



**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Центр развития ребенка-детский сад
«Кунчээн» с.Дябыла**

**Муниципального образования «Чурапчинский улус
(район) Республики Саха (Якутия)»**

Оздоровительный терренкур в детском саду



Цель: повышение уровня двигательной активности воспитанников.

Задачи:

- упражнение детей в основных движениях;
- развитие у них выносливости, ловкости, координации движений;
- приобщать детей к здоровому образу жизни.



Бу улэбитин хайдах киллэрдибит?

- Туьааннаах литератураны аа5ыы;
- Былаан оцостуу;
- Усулуобуйа тэрийии;
- Маршрут оцоруу:
 - №1 уьуйаан иьигэр;
 - №2 уьуйаан территориятыгар;
 - №3 уьуйаан чугас эргин территориятыгар.

Улэ былаана

Ыйдар	Нэдиэлэ	Тохтобул	Бириэмэтэ	Ырааҕа
Олунньу	4-с	Уьуйаан	3 мунуутэ	60 м
Кулун тутар	1-кы	Одьулуун	3 мунуутэ	60 м
	2-с	Чурапчы улууҕа	5 мунуутэ	80 м
	3-с	Дьокуускай	5 мунуутэ	80 м
	4-с	Саха сири улуустара	8 мунуутэ	100 м
Муус устар	1-кы	Азия	8 мунуутэ	100 м
	2-с	Европа	10 мунуутэ	120 м
	3-с	Европа	12 мунуутэ	150 м
	4-с	Южная Америка	15 мунуутэ	180 м
Ыам ыйа	1-кы	Северная Америка	18 мунуутэ	200 м
	2-с	Африка	20 мунуутэ	250 м
	3-с	Австралия	25 мунуутэ	300 м
	4-с	Антарктида	25 мунуутэ	300 м

Карта схема

По территории учреждения





Улэбитин олунньу ыйтан нэдиэлэбэ сарсыардааццы кэмцэ биирдэ-иккитэ хаамартан саҕалаатыбыт. Кыра белехтерге 3 мунуутэттэн саҕаланар. Онтон улахан белехтерге 5 мунуутэттэн. 5 мүнүүтэ устата хаамыыттан саҕалаан баран, сыыйа бириэмэтин уонна расстояниетын эбэн иһэбит. Хаамыы кэмигэр оҕо 2-3 мунуутэ сынньанар. Сепке тыынан хаамарга улахан болҕомтобутун уурабыт. Хас биирдии оҕо кыаҕын, уратытын учуоттуубут. Субурууан, биир эрээтинэн хаамарга, кеме быаны туһанабыт. Оҕолор ыһыллыбакка хаамалларыгар туһалыыр. Хас белех айы хаампыт оҕолору бэлиэтээн иһэбит (посещаемость). Онон керен, кэтээн керер улэни ытабыт. Оҕо пульсун бэрэбиэркэлээн, хаамыы дозировкатын быһаарабыт.



Чарын мессеу

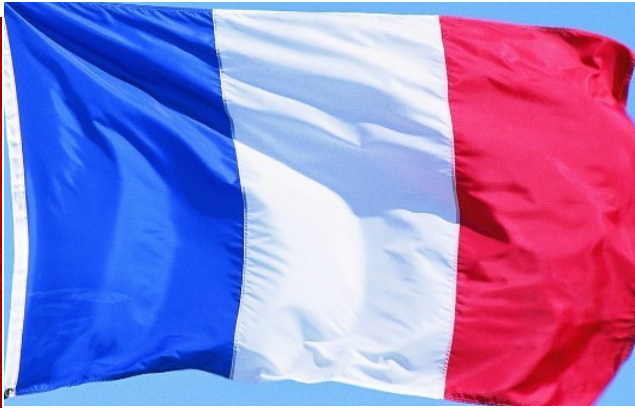
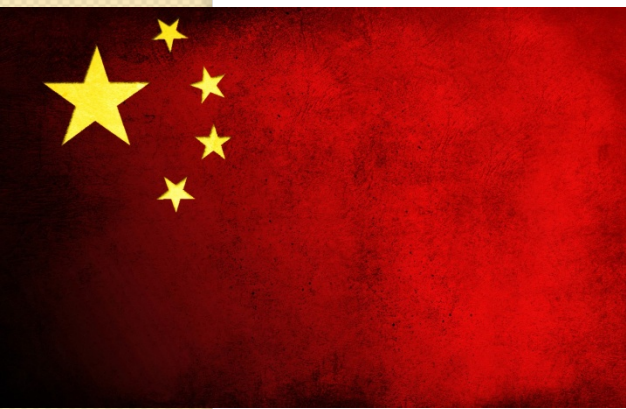
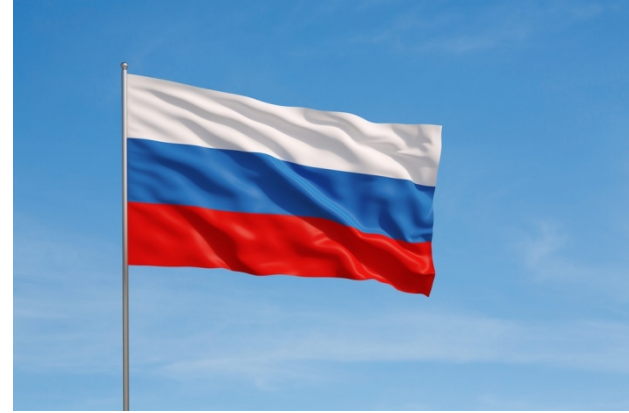
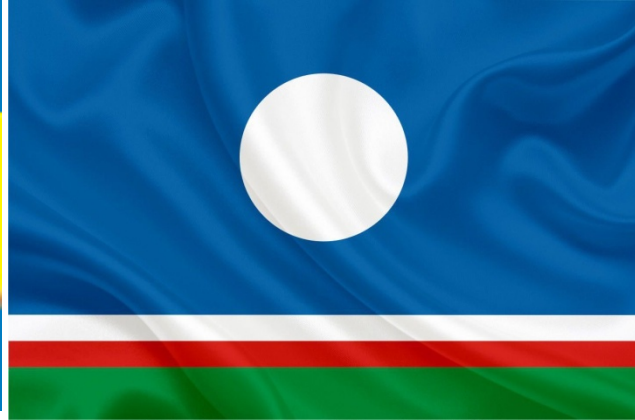
Ф и ребенка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1. Адамов Дуолан	+	+	+	+	+				-	+	+	+			+																
2. Брызгаев Сава	+	+	+	+	+				-	+	+	-			-																
3. Горохов Эрхаан	+	+	+	+	+				+	+	+	+			+																
4. Григорьев Костя	+	+	+	+	+				-	+	+	+			+																
5. Дьячковский Дьудуурдан	+	+	+	+	+				+	+	-	-			+																
6. Карлашевский Виктор	+	+	+	+	+				-	+	+	-			+																
7. Матвеева Милана	+	+	+	-	-				-	+	+	+			+																
8. Петрова Амелия	+	+	+	+	-				+	+	+	+			+																
9. Пинигин Айтал		+	+	+	+				+	+	+	+			+																
10. Посельская Санаайя																															
1. Рожина Алгьастаана	-	-	-	-	-				+	+	+	+			+																
2. Седалищева Виленя	+	+	+	+	+				+	+	+	+			+																
3. Седалищев Марсел	+	+	+	+	+				+	+	+	+			+																
4. Софронов Нолаан	+	+	+	+	+				+	+	+	+			+																
Шавель Элона	+	+	+	+	+				-	+	+	+			-																
Чабыкина Милана		+	+	-	+				-	+	+	-			-																
Никифоров Данил	+	+	+	+	+				+	-	+	+			-																

- + 1 - утренняя гимнастика
- + 2 - воздушная ванна
- + 3 - ходьба по дорожке «здоровья»
- + 4 - полоскание горла
- + 5 - обливание ног
- 6 - массаж стоп
- 7 - теренкур



Тохтобуллар уЪуйаан инновационнай бырайыагар олоЪуран, араас дойду устун айан курдук оцордубут:

- УЪуйаан;
- Одьулуун нэЪилиэгэ;
- Чурапчы улууЪа;
- Дьокуускай куорат;
- Саха сирин улуустара;
- Азия (Китай, Индия, Япония);
- Европа (Франция, Германия, Испания, Израиль);
- Южная Америка (США);
- Северная Америка (Мексика, Бразилия);
- Африка;
- Австралия;
- Антарктида.



Маршрут №1





Маршрут №2





Маршрут №3





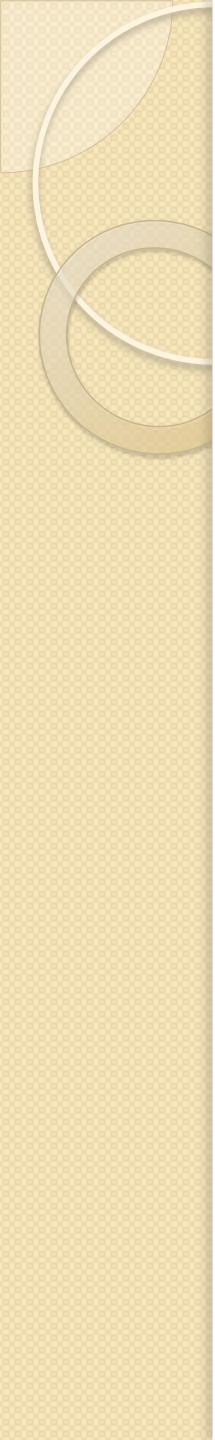


















СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ