

Пальчиковая гимнастика

1. Минии бүлэ

Нэгэн, хоёр, гурбан, дүрбэн- энэ минии бүлэ.

Нэгэн- аба, хоёр- эжы,

гурбан- ахай, дүрбэн- абгай, табан- биб.

2.Хоёр гарай хурганууд үүлзаба.

Хэн ерээб? (томо хурганууд),

Бидэ, бидэ, бидэ (4 хурганууд),

Эжы, эжы та гүт?

Тиимэ, тиимэ, тиимэ.(долёбор хурганууд),

Аба,аба та гүт?

Тиимэ, тиимэ, тиимэ.(дунда хурганууд),

Ахай, ахай та гүт?

Тиимэ, тиимэ, тиимэ.(эзэгүй хурганууд),

Абгай, абгай та гүт?

Тиимэ, тиимэ, тиимэ, бидэ булта үүлзаабди. (Альгаа ташаха).

3. Табан хушуу мал

Ямаанай эшэгэн- Ямаадай,

Хониной хурьган- Маадай,

Үхэрэй тугал- Мөөдэй,

Мориной унаган- Жороодой,

Тэмээнэй ботогон- Тэмээдэй.

Поочередное разгибание сжатых в кулак пальцев, начиная с большого. Сжатие в кулак и разжатие всех пальцев одновременно. Поднять руки вверх.

4. Гимнастика для глаз

Нюдэмни муу юумэ бү хараг лэ,

Шэхэмни муу юумэ бү дуулаг лэ,

Гарнуудни найн хүнтэй амаршалаг лэ,

Хүлнүүдни найнаар тоб- тоб гэг лэ.

5. Дээшээ- лаадуу, лаадуу,

Доошоо- топ- топ.

Баруун тээшээ- лаадуу, лаадуу,

Зүүн тээшээ- лаадуу, лаадуу.