

Физкультурные минутки в детском саду на бурятском языке

Автор-составитель: Жигжитова Ч.В.

«Движение – это жизнь» - эти слова известны практически каждому человеку. Двигательная активность полезна для организма человека, важна для формирования физического и психического здоровья человека. Поэтому необходимо с малых лет приучать детей вести активный образ жизни.

На сегодняшний день проблема сохранения бурятского языка остается одной из важнейших и актуальных проблем. Пособие «Физкультурные минутки в детском саду на бурятском языке» для детей младшей группы (3-4 года) поможет не только повысить двигательную активность детей в течение всего времени пребывания ребенка в группе, но и создать положительную окрашенную эмоциональную атмосферу и создать условия для обучения бурятскому языку дошкольников.

Упражнения на бурятском языке для физкультминуток и динамических пауз можно использовать с детьми разного возраста, включая их в разные режимные моменты. Данные упражнения учитывают не только задачи по повышению двигательной активности детей, но и воспитательно-образовательные задачи.

Физкультминутки, динамические паузы и пальчиковые игры на бурятском языке можно использовать на занятиях и наполнить их ярким художественным содержанием. Игры на бурятском языке смогут сделать обучение основным движениям не только полезным, но и занимательным, и веселым. Кроме того, эти упражнения помогут пополнить лексический запас и грамматическую структуру бурятской речи, через организацию игровой деятельности.

1. Общеукрепляющие упражнения

Эти упражнения могут быть использованы во время физкультурных занятий, на прогулках, во время проведения физкультурных пауз на занятиях, во время утренней гимнастики.

Шандаган

Хүбүүд, басагад, шагнагты. Шандаган мэтэ харайгты	Прыжки на месте
Нэгэн, хоер, гурба, дурбэ,таба, Шандаган үшөө харайба.	Прыжки вперед-назад
Урагшаа, хойшоо, Иишээ, тиишээ. Гараа дээшэнь үргэе, Бэеэ дээшэнь татая, Иишээ, тиишээ харая, Урагшаа хойшоо дэбхэрэе.	Руки вверх и вниз Подтянуться на носочках Наклоны влево, вправо, вперед, назад
Шандаган манай даараба, Гарнуудаа дулаалба, Шандаган манай даараба, Шандаган ушоо хатарба.	Приседание на корточки, потирание рук Выполнение прыжков, стоя на месте
Хүбүүд, басагад, шагнагты. Шандаган мэтэ харайгты.	Выполнение прыжков, стоя на месте
Гэнтэ шандаган сошобо, Манай шандаган айба, Хаанаб манай шандаган? Үгы. Гэртээ ябаба.	Поворот спиной, приседание на корточки, обхватить себя руками, голову опустить вниз. Прыжки по кругу

Бэрхэнүүд

Манай хүлнүүд – тообор, тообор, Манай гарнууд – хаабар, хаабар, Нюдээ – аниб, аниб, Мүрээ – хаб, хаб. Бидэ үхибүүд бэрхэнүүд Бидэ үхибүүд шанганууд	Топают ногами Хлопают руками Руки на поясе. Моргают глазами Руки на поясе. Плечи вверх-вниз Показывают силу
--	---

Солбоноор дэбхэрдэг, Хурданаар гүйдэг	Прыгают на месте Бегают на месте
--	-------------------------------------

Тоб тоборооб

Тоб тоборооб	Топают ногами
Шангаар альгаа ташааб	Хлопают руками
Дүүжэн-даажан, Дүүжэн-даажан	Качают головой
Гараа дээшэнь үргэе,	Поднимают руки
Гараа доошонь табия,	Опускают руки
Гарнуудаа бария.	Берутся за руки
Барандаа гүйлдээе!	Бегают по кругу

Тобор-тобор тоборооб

Тобор-тобор тоборооб, Тобор-тобор алхалааб, Тобор-тобор гэшхэлээб	Дети вместе с воспитателем шагают по кругу
Шангаар альгаа ташагты. Ямар бэрхэ үхибүүд! Ямар шанга үхибүүд!	Высоко поднимая ладоши, хлопают
Харгы манай сэхэ. Хүбүүд, басагад бэрхэ! Тобор-тобор тоборооб, Тобор-тобор алхалааб, Тобор-тобор гэшхэлээб	Идут за воспитателем и хлопают в ладоши
Шангаар альгаа ташагты. Ямар бэрхэ үхибүүд! Ямар шанга үхибүүд!	Стоя на месте, хлопают руками. Руки на пояс – кружатся

Үалхин ба шандаган

Үхибүүд , харыт! Хэнэй шэхэн бэ? Харуулыт	Дети сидят на корточках. Кисти рук прижаты к голове, «зайка шевелит ушками»
Сагаан жаахан шандаган Хүнгэн, түргэн гүйнэ.	Легкий бег, руки («лапки») сложены перед грудью
Сагаан жаахан шандаган Шуран, түргэн дэбхэрнэ.	Легкие прыжки с продвижением вперед и поворотами вокруг себя
Үалхин гэнтэ үлеэнэ.	Выполнять маховые движения руками перед собой, постепенно поднимая руки вверх
Үалхин мантай наадыш даа,	Хлопки в ладоши
Үалхин мании хүсыш даа!	Бег по кругу

Шандаган ба шоно

Шандаган эсээд, һууба.	Взрослый садится в центре круга. Дети тоже садятся, образуя круг
Шэхээрээ гоеор наадаба.	Взрослый подносит руки к голове, шевелит ими, поворачиваясь вправо, влево
Иишээ, тиишээ Иишээ, тиишээ.	Дети подражают движениям взрослого и повторяют за ним слова
Шандаган һуужа, эсэбэ. Шандаган һуужа, даараба Шандаган, дулаасая! Иигээд, тиигээд Иигээд, тиигээд	Взрослый и дети хлопают в ладоши и повторяют две последние строчки.
Шандаган эсэжэ, бодобо. Шандаган бодожо, даараба	Все прыгают на одном месте, повторяя две последние строчки.

Шандаган ядаад, дэбхэрбэ Дээшээ, доошоо Дээшээ, доошоо	
Гэнтэ шоно ерэбэ!	Взрослый рычит
Шандаган ехээр айба! Шандаган түргэн гүйбэ!	Дети разбегаются врассыпную

2. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата и чувства равновесия

Упражнения могут быть использованы на физкультурных паузах во время занятий, на прогулке и на занятиях физкультурой в ДОУ. Данные упражнения могут применяться для проведения утренней гимнастики в домашних условиях, а также во время индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, проводимых с различными категориями детей.

Сэб сэхэхэн харгыгаар

Сэб сэхэхэн харгыгаар Хүлнүүд манай гэшхэлнэ. Сэб сэхэхэн харгыгаар Эбтэй гоеор гэшхэлнэ. Нэгэн-хоер, нэгэн-хоер.	Ходьба с высоко поднятыми коленями по ровной поверхности, по прямой линии
Урдамнай шулуун. Олон шулуун. Томо, жаахан шулуун. Эндэ-тэндэ, эндэ-тэндэ. Нэгэн-хоер, нэгэн-хоер.	Ходьба по неровной поверхности (ребристая дорожка, грецкие орехи, горох и др.)
Сэб сэхэхэн харгыгаар Хүлнүүд манай гэшхэлнэ. Сэб сэхэхэн харгыгаар Эбтэй гоеор гэшхэлнэ.	Ходьба спокойная

Нэгэн-хоер, нэгэн-хоер.	
Манай хүлнүүд эсээ, Манай хүлнүүд эсээ.	Присесть на корточки
Бидэ гэртээ ерээбди. Эндэ эбтэй байнабди.	Сложить ладони, поднять руки над головой

Бүмбэгэ

Бүм-бүм-бүм бүмбэгэм Бүмбэлзэн бүмбэрбэл. (повторять несколько раз) 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)
---	--

3. Пальчиковые игры и гимнастика для рук

Пальчиковые игры и упражнения – уникальное средство для развития речи. Процессы развития речи напрямую зависят от развития мелкой моторики. Разучивание текстов с использованием «пальчиковой» гимнастики стимулирует развитие мышления, внимания, воображения. Ребенок лучше запоминает стихотворные тексты, его речь становится более точной и выразительной.

Үрээл

Нонорхон ухаатай, Херхохон нюдэтэй, Жороохон хэлэтэй, Даруухан абаритай Мандайжа ябагты!	Поочередное загибание пальцев, начиная с большого
--	---

Түрэхэн эхээ, Түшэхэн эсэгээ, Түрэл хэлээ, Буряд заншалаа Хүндэлжэ ургагты!	Обратно – разгибание пальцев
Хүхюу манай хурганууд Харгы дээгүүр ябана. Харгын журам сахигты, Харгы зүбөөр гарагты	Пальцы двигаются по столу

Хурганууд

Нэгэн, хоер, гурба, дүрбэ, таба	Поочередно разжимать пальцы
Табан хурган үйлсэ гараба.	Сжать пальцы в кулак и разжать их
Энэ хурган харгы хараба. Энэ хурган харгы гараха гэбэ. Энэ хурган зүүн тээшээ хараба. Энэ хурган гэшхэлбэ. Энэ хурган баруун тээшээ хараба. Энэ хурган харгы гараба. Табан хурган булта Харгы зүбөөр гараба	Большой палец отогнут, остальные сжаты в кулак. В соответствии с текстом поочередно разгибать пальцы