# Балалар баҡсаһында сәләмәтлекте нығытыу алымдары

Башҡарҙы: Баһаманова Ә.А., Шишмә районының
«Тирмәкәй» балалар баҡсаһы тәрбиәсеһе.

*Сәләмәтлек – ул кешенең физик һәм социаль торошо.*

# Тын алыу гимнастикаһы

Балаларға тын алыу гимнастикаһын эшләтеүҙең маҡсаты – ул, тәү сиратта, уларҙың һаулығын нығытыу. Дөйөм физик үсешкә бындай гимнастиканың әһәмиәте баһалап бөткөһөҙ:

- тын алыу органдарына күнегеүҙәр эшләү барышында бала организмының һәр күҙәнәге кислород менән байытыла;
- бала үҙенең тын алышы менән идара итергә өйрәнә, тимәк ул үҙе менән дә идара итә аласаҡ;
- дөрөҫ тын алыу баланың мейе, йөрәк һәм нервы системаһының, тын алыу һәм аш һеңдереү системаларының эшмәкәрлеген яҡшырта, һаулыҡты нығыта;
- тын алыу гимнастикаһы – тын алыу органдары ауырыуҙарына яҡшы профилактика.

**«Япраҡтар бейеүе» күнегеүе.** Төҫлө ҡағыҙҙан япраҡтар ҡырҡып алабыҙ һәм өҫтәлгә һалабыҙ. Ауыҙға тын алабыҙ ҙа, әкрен генә өрөп сығарабыҙ. «Япраҡтар» осоп китергә тейеш. Күнегеү барышында елкәнең тура һәм тигеҙ булыуы мөһим.

**«Стаканда шторм» күнегеүе.** Был уйынға стакан һәм таяҡса кәрәк. Стаканға һыу ҡуябыҙ һәм таяҡсаның бер яғын шунда төшөрәбеҙ, икенсе яғын ауыҙға ҡабабыҙ. Бала таяҡсаға өргән ваҡытта стаканда «буран» уйнарға тейеш. Күнегеүҙе башҡарғанда сикәләр ҡабармай.

**«Тупты ташла» күнегеүе.** Тупты алабыҙ һәм ҡулдарҙы өҫкә күтәреп торабыҙ. Бала тын ала һәм тынын сығарған ваҡытта тупты күкрәк тирәһенән алға ташлай, шул ваҡытта «у-х-х» тип әйтә.

Һәр күнегеүҙе 4-6 тапҡыр эшләргә.

# Хатха-йоганың физик күнегеүҙәре

Хатха-йоганың физик күнегеүҙәре ҡан әйләнешен, эске органдар эшмәкәрлеген, умыртҡа һөйәге торошон яҡшырта. Улар кешене физик яҡтан ғына түгел, психик яҡтан да нығыта.

Балалар өсөн быңдай гимнастика – сколиозға, һыуыҡ тейеүгә яҡшы профилактика. Был ғына ла түгел, практика күрһәтеүенсә, йога менән даими шөғөлләнгән балалар тынысыраҡ, миһырбанлыраҡ була башлай, үҙ көстәренә ышаныстары арта.

## Ташбаҡа

Ҙур ташбаҡа ҡурҡышынан
Панцирға инеп ята.

## Баҡалар

Балаларға баҡа булыу –
Эй ҡыҙыҡлы күренеш,
Ква-ква, - тиеп
ҡысҡырабыҙ,
Үлән менән бер төҫтәбеҙ.

## Дөйә

Ә был ниндәй ғәләмәт?
Әйтегеҙ һеҙ, йәмәғәт:
Әйләндек беҙ хайуанға –
Бер үркәсле дөйәгә.

# *Иртәнге гимнастика*

Иртәнге гимнастика баланың йоҡонан торғандан һуң тын алышын, ҡан йөрөшөн, нервылар системаһының тонусын нормаллаштереп, ашҡаҙан һәм организмындағы матдәләр алмашын көйләй. Бындай гимнастика баланың физик һәм уйлау-фекерләү һәләтен үҫтерә, кәйефен күтәрә, шуҡ баланы дисциплинаға өйрәтә, оялсан балаға активыраҡ булырға ярҙам итә.

Иртәнге гимнастиканан һуң бала тулыһынса уяна.

Гимнастика комплексын даими үтәп барған баланың иммунитеты нығына, организмы төрлө ауырыуҙарға ҡаршы тора ала.

**«Ҡулға – яулыҡ, тәнгә – һаулыҡ»**

(иртәнге гимнастик күнегеүҙәр комплексы)

**«Ниндәй матур ҡулъяулыҡтар»**

Аяҡтар айырылған, ҡулдарҙа ҡулъяулыҡтар: ҡулдарҙы алға һуҙыу, ҡулъяулыҡтарҙы күрһәтеү, төп положениеға ҡайтыу.

**«Ҡулъяулыҡтар йыуабыҙ»**

Аяҡтар бергә, алға табан эйелеп кер йыуған хәрәкәт яһау.

**«Ҡулъяулыҡтарҙы киптерәбеҙ»**

Аяҡтар айырылған, ҡулда ҡулъяулыҡ: ҡулдарҙы уң яҡҡа өҫкә һуҙыу, ҡулъяулыҡтарҙы элеү; шул уҡ күнегеүҙе икенсе ҡул менән башҡарыу.

**«Ҡулъяулыҡтар менән уйнайбыҙ»**

Аяҡтар бергә, уң ҡулда ҡулъяулыҡ, һул ҡул билгә таянған. Һикереү хәрәкәттәре, артабан, ҡулъяулыҡты һул ҡулға тотоп, урында ғына атлау.

# *Ритмик гимнастика*

Ритмик гимнастика – һауыҡтырыу йүнәлешендәге гимнастика. Гимнастик күнегеүҙәр комплексы музыка һәм бейеү хәрәкәттәре менән берлектә башҡарыла.

Бындай музыка баланың психик һәм физик хәленә ыңғай йоғонто яһай, организмдың йөрәк-ҡан, эндокрин, нервы системаларына тәьҫир итә.

Хистәреңде, борсолоуҙарыңды матур ым-ишара, хәрәкәттәр, позалар, мимика ярҙамында башҡаларға еткерә белеү – кешенең хәрәкәтләнеү мәҙәниәтен тәшкил итә.

# *Психофизик билдәләрҙе үҫтереүҙә ҡулланылған күнегеүҙәр*

Психофизик билдәләр – организмдың биологик һәм психик үҙенсәлектәренең ҡатмарлы комплексы.

Психофизик билдәләр кешенең хәрәкәт итеү мөмкинлектәрен сағылдыра, улар тыуғандағы анатомо-физиологик, биохимик, психологик үҙенсәлектәрҙән тора.

Психофизик билдәләргә йүнәлтелгән күнегеүҙәр бер-бер артлы башҡарылырға тейеш.

**Тигеҙләнеш**

Гимнастик эскәмйә буйлап атлау күнегеүе. Ҡулдар билдә, эскәмйә уртаһына еткәндә ҡулдарҙы һуҙырға һәм ултырырға; торорға, эскәмйәнең осона етергә һәм һикермәй генә төшөргә (3-4 тапкыр ҡабатларға).

**Түҙемлелек**

«Энә һәм еп» уйын-күнегеүе. Балалар берешәрләп колоннаға теҙелә. Колонна башына «энә» тора. Ул майҙандағы һынауҙарҙы төрлө алымдар ҡулланып үтә (йүгереп, шыуышып, һикереп, бер аяҡта ғына һикереп). «Энә» артынан килгән балалар уның һәр хәрәкәтен ҡабатларға тейеш.

**Һығылмалылыҡ**

«Якорь» күнегеүе. Ҡулдар менән терһәктәрҙе ҡосаҡларға, аяҡтарҙы айырырға һәм алға эйелергә. 20 секунд торорға.

*Иғтибарығыҙ өсөн рәхмәт!*

*Һау-сәләмәт булығыҙ!*