

Баян-Тала ортумак школазы

# Проектиниң темазы:

«Тыныш органын дадыктырарыңга мергежилгелер болгаш массаж»

Ооржак Мила  
4-ку класстын оореникчизи

Башкызы: Сат В.С.

# ТЫВЫЗЫКТАР

1. Даг, даг, дагжыгаш  
Дагда ийи үңгүр бар.  
Үңгүрдөн агаар  
Үнер-даа, кирер-даа.
2. Ийи чырык ортузунда чааскаан.

# Сорулгазы:

- \* Думчуктуң тургузуун өөренип, думчукка янзы-бүрү мергежилгелерни болгаш массажтың ангы –ангы хевирлерин кылып өөренири, ооң ажыктыын тодарадыры

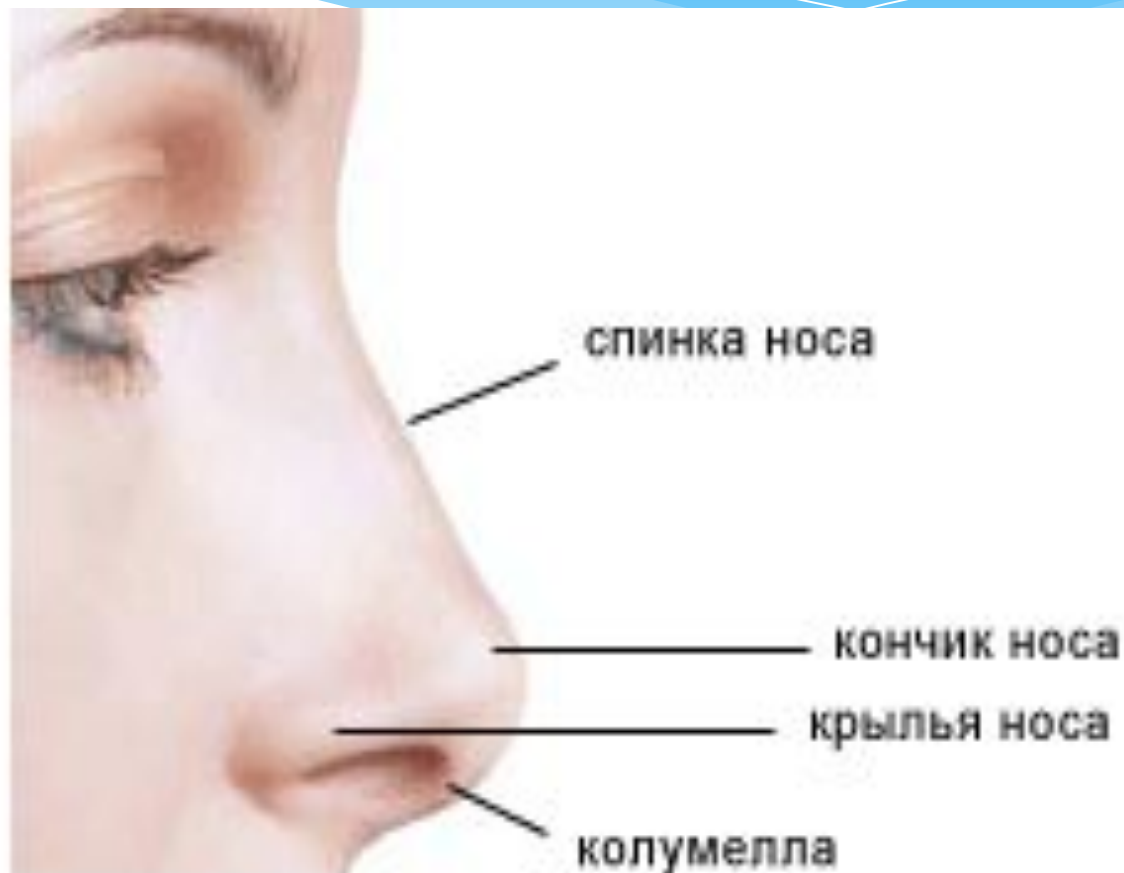
# Кылып чоруткан ажилдарывыс:

- \* Думчуктун тургузуун чуруп алгаш өөренири;
- \* Думчук дугайында номнардан номчуп таныжары;
- \* Думчукка янзы-бүрү мергежилгелерни болгаш массажты кылып өөренири.

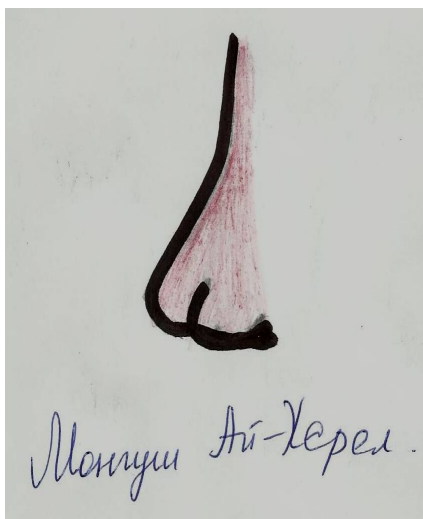
# Ажылдын ужур-дузазы:

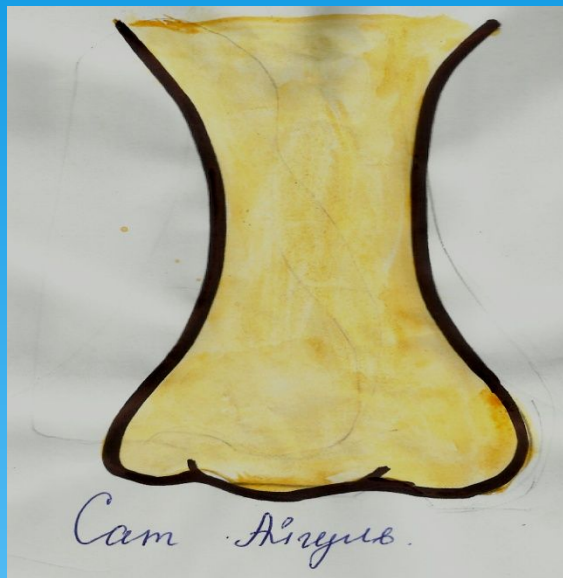
- Дириг амытаннарның-даа, кижилерниң-даа арнының база бир кол кезээ думчук болуп турар. Дириг амытаннар болгаш кижилер думчуктуң дузазы-биле тынар, чыдыыргаар, чем тып чиир база айыыл-халаптан камгаланыр.
- \* Кижилернин хөй кезии тыныш органының аарыгларындан хөйү-биле аарып турар. Чүге дизе кижилерниң думчуу-биле шын тынып билбезинде.
- \* Кижилерниң тыныш органын дадыктырарынга думчук-биле шын тынып билири эргежок чугула.

# Думчуктуң тургузуу



# Уругларнын чураан чуруктары





Сам Аргунь.

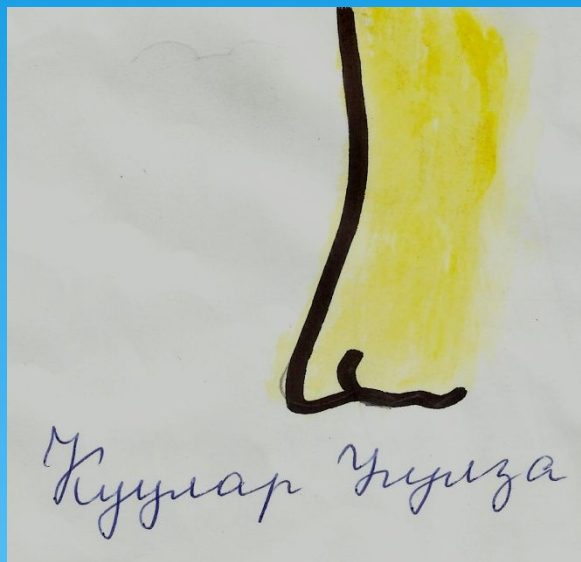


Монгун Даргач.



Монгун Сүбүдэй.





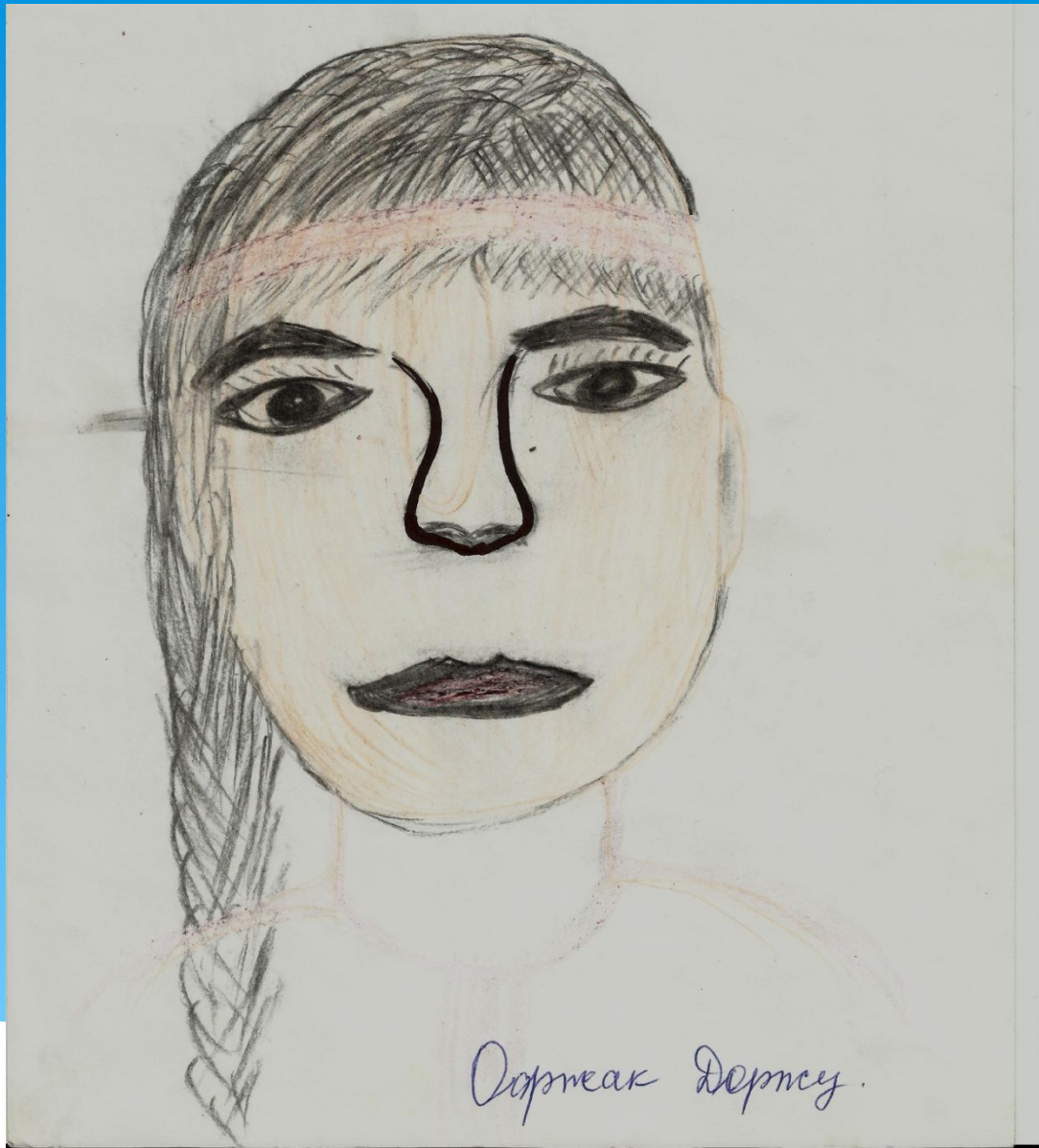
Кушнар Зуиза



Монгуи Мачена.



Ортак Миша.



# Думчукка мергежилгелер

1.Думчукту агаарлаарынга белеткээри.

2.Думчук агаарлап чор.

3.Думчук ойнап тур.

4.Думчук чаагай чыт чыттап тур.

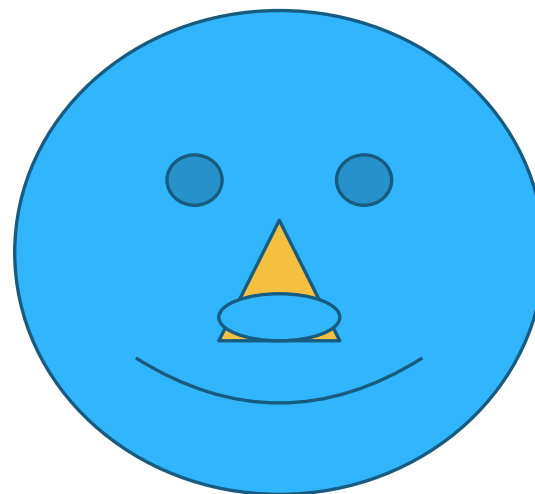
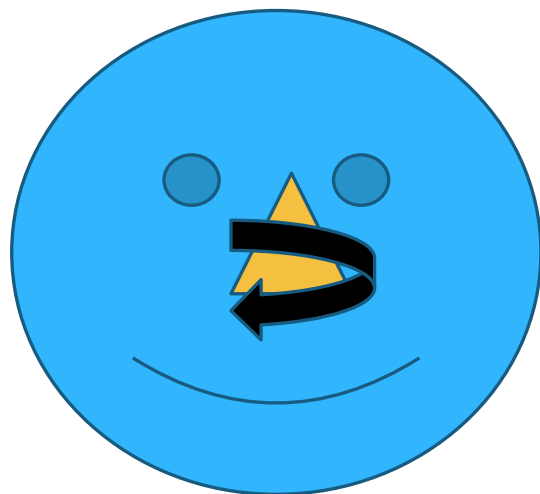
5.Думчук ырлап тур.

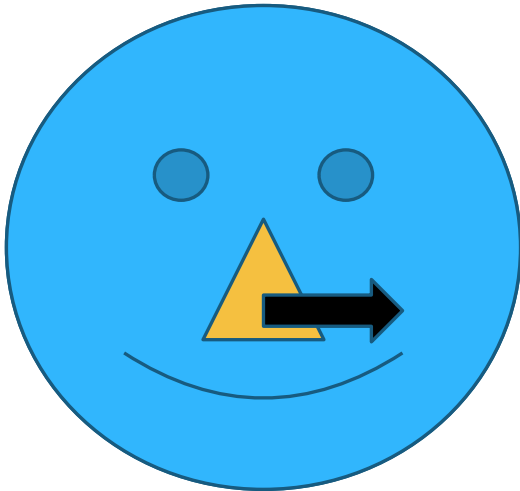
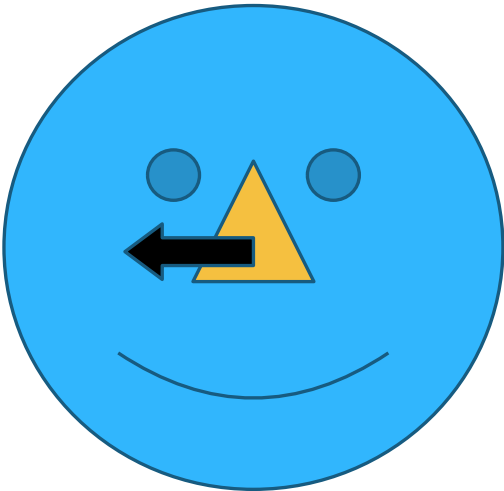
6.Думчукту чылдыыры.

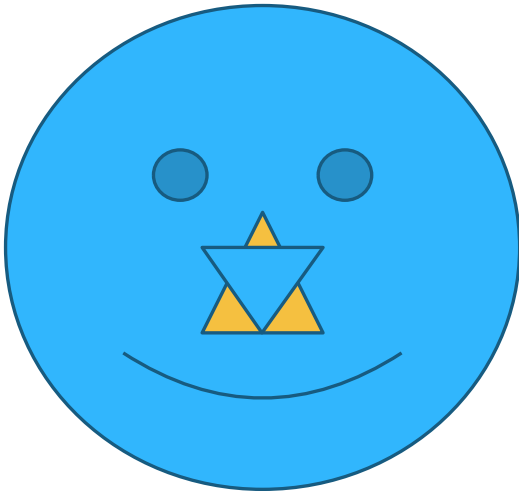
# Думчукка массажты кылырының ужур-дузазы:

\* Думчук арынның база бир кол чугула кезээ. Думчук хырын, чоон болгаш чиңге шөйүндүлөр, чавана база нерви системазы-биле сырый харылзаалыг болур. Баш мээзиниң ажил-чорудулгазын экижидер сорулга-биле думчукту массажтаар.

# Думчукка массажтар








# Ажылдың түңнели:

- \* Бо мергежилгелерни болгаш массажтарны хуннуң-не кылып чорудуп турганывыстың түңнелинде бистиң клазывыстан оореникчилерниң тыныш органындан аарыыры эвээжээн.





Дыңнааныңар дээш улуу-  
биле четтирдивис!