыы о5о тэрилтэтигэр;-Дьокуускай, 2015.-104с.
5. Комплексная программа физического воспитания для дошкольных образовательных учреждений Республики Саха (Якутия). Программно-нормативные документы по физическому воспитанию для дошкольных образовательных учреждений/ М-во образования Респ.Саха (Якутия), Упр.физ.воспитания и спорта; Сост.: В.П.Васильева, О.А.Уржумцева,

А.В.Анахина, А.Н.Матвеева, Л.И.Павлова. Под ред.С.И.Захарова. –
Якутск:2002.-84с.