

Физминутки для
детей
(буряадаар)



Наран - Солнце

Наран, наран, наашаа

(Потянуться вверх,

сделать призывающие движения)

Үүлэн, үүлэн саашаа.

(Сделать отталкивающие движения)



Ямаан- Коза

Эшэгэдни, үхибүүдни,

(Изображают стук в дверь)

Үүдээ түргэн нээгйт!

(Потянуться на носочках)

Эжытнай ерээ,

(руки вверх)

Ехэ хү асараа.

(опускают в стороны)



Ёохор- Ёхор

Ямар сэсэг гоёхон бэ?

(Руки распростерты перед собой)

Ягаан сэсэг гоёхон даа!

(Руки подняты, встряхивают)

Ямар наадан гоёхон бэ?

(Руки распростерты перед собой)

Ёохор наадан гоёхон даа!

(Встать в круг, взявшись за руки)



Маша

Дээрэ һуунаб

(Потягиваются на носочках)

Холо харанаб

(Руки подносят ко лбу,
будто смотрят вдаль)

Модон дээрэ бү һүү,

Пирожок бү эди,
(Грозятся пальчиком)

Эжыдэм абааша.

Абадам абааша.

(Наклоны вперед)



Бүмбэгэ - Мяч

Бүм-бүм-бүм бүмбэгэм

Бүмбэлзэн бүмбэрбэл.

(повторять несколько раз)



Дүүжэн-даажан

Саашаа наашаа, дүүжэн даажан.

Дээшээ доошоо, дүүжэн даажан.

Хойшоо, урагшаа, дүүжэн даажан.

Ребенка сажают на большой мяч.

Взрослый держит его, немного отклоняя его влево, вправо, вперед, назад. Ребенок должен удерживать равновесие, балансируя.

В положении лежа на спине и лежа на животе

(ребенок также должен удержаться на мяче)



Эрбээхэй - Бабочка

Эрбээхэй ниидэнэ,

(Руки на плечах,

движения локтями вперед-назад)

сэсэгүүдые тоолоно.

(имитирующие полет бабочек)



«Нэгэ сэсэг, хоёр сэсэг, гурбан сэсэг...»

(Проговариваем:)

(Бабочка летает, цветочки считает.

«Один цветок, второй цветок, третий цветок...»)

Үнэгэн - Лисичка

- Үнэгэн, үнэгэн, шинии һүүл хаанаб?

(На четвереньках. Виляние «хвостом»,

голову поворачиваем поочередно вправо- влево,

фиксируя взгляд на «хвосте»)

(Лисичка, лисичка, где твой хвост?)



Баабгай - Медведь

-Жаахан баабгай хайшаа ябанаб?

(носочки вместе, пятки врозь)

-Топ-топ, ябана,

(имитируем походку медведя)

Эжыдээ ошоно.

(Куда идет медвежонок?

Топ-топ, к маме идет)





Пингвин

Пятки вместе, носочки врозь,
идем вразвалочку, как пингвины.

- Пингвин хайшаа ябанаб?

- Топ-топ, ябана,

Абадаа ошоно.

(Куда идет пингвин?
Топ-топ, к папе идет)



Шандаган - Зайчик

Дети стараются прыгать
мягко и бесшумно.

Шандаган дэбхэрнэ

топ-топ дэбхэрнэ,

оло дахин дэбхэрнэ.

(Зайчик прыгает,
топ-топ,
прыгает много раз)



Морин – Лошадка

Ходьба по кругу с поочередным высоким
подниманием ноги в коленях,
переходящая в легкий бег:

«Цок-цок-цок, цок-цок-цок»

(ходьба)

минии морин оодорно,

чууло-хыло, оодорно (бег)

(чуло-хыло, скачет моя лошадка)

