

**Методическая разработка,  
по бурятскому языку  
для педагогов дошкольного образования**

**ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ В ДЕТСКОМ САДУ  
НА БУРЯТСКОМ ЯЗЫКЕ**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Ф.И.О. автора:** Жигжитова Чимитцо Валерьевна

**Наименование ДОУ:** МБДОУ Детский сад «Ая-ганга» у. Шибертуй  
Бичурского района Республики Бурятия

**Возраст целевой группы:** дети 3-7 лет

**Дидактические задачи (цель) конкурсной работы:**

«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.

В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем, появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушениями осанки. Причин сложившейся ситуации множество, но одна из основных – малоподвижный образ жизни. Дома родители предпочитают занять ребенка спокойными играми: в лучшем случае рисованием, интеллектуальными или другими настольными играми, в худшем – просмотром телевизора или просиживанием часами с телефоном. И это вполне понятно: родители хотят отдохнуть после напряженного рабочего дня... «Пусть лучше посидит – спокойнее будет...». Таким образом, дети, как правило, лишены возможности 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.

Пособие также окажет помощь воспитателям при подготовке консультаций для родителей. Безусловно, данные упражнения смогут быть полезны для родителей в понимании необходимости целенаправленного развития движения их малышей и обучения родному языку. Родители смогут подобрать игры и упражнения и сделать общение с ребенком интересным и полезным не только для него, но и для себя.

Таким образом, целью разработки данного пособия является приобщение детей к бурятскому языку через использование физкультурных минуток, динамических пауз и пальчиковых игр в процессе обучения и воспитания дошкольников.

### **Методические рекомендации по использованию данной работы:**

Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста очень велика. Ограничение активности в этот период может привести к задержке психического и речевого развития ребенка.

Основными средствами развития двигательных навыков в ДОУ являются физкультурные занятия. Помимо физкультурных занятий в ДОУ, двигательную активность детей необходимо развивать за счет увеличения динамического компонента различных видов деятельности:

- физкультурные паузы во время занятий;
- сопровождение режимных моментов различными упражнениями и движениями;
- двигательные разрядки во время игр;
- динамические паузы между занятиями;
- пальчиковые игры и гимнастика для рук и т.д.

Развитие мелкой моторики в дошкольном возрасте – это основная задача развивающей работы с детьми, и в этом эффективно помогают пальчиковые игры. Они очень эмоциональны, увлекательны и способствуют развитию речи и творческой активности. Если ребенок осваивает какую-нибудь одну пальчиковую игру-инсценировку, он обязательно будет стараться придумывать новую для других стишков и песенок.

Использование пособия будет способствовать повышению интереса к развитию у детей навыков и умений бурятской речи. Именно дошкольный возраст считается наиболее благоприятным периодом для овладения языками. В дошкольном возрасте у детей наблюдается высокая восприимчивость к языкам, способности к быстрому запоминанию, развивается познавательный интерес, мышление, внимание, улучшается память.

Данное пособие рассчитано на детей 3-7 лет.

В пособии использованы произведения бурятских авторов, материалы из фольклора и мои переводы на бурятский язык стихов, речевых игр из

практического пособия Авериной И.Е. «Физкультурные минутки в детском саду».

**Список методической литературы, использованной при подготовке конкурсной работы:**

1. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой – 2 – е изд., испр. – М.: Мозаика – Синтез, 2014.
2. Комплексные занятия по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой.
3. Григорьева Г.Г., Кочетова Н.П., Груба Г.В. Играем с малышами: игры и упражнения для детей раннего возраста. М.: Просвещение, 2003.
4. Игры для детей от 2 до 6 лет / Пер. с нем. О.Асписова. М.: Росмэн, 2001.
5. Левина С.А., Тукачева С.И. Физкультминутки. Волгоград: Учитель, 2004.
6. Цвынтарный В.В. Играем пальцами и развиваем речь. СПб.: Лань, 1997.
7. Аверина И.Е. Физкультурные минутки в детском саду. Практическое пособие / - М.: Айрис-пресс, 2011.
8. Могоева Д.Д. Амар сайн, ухибууд! – Улан-Удэ: Изд-во «Бэлиг», 2002.

## Физкультурные минутки в детском саду на бурятском языке

### 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, Нюдэээ – аниб, аниб, Мүрэээ – хаб, хаб. Бидэ үхибүүд бэрхэнүүд Бидэ үхибүүд шанганууд Солбоноор дэбхэрдэг, Хурданаар гүйдэг	Топают ногами Хлопают руками Руки на поясе. Моргают глазами Руки на поясе. Плечи вверх-вниз Показывают силу Прыгают на месте Бегают на месте
--	--

## Сэсэг

Сэсэг соогуур гүйлдөөбди, Сэнгэн жарган наадаабди. Сэсэг, сэсэг, сэсэг даа. Сэсэг гээшэнь найхан даа.	Бегают по кругу Поднимают руки вверх Вращение кистями рук
--	---

## Бороон

Бороон, бороон, орыш даа. Үүдээ нээгээд, харыш даа. Шэхэтэй юм хаа, шагныш даа. Шэбэнүүр борон, орыш даа!	Прыгаем на месте Руки в сторону, поднимаем руки вверх, хлопаем в ладоши
--	---

## Ямаан

Ямаан едогор эбэртэй, Ябууд мүргэхэ хэбэртэй, Хүүгэд, тандаа ерэбэл даа. Хүлөөрөө тоб-тоб, Нюдөөрөө аниб-аниб...	Кисти рук прижаты к голове, показывают рожки Шагают на месте Моргают глазами
--	---

Хэн каша эдээгүйб, Хэн хү уугаагүйб –	Показывают указательным пальцем
Мүргэхэ, Мүргэхэ, мүргэхэнь даа!	Дети разбегаются врассыпную

### **Тоб – тоб тобороо**

Тоб – тоб тобороо Бороогой дуһалнууд. Таб – таб табараа Мориной туруунууд	Шаг на месте, руки на поясе  Бег по кругу (как лошадки), руки на поясе
--	--

### **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 гүйлдээ!	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.	Идут за воспитателем и хлопают в

Хүбүүд, басагад бэрхэ! Тобор-тобор тоборооб, Тобор-тобор алхалааб, Тобор-тобор гэшхэлээб	ладоши
Шангаар альгаа ташагты. Ямар бэрхэ үхибүүд! Ямар шанга үхибүүд!	Стоя на месте, хлопают руками. Руки на пояс – кружатся

### Шубууд

Шубууд дээгүүр ниидэнэ,	Дети выполняют маховые движения руками
Хонхо шэнги наадана,	Вращают кистями поднятых рук
Шубууд дээгүүр ниидэнэ, Хонгео дуугаа дуулана.	Слегка помахивая руками, опускают их через стороны вниз
Дуугаа булта дуулая, Хододоо хүхюутэй ябая.	Дети стоя, весело хлопают в ладоши

### Налхин 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
Налхин гэнтэ үлээнэ.	Выполнять маховые движения руками перед собой, постепенно поднимая руки вверх
Налхин мантай наадыш даа,	Хлопки в ладоши



Галхин мании хүсыш даа!	Бег по кругу
-------------------------	--------------

### Шандаган ба шоно

Шандаган эсээд, нууба.	Взрослый садится в центре круга. Дети тоже садятся, образуя круг
Шэхээрээ гоёор 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 нуужа, эсэбэ. Шандаган нуужа, даараба Шандаган, дулаасая! Иигээд, тиигээд Иигээд, тиигээд	Взрослый и дети хлопают в ладоши и повторяют две последние строчки.
Шандаган эсэжэ, бодобо. Шандаган бодожо, даараба Шандаган ядаад, дэбхэрбэ Дээшээ, доошоо Дээшээ, доошоо	Все прыгают на одном месте, повторяя две последние строчки.
Гэнтэ шоно ерэбэ!	Взрослый рычит
Шандаган ехээр айба! Шандаган түргэн гүйбэ!	Дети разбегаются врассыпную

### Наран

Үглөөгүүр наран һэрибэ, Үүрэй толон яларба. Наран дээшээ бодобо, Үхибүүд булта жаргаба.	Поднять руки вверх. Потянуться
--	--------------------------------

Наран шангаар шараба. Наран манда энеэбэ. Наран, наран, шарыш даа! Баяр жаргал асарыш даа!	Прыгать, хлопать в ладоши. Улыбаться
Үдэшэ наран оробо. Үдэшэ наран унтаба.	Присесть на корточки. Руки опустить на пол

## **Наран**

Наран, наран, тэнгэридэ Шаран, шаран бадарыш.	Поднять руки вверх. Потянуться
Баран, баран эжынэртэ Баяр жаргал асарыш	Прыгать, хлопать в ладоши. Улыбаться
Майлын наран Мартын найман!	Поднять руки вверх. Потянуться
Манай урин эжыдэ Малгай абан дохиноб.	Поклониться

## **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 сэхээн харгыгаар**

Сэб сэхээн харгыгаар Хүлнүүд манай гэшхэлнэ. Сэб сэхээн харгыгаар Эбтэй гоёор гэшхэлнэ.	Ходьба с высоко поднятыми коленями по ровной поверхности, по прямой линии
--	---

Нэгэн-хоер, нэгэн-хоер.	
Урдманай 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. Нэгэн-хоер, нэгэн-хоер.	Ходьба спокойная
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 сажаят 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 эхэээ, Түшэхэн эсэгэээ, Түрэл хэлэээ, Буряад заншалаа Хүндэлжэ ургагты!	Обратно – разгибание пальцев

#### Минии гэр бүлэ

Энэ хурган – үбгэн аба, Энэ хурган – хүгшэн эжы, Энэ хурган – минии аба, Энэ хурган – мини эжы, Энэ хурган – би гээшэб.	Поочередное разгибание сжатых в кулак пальцев, начиная с большого
Энэ минии Эбтэй гэр бүлэ!	Сжатие в кулак и разжатие всех пальцев одновременно. Поднять руки вверх

#### Табан хурган

Барбаадай,	Поочередное разгибание пальцев,
------------	---------------------------------

Батан туулай, Тоохон тобшо, Толи байса, Бишихан шэгшүүдэй.	начиная с большого. Пропеть припев песни «Табан хурган»
---	--

### Сэсэгүүд

Гое ягаан сэсэгүүд	Ладони соединить лодочкой перед собой («молитвенная поза»)
Набша сэсэгээ табиба.	По очереди, начиная с большого, развести пальцы в стороны. Запястья оставить соединенными
Налхин халта үлэбэ,	Подуть на руки
Набша сэсэг намаалба.	Подвигать пальцами вперед-назад
Гое ягаан сэсэгүүд Набша сэсэгээ хааба,	По очереди сложить пальцы, соединив ладони лодочкой («молитвенная поза»)
Иишээ тиишээ найгаба,	Покачать ладонями вправо-влево
Аалин, аалин унтаба, Найхан зүүдэ хараба.	Положить голову на сложенные ладони

### Бэсын хубинууд

Энэ нюдэн. Энэ, энэ. Энэ шэхэн. Энэ, энэ. Энэ хамар. Энэ аман. Тэндэ нюрган. Эндэ гүдэхэн (гүзээн). Энэ гар. Энэ, энэ. Энэ хүл. Энэ, энэ. Ох, эсээб даа!	Дети показывают части тела и выполняют движения в соответствии с текстом. В конце вытираю ладошкой лоб.
---	--

## Бээлэй

Бээлэй, минии бээлэй. Бээлэйм табан халаатай.	Поднимают руки, ладошками вперед и назад.
Бээлэй, минии бээлэй. Бээлэйм табан хургатай	Поглаживают по очереди одной рукой другую, как будто надевают перчатки
Тоолоод үгыт, үхибүүд, Хэды хургатайб бээлэйм. Нэгэн, хоер, гурба, дүрбэ, таба	Загибают пальчики

## Набшаһад

Набшаһад, набшаһад! Халхинда ниидэнэ набшаһад:	Руки поднять вверх. Покачивая кистями из стороны в сторону, медленно опускать руки (листья опадают)
Ямар модонһоо? - Хуһан - Мойһон - Мүшэ модон - Уляһан - Уляангир	Разгибают пальчики при названии деревьев
Ой баян набшаһаар. Ой баян модоор.	Руки поднимают и покачивают руками
Ой модо гамнагты! Баяр жаргал эдлэгты!	Хлопают в ладоши

## Табан хушуун мал

Тала дайда ехэл Табан хушуун мал:	Движение руками в сторону (показывают степь)
Морин, үнеэн, тэмээн,	Разгибают пальцы при названии

Хонин, үшөө ямаан.	животных
Мүнөө хэн адуулхаб? Мэнэ тэрэ гара!	Дети вытягивают руки вперед, сжимают пальцы в кулаки как можно сильнее

### Барбаадай

Барбаадай гани гайхана,	Дети сжимают правую руку в кулак
Шухала яагаад болообиб?	Вытягивают большой палец вверх
Би хадаа мэдэнэб – Би эгээ томоб!	Сгибают и разгибают большой палец
Упражнение повторить несколько раз. Затем то же самое проделывают левой рукой.	

### Хурганууд

Нэгэн, хоер, гурба, дүрбэ, таба	Поочередно разжимать пальцы
Табан хурган ой ошобо.	Сжать пальцы в кулак и разжать их
Энэ хурган мөөгэ (нархяаг) олобо. Энэ хурган сэбэр болгобо. Энэ хурган гал түлибэ. Энэ хурган шүлэ шанаба. Энэ хурган харажал байба. Бэлэн шүлэ эдихэ гэбэ.	Большой палец отогнут, остальные сжаты в кулак. В соответствии с текстом поочередно разгибать пальцы