Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Цагатуйский детский сад «Ургы»



|  |  |
| --- | --- |
| 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?  Yгы. Гэртээ ябаба. | Поворот спиной, приседание на корточки, обхватить себя руками, голову опустить вниз. Прыжки по  кругу |

**Шандаган**

**Бэрхэнүүд**

|  |  |
| --- | --- |
| Манай хүлнүүд – тообор, тообор, Манай гарнууд – һаабар, һаабар, Нюдэеэ– аниб, аниб,  Мүрэеэ–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 гүйлдэеэ! | 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 |

# Һалхин ба шандаган

|  |  |
| --- | --- |
| Yхибүүд, харыт!  Хэнэй шэхэнбэ? 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 |
| Һалхин гэнтэ үлеэнэ. | Выполнять маховые движения руками перед собой, постепенно  Поднимая руки вверх |
| Һалхин мантай наадыш даа, | Хлопки в ладоши |
| Һалхин 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, поворачивая вправо,  влево |
| Иишээ, тиишээ  Иишээ, тиишээ. | Дети подражают движениям  Взрослого и повторяют за ним слова |
| Шандаган һуужа, эсэбэ.Шандаганһуужа, даарабаШандаган,дулаасая!  Иигээд,тиигээд  Иигээд,тиигээд | Взрослый и дети хлопают в ладоши иповторяютдвепоследниестрочки. |
| Шандаганэсэжэ,бодобо.  Шандаганбодожо,даараба | Всепрыгаютнаодномместе,  повторяядвепоследниестрочки. |

|  |  |
| --- | --- |
| Шандаганядаад, дэбхэрбэДээшээ,доошоо  Дээшээ,доошоо |  |
| Гэнтэшоноерэбэ! | Взрослыйрычит |
| Шандаганехээрайба!  Шандагантүргэнгүйбэ! | Детиразбегаютсяврассыпную |

# Упражнениянаразвитиевестибулярногоаппаратаичувстваравновесия

Упражнения могут быть использованы на физкультурных паузах во времязанятий,напрогулкеиназанятияхфизкультуройвДОУ.Данныеупражнениямогутприменятьсядляпроведенияутреннейгимнастикивдомашнихусловиях,атакжевовремяиндивидуальныхигрупповыхкоррекционно-развивающихзанятий,проводимыхсразличнымикатегориямидетей.

# Сэбсэхэхэнхаргыгаар

|  |  |
| --- | --- |
| СэбсэхэхэнхаргыгаарХүлнүүдманайгэшхэлнэ.СэбсэхэхэнхаргыгаарЭбтэйгоеоргэшхэлнэ.  Нэгэн-хоер,нэгэн-хоер. | Ходьбасвысокоподнятымиколенями по ровной поверхности, попрямойлинии |
| Урдамнайшулуун.Олоншулуун.  Томо, жааханшулуун.Эндэ-тэндэ,эндэ-тэндэ.  Нэгэн-хоер,нэгэн-хоер. | Ходьбапонеровнойповерхности(ребристаядорожка,грецкиеорехи,горохидр.) |
| СэбсэхэхэнхаргыгаарХүлнүүдманайгэшхэлнэ.Сэбсэхэхэнхаргыгаар  Эбтэйгоеоргэшхэлнэ. | Ходьбаспокойная |

|  |  |
| --- | --- |
| Нэгэн-хоер,нэгэн-хоер. |  |
| Манайхүлнүүдэсээ,  Манайхүлнүүдэсээ. | Присестьнакорточки |
| Бидэгэртээерээбди.  Эндээбтэйбайнабди. | Сложитьладони,поднятьрукинад  головой |

**Бүмбэгэ**

|  |  |
| --- | --- |
| Бүм-бүм-бүмбүмбэгэм  Бүмбэлзэн бүмбэрбэл. (повторятьнесколькораз)  Саашаанаашаа, дүүжэндаажан.Дээшээдоошоо, дүүжэндаажан.Хойшоо,урагшаа,дүүжэндаажан. | Ребенкасажаютнабольшоймяч.Взрослыйдержитего,немногоотклоняяеговлево,вправо,вперед,назад.Ребенокдолженудержатьравновесие,балансируя.  В положениилежа наспинеи лежанаживоте(ребеноктакжедолжен  удержатьсяна мяче) |

# Пальчиковыеигрыигимнастика длярук

Пальчиковые игры и упражнения – уникальное средство для развития речи.Процессы развития речи напрямую зависят от развития мелкой моторики.Разучиваниетекстовсиспользованием«пальчиковой»гимнастикистимулирует развитие мышления, внимания, воображения. Ребенок лучшезапоминаетстихотворныетексты,егоречьстановитсяболееточнойивыразительной.

# Yреэл

|  |  |
| --- | --- |
| Һонорхонухаатай,Херхохоннюдэтэй,Жороохонхэлэтэй,Дарууханабаритай  Мандайжаябагты! | Поочередное загибание пальцев,начинаяс большого |

|  |  |
| --- | --- |
| Түрэһэнэхэеэ,Түшэһэнэсэгэеэ,Түрэлхэлэеэ,Буряадзаншалаа  Хүндэлжэургагты! | Обратно–разгибаниепальцев |
| ХүхюуманайхургануудХаргыдээгүүрябана.  Харгынжурамсахигты,  Харгызүбөөргарагты | Пальцыдвигаютсяпостолу |

**Хурганууд**

|  |  |
| --- | --- |
| Нэгэн,хоер,гурба,дүрбэ,таба | Поочередноразжиматьпальцы |
| Табанхурганүйлсэгараба. | Сжатьпальцы вкулак и разжатьих |
| Энэхурганхаргыхараба.  Энэхурганхаргыгарахагэбэ.Энэхурганзүүнтээшээхараба.Энэхургангэшхэлбэ.  Энэхурганбаруунтээшээхараба.Энэхурганхаргыгараба.  Табанхурганбулта  Харгызүбөөргараба | Большойпалецотогнут,остальныесжатывкулак.Всоответствиистекстомпоочередноразгибатьпальцы |