ŋqdqyeʏ bɆ dedɆbʏɜe d ɕoɑbɔʏ Ɉqddʏqʏè

УДК 796:811.512.145(07)
ББК Ч51:Ш163.23я7

Казан милли тикшеренү технология университетының редакцион нәшрият киңәшмәсе карарлары буенча бастырыла

Рецензентлары:
В. И. Волчкова канд. пед. наук, доц.
Р. К. Бикмухаметов д-р пед. наук, доц.

Авторлар: Халилова А. Ф , Әхметвалеева Э. Т., Хөснетдинова Р. Г., Павлова А. С.
Сәламәтлек саклау компетенцияләрен формалаштыру методлары һәм ысуллары : уку-укыту әсбабы / А. Ф. Халилова [һәм башк.]; Россия мәгариф һәм фән министрлыгы, Казан милли тикшеренү технология университеты. – Казан : КМТТУ нәшрияте, 2017. – 84 б.

ISBN 978-5-7882-2343-8

Уку-укыту әсбабы сәламәтлекне формалаштыру компетенциясе методларын һәм ысулларын яктырткан 7 бүлектән тора, физкультура дәресләрендә ярдәмче төркемдә, сәламәтлекләре начар булган студентлар белән эшләүче укытучыларга кулланма буларак тәкъдим ителә.

Заманча сәламәтлек саклау методлары белән кызыксынучы студентларга һәм барлак сәламәтлекләрен кайгыртучыларга тәкъдим ителә.

Әлеге әсбаб Казан милли тикшерү технология университетының физик тәрбия факультеты укытучылары тарафыннан эшләнде.

УДК 796:811.512.145(07)
ББК Ч51:Ш163.23я7

ISBN 978-5-7882-2343-8

© Халилова А. Ф , Әхметвалеева Э. Т., Хөснетдинова Р. Г., Павлова А. С., 2017
© Казан милли тикшеренү технология университеты, 2017

ŋqdqyeʏ bɆ dedɆbʏɜe d ɕoɑbɔʏ Ɉqddʏqʏè

ŋqdqɏeɎ bɆ dəqɆbɎзə d ɕɔɑbɔɏ Ɉqdqɏqɏè

Эчтәлек

Кереш 3

1 нче бүлек. Акыл эшчәнлеген психологик

һәм педагогик торгызу методы 6

2 нче бүлек. Күз күремен яхшырту өчен күнегүләр

ясау методикасы. 14

3 нче бүлек. Релаксация, медитация, киеренкелектән

арынуга юнәлтелгән күнегүләр 23

4 нче бүлек. Пилатес 32

5 нче бүлек. Йога 38

6 нче бүлек. Арт-терапия.. 44

7 нче бүлек. Хәрәкәтле уеннар 48

Йомгак 77

Кулланылган әдәбият исемлеге 79

ŋqdqɏeɎ bɆ dəqɆbɎзə d ɕɔɑbɔɏ Ɉqdqɏqɏè