«ТОСХОЛ» БЫРАГЫРААМАҐА ОҔО ЭТИН-СИИНИН САЙЫННАРЫЫ

Оҕо кытыгырыс, сылбырҕа, сымса, имигэс, бэйэтин кыанар, чэбдик туруктаах буоларыгар хаамыы, сүүрүү, ыстаныы, ыттыы, сыыллыы, быраҕыы, хабыы курдук сүрүн хамсаныылар, сарсыардааны эрчиллии, сахалыы хамсаныылаах, күрэхтэһиилээх оонньуулар, араас анал эрчиллиилэр уонна күн, салгын, уу суолтатын өйдүүр, сыаналыыр, сатаан хамсанарга, эрчиллэргэ дьулуһар, кыһаллар, үөрэнэр.

Физическай сайдыы (Чиргэл)

Физическай сайдыы холбуур: хамсаныылардаах, физическай качество , имигэс буолуу, равновесия, кыра уонна улахан моторика, икки илии сайдыыта.

Основной хамсаныылары оҕо дорубуйатын көрөн: (хаамыы, сүүрүү, сымнаҕас ыстаныы, эргийии), сорох спорт көрүҥнэрин чинчийии, хамсаныылаах оонньууну билии, чөл олоҕу сайыннарыы, аһылыктарыгар, хамсаныылаах режимнарыгар, привычкаларыгар.

3-с кыра бөлөх

Соруга:

1. Оҕолорго физическай хамсаныылары интириэскэ киллэрии.

2. Сыаллаахтык оҕолорго физическай качествоны сайыннарабыт: түргэн күүсь, реакция, выносливость, күүсь, гибкость.

3. Оҕолорго бэйэлэрин санааларын дьоҕурҕатааһынын сайыннарыы.

4. Сайыннарабыт: таҥнарга, суунарга-тараанарга, мунну платогунан сөптөөхтүк туһанарга, туалетынан, таҥастарын уонна оонньуурдарын сааһалана, көрүнэ сылдьалларыгар.

5. Сайыннарабыт: мэниктээбэккэ эрэн аһыырга, сөптөөхтүк вилканнан уона ложканнан туттарга, салфетканнан.

4с Орто бөлөх

Үөрэх үлэтин соруга

1. Эти-сиини сылытарга (ОРУ) иҥнибэккэ түргэнник оҥорорго сайыннарыы, тутаах хамсаныылары, спортивнай хамсаныы, хамсаныылаах оонньуу бырааабылатын тутуһуу уонна оҥоһуллар хамсаныылары хонтуруоллааһын, бэйэлэрин хамсаныыларын көрөн, ханна-туохха сыыһалларын анализтыыллар, самостоятельно хамсаныылаах оонньууну ыыталлар.

2. Сыаллаахтык түргэн күүстэрин сайыннарыы, координацияларын, уопсай сэниэлэрин, күүстэрин, имигэстэрин.

3. Элементарнай чөл олох бырааабылатын олохтуубут.

4. Самостоятельно сөпкө суунарга сайыннарыы, илии сунуута: самостоятельно бэйэлэрин тас көрүҥнэрин көрүнэргэ: остуолга олороллорун: самостоятельно таҥналларын уонна сыгынньахтаналларын, бэйэлэрин малларын көрүнэргэ (вещами личного пользования).

6с Старшай бөлөх

Үөрэх үлэтин соруга

1. Сайыннарабыт бары хамсаныылары активно, сөпкө оҥоһулларын: тутаах хамсаныы, ОРУ, спортивнай хамсаныы.

2. Бэйэлэрин көрүнэннэр хамсаныыларын анализтыырга үөрэнэллэр.

3. Спортивнай оонньуу уонна хамсаныы өйдөбүлүн олохтоохуна.

4. Хамсаныылах үлэ творчествотын сайыннарыы.

5. Оҕолорго самостоятельно хамсаныылаах оонньуулары ыытар санааны иитэбит.

6. Сайыннарабыт физическай качестволарын: координация, имигэс, уопсай сэниэ, реакция, күүстэрин максимальнай хамсаныытын частотатын.

7. Доруобуйа туһунан өйдөбүлү чинчийии.

8. Чөл олох интириэһин сайыннарыы

9. Оҕо культурно-гигиеническай навыгын уонна чол олох привычкатын сайыннарыы.

10. Оҕо бэйэтин доруобуйатын туругун улахан киһиэхэ кэпсиэхтээҕин сайыннарыы.

5-6 саастаах оҕо

Оҕо оонньуур оруолун оонньуон иннинэ үллэстэр уонна оруолун тутуһан оонньуур. Оруолларынан оонньоохун тыла-өһө оҕо дьиҥ олоххо туттар тылыттан уратылаах буолуутун тутуһан оонньуур. Оҕо дьон икки ардыгар сыһыан уратылааҕын өйдүүр.

Бу сааска оҕо көхтөөхтүк уруһуйдуур. Уруһуй сюжеттаах буолар. Уруһуйугар кыыс уол уратыларын көрдөрөр уонна уйулҕаларын туругун.

Схеманнан, условиялаах, толкуйдааһыннаах конструкторынан үлэлээһин баар буолар. Атын оҕону кытта конструкторынан оҥоһук биириҥэ оҥорор.

Өҥ эгэлгэтин билэр. Көнө муннук, ньолбуһах, үс муннук формалары билэр, предметтэри эрээти кыччатан, улаатыннаран саһылыыр 10 тиийэ ахсааннаах предметтэри.

Улахан бөлөх оҕото омоонноон көрөр өйүлэҕэ (образное мышление) салгыы сайдар. Оҕо түмүк оҥоро дьоҕура салгыы чочуллар, ити тылынан логическай өйүлэҕин сайдыытыгар олук буолар.

Дьүһүмэл (воображение) көхтөөхтүк сайдыыта анал үлэ түмүгүттэн тахсыан сөп.

Өйдөөн долоҕойугар хатыыр буолар.Тыла–өһө чопчуланар, дорҕооннору чуолкайдык саҥарар буолар.Кэпсиир дьоҕура сайдар.Оҕо хартыынаннан кэпсиирэ сиһилии буолар.

Бу саас ситиһиитинэн оонньууга оруолларынан үллэстии буолар; оонньуу барыахтаах сирин талааһын,ойууллур-дьүһүннүүр дьайымал сайдыыта, ойууллуур омоонун сиһилии чинчийии, биир кэриҥнээх предметтэри ойуулуур ньыманы булан ылааһын.

Оҕо 5-6 сааһыгар бэйэтин туһунан билэ сатыыр уонна атын киһи эйгэтэ диэн араара сатыыр, сыыйа дьон икки ардыгар сыһыаннаһыыны билсэр.
Бэйэни салайыныы (саморегуляция) үөскүүр, өскөтүн урут улахан киһи ирдэбилинэн, ыйыытынан буоллаҕына билигин оҕо бэйтэ бэйэтиттэн оннугу ирдиир.Ол курдук , аралдьыйбакка интириэһиргээбит дьарыгынан дьарыктанар, саҕалаабытын ситэрэр (оонньуур хомуйуу,хоһу сааһылааһын уо.д.а.). бу барыта оҕо бырааабыланы, норманы өйдөөн ылынаһыныттан тахсар.

5 сааһыттан 6 сааһыгар дылы оҕо бэйэтин туһунан билиитэ уларыйар. Бу билиилэр оҕо субу кэмҥэ хайдаҕыттан эрэ буолбакка субу кэмҥэ ханнык хаачыстыбаланыан баҕарарыттан тахсар,эбэтэр кэлин ханнык хаачыстыбалары суох гыныан баҕарарыттан (“Мин Человек-Паук буолуохпун баҕарабын”, “Мин принцесса курдук буолуохпун баҕарабын” уо.д.а.). Манна оҕо сиэр-майгы нормаларын тутуһуута көстөр. Оҕо бу сааһыгар саастыылаахтарын кытта оонньуурун ордорор, атын оҕолор кини туһунан санаалара улахан миэстэни ылар. Сөбүлүүр оҕолорун кытта оонньуур буолар.

Оҕо бу сааһыгар уол, кыыс уратытын өйдүүр уонна онно бэйэтин сыһыаран ылынар (эр киһи уонна дьахтар хаачыстыбалара, уйулҕа, быһыы-таһаа өттүнэн уратылара). Оонньуутун алтыһыытыгар уларыйыылар баар буолаллар, оҕолору кытта оонньуу бырааабылатын быһаарсар.оруоллары үллэстии кэмигэр быһаарсар ким туох оруолу оонньуохтааҕын. Оонньуу барар сирэ эмиэ кэҥиир (холобур, “Театр” оонньууга сцена уонна гримернай диэн баар буолаллар).
Оҕо бэйэтин туһунан ханна сылдьыбытын, тугу көрбүтүн туһунан кэпсиир. Оҕо атын оҕо кэпсиирин болҕойон истэр .
Хамсанара-имсэнэрэ сайдар. Ол курдук оҕо кэтит скамейка устун хаамар уонна онно сытар предмети атыллаан аах аар , мээчиги сиртэн тэйитэр биир илиитинэн хас да төгүл. Уол кыыс хамсаныыта уратылаах буолар, тас дьүһүннэрэ эмиэ уратыта көстөр буолар.
5 сааһыгар оҕо тулалыыр эйгэ туһунан билиитэ элбэх,ити кинилэр билиигэ-көрүүгэ тардыһыыларын көрдөрөр.Ыйыталлар, оҥорон-тутан көрөллөр, билии ыларга көхтөөхтөр.Оҕо сүрүн өҥнөрү уонна өҥ эгэлгэтин билэр (холобур, биир өҥү араарар: сырдык кыһыл уонна хараҥа кыһыл). Оҕо алта сааһыгар геометрическай фигуралар туох уратылаахтарын кэпсиир. Предметтэри кэриҥнэринэн тэҥнээн көрөр: холобур, араас кэриҥнээх сэттэ-аҕыс тэриэлкэни сааһылаан ууралар онно кинилэргэ сөп түбэһэр луоскалары ууралар. Хайысхаҕа бэйэтин салайыныыта тупсар.
Оҕо болҕомтото ордук уйуктаах буолар. Кини соччо сөбүлээбэт ол гынан баран олус наадалаах дьыаланнан ддьарыктанар буоллаҕына 20-25 мүн. устата улахан киһилиин дьарыктаныан сөп.Бу сааска оҕо улахан киһи эппит бырааабылатын тутуһан оҥоруон сөп.Долоҕойго тутааһына улаханнык улааппат, ол гынан баран тупсар. Оҕо долоҕойго тутарыгар ыарахана суох ньымалары туттан хатыыр.
5-6 сааска көрөн-омоон оҥорор өйүлэҕэ сүрүн оруолу ылар,ол оҕо ыарахан задачалары толоругар наадалаах (схема, чертеж) уонна предмет туһунан түмүктэри оҥорор.Бу сааска оҕо продуктивнай дьүһүмэлэ сайдар (воображение). Оҕо дьиҥнээҕи уонна өйгө оҥоһуллубуту арааран өйдүүр.
Оҕо дьүһүмэлин (воображение) үөскээһинэ – толкуйдаабыты олоххо киллэрии- оонньуутугар көстөн киирэн барар. Оҕо оонньуон иннинэ оонньуу сюжетын уонна хайдах барыахтааҕын толкуйдуур. Сыыйа оҕо итинник толкуйдуурун конструированиетыгар уонна уруһуйугар киллэрэр.
Оҕо 6 сааһыгар тылын сайдыытыгар улахан уларыйыылар бараллар. Онон оҕо дорҕоону сөпкө саҥарара норма буолар. Оҕо тыла байар, саҥа элбэх тыллар киирэллэр.Оҕо саастыылаахтарынаан , улахан киһини кытта кэпсэтэр,сэһэргэһэр үөрөйэхтэри салгыы баһылыыр.Долоҕойугар тутааһына киэҥ буолар. Билэ-көрө сатааһына эбиллэр.
Ыраҥалаан көрөр өйүлэҕэ (мышление) сайдар, ол курдук бэйэтин, атын дьон дьайыыта туох түмүктээх буолуохтааҕын ыраҥалаан көрөр.

Үлэни толоруутугар өйдөөн-төйдөөн оҥорор, түргэн-тарҕан,хаачыстыбалаахтык толорор буолар.Илии үлэтин араах ын баҺылыыр.
Уус уран, музыкальнай айымньыны, ойуулуур-дьүҺүннүүр искусствоны сөбүлээн ылынар, сөбүлээбит айымньытын геройдарын сүрүн уратыларын этэн туран сыаналыыр. Оҕо бэйэтин туругар сөп түбэҺэр айымньыны иэйиилээхтик ылынар буолар.

Биэстээх оҕо сааҺынан уратыта.

Оҕо буор кута сайдыытын быҺаарыы, сылыктааҺын.

Буор-кут диэн киҺи этэ-сиинин, ис айылгытын туруга буолар. Буор кут сайдыыта тас эйгэ сабыдыалыттан тутулуктаах уонна киґи удьуорунан быҺаарыллар.

Оҕо буор-кутун сайдыытын быҺаарыыга сүрүн 4 хайысханы тутуҺабыт:

-оҕо этэ-сиинэ сайдыытын, киппэтин быҺаарыы (антропометрия);

-этин-сиинин тутулун, тас көрүҥүн (антропоскопия);

-ис кыаҕын (функциональная проба);

-оҕо сүрүн хамсаныытын быҺаарыы (физическая подготовленность)

I. Оҕо киппэтин быҺаарыы (антропометрия).

Оҕо уҥуоҕун үрдүгүн, ыйааҺынын быҺаарыы В.В. Бунак ньыматынан ыытыллар. Оҕо этин-сиинин кииппэтэ анал формуланан (Пинье индексата) таҺаарыллар.

Оҕо үрдүгүн быҺааларга оҕо кээмэй маска (ростометр) атах сыгынньах турар. Кээмэй маҺыгар атаҕын тиҥилэҕинэн, сарын хаптаҕайын ыккардынааҕы сиҺин тоноҕоҺунан, кэтэҕинэн сыстыахтаах. Көнөтүк турара ирдэнэр. Оҕо төбөтүн көннөрөргө хараҕын тас кытыытын муннуга уонна кулгааҕын кыра өҥүргэҺэ биир сурааҺыҥҥа, тэҥ таҺымҥа буолуохтаах.

Оҕо ыйааҺынын билэргэ кини 2-3 чаас аҺаан бүппүтүн кэннэ, күнүс утуйан тураатын ис таҥаҺынан эрэ ыйааҺыҥҥа туруоран кээмэйдэнэр.

Түөс эргимтэтин быҺааларга сымнаҕас метровканы сарын хаптаҕайын аллараа уҺугунан, эмиийин чопчутунан түөҺүн эргитэн кээмэйдэнэр.

Оҕо уҥуоҕун үрдүгэ, ыйааҺынын орто кээмэйэ,
көрдөрүү ис-тас өттүгэр иэҕиллиитэ

Оҕо саа Һа	Оҕо көрүҥэ	УҺуна, см	Иэҕиллии, см	ЫйааҺына, кг	Иэҕиллии, кг
5	У	120.4	2.9	24.3	2.4
	О	111.6	2.7	16.3	2.1
	К	104.0	2.2	13.9	1.9

Түөс эргимтэтин орто кээмэйэ

Оҕо сааһа	уолаттар	кыргыттар
5	56.4	55.9

Оҕо кииппэтин быһаарыы

Оҕо кииппэтин быһаарыыга анал формуланан ИП (ИндексПинье) диэн таһаарыллар.

Формула: ИП= h (оҕо уһуна, см) - m (оҕо ыйааһына кг)+ r (түөс эргимтэтэ, см)

Пинье индексатын орто көрдөрүүтэ

Оҕо сааһа	уолаттар	кыргыттар
5	34.2	34.7

Төһөнөн ИП кыра, оччонон этин-сиинин сайдыыта ордук киппэ.

II. Оҕо этин-сиинин тутулун, тас көрүнүн быһаарыы (антропоскопия).

Антроскопия диэн оҕо тас көрүнүттэн этин-сиинин сайдыытын быһаарыы буолар. Манна 5 көрдөрүү баар:

-уҥуоҕун-арҕаһын быһыыта, тутта-хапта сылдьыыта (осанка).

-агда көрүнэ (грудная клетка).

-ис, өрөһөтүн былчыҥын сайдыыта (живот).

-атах (форма ног).

-уллуҥах көрүнэ (стопа).

1. Уҥуох-арҕас быһыытын быһаарыы.

Оҕо майкатын уһулан кээмэйдээччигэ көҕүс өттүнэн турар. Оҕо иннин диэки төҥкөйөр, төбөтүн босхо ыытар, илиитин аллара ыһыктынан кэбиһэр, көхсө бөгдьөйөр. Кээмэйдээччи сөмүйэтинэн уонна орто тарбаҕынан сис тоноҕоһун устатынан сэрэнэн баттаан уруһуйдаан түһэр. Ол «уруһуйдууругар» сис тоноҕоһо тарбах икки ардыгар хаалыахтаах. Оҕо көннөҕүнэ сиһин тоноҕоһун таһыгар хаалбыт кыһыл сурааһын көнөтүнэн токуруйбутунан оҕо ньүксүгүрэ быһаарыллар.

Түмүк: Көнө унуох – төбөтүн көнөтүк тутта сылдьар, сарына, сарын икки хаптаҕайа биир тэҥ таһымҥа турар, сис тоноҕоһо көнө.

Көрдөрүүтэ	Оҕо өрөһөтүн туруга			
	үһулуччу	үчүгэй	орто	мөлтөх
Өрөһө (оҕо тириитигэр киинин таһымынан көнө сурааһын тардабыт уонна ол көнө сурааһын сытан баран олорууга уларыйыытын көрөбүт)	Көнөтүк хаалар	Сурааһын 2 мыччыстаҕыһынан түһэр		Сурааһын бүтүннүү аллараа түһэр
Өрөһө күүрүүтэ (оҕо иттэ аннары сытан баран турдаҕына, өрөһө эргимтэтин кээмэйдээһинэ)	уларыйбат	2 см дылы улаатар	2 см уонна да улахан	кыччыыр
Өрөһө былчыҥын күүрдэр-ыһыктар дьоҕура (көхсүтүнэн сытан эрэ киининэн өрөһө эргимтэтин уонна ороҕотун көхсүтүгэр «сыһыарбыт») кээмэйин уратыта	4 - 5 см	3 - 4 см	2 – 3 см	2 - 0 см
Өрөһө тэнийиитэ (көхсүтүнэн сытан эрэ көхсүтүгэр сыһарыытын уонна иһин өтөтөн таһаарыытын кээмэйин уратыта)	9 - 10 см	7 – 8 см	6 – 7 см	6 – 0 см

Иҥнэри барыы (уҥа-хаҥас) - сарын иҥнэйбит өттө хаптаҕайа түспүт, намыһах буолар, оҕо төбөтө кыҥнары, тутта-хапта сылдьарыгар иҥнэйэр.

Ньуксуччу түһүү - төбөтө төҥкөччү түһэр, сарына иннигэр кэлэр, моонньо кэлин өттө уһуур, сарын хаптаҕайа «кынат» курдук тахса сылдьар, түөһэ иһирдьэ киирэр.

2. Агда

Оҕо майкатын уһулан кээмэйдээччигэ түөс өттүнэн турар. Түөс тас көрүҥүнэн арахсар:

Цилиндрическай- үөһээ-аллараа тэҥ кэтит;

Коническай - үөһээ өттүнэн суптугур;

Кэһиллии:

Хаптаҕай түөс – түөһэ иһирдьэ киирбит, сарын уҥуоҕа иннигэр, агдата хаптаҕай;

Бөлтөҕөр түөс, «куурусса түөһэ» - агдата суптугур, кыараҕас, түөһүн уҥуоҕа бөлтөҕөр.

Хаптаҕай уонна бөлтөҕөр түөс (рахит) оҕо тыынарын мөлтөтөр.

3. Оҕо өрөһөтүн былчыҥын сайдыыта

Оҕо иһин тас көрүҥэ ис көҥдөйүн бүрүөтүн былчыҥа төһө сайдыбытыттан уонна төһө хаһалааҕыттан тутулуктаах. Оҕо иһин көрүҥүн түөһүн тылыттан иһин түгэҕэр дылы ойоҕоһуттан көрөн быһаарыллар. 4 көрүҥнэ араарыахха сөп.

Оҕо иһин көрүҥэ:

-Иһирдьэ киирбит ис (втянутый);

-Көнө ис (прямой);

-Бөлтөҕөр ис (выпуклый);

-Түһэ сылдьар сымнаҕас ис (отвислый – поясничный лордоз, наклон таза).

Оҕо өрөһөтүн чинчийии

4. Атах көрүҥэ (маадьаҕара).

Оҕо атаҕын быһыытыттан кини тирэнэр-хамсанар этин-сиинин уонна уҥуоҕун туругун быһаарыллар. Оҕо киһиэхэ көхсүтүнэн туруохтаах. Тиҥилэхтэрин сыһыарыахтаах, атахтарын төбөлөрүн арыый араарар, тобуктарын сыһыара сатыахтаах.

Атах көрүҥэ:

Көнө атах - атахтара биир тэҥ уһуннаах, көнө уҥуохтаах, тобуктара биир тэҥ таһымҥа туруохтаах.

«О» - маадьаҕар уонна «Х» - маадьаҕар атах- тобук сүһүөҕэ уонна сото уҥуоҕа араас биричиинэттэн токуруйуута (искревления) (рахит, травма) О-маадьаҕар атах өттүк уҥуоҕа ис өттүгэр эриллэриттэн (подкручивание внутрь), ол түмүгэр өттүгүн үөһэ өттө уонна атахтарын тиҕилэҕэ эрэ бэйэ-бэйэтигэр сысталлар. Х-маадьаҕар атах өттүк уҥуоҕа тас өттүгэр эриллэриттэн (подкручивание наружу), ол түмүгэр бууттара, тобуктара сысталлар, сотолоро уонна тиҥилэхтэрэ сыстыспаттар.

5. Атах уллунаҕа.

Оҕо көнөтүк тутта-хапта сылдьара, сүүрэрэ-көтөрө, хаамара-сиимэрэ уллунахпыт оноһуутуттан тутулуктаах. Уллунахпыт тарбахтартан, ыбылахтан, тилэхтэн (рессорный аппарат) турар. Кини былчыҥа төһө сайдыбытыттан оҕо сүүрэр-ыстанар көрдөрүүтэ тутулуктаах.

Уллунах көрүнэ:

Уллуҥаҕын ыбылаҕа кэдэҕэр - бу оҕо сүүрэригэр, хаамарыгар сөптөөх.

Хаптаҕай уллунах (плоскостопие) - ыбылаҕа тилэҕин кытта биир тэҥ таһымнаах. Оҕо сүүрэригэр-көтөрүгэр элбэх харгыстары үөскэтэр.

III. Оҕо ис кыаҕын быһаарыы (фукциональнай проба).

Ис кыаҕын быһаарарга «20 олорон-туран» (приседание) холонуу көрдөрүүлэрин таһаарабыт.

Онно:

Оҕо сүрэҕин тэбиитин, хаан баттааһынын 5 мүнүүтэ олорон сынньаммытын кэннэ кээмэйдиибит.

30 сек. иһигэр 20 олоруу-туруу кэннэ, сонно-тута оҕо сүрэх тэбиитин, хаан баттааһынын кээмэйдиибит.

2 мүнүүтэ сынньалаҥ кэннэ өссө төгүл сүрэх тэбиитин, хаан баттааһынын кээмэйдиибит.

Түмүк таһаарыы:

Оҕо аҕылыыра, тиритэрэ, кытарара кини сылаарҕыырын көрдөрөр.

Кини ис кыаҕын быһаарарга оҕо тура-олоро илигинэ кээмэйдэммит хаанын баттааһына, сүрэҕин тэбиитэ олорбутун-турбутун кэннинээҕи көрдөрүүтүн кытта кэмнэнэр. Онно % ааҕыллар, инники көрдөрүү=100%, холонуу кэнниттэн уларыйыытын көҕүрэтээһин = х %.

Х = (в-а)х100%:а

а - оҕо тура-олоро илигинэ кээмэйдэммит хаанын баттааһына

в – оҕо сүрэҕин тэбиитэ олорбутун-турбутун кэннэ

х – үрдээһинин %

Холобур:

92 төгүл сүрэх тэбиитэ_____100%

(120 - 92) төгүл сүрэх тэбиитэ_____х%

(120 – 92) х 100 : 92 = 30.4

«20 олорон-туран холонуу» көрдөрүүлэрэ

туруга	сүрэх тэбиитэ 10сек.				хаан баттааһына			тыыныы
	Эрчиллии иннинэ	Эрчиллии кэннэ	Үрдээһинэ, %	Сыннь алаҥ кэннэ	Үрдүк көрдөрүүтэ	Намыһах көрдөрүүтэ	Икки арда	
үчүгэй	10-12	15-18	25-30	1-3	+10 +20	-10 диэри	үрдүүр	уларыйбат
орто	13-15	20-23	51-75	4-5	+25 +40	-12 -20	үрдүүр	4,5 эбии
мөлтөх	16 уонна онтон үрдүк	Сүрэҕин тэбиитэ кэһиллэр	80 уонна үрдүк	6 уонна үрдүк	түһүү	Улары йыыта суох	намтыыр	аҕылааһы, туруга мөлтүүр

Оҕо уҥуоҕа-арҕаһа, сымнаҕас өҥүргэһэ, былчыҥа – бу сааһыгар сайда илик буолар. Хас биирдии 206 уҥуох кээмэйэ, быһыыта, тутула биир кэмнэ уларыйбат. Төбөтүгэр кэтэҕин, сууһун уҥуохтара ситэ ыпсыһа илик буолар. Уҥуохтар икки ардылара өҥүргэс буолан мэйиитэ өссө да улаатыан сөп. Муннун, кулгааҕын уҥуоҕа сымнаҕас буолан эчэйиини, доргуйууну билинэр. Ол иһин, иитээччиттэн сэрэхтээх буолуу ирдэнэр. Сиһин тоноҕоһо тас дьайыыттан олус эмсэҕэлиир, силгэтэ, иҥиирэ мөлтөх буолар. Оҕо ыараханы көтөҕөлүүр буоллаҕына, тараһата уунан иһэ улаатар, хаптаҕай тилэхтэнэр (плоскостопие). Уолаттар систэрин тоноҕоһугар эт (грыжа) үөскүөн сөп(с.5-8 Пензулаева. Л.И. “ Физическая культура в детском саду”

Динамическай стреотип диэн - режимҥэ сөп түбэһиннэрэн этэ-сиинэ биир тэтимник үлэлиир буолар. Ол кэһилиннэҕинэ оҕо нервнэй системата мөлтөҕүттэн сөп түбэспэккэ ыалдьыан сөп. Оҕону эрчийии туһуттан режимҥэ кыра сыҕарыйыы баар буолуохтаах.

Оҕо 6 сааһыгар өрө күүркэйиитэ уонна хаалыыта уларыйар. Бобууттан туттуналлар. Ньиэрбэтин өрө күүркэйиитин уонна хаалыытын свойстволара – күүс уонна хамсаныы буолар. Ыйытыыга түргэнник хоруйдуур , тэрээһин хаамыытыгар дьайыыны, хамсаныыны уларытар; хамсаныылаах эрчиллиигэ күүһү, тэтими, кыаҕы киллэрэр. Ол эрээри хамсаныыта ситэ сайда илик. Суһал көрдөһүүнү бытааннык ылынар, сэрэхтээх түгэҥҥэ сэрэтиинэн ыстана, туоруу уо.д.а. охсубат. 5-6 саастаах оҕо сатабыла түргэнник сайдар.

Сүрэх уонна хаан эргиирин системата. Оҕо 5-6 сааһыгарсүрэҕэ 4төгүл улаатар. Сүрэҕин үлэтэ тэтимнээхтик сайдар. Бу кэмнэ оҕо сүрэҕин тэбиитин тэтимэ тэнэ суох буолар. Оҕо сүрэҕин орто тэбиитэ 92-95 охсуу буолар. О5о 8 сааһын туолуутугар сүрэх үлэтин толорор нервнэй система ситэ-хото сайдар. Оччоҕо биирдэ оҕо сүрэҕэ биир кэм үлэлиир.

Оҕо тыынар органа эмиэ уратылардаах. Кинилэр тыынар органнара улахан киһи гиэнинээҕэр кыараҕас. Ол иһин салгын олус кураанах буоларын оҕо кыайан тулуйбат.

Итиннэ оҕо тыынар органаныгар, сүрэҕин үлэтигэр оҕо сөптөөхтүк хамсаммат буоллаҕына 20% ыалдьара элбиир. Оҕо мүнүүтэҕэн 25 тыынар. Гимнастическай эрчиллиилэр 2-7 төгүл оҕо тыҥатын вентиляциятын тупсарар. Оҕо айылҕаттан хамсанар баҕата улахан. Онон оҕону өр олордуу доруобуйатыгар охсуулаах.

Биэһин ааспыт оҕо этин-сиинин сайдыыта лаппа түргэтиир,уларыйар, илиитэ, атаҕа уһуур. Сарын, өттүк унуохтара кыыс, уол гиэнэ тэҥнэ кэтирииллэр. Ол эрээри уол оҕо лбэхтик хамсанар-имсэнэр, тирэхтээх буолар. Ордук кыыс оҕо уоллааҕар ордук имигэһинэн уратылаах.

Атын хамсатар былчыҥнарынааҕар тарбах былчыҥа мөлтөх буолан иитээччи тарбах бытархай былчыҥнарын сайдыытыгар болҕомтону ууруохтаах. Бэйэни көрүнүү-дьаһаныы, доруобай буолуу суолтатын өйдүүр. Бэйэ этин-сиинин тутулун туһунан билиэн-көрүөн баҕата уһуктар.

Биэстээх оҕо эт-хаан өттүнэн туруга, элбэхтик хамсыыра-имсиирэ, ыраас салгыҥа сылдьара уопсай сайдыытыгар, ол аата өй-санаа, тыл-өс өттүнэн тобуллаҕас буоларыгар эмиэ туһалаах.

Физиологтар бигэргэтэллэринэн, оҕо бу сааһыгар кислородка наадыйыыта лаппа улаатар, ыраас салгыҥа аҕыйахтык сылдьар буоллаҕына, кини хаанын органическайа суох фосфора аҕыйыыр. Оттон өр хамсаабакка олордоҕуна, көхсүн былчыҥнарын биоэлектрическэй активноһа намтыыр, хараҕынан көрөрө кытта мөлтүүр. Онон улахан бөлөх оҕолорун өр хамсаппакка олордор, дьарыктаныы ыытыллар бириэмэтин уһатар, үөрэтиинэн үлүһүйэр табыллыбат. (с.55. Каратаев И.И. Оҕону чуолкайдык саҥарарга үөрэтии уонна грамотаҕа үөрэнэргэ бэлэмнээһин. Дьокуускай: Бичик.1993)

Бодоруһуу, алтыһыы.

5-6 саастаах оҕо уруһуйдуурун олус сөбүлүүр. Онтун дьоҥҥо-сэргэҕэ көрдөрөн биһирээтэхтэринэ бэйэтигэр эрэмньитэ күүһүрэр.Үөлээннээхтэрин кытта бииргэ оонньуур баҕалара үрдүүр. Сөбүлүүр-сөбүлээбэт, тапсар-тапсыбат оҕолоох буолаллар.

Үөлээннээхтэрин кытта сыһыаны олохтообот оҕо бэйэтин күөмчүлэнэр, санаарҕыыр, ону иитээччи таба көрөн кинини атын оҕону кытта дьарыгырдан сыһыаны олохтуур. Иитээччи оҕоҕо сылаастык, сымнаҕастык сыһыаннаһан, оҕо атын оҕолуун бодоруһарыгар холобур көрдөрөр.

Оҕо иккилии-үстүү буолан бөлөххө арахсан, оонньуу араас эйгэтин бэйэтэ тэринэн, оруолу үллэстэн оонньуур буолар. Оонньуу кэмигэр бэйэтин билинэн, быһыытын-майгытын атын оҕоҕо холуур. Улахан киһи кытта тэҥнэҕин курдук кэпсэттэҕинэ, бодорустаҕына бэйэтигэр эрэмньилээх буолар.(С. 202-206. Программа Детство Санкт-Петербург. Детство-пресс, 2011.Т. И. Бабаева

Иитээччи көмөтүнэн сиэрдээхтик сылдьарга үөрэнэр. Улахан киһи ыйыытын-кэрдиитин тоҕоостоох түгэҥнэ улгумнук ылынар. Үтүө-мөкү быһыыны-майгыны араарар, тус олоҕуттан уонна истибит, билэр айымньыларыттан холобур оҥорон кэпсиэн сөп.

Бэйэтин дьайыытын сөптөөҕүнэн аҕар, үөлэннээхтэригэр ирдэбиллээх. Ол эрээри, улахан киһи олус ирдэбиллээхтик, кытаанахтык сыһыаннаһар буоллаҕына, оҕо албын буолуон сөп. Дьиҥи-чахчыны өйдөөн туран, төттөрүтүн оҥоруон, буруйун атын оҕоҕо сыҕайыан сөп. (Широкова Г.А. Справочник дошкольного психолога. Ростов на дону. “феникс” 2007., с.73-75) .

Өй-санаа өттүнэн сайдыыта.

Өй-санаа өттүнэн сайдыытыгар билэ-көрө сатааһына, бэтиэхэни, кэрэни, хорсун буолууну, киэн туттууну, суобастаах буолууну, доҕордоһууну өйдүүр.

Мэйиитэ сайдар, билиини ылынара элбиир. Күнү-дьылы, хайысханы араарар, ситимин быһаара үөрэнэллэр. Билэ-көрө сатааһына кэҥиир, атын омук олоҕун, космоһы, океаны уо.д.а. билэ-көрө сатыыра уһуктар. Чугас дьонун, дьиэ кэргэнин олохторун туһунан билэ сатыыр. Тутан-хабан, оҥорон көрөн арыйыылары оҥорор. Болҕомтото күүһүрэр, көрөрө-истэрэ сытыырхайар, өҥ эгэлгэтин көрөн араарар, дорҕооннору арааран

Төрөөбүт тылын сайдыыта.

Сыл устата 1000-1200 дылы тылы билэр. Көрбүтүн-истибитин кэпсиир, үллэстэр. Өйгө оҥорон көрөр дьоҕурун оонньуутугар туһанар (космоска айан, принцесса замога, аптаах киһи уо.д.а).

Улахан бөлөххө ситимнээх саҥаны сайыннараргa, уус-уран айымньыны билиһиннэрэргэ, дорҕоону чуолкайдык саҥарда үөрэтэргэ тус-туспа дьарык ыытыллар. Ситимнээх саҥаны сайыннараргa нэдиэлэҕэ биир дьарык ананар.

Оҕо сайдар эйгэтин тэрийии **.** Иитээччи күн устата иһитиннэрэр хоһооно, таабырына, өс хоһооно, остуоруйата, кэпсээнэ оҕону сайыннарар эйгэнэн буолар.

Оҕо бу сааһыгар бэйэтэ тугу билэрин атын дьону кытта үллэстэр баҕалаах. Кыргыттар мода сурунаалын, табаар каталогын, баттах кырыйааччыга аналлаах сурунаалы, ас астыыр рецепт кинигэтин, уолаттар суоппарга аналлаах сурунааллары, Уолт Дисней сурунаалын, массыына атыылаар каталогын, спортсменнар ситиһиилэрин көрдөрөр открыткалары көрөн

кэпсэтэллэрин ордук сөбүлүүллэр. Онуоха иитээччи оҕоҕо аналлаах “Чуораанчык”, “Көрдөөх хартыыналар” сурунааллары, динозавр, араас көтөр, кыыл туһунан ойуулаах кинигэлэри, атлаһы, каталогы киллэрэр.

Оҕо кэпсиир дьоҕурун, болҕомтотун сайыннараргa хартыыналар олус туһалаахтар.

Тылы байытыы - улахан бөлөххө оҕо тыл араас суолтатын, уус-уран тылы-өһү табыгастаахтык тутта үөрэнэр.” Утары суолталаах тылы бул”,

“ Майгынныыр тыллары эт”.

Бу бөлөххө оҕо кэпсииригэр толору тутуллаах этиини оҥороро ирдэнэр. Онуоха алын бөлөххө ыытыллыбыт үлэ салҕанар. Оҕо саҥатыгар туохтуур араас көрүҥүн (сыһыат туохтууру) туттарын ситиһиллиэхтээх.Оҕо утуйда, турда – Оҕо утуйан турда. Онуоха оҕо бастаан хайаабытый?.диэн ыйытан , бастаан оҕо утуйан баран турбут диэн өйдөтүллэр. Ону таһынан холбуу этиини туһаннара үөрэтиллэр. Оҕо үгүстүк ситим тыла суох холбуу этиини этиини оҥорор.

Оҕо урукку өртүгэр аҥардас малы-салы көрөн туран ойуулуур, көрбүтүн-истибитин эрэ кэпсиир эбит буоллаҕына. Улахан бөлөххө оҕо айан кэпсээһинин сайыннарыллар. Онуоха бары кыттыһан кэпсээни айара интэриэһинэй. Бастакы оҕо эрдэ туох буолбутун, иккис туох буола турарын, үһүс кэпсээн түмүгүн кэпсиир. Хартыына фонун , пейзаһын, күн-дьыл туругун өйдөөн көрөргө, ойуулуурга үөрэтиллэр.

Ону таһынан иитээччи оҕо айан кэпсиир дьоҕурун сайыннараргa ситимнээх,сайдан иһэр ис хоһоонноох хас да хартыыҥкалары туһанар, Кэтээн көрүү түмүгүнэн, оҕо былаанныырыгар, кэпсээн иитин-саҕатын буларыгар ыарырҕатар. Хартыыналары ситимнээбэккэ тус-туспа ойуулуур, туох буола турарын, тугу көрөрүн эрэ кэпсиир. Бастаан утаа иитээччи көмөтүнэн уопсай былааны оҥоруон сөп.

Онтон хас биирдии хартыына быстах ойуулааһынагар тохтообокко эрэ кэпсээн оҥкулун толкуйдатар үчүгэй. Кэлин үчүгэйдик былаанныы үөрэммиттэрин кэннэ, ойуулааһыннаах кэпсээһиҥнэ киириэххэ сөп.

(18-21.В.В.Аммосова «Оҕо саҥатын сайыннарыы”)

Уйулҕа туругун туруга.

Уйулҕатын туругунан тулуурдаах, уйуктаах буолар, ол эрээри бэйэтин туругун салайынар кыаҕа ситэтэ суох. Уйулҕата кэбирэх буолан оҕо ньиэрбэтэ кыраттан да күүркэйиитэ уонна ытыстыыта үгүс буолар.

7с Подготовительнай бөлөх

Үөрэх үлэтин соруга

1. Физическай хамсаныылары сөпкө, иҥнибэккэ эрэн оҥорорго сайыннарыы.

2. Спортивнай оонньууга уонна хамсаныыга бырааабыланы тутуһары сайыннарыы.

3. Бэйэлэрин саастаахтарын уонна кыра саастаах оҕолорго самостоятельно хамсаныылаах оонньуу ыытары сайыннарыы.

4. Творчество, инициатива сайыннарыы.

5. Физическай качество сайыннарыы: күүс, имигэс, тулуйуу-сэниэ.

6. Культурно-гигиеническай навык уонна гигиеническай культураны сайыннарыы.

Хаамыы, сүүрүү

Атаҕын сөпкө, чэпчэкитик, көнөтүк, эрийэ - буруйа, төгүрүк тула, биир колоннанан, атаҕын төбөтүнэн, тилэҕинэн, тобугун өрө көтөҕөн, уллуҥаҕын тас өртүнэн, ойоҕоһунан, киэҥник, кыараҕастык хардыылаан, музыканан, хамааданан тэтимин уларытан, атаҕын иннин диэки быраҕан, кириэстии, көхсүнэн, тэпсэҥэлээн ыла-ыла, хараҕын симэн баран, чохчоохойдоон, илиитин араастаан хамсата - хамсата, хаамарга-сүүрэргэ анал дьарыктаныыларга үөрэнэр.

Ону таһынан эттиктэр быыстарынан, эттиги атыллаан 30-35см үрдүктээх иҥнэри хаптаһын устун: суон быанан, синньигэс ыскамыайка үрдүнэн (мээчиги төкүнүтэ-төкүнүтэ; төбөтүгэр мөһөөччүк ууран баран; мэһэйи атыллаан; чохчойон ылан; эттиги уура – уура).

Ыстаныы

Ыстанарыгар турар балаһыанньатын билэр, атаҕын төбөтүнэн чэпчэкитик сиргэ ыстанан оҕо 3 – 4 сааһыгар иннин диэки 2 – 3 м саҕырыйар.Онтон 5 - 6 сааһыгар 5-6 м уһуну ойуоккалаан барар. Икки атахха туран эрэ өрө ыстанан эргийэр. Биир сиргэ туран, атаҕын уларыта сылдьан ыстанар. Төгүрүктэн төгүрүккэ, эттик икки ардынан, эттик тула, эттик үрдүнэн, уһун - кылгас ыскакаалканан соҕотоҕун, иккиэ буолан ойуоккалыыр, ыстанан илиитинэн оонньууру таарыйар. Сүүрэн кэлэн 100 см уһуну, 6-7 сааһыгар 100 - 120 см ыстанар. Миэстэтиттэн 15 -20 см үрдүктээх быа нөҥүө ойор, сүүрэн кэлэн 40 см үрдүгү ойор. 5-10 см үрдүктэн, 15-20 см үрдүктэн, 30 см үрдүктэн, 40 см үрдүктэн ыстанар. Табатык тэбинэн үөһээ кыырайан ойору - ыстанары сатыыр. Ыраахтан сүүрэн кэлэн ыстаныы техникатын сыысхала суох толорор.

Ыттыы

Туруору турар кирилиэскэ ыттар, түһэр араас көрүҥүн сатыыр: 3-4 сааһыгар 1,5 м үрдүктээх кирилиэскэ ыттар, түһэр, кэккэлэһэ турар кирилиэскэ көһөр. 5-6 сааһыгар 2,5 м үрдүктээх кирилиэскэ икки атаҕынан хардарыта, түргэнник, бытааннык, мэһэйи туораан үөһээ ыттар, түһэр. Быа кирилиэскэ ытта үөрэнэр.

Сыыллыы

Сыылларыгар тобуктаан эттик тула, эттиктэр икки ардыларынан барар. Кэнники тобуктаан сыыллыы араас көрүҥүн сатыыр: (ыскамыайка үрдүнэн тобуктаан, тоҥолохтоон, кэннинэн, төбөтүнэн мээчиги анньа - аннва уо.д.а.). Сиргэ умса, ыскамыайкаҕа сытан илиитинэн тардыһан сыыллары сатыыр. 50 см үрдүктээх быа, мэһэй аннынан муостаны илиитинэн таарыйбакка төҥкөйөн араастаан тахсар. 35-50 см уобуруччу иһинэн аахар.

Быраҕыы, хабыы

Мээчиги уҥа - хаҥас илиитинэн кыыратан, алараатта үөһээ, быа нөҥүө быраҕар, эттик икки ардынан бэйэ - бэйэҕэ мээчиги аллараатта, кэтэхтэн таһааран, 1,5 м икки ардыгар бырахсар, ытыһын таһынан быраҕан баран хабар. Мээчиги сиртэн тэйитэр, мээчиги хабар. 3-4 сааһыгар 4-5 төгүл субуруччу сиртэн тэйитэр. 5-6 сааһыгар мээчиги тэйитэ - тэйитэ 5-6 м саҕырыйар. Туран эрэ уонна хаама сылдьан мээчиги уҥа - хаҥас илиитинэн солбуһуннара үөһэттэн түһэр мээчиги хабар, 3-4 сааһыгар 2-2,5 м ыраах турар сыалы уҥа - хаҥас илиитинэн таба быраҕар. 5-6 сааһыгар 6 м ыраахтан хамсыыр, хамсаабат сыалы таба быраҕар.

Сахалыы хамсаныылар

Хомуска оонньоохун, ынах ыаһын, кымыс ытыйыыта, дьиэрэҥкэй, атах тэпсии, сүгүрүйүү, оһуокай хаамыыта, кулун - куллуруһуу, аҥар атахха ойуу, тилэх тэпсии, чохчоохой, сүгүрүйүү арааһа, атаралаан сүүрүү, оһуокай араас хаамыыта, ойон атах тэпсии, буурдааһын. Иистэнии, тирии имитии, уһанар хамсаныылар, илими, мунҥаны тардыы, хайыһарынан сырылаан түһүү хамсаныылара. Сохсо иитии, от охсуу, мунньуу, уот оттуута, сап хатыыта, эрийиитэ, кыыллар хаамыылара, булчут хайыһарынан хаамыыта. Оҕоэтин-сиинин туругурдар тыыныы, харах, тарбах анал эрчиллиитин баһылыыр.

Сахалыы хамсаныылаах ооннъуулар холобурдара

"Иэс баайсыы", "Орой охсуһуу", "Биһилэх кутуу", "Бырыычыка", "Мохсуо", "Ат сүүрдүүтэ"; "Миэстэ былдьаһыыта", "Харах симсии", "Хаамыска", "Хабылык", "Салгыдый", "Тэлэрик", "Атах тэпсиитэ", "Хайах хостоохуна". Сахалыы курэхтэһиилээх ооннъуулар холобурдара "Куобах", "Кылыы", "Ыстаҥа", "Буурдааһын", "Мас тардыһыыта", "Мохсоҕоллоһуу".

ОҔО ЭТИН-СИИНИН САЙЫННАРАР ООННЬУУЛАР

Олоҥхо хамсаныылара

Оонньуур сайыннарар кыаҕа. Бу оонньуу оҕону эт-хаан да өттүнэн, уйулҕатын да өттүнэн сайыннараргa көмө буолуо. Ол курдук, оонньуу бырааабылатын тутуһан, сатаан хонтуруолланар, бэйэтин салайынар сатабылларын сайыннарар кыахтаах. Оҕо бэйэтин сымсатык туттарыгар, дьулуурдаах буоларыгар көмөлөһүө.

Ааптара: Чехордуна Н.В, Таатта улууһун Тыараһа нэһилиэгин «Сардаана» уһуйаанын методиһа.

Ис хоһооно: Олоҥхо хамсаныылара эрчиллиилэр физкультура дьарыгар, хамсаныылаах сынньаланҥа, анал дьарык быһыытынан ыытыллыан сөп. Оҕоҕо тиийимтиэ, кэрэхсэнэр гына олоҥхо олук тыллара эрчиллиигэ киирдилэр. Хас биирдии эрчиллиигэ иитээччи олоҥхо олугун этэр, оҕо хатылыыр. Кэлин үөрэнэн истэҕин аайы оҕо бэйэтэ этэ-этэ оҥорор буолар. Үөрэ-дьүөрэ ситимнэнэн иһиллэр буолан, олоҥхо этиитин оҕо кэбэҕэстик өйдүүр, ис хоһоонуттан таһааран ылынар. Эрчиллиилэр холкутук тыынан, ыксаабакка оҥоһуллаллар, оҕо сайдыытын көрөн уустугурдан иһиэххэ сөп. Оҕо өйүн ууһугар дьүөрэлээн хамсаныылары бэйэтин кыаҕынан, сөптөөх тиэмпэнэн оҥорор.

Оҕо этин-сиинин, хамсаныытын сайыннарыыга тосхол барыла
(3 сааһыттан 7 сааһыгар дылы)

I түһүмэх –Тосхол соруга

Аан тыл

Оҕолуун үлэлиир тосхол «Детство» (автор …. 2014), «Кэнчээри», «Чиргэл» (Ильинова Т.Л. 2015) тосхоллорго тирэҕирэн оҥоһулунна. Нормативно-правовой төрүттэрэ:

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 года №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях»;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».

Физкультурнай комплекс “Кэнчээри” норматива ДОУ РС(Я)
Быһарыы суруга

Саха Республикатын үөрэҕин политикатын основной сыала оҕо доруобуйатын тургутуу уонна күүһүрдүү буолар.

Физкультурнай комплекс нормативын үлэтэ занятия кэмигэр буолар, онтон зачеттар эбии көрүллэр занятие кэмигэр тутуллар.

Оҕо физическай данная хайдах сайдан иһэрин көрөргө сурунаал толоруллар.

Эппиэтинэһэ: Физкультурнай комплекс тэриллиитигэр сэбиэдийэссэй эппиэттиир,

Онтон ыытарга инструктор по физической культуре уонна медицинскай үлэһит эппиэттиир.

1. Сыала соруга:

“Кэнчээри” комплекс сыала

Дошкольниктар доруобуйаларын кытаатыннарыы, усулуобуйа оҥоруу, оҕо талаанын арыйыы.

Тутаах соруга:

1. Дошкольниктар доруобуйаларын кытаатыннарыы, оҕо физическай сайдыытын хонтуруоллаан кэтээн көрүү.
2. Оҕо дьиҥнээх сайдыыта уонна бэйэтин саахыгар сөп түбэһэр нормалара.
3. Оҕо бэйэтин физическай уонна өйүн санаатынан сайыннарарга үөрэтии.
4. Оҕону араас спортивнай көрүҥнэргэ сыһыарыы
5. Сыал сорук ситиһэргэ сөптөөх усулуобуйа тутуһабыт.

Туруоруллубут сыалы ситиһэргэ ирдэнэр:

1. Бары упражнениялары сөпкө оҥорторуу, оҕо хамсаныыларын сайыннарыы.
2. Бэйэлэрин хамсаныыларын ырытарга уонна сопко оҥорорго үөрэтии.
3. Куруук бэйэтин доруобуйатын харыстанарыгар уонна физически сайдарын туһугар чинчийии.
4. Толоруохтаах сыалы соругу ситииһэ чинчийии.

5-6 саастаах оҕо уҥуоҕун-арҕаһын, этин-сиинин уратыта

Оҕо уҥуоҕа-арҕаһа, сымнаҕас өҥүргэһэ, былчыҥа – бу саахыгар сайда илик буолар. Хас биирдии 206 уҥуох кээмэйэ, быһыыта, тутула биир кэмҥэ уларыйбат. Төбөтүгэр кэтэҕин, сууһун уҥуохтара ситэ ыпсыһа илик буолар. Уҥуохтар икки ардылара өҥүргэс буолан мэйиитэ өссө да улаатыан сөп. Муннун, кулгааҕын уҥуоҕа сымнаҕас буолан эчэйиини, доргуйууну билинэр. Ол иһин, иитээччиттэн сэрэхтээх буолуу ирдэнэр. Сиһин тоноҕоһо тас дьайыыттан олус эмсэҕэлиир, силгэтэ, иҥиирэ мөлтөх буолар. Оҕо ыараханы көтөҕөлүүр буоллаҕына, тараһата уунан иһэ улаатар, хаптаҕай тилэхтэнэр (плоскостопие). Уолаттар систэрин тоноҕоһугар эт (грыжа) үөскүөн сөп(с.5-8 Пензулаева. Л.И. “ Физическая культура в детском саду”

Динамическай стереотип диэн - режимҥэ сөп түбэһиннэрэн этэ-сиинэ биир тэтимник үлэлиир буолар. Ол кэһилиннэҕинэ оҕо нервнэй системата мөлтөҕүттэн сөп түбэспэккэ ыалдьыан сөп. Оҕону эрчийии туһуттан режимҥэ кыра сыҕарыйыы баар буолуохтаах.

Оҕо 6 саахыгар өрө күүркэйиитэ уонна хаалыыта уларыйар. Бобууттан туттуналлар. Ньиэрбэтин өрө күүркэйиитин уонна хаалыытын свойстволара – күүс уонна хамсаныы буолар.

Ыйытыыга түргэнник хоруйдуур , тэрээһин хаамыытыгар дьайыыны, хамсаныыны уларытар; хамсаныылаах эрчиллиигэ күүһү, тэтими, кыаҕы киллэрэр. Ол эрээри хамсаныыта ситэ сайда илик. Суһал көрдөһүүнү бытааннык ылынар, сэрэхтээх түгэнҥэ сэрэтиинэн ыстана, туоруу уо.д.а. охсубат. 5-6 саастаах оҕо сатабыла түргэнник сайдар.

Сүрэх уонна хаан эргиирин системата. Оҕо 5-6 сааһыгарсүрэҕэ 4төгүл улаатар. Сүрэҕин үлэтэ тэтимнээхтик сайдар. Бу кэмнэ оҕо сүрэҕин тэбиитин тэтимэ тэнэ суох буолар. Оҕо сүрэҕин орто тэбиитэ 92-95 охсуу буолар.О5о 8 сааһын туолуутугар сүрэх үлэтин толорор нервнэй система ситэ-хото сайдар.

Оччоҕо биирдэ оҕо сүрэҕэ биир кэм үлэлиир.

Оҕо тыынар органа эмиэ уратылардаах. Кинилэр тыынар органнара улахан киһи гиэнинээҕэр кыараҕас. Ол иһин салгын олус кураанах буоларын оҕо кыайан тулуйбат.

Итиннэ оҕо тыынар органаныгар, сүрэҕин үлэтигэр оҕо сөптөөхтүк хамсаммат буоллаҕына 20% ыалдьара элбиир. Оҕо мүнүүтэҕэн 25 тыынар. Гимнастическай эрчиллиилэр 2-7 төгүл оҕо тыҥатын вентиляциятын тупсарар. Оҕо айылҕаттан хамсанар баҕата улахан. Онон оҕону өр олордуу доруобуйатыгар охсуулаах.

Биэһин ааспыт оҕо этин-сиинин сайдыыта лаппа түргэтиир,уларыйар, илиитэ, атаҕа уһуур. Сарын, өттүк уҥуохтара кыыс, уол гиэнэ тэҥнэ кэтириллэр. Ол эрээри уол оҕо лбэхтик хамсанар-имсэнэр, тирэхтээх буолар. Ордук кыыс оҕо уоллааҕар ордук имигэһинэн уратылаах.

Атын хамсатар былчыҥнарынааҕар тарбах былчыҥа мөлтөх буолан иитээччи тарбах бытархай былчыҥнарын сайдыытыгар болҕомтону ууруохтаах. Бэйэни көрүнүү-дьаһаныы, доруобай буолуу суолтатын өйдүүр. Бэйэ этин-сиинин тутулун туһунан билиэн-көрүөн баҕата уһуктар.

Биэстээх оҕо эт-хаан өттүнэн туруга, элбэхтик хамсыыра-имсиирэ, ыраас салгыҥҥа сылдьара уопсай сайдыытыгар, ол аата өй-санаа, тыл-өс өттүнэн тобуллаҕас буоларыгар эмиэ туһалаах.

Физиологтар бигэргэтэллэринэн, оҕо бу сааһыгар кислородка наадыйыыта лаппа улаатар, ыраас салгыҥҥа аҕыйахтык сылдьар буоллаҕына, кини хаанын органическайа суох фосфора аҕыйыыр. Оттон өр хамсаабакка олордоҕуна, көхсүн былчыҥнарын биоэлектрическэй активноһа намтыыр, хараҕынан көрөрө кытта мөлтүүр. Онон улахан бөлөх оҕолорун өр хамсаппакка олордор, дьарыктаныы ыытыллар бириэмэтин уһатар, үөрэтиинэн үлүһүйэр табыллыбат. (с.55. Каратаев И.И. Оҕону чуолкайдык саҥарарга үөрэтии уонна грамотаҕа үөрэнэргэ бэлэмнээһин. Дьокуускай: Бичик.1993)

Эт-хаан сайдыыта

Иитээччи иитэр-сайыннарар дьайыыта:

-үлэ араас көрүнүн тиһигин быспакка тэрийэр: эти-хааны сайыннарар (сарыал хамсаныыта, илбийии, имэрийии, тыыныы, чэбдигирдэр, эмтиир гимнастика уо.д.а.):

-бэриллэр сорудах, ирдэбил оҕо этин-хаанын сайдыытыгар, туругар сөп түбэһэрин кэтээн көрөр уонна учуоттуур:

-чөл олох туһунан өйдөбүлү күннэтэ утумнаахтык иҥэрэр:

-оҕо олоҕо чөл туруктаах буоларыгар төрөппүтү кытта биир санааннан үлэлиир:

-үлэ бары көрүнүн ыытарга оҕоҕо чугас өйдөбүллэри туһанар, төрөөбүт норуотун, дойдутун кытта ситимниир:

-хасаныылаах, өбүгэ, аныгы оонньуулары тэрийэн оҕону тулуйугас, дьулуурдаах буоларга эрчийэр:

-оҕо кыһалҕатын өйдүүр, барыларыгар биир тэҥник сыһыаннаһар, доҕордуу сыһыаны үөскэтэр.

Оҕолор сайыннарсар түгэннэрин тэрийиитэ:

-оҕо тэрилтэтин иһигэр көҥүл сылдьар, оонньуур эйгэни олохтуур,талар кыаҕы биэрэр(бииргэ оонньуур доҕотторун, дьарыгы, оонньууну, оонньууру, туттар малы-салы):

-бодоруһуу араас эйгэтин, түгэнин, бииргэ оонньоохуну олохтуур, тэрийэр:

-сүүрэр-көтөр, көҥүлүнэн сайдар баҕатын хааччахтаабат:

-араас хамсаныылаах оонньуга, дьарыкка үөрэ-көтөр ыытар баҕаны үөскэтэр:

-оонньуттан, хамсаныыттан, сүүрүүттэн-көтүүттэн дуохуйууну ыларын ситиһэр:

-оҕолор көҥүль оонньууларыгар бириэмэ аныыр:

-оҕолор икки ардыларыгар истиҥ уонна доҕордоһуу сыһыаны үөскэтэр.

Оҕо оҥорон көрөр, тобулар, чинчийэр эйгэтин олохтоохуна:

-араас өрүттээх сорудаҕы толороргo оҕо тус бэйэтин ньыматын, сатабылын буларын көҕүлүүр:

-анал дьарыкка ылбыт билиитин, сатабылын күннээҕи олоххо туһанарын хааччыйар:

-ис кыаҕын, дьоҕурун, айар-тутар баҕатын көҕүлүүр сөптөөх эйгэни тэрийэр:

-билэр, сатыыр оонньууларыгар, хамсаныыларыгар баҕа өттүнэн уларытыылары киллэрэрин, онно олоҕуран саҥаны айарын көҕүлүүр:

-саҥаны айарыгар, холонон көрөрүгэр кыаҕы биэрэр, көмөлөһөр:

-кылыйарга-ыстанарга, ойорго, хатаастарга оҕо сааһыгар сөп түбэһэр, доруобуйатын харыстыыр тэриллэри туһанар.

Оҕо оонньуур усулуобуйатын оҥоруу

Оҕолор хамсаныылаах оонньуну дьиэ иһигэр уонна таһырдьа оонньуллар. Оҕололор прогулкалыыр сирдэрэ детсад участога буолар, хас группа ахсын бары миэстэлээхтэр. Хамсаныылаах оонньууну ооньуулларыгар сөп түбэһэр оборудывание баар буолуохтаах.

Участокка куруутун баар буолуохтаах: кыччыгый кирилиэс, истиэнкэлэр уо.н.а. ыттарга сөптөөх тэриллэр. Участокка мээчик тэбиэлиир истиэнэ суох буоллаҕына, оннук тэрил оҥоһуллуохтаах, мээчиктии сылдьар оҕо атын оҕолорго мэһэйдээбэтин курдук. Хас группа участогар оборудование уурарга ампаар баар буолуохтаах(кладовая, склад). Участоктарга дьааһыктар баар буолуохтаахтар, араас размердаах мээчиктэри, скакалкалары, обручтары уо.н.а. хамсаныылаах оонньуга сөптөөх тэриллэри уурарга. Оборудованиелары участок ойоҕоһугар кытыы диэки ууралар, занятие уонна оонньуу буола турар бириэмэтигэр мэһэй буолбатын курдук. Прогулка площадка иһигэр эрэ буолбакка эрэн, ойуурга, хонууга буолуон сөп. Онно хамсаныылаах оонньуу ыытыллар: сюжетнай, спортивнай, араас оонньуурдарынан.

Мээчик, флажок уо.н.а. оонньуур тэриллэри иитээччи куруутун илдьэ сылдьыахтаах. Өскөтүн оҕолор таһырдьа тахсыбат буоллахтарына, группаларын иһигэр биитэр залга буолар. Равновессияларыгар скамейка туттуохха сөп уо.н.а. Иитээччи оборудованиеларын учугэйдик бэрэбиэркэлээн баран биирдэ занятие ыытар. Зал иһигэр иитэччи оҕолордуун эмиэ оонньоһор. Саас оҕолору төрөппүттэрэ аҕалбыт таҥастарынан таһырдьа таһаарабыт.

Халлаан сылыйар буоллаҕына иитээччи оҕо таҥаһын көрөн чараах ыырдыахтаах.

Кыра бөлөх оҕолоругар хамсаныылаах ооньууну ыытыы уратыта

2-3 саастаах оҕолор хаамыылара биир кэм буолбат - түөрэҥнииллэр, атахтарын өрө көтөхпөттөр, соҕо сылдьан хаамаллар, сыыһа-халты үктэнэллэр. Оҕолор тулалыыр эйгэлэригэр мунаахсыйаллар, уҥа-хаҥас диэни быһаарбаттар, иннилэрин-кэннилэрин булкуйаллар. Онон иитээччи оҕо илиитин-атаҕын сөпкө хамнанарга, хайысханы быһааларга үөрэтэр.

Онно сөптөөх оонньурдары туһанабыт, холобура: араахынай фигуркалардаах каталкалары. Оҕо каталканы иннигэр анньа сылдьар уонна үрүмэччи кынатынан сапсынарын интириэһиргээн көрөр. Оҕо хаамыыта түргэтээн биэрдэҕин ахсын, үрүмэччи кынатынан сапсынара эльбээн иһэр. Онтон сүүрдэҕинэ дөссө эльбиир. Оҕону бэйэтин хамнаныылара үөрдэр.

Оҕолор араас өҥнөөх лиэнтэлэри тутан баран сүүррэллэрин интириэһиргииллэр.

Уонна араас мельницалары-вертушкалары сөбүлүүллэр.

Оҕо төһөннөн түргэнник сүүрэр оччоннон мельницалара түргэнник эргийэр, ону сылайбаттарын курдук иитэччи көрүөхтээх.

Хаамалларыгар кыарҕас пространство иһинэн аахалларын иитээччи көрүөхтээх, гимнастическай палка, быалары.

Равновесия упражнениятыгар ардылаан хаамар уонна ыстаныылаах оонньуулары оонньотуохха сөп. 2-3 саастаах оҕолорого оонньуу процеһа интириэһинэй: сүүрүү, эккирэтии, быраҕыы, көрдөөһүн: оонньуу түмүгэр кинилэр наадыйбаттар. Ол иһин оҕолорго боростуой оонньуулары иитээччи оонньотор. “Оҕолоор ситин эрэ миигин”, уонна иитээччи сүүрэн хаалар, ону оҕолор эккирэтэллэр.

Иитээччи оонньуну аҕыйах группаны хомуйан оонньотуохтаах (3-4 оҕо), холкутук сүүрэллэрин-көтөлөрүн курдук. Зал иһигэр учугэйдик сүүрэргэ үөрэннэхтэринэ, (6-10 оҕону оонньотуохха сөп).

Иитээчи биир оонньууну хаста да хаатыылыан сөп, оҕолор билэр оонньууларын быдан интириэстээхтик оонньуллар.

Оонньуу араас көрүҥнээх буолар, холобура: ыстаныылаах онтон сүүрүүлээх.

Оонньуу тэрийиэх иннинэ оҕолор доруобуйаларын көрөбүт, кинилэр психическай нагрузкаларын, переутомлениеҕа ылларбат курдук. Хамсаныылаах оонньууну сарсыарда өттүгэр ыытар ордук, оҕолор сылайа иликтэринэ.

Орто уонна старшай бөлөх оҕолоругар хамсаныылаах ооньууну ыытыы уратыта

Орто уонна старшай бөлөх оҕолорун оонньууларыгар, сүүрэр растояниялара, быраҕыылара, ыттыылара, ыстаныылара эльбээн, уһаан, үрдээн биэрэр.

Оҕо 5 сааһыттан уже оонньоон-күрэхтэһэн баран бэйэтин результатын билиэн баҕарар. Кинилэр ыраах ыстана сатыыллар, түргэнник сүүрэ, эккирэтээччиттэн куота уо.н.а.

Ол гынан баран сюжетнай оонньуулары симбиир сөбүлүүллэр: “Гуси лебеди”, “Самолеты” уо.н.а.

Оонньуу буола турдаҕына иитээччи оҕолор сүүрүүлэрин, ыстаныыларын, ыттыыларын көннөрөн болҕомтотун ууруохтаах, сыыйа хамсаныыларын ыаратан иһиэхтээх.

Ыттыыта, сүүрүүтэ, ыстаныыта мөлтөх оҕолору ыарахан хамсаныылаах оонньууга оонньоппот, занятия кэмигэр дьарыктыыр.

Орто уонна старшай бөлөх оҕолоругар иитэччи оонньу ис хоһоонун, хайдах оонньонорун кэпсиир, ол кэннэ оруолларынан араартаталаан баран оонньотор.

4 саастаах оҕолорго иитээччи ким туох буолар оруолун бэйэтэ биэрэр, эккирэтээччи оруолун түргэн соҕус оҕоҕо биэрэр. Мөльтөх оҕоҕо биэрдэҕинэ оҕо бэйэтин кыайыыга баҕатын сүтэрэн кэбиһиэн сөп, ол кэннэ оҕону оонньууга тардар ыарахан буолар.

Оонньуу бириэмэтигэр иитээччи оҕолору хайҕыыр, оонньуу оҕолорго бэйэ-бэйэлэригэр көмөлөһөр, эйэлээх хамааданы үөрэтэр.

Оҕолор считалканы билиэхтээхтэр, араах ынай оруолга киирэр курдук.

Старшай бөлөххө оҕолор араахынай считалка билиэхтээхтэр. Аҕыйах оҕону оонньотор оонньуулар эмиэ бааллар, ол гынан баран сүрдээх туһалаах буолар. Үксүн предметтардаах оонньуулар буолаллар (мээчик, скакалка, обруч, флажоктар уо.н.а.)

Таһырдьа сылдьан оҕолору оонньууга эльбэхтик ыҥырахха туһалаах.

Настольнай оонньууну оҕо оонньоон бүттэҕинэ, тугу гыныаҕын бильбэт буолан хаалар, ол иһин мэниктиир, атын оҕолорго мэһэйдиир. Бу момены тутан ылан оҕону мээчиктэтиэххэ сөп, скакалкалатыахха сөп уо.н.а.

Улахан(подготовка) бөлөх оҕолоругар хамсаныылаах ооньууну ыытыы уратыта

6-7 саастаах оҕолор үксүлэрэ основной хамсаныылары оҥорор үөрэхтээхтэр. Онон иитэччи болҕомтото оҕо хамсаныыларын качественно оҥороругар буолуохтаах.

Улахан бөлөххө элбэх сюжеттардаах оонньуулар бааллар.

Основной миэстэ спортивнай оонньуулар ылаллар мээчиктээһин, скакалкалааһын, обручтааһын уо.д.а.

Иитээччи группа оҕотун барытын оонньотуон сөп уонна аҕыйахтыы гына арааран.

Иитээчи оҕолорго оонньуу быраабылатын кэспэт гына үөрэтэлиир, оскуолаҕа бардахтарына самостоятельно оонньуулларын курдук.

Күрэхтэһиилээх оонньууга оҕолору барыларын биир гына арааралар, күүстээх оҕо хамаандатыгар быһыйдары талбатын курдук.

Оҕолору сговоркаҕа үрэтэллэр, сговор процедурата бэйэтэ оонньуу буолар уонна сүрдээх интириэһинэй буолар.

Оҕолор куруук биир оонньууну оонньуо суохтаахтар, барыларын атастаһыннара сылдьан оонньотоллор, ким эрэ мээчиктиир, ким эрэ теннистыыр оннук курдук уларыта сылдьыахтаахтар. Курутуутун биир оонньууга үөрэммит оҕолор уже сайдыбаттар.

Хамсаныылаах оонньуу оҕо олоҕор сабыдыала дьоһуннаах, оҕо эт-сиин сайдыытыгар күүскэ дьайар, иитээччи оҕолордуун бэйэтэ оонньоһуохтаах. Оҕо иитээччитин көрөн, кини хайдах хамнанарын, таба быраҕарын, түргэнник сүүрэрин көрөн, оннук буолуон баҕарар.

Оҕо буор кута сайдыытын быһаарыы, сылыктааһын.

Буор-кут диэн киһи этэ-сиинин, ис айылгытын туруга буолар. Буор кут сайдыыта тас эйгэ сабыдыалыттан тутулуктаах уонна киґи удьуорунан быһаарыллар.

О±о буор-кутун сайдыытын быһаарыыга сүрүн 4 хайысханы тутуһабыт:

О±о этэ-сиинэ сайдыытын, киппэтин быһаарыы (антропометрия);

этин-сиинин тутулун, тас керунун (антропоскопия);

ис кыа±ын (функциональная проба);

о±о сүрүн хамсаныытын быһаарыы (физическая подготовленность).

I. Оҕо киппэтин быһаарыы (антропометрия).

Оҕо уҥуоҕун үрдүгүн, ыйааһынын быһаарыы В.В. Бунак ньыматынан ыытыллар. Оҕо этин-сиинин киппэтэ анал формуланнан (Пинье индексата) таһаарыллар.

Оҕо үрдүгүн быһаарарга оҕо кээмэй маска (ростометр) атах сыгынньах турар. Кээмэй маһыгар атаҕын тиҥилэҕинэн, сарын хаптаҕайын ыккардынааҕы сиһин тоноҕоһунан, кэтэҕинэн сыстыахтаах. Көнөтүк турара ирдэнэр. Оҕо төбөтун көннөрөргө хараҕын тас кытыытын муннуга уонна кулгааҕын кыра өҥүргэһэ биир сураахыҥҥа, тэҥ таһымҥа буолуохтаах.

Оҕо ыйааһынын билэргэ кини 2-3 чаас аһаан бүппүтүн кэннэ, күнүс утуйан тураатын ис таҥаһынан эрэ ыйааһыҥҥа туруоран кээмэйдэнэр.

Түөс эргимтэтин быһаарарга сымна5ас метровканы сарын хаптаҕайын аллараа уһугунан, эмиийин чопчутунан түөһүн эргитэн кээмэйдэнэр.

Оҕо үнүоҕун үрдүгэ, ыйааһынын орто кээмэйэ,

көрдөөрүү ис-тас өттүгэр иэҕиллиитэ

Таб. 1

Оҕо сааһа	Оҕо корунэ	Үһуна, см	Иэҕиллии, см	ыйааһына, кг	Иэҕиллии, кг
2	Улахан	97.5	3.5	14.2	2.2
	Орто	91.8	2.4	12.1	2.1
	Кыра	83.8	2.1	9.8	1.6
3	У	105.4	2.8	16.8	2.5
	О	98.7	2.5	13.4	1.9
	К	91.3	1.9	11.3	1.6
4	У	113.3	2.2	17.1	2.3
	О	106.2	2.4	15.4	1.5
	К	98.5	2.1	12.2	1.9
5	У	120.4	2.9	24.3	2.4
	О	111.6	2.7	16.3	2.1
	К	104.0	2.2	13.9	1.9
6	У	124.2	2.3	27.2	2.2
	О	118.7	2.2	21.7	1.8
	К	113.2	2.4	16.2	2.2

Түөс эргимтэтин орто кээмэйэ

Таб.2

О5о сааһа	уолаттар	кыргыттар
3	53.6	53.0
4	54.2	54.4
5	56.4	55.9
6	58.0	57.2

Оҕо киппэтин быһаарыы

Оҕо киппэтин быһаарыыга анал формуланнан ИП (ИндексПинье) диэн таһаарыллар.

Формула: ИП= h (о5о уһуна, см)- m (оҕо ыйааһына кг)+ r (түөс эргимтэтэ, см)

Пинье индексатын орто көрдөрүүтэ

Таб.3

Оҕо сааһа	уолаттар	кыргыттар
3	25.7	27.1
4	31.1	31.0
5	34.2	34.7
6	36.1	37.0

Төһөннөн ИП кыра, оччоннон этин-сиинин сайдыыта ордук киппэ.

II. Оҕо этин-сиинин тутулун, тас көрүнүн быһаарыы (антропоскопия).

Антроскопия диэн оҕо тас көрүнүттэн этин-сиинин сайдыытын быһаарыы буолар. Манна 5 көрдөөрүү баар:

Уҥуоҕун-арҕаһын быһыыта, тутта-хапта сылдьыыта (осанка).

Агда көрүҥэ (грудная клетка).

Ис, өрөһөтүн былчыҥын сайдыыта (живот).

Атах (форма ног).

Уллуҥах көрүҥэ (стопа).

I. Уҥуох-арҕас быһыытын быһаарыы.

Оҕо майкатын уһулан кээмэйдээччигэ көҕүс өттүнэн турар. Оҕо иннин диэки төҥкөйөр, төбөтүн босхо ыытар, илиитин аллара ыһыктынан кэбиһэр, көхсө бөгдьөйөр. Кээмэйдээччи сөмүйэтинэн уонна орто тарбаҕынан сис тоноҕоһун устатынан сэрэнэн баттаан уруһуйдаан туһэр. Ол «уруһуйдууругар» сис тоноҕоһо тарбах икки ардыгар хаалыахтаах. Оҕо көннөҕүнэ сиһин тоноҕоһун таһыгар хаалбыт кыһыл сурааһын көнөтүнэн-токуруйбутунан оҕо ньүксүгүрэ быһаарыллар.

Түмүк:

Көнө уҥуох – төбөтүн көнөтүк тутта сылдьар, сарына, сарын икки хаптаҕайа биир тэҥ таһымҥа турар, сис тоноҕоһо көнө.

Иҥнэри барыы (уҥа-хаҥас) - сарын иҥнэйбит өттө хаптаҕайа түспүт, намыһах буолар, оҕо төбөтө кыҥнары, тутта-хапта сылдьарыгар иҥнэйэр.

Нҕүксүччү түһүү - төбөтө төҥкөччү түһэр, сарына иннигэр кэлэр, моонньо кэлин өттө уһуур, сарын хаптаҕайа «кынат» курдук тахса сылдьар, түөһэ иһирдьэ киирэр.

Агда

Оҕо майкатын уһулан кээмэйдээччигэ түөс өттүнэн турар. Түөс тас көрүҥүнэн арахсар:

Цилиндрическай- үөһээ-аллараа тэҥ кэтит;

Коническай - үөһээ өттүнэн суптугур;

<u>Кэһиллии:</u>

Хаптаҕай түөс – түөһэ иһирдьэ киирбит, сарын уҥуо5а иннигэр, агдата хаптаҕай;

Бөлтөҕөр түөс, «куурусса түөһэ» - агдата суптугур, кыараҕас, түөһүн уҥуоҕа бөлтөҕөр.

Хаптаҕай уонна бөлтөҕөр түөс (рахит) оҕо тыынарын мөлтөтөр.

Оҕо өрөһөтүн былчыҥын сайдыыта

Оҕо иһин тас көрүҥэ ис көҥдөйүн бүрүөтүн былчыҥа төһө сайдыбытыттан уонна төһө хаһалааҕыттан тутулуктаах. Оҕо иһин көрүҥүн түөһүн тылыттан иһин тугэҕэр дылы ойоҕоһуттан көрөн быһаарыллар. 4 көрүҥнэ арарыахха сеп.

Оҕо иһин көрүҥэ:

Иһирдьэ киирбит ис (втянутый);

Көнө ис (прямой);

Бөлтөҕөр ис (выпуклый);

Түһэ сылдьар сымнаҕас ис (отвислый – поясничный лордоз, наклон таза).

Оҕо өрөһөтүн чинчийии.

таб.4

Көрдөрүүтэ	Оҕо өрөһөтүн туруга			
	уһулуччу	үчүгэй	орто	мөлтөх
Өрөһө (оҕо тириитигэр киинин таһымынан көнө сурааһын тардабыт уонна ол көнө сурааһын сытан баран	Көнөтүк хаалар	Сурааһын 2 мыччыстаҕыһынан түһэр		Сурааһын бүтүннүү

олорууга уларыйыытын көрөбүт)				аллараа түһэр
Өрөһө күрүүтэ (оҕо иттэ аннары сытан баран турдаҕына, өрөһө эргимтэтин кээмэйдээһинэ)	уларыйбат	2 см дылы улаатар	2 см уонна да улахан	кыччыыр
Өрөһө былчыҥын күүрдэр-ыһыктар дьоҕура (көхсүтүнэн сытан эрэ киининэн ороһо эргимтэтин уонна ороҕотун көхсүтүгэр «сыһыарбыт») кээмэйин уратыта	4 - 5 см	3 - 4 см	2 – 3 см	2 - 0 см
Өрөһө тэнийиитэ (көхсүтүнэн сытан эрэ көхсүтүгэр сыһарыытын уонна иһин ототон таһаарыытын кээмэйин уратыта)	9 - 10 см	7 – 8 см	6 – 7 см	6 – 0 см

Атах көрүнэ (мадьа5ара).

Оҕо атаҕын быһыытыттан кини тирэнэр-хамсанар этин-сиинин уонна уҥуоҕун туругун быһаарыллар. Оҕо киһиэхэ көхсүтүнэн туруохтаах. Тиҥилэхтэрин сыһыарыахтаах, атахтарын тоболорун арыый араарар, тобуктарын сыһыара сатыахтаах.

<u>Атах көрүнэ:</u>

Коно атах - атахтара биир тэҥ уһуннаах, коно уҥуохтаах, тобуктара биир тэҥ таьымҥа туруохтаах.

«О» - маадьаҕар уонна «Х» - маадьаҕар атах- тобук сүһүөҕэ уонна сото уҥуоҕа араас биричиинэттэн токуруйуута(искревления) (рахит,травма) О-маадьа5ар атах өттүк уҥуоҕа ис өттүгэр эриллэриттэн (подкручивание внутрь), ол түмүгэр өттүгүн үөһээ өттө уонна атахтарын тиҥилэҕэ эрэ бэйэ-бэйэтигэр сысталлар. Х- маадьаҕар атах өттүк уҥуоҕа тас өттүгэр эриллэриттэн (подкручивание наружу), ол түмүгэр бууттара, тобуктара сысталлар, сотолоро уонна тиҥилэхтэрэ сыстыспаттар.

Атах уллунаҕа.

Оҕо көнөтүк тутта- хапта сылдьара, сүүрэрэ-көтөрө, хаамара-сиимэрэ уллунахпыт оноһуутуттан тутулуктаах. Уллунахпыт тарбахтартан, ыбылахтан, тилэхтэн (рессорный аппарат) турар. Кини былчыҥа төһө сайдыбытыттан оҕо сүүрэр-ыстанар көрдөрүүтэ тутулуктаах.

Уллунах көрүҥэ:

Уллунаҕын ыбылаҕа кэдэҕэр - бу о5о сүүрэригэр, хаамарыгар сөптөөх.

Хаптаҕай уллунах (плоскостопие) - ыбылаҕа тилэҕин кытта биир тэҥ таһымнаах. Оҕо сүүрэригэр-көтөрүгэр элбэх харгыстары үөскэтэр.

III. Оҕо ис кыаҕын быһаарыы

(фукциональнай проба).

Ис кыаҕын быһаарарга «20 олорон-туран» (приседание) холонуу көрдөрүүлэрин таһаарабыт.

Онно:

Оҕо сүрэҕин тэбиитин, хаан баттааһынын 5 мүнүүтэ олорон сынньаммытын кэннэ кээмэйдиибит.

30 сек. иһигэр 20 олоруу-туруу кэннэ, сонно-тута оҕо сүрэх тэбиитин, хаан баттааһынын кээмэйдиибит.

2 мүнүүтэ сынньалаҥ кэннэ өссө төгүл сурэх тэбиитин, хаан баттааһынын кээмэйдиибит.

Түмүк таһаарыы:

Оҕо аҕылыыра, тиритэрэ, кытарара кини сылаарҕыырын көрдөрөр.

Кини ис кыаҕын быьаарарга оҕо тура-олоро илигинэ кээмэйдэммит хаанын баттааһына, сүрэҕин тэбиитэ олорбутун-турбутун кэннинээҕи көрдөрүүтүн кытта кэмнэнэр. Онно % ааҕыллар, инники көрдөрүү=100%, холонуу кэнниттэн уларыйыытын көҕүрэтээһин = х %.

Х = (в-а)х100%:а
____

а - оҕо тура-олоро илигинэ кээмэйдэммит хаанын баттааһына

в – оҕо сүрэҕин тэбиитэ олорбутун-турбутун кэннэ

х – үрдээһинин %

Холобур:

92 төгүл сүрэх тэбиитэ_____100%

(120 - 92) төгүл сүрэх тэбиитэ_____х%

(120 – 92) х 100 : 92 = 30.4

«20 олорон-туран холонуу» кордоруулэрэ

туруга	сурэх тэбиитэ 10сек.				хаан баттааьына			тыныы
	Эрчиллии иннинэ	Эрчиллии кэннэ	Урдээһинэ, %	Сыннь алац кэмнэ	Урдук кордоруутэ	Намыһах кордорүүтэ	Икки арда	
үчүгэй	10-12	15-18	25-30	1-3	+10 +20	-10 диэри	үрдүүр	уларыйбат
орто	13-15	20-23	51-75	4-5	+25 +40	-12 -20	үрдүүр	4,5 эбии
мөлтөх	16 уонна онтон үрдүк	Сүрэҕин тэбиитэ кэһиллэр	80 уонна үрдүк	6 уонна үрдүк	түһүү	Уларыйыыта суох	намтыыр	аҕылааһын, туруга мөлтүүр