

МБОУ «Балыктахская СОШ им М.П. Габышева»

Уунэр колуонэ ыччаты эт-хаан отгунэн сайыннарыы

Интернат иитээччитэ

Барабанова Н.С.

Балыктах 2020г.

“Уунэр келуэнэ ыччаты эт-хаан еттунэн сайыннары”.

Сыала: иитиллээччилэри эт-хаан оттунэн сайыннары, спорт эйгэтигэр угуйуу.

Соруга: О5о чэгийн-чэбдик, доруобай, табаарыылаах улэни кыайар, дойдутун харыстыырга бэлэм, ой-санаа, куус-уох оттунэн эргиччи сайдыылаах буола улаатарын ситиьи.

Саха огото бэйэтин торут уус оонньууларыгар, хамсаныларыгар, бэйэлэрэ дьарыктанан куон корсон, курэс былдыаан айылгага сылдьан, суурэн-котон, ууга-хаарга хатарыллан, кыра эрдэхтэн улэгэ эриллэн эт-хаан оттунэн сайдыыларыгар иитии уонна уорэтии буолар.

1. Итиннэ ологуран эт-хаан сайдыытыгар иитиигэ ого аан маннай сахалы оонньууну, хамсаныны, дьарыгы, спорт национальной коруннэрин билсиэхтээх уонна сатыырга дьулуьуохтаах. Манна оскуолага ологурбут классической коруннэри; чэпчэки отлетиканы, волейболу, баскетболу, футболу, остуол тенниын, хайыьары кытта дьуорэлээн кылаастан кылааска улам улам эбэн киллэрэн биэрэргэ былаан онобулар.
 2. Манна саха сирин ыччатын, оголорун эт-сиин, унуох-аргас, куус-уох, сыты-сымса оттунэн уратылары кэтээн коруллэр уонна норуот педагогикатын ураты ньымалара туттулар.
Холобур:
 - сопко тыыны;
 - хатарыллы;
 - сахалы ас;
 - бэйэни имэринии;
 - дьуьуну тупсарыны;
 - сахалы хамсанылар (спорт национальной коруннэрэ, ункуулэр, араас оонньулар, оьуохай, хапсагай уонна да атыттар).
 3. Огону кыра эрдэгиттэн ийэни-аганы, эьэни-эбэни иитиллэр дьэитин-уотун, дьонун-сэргэтин, иитээччилэрин, доготторун ытыктыырга, харыстыырга комолоьорго уьуйуу, ой-санаа, сизэр-майгы оттунэнтупсарыга комолоьуу.
 4. Саха огото кыра сааьыттан улэгэ-хамнаска сыстагас, ону туьанан эт-хаан оттунэн сайыннары да, улэгэ иитии да тэбис тэннэ барыахтаах. Обугэ сагаттан уоскээбит утуо угэс колуонэттэн колуонэ бэриллэн иьэрин ойдотон кьи кьиини харыстыыр, атагастаабат уонна бу угэс кытаанахтык убаастанарын, тутуьуларынситиьи буолар.
1. Аны сарсыардаанны гимнастиканы араас хамсаныга ологулар буолан кьи сурэгэр, тынатыгар, былчынар, ойугэр-санаатыгар, унуогар-арбаьыгар барытыгар туьалыыр, доруобуйаны тупсарар. Сарсыарда ситимин быспакка дьарыктаны дьулуурдаах ылыммытын толорумтуо, аралдьыйбат, сурэгэлдьэьэт гына иитэр.

- хамсаны утумэ эбэтэр бэрээдэгэ;
- хаамы, кыратык сууруу, тылланнаабын;
- сурэги учугэйдик улэлэтээри илиини, сарыны хамсаты;
- сис, кобус, туос, ис быччынын хамсатан эрилэннээбин, тонхоннообун, кэдэрэннээбин;
- атахха анал хамсанылар;
- имигэс буоларга ууннаннаабын;
- ойуоккалаабын, ыстаналаабын;
- былчыны сымнатар тыыны хамсаныллара.

2. Грецияга былыргы Эллада сиригэр сууруу туунан таас хайага быыта охсон маннык суруйбуттар: «Куустээх буолуоххун багардаххына – суур, кыраыабай буолуоххун багардаххына – суур, ойдоох буолуоххун багардаххына суур». Дорубуйа туугар сууруу эбэтэ сахалар былыр былыргыттан бэдьэйэн сиэлиини собулууллэр. Ого алаас икии ардыгар , булт соноругар айанныт атын кытта бииргэ, ким сорука илдьиккэ ууннук бэдьэйэн суурэр. Саха кыитэ айылгатын быытынан тынатын кээмэйэ улахан, ол иин ордук элбэх салгыны эгэрийэр. Дьэ, ол уун тыннаах сылайбат сындаабыннаах, элэйбэт инирдээх буоларга комолобор.

3. Огону эт-хаан оттунэн сайдытыгар иитиини маннайгы миэстэгэ тааарар норуокка таргаммыт араас ньымалары туттуохха соп. Тыа сиригэр билигин да ого таырдыа, айылгага, хонууга, ойуурга, хаарга, ооннуур. Ол бэйэтэ туспа ис хобоонноох буолар. Холобур:

- ат буолан сууруу;
- обуустуу харсыыы;
- куобахты куотуу;
- богос буолан тустуу;
- боотур буолан кон корсууу;
- кылы утуктэн сасыыы;
- око-маска ытты (тахсы)
- мээчигинэн (эбэтэр буорунан) бырахсан аары уо.д.а.

Бу барыта сыты-сымса, хорсун-ходуот буола улаатарга олукбуолаллар. Олоххо туьалаах буоллун диэн обого холобур, хайдах тыаа суох уомэри, халын хаары оймууру, маска тахсары, бутэйи, мээйи урдунэтуэри, таба бырагары, атынан айанныыры (миинэри), тыынан устары,

харбыыры, бадарааны туорууру уонна да атыттары уорэтиэххэ соп. Уопсайынан хаан да буоллун обо элбэхтик ооннуурун, тымныга-куйааска буьарын-хатарын, хара улэгэ эриллэрин хайа да оттунэн хаачахтыыр сатамат, очгогуна эрэ обону , ыччаты эт-хаан сайдытыгар иити боппуруобун оро котобор кыахтаахпыт.

4. Хоту сир оботун эт-хаан отгунэн сайдыгта собуруу дойду оботунааБар син биллэр-косторгына хаалан иьэрэ дакаастаммыга. Ордук унуоба намьбах, ыйааьына чэпчэки, бытаан собус. Онон билигин эргийэ хамсаныы (круговая тренировка) кодьюуэ кылгас кэмнэ бары былчына дьайар, ол иьин бэрт тургэн кэмнэ куустээх-уохтаах, сыты-сымса буолуохха соп. Ону маннык тэрийиэххэ, оболору хас да болоххо араарабыт. Биир болох аннынар, иккис тарааьа хачайдыыр, уьус уоьээ ойуоккалыыр, тордус имигэс буолар хамсаныылары онорор, бэьис биирсиргэ битийэн суурэр, алтыс гантелы котогор, хачайданар уо.д.а. Маны курэхтэьиилэргэ анаан-минээн барар оболорго биир сурунньыма быьыытынан туттуллар, улахан кылаас уроуктарыгар да киллэриэххэ соп.
5. Хапсабай обону таптарбат, аьарыгас, сымса, сылбырба онорор туьалаах дьарык курдук киирэр.

- маннайгыхамсаныы – илиини таба обустарбат буолуу;
- иккис хамсаныы – сарыны таарыйтарбат буолуу;
- уьус хамсаныы – атаьы илиинэн таарыйтарбат буолуу;
- тордус хамсаныы – атаьы атаьынантаарыйары аьарыы;

6. « Аныгы уйэ5э доруобай, улэлээх, уорэхтээх олорорго туох сурун мэьэй баарый?» – диэн боппуруос уоскээн тахсар. Манна эппиэтэ судургу:

а) аьыйахтык хамсаныы;

б) аьылык молтообунэ;

в) долгуйуу-айманыы;

г) дьон-дьонно сыьыана, хоп-сип, унсуу, бэйэ-бэйэни улэтигэр туьэн

биэрии, ордук санааьын;

д) арыгы, табах, наркотик.

Бу барыта уунэр колуонэбитигэр отон киирбэтин туьугар: «Доруобай эккэ-сииннэ-доруобай ой-санаа» диэн ос хобоонунумнуо суохтаахпыт.

Мантан уоьээ этиллибиттэргэ олобуран, билигин обону иитиигэ саамай сурун сорук – сахалыы оонньууну кодьутуу, атах оонньуутун, хасагайы, бултааьын ньымаларын тарьатыы, оьуохайы, олонхону уорэтии бары отгунэн чэгиэн-чэбдик, олоххо бэлэмнээх, ыарахантан толлубат, булугас ойдоох, сыты-сымса, киэн-холку буоларга уорэтии уонна ити хайысхалары олоххо киллэрии биир тутах сыал-сорук буолар.