

Қишлийи – эти-хааны уерэтии, чэбдигирдии



Ст. воспитатель: Ананьева Мария Александровна

МБОУ «Илимнирская ООШ»



Ис ховоон:

*1. Тымныгы уонна итии уу туохха туьалаа5ый
о5о доруобуйатыгар*

2. Эти-хааны чэбдигирдии араастара:

- салгынна ванна*
- Утулугунэн эти илбийии*
- куемэй сай5аныгы*
- гимнастической суоллар*
- таьырдьа куулэйдээьин*
- куннэ ванна*
- сетуелээьин*
- атах сыгынньах хаамыгы*
- атах ванналар*

3. Тумук



*Сыала: о5о этин-хаанын, дорубуйатын араас
ныымаларынан чэбдигирдии.*

Соруктафа:

- о5о дорубуйатын бе5ергетуу;*
- тас эйгэ фактордар уларыгыыларын тулууру
организмна сайыннарыгы;*
- араас ыарыгылартан утарсыгыны урдэтии.*

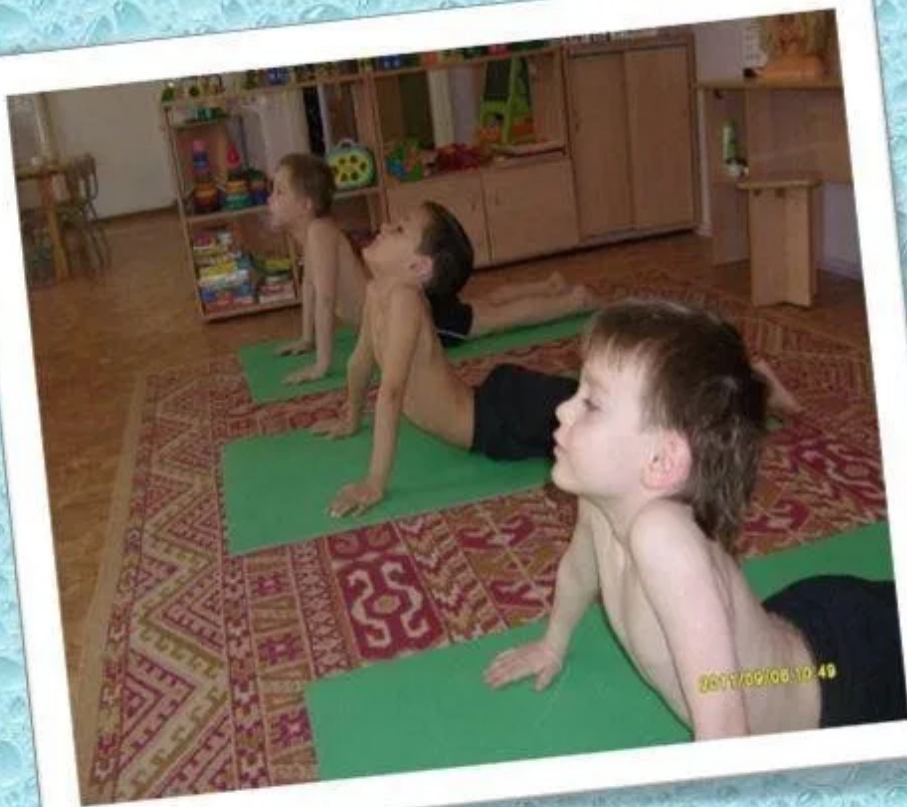
Тымныы уу

- Доруобуйаны эти-хааны бебергетер
- Ыарыыга ылларыыны тохтотор
- Тумууну утарар
- Эт-хаан инэриитин тургэтэтэр
- Ейу-санааны ыраабырдар
- Баттах тууутун абыйатар
- Аппетит кетебер
- Сэрэхтээх буолууну урдэтэр



Итии уу

- Быччыннын сынньатар
- Сылайыыны намтатар
- Тебе ыарыытын убарытар
- Эт-хаан испитин аччатар
- Айманыыны абыйатар
- Мунну буелээбини суох гынар
- Куьабан эттиктэри эттэн-хаантан табаарар
- Эппитим-хааммытын ыраастыыр, тупсарар



1. Салгынна ванна

*Бастатан туран 05 ону куну-дьылы
керен туран таныннарыллаахха
наада. Салгын ваннатын ыла сьлдьар
050 тоную суохтаах. Тымныы
бириэмэ5э 05 ону дьиз иьигэр
сыгынньахтаан баран оронно
сьтыара туьуллэр, утуйан турбутун
кэннэ. Хоско температура 20
кьраадыс буолуохтаах.*



2. Утулугунэн эти илбийи

Эти илбийи саамай нарын, сымна5ас
процедурата. О5о кыра эрдэ5иттэн
илбийэн са5алыхха сеп. Кун аайы
илбийи онорор буоллахха иммунитет
бе5ергуур.



3. Куемэй сай5аныы

Кун аайы 050 куемэйин сай5аныахтаах, ромашка
отварынан учугэй сылаас буолар кыраадыыа. Сарсыарда
турбутун кэннэ уонна утуйаары сырытта5а сай5анар
ордук, детсадка утуйан турбуттарын кэннэ. 2-3
сааыттан са5алаан сай5аныллар $\frac{1}{2}$ -1 / 3 ыстакаан.
Ангина, тонзилит ыарыылартан туьалаах.

4. Гимнастической суолунан хаамыгы
Атах сыгынньах гимнастической суолунан хаамыгы
плоскостопие профилактиката. Биллэн турар атахха
афраас точкалар бааллар ол иьин гимнастической
суоларынан хаамтарыллар учугэй массаж буолар.



5. Табырдыа куулэйдээын

О5ону эбэьээт хаар да, ардах да туспутун иьин табырдыа сырытыннарыллыахтаах. Сепке халлаан

хайда5ын керен. О5о табырдыа сылдьар бириэмэтэ
улаатыннараран иьиллэр. Саамай кыччаабыта 5-7
мунуутэ буолар.



6. Куннэ ванна (гелиотерапия)

Саамай туьалаах куннэ
сылдъар бириэмэ 8
чаастан кунус 12 чааска
дылы. Д битэмиин
уескуурун элбэтэр.
Вещество уонна хаан
састаабын тупсарар.

СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ



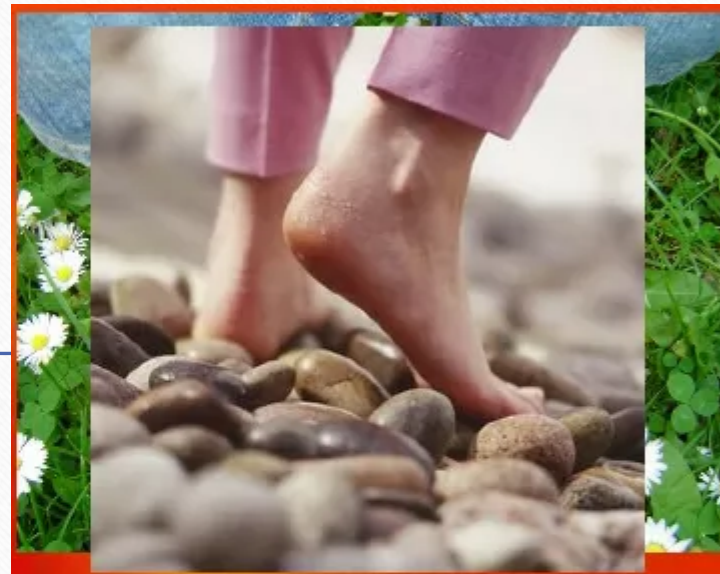
7. Сетуелээын

О5ону кыра эрдэ5иттэн куелгэ, ерускэ
сетуелэтиллиэхтээх. Онтон кыьынны бириэмэ5э
бассейнна сетуелэтэр эт-хаан еттунэн сайдыгыта
хааччыллар, быччыннара сайдаллар



8. *Атах сыгынныха хаамыы*
Атах сыгынныха хаамыы

тымныйыттан
утарылаһара урдуур,
иммунитеты урдэтэр. Олус
элбэх ыарыттан учугэй
профилактика буолар.



9. Атах ванната

Атах, ордук уйан тымныйыга. Саайынны бириэмэ5э таьырдыа сууйар ордук дьайар кууьэ элбиир. Кыьын о5о утуйан турбутун кэннэ оноьулар уонна сылаас сотторго сууланьылар.



Тумуккэ

Кииллийи уратыта диэн о5о энергиялаах, хамсана
сылдьар буолар. Салгын намыьах уонна урдук
температулаларга о5о уерэнэн ыалдьара а5ыйыыр.

Бутун олоххо фундамент онорор. Эти-хааны
чэбдигирдии — ити саамай эффективэй дьарык буолар,
о5о доруобуйатын бе5ергетер уонна ыарыылары
профилактикалатар. Салгын, уу, кун кемелерунэн
доруобуйаларын бе5ергетебут.

A young child is captured in a joyful moment, pouring water from a bright green plastic bucket. The child's face is lit up with a wide smile, and their eyes are squeezed shut in delight. Water is splashing upwards from the bucket, creating a dynamic and refreshing scene. The background is a clear, vibrant blue sky with a few wispy white clouds. The entire image is framed by a white border, which is itself set against a light brown, textured background.

Көрбүккүт иһин махтал!