

Куприянова Галина Семеновна

**Физкультминутки**

Усун - Кюель 2022

МР «Усть – Алданский улус (район)»

МКУ «Управление образования»

МБДОУ Детский сад №33 «Чуораанчык»

Методическое пособие

для воспитателей и инструкторов по физической  
культуре ДОУ, учителей начальных классов, родителей.

Усун – Кюель 2022

## Пояснительная записка

Детство – это тот важный период в развитии ребенка, когда укрепляется здоровье, формируются основные движения, вырабатывается правильная осанка. И от того, как в детском саду организована работа по физическому воспитанию, в значительной степени зависит несколько физически крепкими, закаленными, сильными и волевыми войдут ребята в жизнь общеобразовательной школы.

Первые семь лет жизни – это годы бурного психического и физического развития ребенка, организм которого и его функции еще далеко несовершенны и легко подвергаются различным воздействиям. Важно, чтобы в этот период развития детей обеспечить им педагогически целесообразную среду. От состояния здоровья ребенка, умения владеть своими движениями, от его ловкости, ориентировки, быстроты двигательной реакции во многом зависит его настроение, характер и содержание игры, а в дальнейшем достижения в учебной и трудовой деятельности.

Проводимые в детских садах утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультминутки, подвижные игры, закаливающие процедуры и т.д. окажут

положительные воздействия лишь в том случае, если будет удовлетворяться потребность ребенка в движении.

Физкультминутки – кратковременные физические упражнения, имеющие целью предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали). Они улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышает интерес к занятиям. Длительность физкультминуток 1,5 – 2 мин.

В настоящее время умственные нагрузки при обучении в школе весьма значительны и могут отрицательно сказаться на состоянии здоровья ослабленных детей. Умственная работа без регулярных и целесообразных физических упражнений приводит к снижению работоспособности, переутомлению в условиях физкультминутки между занятиями и в процессе занятий. Вот почему в современных условиях физическая готовность к обучению в школе приобретает особую актуальность.

## **Основные формы проведения физкультминуток**

*В форме общеразвивающих упражнений.* Общеразвивающие упражнения подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используются 3 – 4 упражнения для разных групп мышц. Закончить физкультминутку можно прыжками, бегом на месте или ходьбой.

*В форме подвижной игры.* Подбираются игры со средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными, хорошо знакомыми детям правилами.

*В форме дидактической игры с движением.* Такие физкультминутки хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой, по звуковой (фонетической) культуре речи, по математике.

*В форме танцевальных движений.* Используются между структурными частями занятия под звукозапись, пение воспитателя или самих детей. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма, негромкие, иногда плавные.

*В форме выполнения под текст стихотворения.* При подборе стихотворений обращается внимание на следующее;

- Текст стихотворений должен быть высокохудожественным. Используются стихи известных авторов, потешки, загадки, считалки;
- Преимущество отдается стихам с четким ритмом;
- Содержание текста стихотворения должно сочетаться с темой занятия, его программной задачей.

*В форме любого двигательного действия и задания.* Возможно отгадывание загадок не словами, а движениями; использование различных имитационных движений: спортсменов (лыжник, конькобежец, боксер, гимнаст), трудовых действий (рубим дрова, заводим мотор, едем на машине).

## **Требования к проведению физкультминуток**

- Проводятся на начальном этапе утомления (8-я, 13-я, 15-я мин занятия – в зависимости от возраста детей, вида деятельности, сложности учебного материала).

- Упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям.
- Упражнения должны быть удобны для выполнения на ограниченной площади.
- Упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем.
- Содержанием физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием занятия.
- Комплекс физкультминутки обычно состоит из 2-4 упражнений: для рук и плечевого пояса, туловища, для ног.
- Они должны проводиться на начальном этапе утомления (8-11 мин занятия), так как более позднее их проведение не дает желаемого эффекта.
- Содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием занятия.
- Упражнения для физкультминуток должны быть занимательны, хорошо знакомы детям.

- Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц;
- Комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятий, их содержания.
- Необходимо обеспечить разные по содержанию и форме физкультминутки, так как однообразие снижает интерес детей к ним, а следовательно, результативность.

### **Планирование физминуток в разных возрастных группах**

На основе анализа методической литературы в данной части работы разработана система использования различных видов физкультминуток с детьми младшего, среднего и старшего дошкольного возраста на занятиях по изобразительной деятельности, развитию речи, экологическому воспитанию и развитию математических указаний к проведению физминуток в разных возрастных группах.

<b>ООД</b>	<b>Вторая группа раннего возраста и младшая</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная группа</b>

	<b>группа</b>			
<b>ООД по изобразительной деятельности</b>	«Маленькие ножки» «Раз, два, три» «Мы топаем ногами» «Кузнечик» «Паровоз кричит» «Гриша шел» «Черный платок» «На лугу растут цветы» «Клен» «Дуб»	«Наши алые цветки» «Я на дудочке играю» «Курочка» «Матрешка» «Белый дом» «Рыже клены» «Листочки» «Осень» «Цапля» «Бабочка»	«Конь» «Подарки» «Тишина» «Мартышки» «Желтая песенка» «Бабочка» «Солнечные зайчики» «Теплоход» «Помощники» «Мы писали, мы писали»	«Зарядка» «Зайчики» «Аленушка» «Хомячок» «Где мой пальчик» «Почему букет поет!» «Зайка - побегайка» «Твои пальчики» «Мы устали засиделись» «Индюк»
<b>ООД по развитию речи</b>	«Хаары таптыбын» «Атахтарым иккиэлэр»	«Чыычаах» «Иллээхыалга» «Бөтүүкчэн» «Салаат» «Паучок»	«Мэник уолчаан» «Тарбахчан оболор» «Көмө киһитэ» «Вышли	«Тыа олохтоохторо» «Ахсаан хоһоон» «Куйуур» «Уһуктуу

	«Оччугуй отчут» «Тик - так» «Хомка - хомка, хомячок» «Вот летит большая птица» «Вышли уточки на луг» «Вы достать хотите крышу» «Ветер» «Во дворе растет подсолнух» «Вышел зайчик»	«Солнце» «Я мороза не боюсь» «Мы по лугу прогуляли» «Я иду и ты идешь» «Мишка ищет мед»	уточки на луг» «Наши пальчики устали» «Унаханас» «Хайыбар» «Сабыл» «Лыях» «Куобах»	» «У реки росла рябина» «Ча-ча-ча» «Зарядка» «Съели толстого жука» «Курица ко-ко-ко» «С-с-с»
<b>ООД по развитию</b>	«Веселые хлопучки»	«Два хлопка» «Солдатик»	«Зверобика» «Три медведя»	«Кот Антипка» «Арифмет

<b>ию элемен тарны х матем атичес ких предст авлен ий</b>	«Косолап ый мишка» «Зайки» «Самалет ы» «Бабочка » «Под кроватью черный кот» «Белки» «Едем- едем мы домой» «Бегал по двору щечок» «Девочки и мальчики » «Елка»	и» «Раз, два, три» «Буратино » «Кто живет у нас в квартире?» «Мы писали» «Дьэдээн» «Сабыллар » «Ыт обото» «Зайцы»	«Один, два, три, четыре» «Ловкий Джек» «Считай и делай» «Раз два шли утята» «Ветер» «А в лесу растет черника» «Отдохнем » «Мы решали - мы решали»	ический диктант» «Видишь бабочка летает» «Пошли пальчики гулять» «Самолет » «Дождь» «Птички» «Зарядка» «Трех медведей»
<b>ООД по эколог ическо му воспит</b>	«Капуста » «Кузнечи к» «Посади деревьев»	«Зайка» «Утром рано» «Мы умеет чисто	«Петух» «Жук» «Медвежа та» «Ежик» «Ягодка	«Каравай» «Земля» «Хавроше чка» «Луг» «На дворе у

<b>анию</b>	«Мы – осенние листочки » «Листочк и» «Цветочк и» «А теперь все дружно встали» «Зайки» «Стая птиц» «Две птички»	мыться» «Кошка» «Зайчики» «Аист» «Утром встал гусак на лапки» «Над водой летят стрижи» «Птички» «Грибники »	по ягодке» «Лягушечк и - квакушечк и» «Вышли мышки как - то раз» «Мы с друзьями» «Мы цветы в саду сажаем» «А над морем - мы с тобою!»	нас мороз» «Мы на лыжах в лес идем» «Бегут, бегут со двора» «О чем поют воробушк и» «Грач» «Сильный ветер сосны крутит»
-------------	--	---	--	---

### Вторая группа раннего возраста и младшая группа

#### Занятия по изобразительной деятельности

<b>«Маленькие ножки»</b> Маленькие ножки Бежали по дорожке, Маленькие ножки Устали немножко,	<b>«Кузнечик»</b> Поднимайте плечики, Прыгайте, кузнечики. Прыг – скок, прыг – скок Прыг – скок, прыг – скок
--	--

Маленькие ножки Присели на дорожку, Маленькие ножки Отдохнули немножко.	Травушку покушали, Тишину послушали. Выше, выше, высоко Прыгайте легко.
<b>«Раз, два, три»</b> Ручки в стороны, в кулачок, Раз, два, три – на бочок. Ручки вверх, в кулачок, Раз, два, три – на бочок. Ручки внизу, в кулачок, Раз, два, три – на бочок.	<b>«Мы топаем ногами»</b> Мы топаем ногами, Мы хлопаем руками, Качаем головой, качаем головой. Мы ручки поднимаем, мы ручки опускаем, мы ручки подаем и бегаем кругом.
<b>«Паровоз кричит»</b> Паровоз кричит «Ду - ду, я иду, иду» А колеса стучат, А колеса говорят: «Так-так-так!»	<b>Упражнения</b> Ходьба на месте, С продвижением вперед. Согнутыми руками делают движения вперед-назад.
<b>«Гриша шел»</b> Гриша шел-шел-шел, Белый гриб нашел. Раз-грибок, Два- грибок, Три- грибок, Положи их в кузовок.	<b>Упражнения</b> Шагаем на месте. Хлопки в ладоши. Наклоны вперед. Наклоны вперед Наклоны вперед. Шагаем на месте.
<b>«Черный платок»</b>	<b>Упражнения</b>

На черный платок Просыпали просто. Пришел петушок, А склевать не просто	Руки подняли вверх, в стороны, вниз. Встряхнули руками. Прыжки на месте. Присели.
<b>«На лугу растут цветы»</b> На лугу растут цветы, Не бывалой красоты. К солнцу тянуться цветы. С ними потянись и ты. Ветер дует иногда, Только это не беда.	<b>Упражнения</b> Потягивание - руки в стороны. Потягивание - руки вверх. Махи руками – изображая ветер. Наклоняются цветочки, Опускают лепесточки. Наклоны. А потом опять встают И по прежнему цветут. Выпрямиться.
<b>«Клен»</b> Ветер тихо клен качает, Вправо, влево наклоняет: Раз – наклон и два наклон, Зашумел листвою клен.	<b>Упражнения</b> Ноги на ширине плеч, Руки за головой. Наклоны туловища влево и вправо.
<b>«Дуб»</b> На поляне дуб зеленый Потянулся к небу кроной. Он на ветках среди леса Щедро желуди развесил. Ну а мы пройдем немного.	<b>Упражнения</b> Потягивания – руки вверх. Потягивания – руки в стороны. Ходьба на месте.

Поднимаем выше ногу! Походили, порезвились И на травку опустились.	
--	--

### Комплекс 1

- И.п.: руки вперед ладонями вверх.  
4 шага на месте, шаг левой – руки к плечам, на шаг правой – п.п.
- И.п.: руки вверх.  
1 – наклон влево; 2 – наклон право;  
3 – наклон вперед; 4 – наклон назад.
- И.п.: о.с. 1 – 2 присед, пальцы в кулаки; 3 – 4 – о.с.
- И.п.: о.с. 1 – 2 встать на носки, руки вверх,  
потянуться – вдох; 3 – 4 – о.с. – выход.

### Комплекс 2

- И.п.: руки в стороны, 2 полуприсед с волной  
руками в стороны на каждый полуприсед.
- И.п.: руки вперед. 4 шага на месте, на каждый шаг  
волна руками вперед.
- И.п.: то же. 8 шагов на месте, на шаг левой –  
пальцы в кулаки, наклон головы вперед, на шаг  
правой – пальцы разогнуть, выпрямиться.
- 8 шагов бега на месте.

### Занятия по развитию речи

<b>“Тик - так”</b> Тик – так, тик – так Все часы идут вот так Смотри скорей, который час Тик – так, тик – так Налево – раз, направо – раз Мы тоже можем так.	<b>Упражнения</b> Наклоните головой то к одному, то к другому плечу Раскачивайтесь в такт маятника. Ноги вместе, руки на посе. Голову наклоните к правому плечу, потом – к левому, как часики.
<b>“Хомка – хомка, хомячок”</b> Хомка – хомка, хомячок Полосатенький бочок. Хомка раненько встает, Щеки моет, шейку трет. Подметает хомка хату И выходит на зарядку. Раз, два, три, четыре, пять! Хомка хочет сильным стать	<b>Упражнения</b> Дети имитируют все движения хомячка.
<b>“Вот летит большая птица”</b> Вот летит большая птица, Плавно кружит наш рекой. Наконец, она садится	<b>Упражнения</b> Движения руками, имитирующие махи крыльями. Дети садятся на несколько

На корягу над водой. <b>“Вышли уточки на луг”</b> Вышли уточки на луг, Кря – кря – кря! Пролетел веселый жук, Ж – ж – ж! Гуси шеи выбегают, Га – га – га! Клювом перья расправляют. Ветер ветки раскачал? Шарик тоже зарычал, Р – р – р! Зашумел в пруду камыш, Ш – ш – ш! И опять настала тишь, Ш – ш – ш!	секунд в глубокий присед. <b>Упражнения</b> Шагаем. Машем руками – крыльями. Круговые вращения шеей. Повороты туловища влево – вправо. Качаем поднятыми вверх руками. Подняли вверх руки, потянулись. Присели.
<b>“Вышел зайчик”</b> Вышел зайчик погулять Начал ветер утихать. Вот он скачет вниз по склону, Забегает в лес зеленый. И несется меж стволов, Средь травы, цветов, кустов. Зайка маленький устал. Хочет спрятаться в кустах.	<b>Упражнения</b> Ходьба на месте. Прыжки на месте. Дети садятся.

Замер зайчик среди травы А теперь замрем и мы!	
<b>“Вы достать хотите крышу”</b> Потянитесь вверх повыше – Вы достаёте хотите крышу. Раз, два, три, Корпус влево поверни. И руками помогай, Поясницу разминай. Руки в стороны потянем И на месте снова сядем.	<b>Упражнения</b> Потягивания – руки вверх Повороты туловища в стороны. Потягивания – руки стороны. Дети садятся.
<b>“Ветер”</b> Ветер дует нам в лицо, Закачалось деревцо. Ветер тише, тише, тише. Деревцо все выше, выше.	<b>Упражнения</b> Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слово тише, тише дети приседают, на выше, выше – выпрямляются.
<b>“Во дворе растет подсолнух”</b> Во дворе растет подсолнух, Утром тянется он к солнцу. Рядом с ним второй, похожий, К солнцу тянется он тоже. Вертим ручками по кругу.	<b>Упражнения</b> Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх. Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх. Вращение прямых рук вперед и назад.

Не задень случайно друга! Несколько кругов вперед, А потом наоборот. Отдохнули мы чудесно, И пора нам сесть на место.	Дети садятся.
---	---------------

### Занятия по развитию элементарных математических представлений

<b>«Веселые хлопушки»</b> Пусть стоят на месте ножки. Только хлопают ладошки. Хлопай, хлопай, хлопай, хлопай, Хлоп да хлоп перед собой. А теперь скорей похлопай, Да погромче, за спиной. Выше, выше, выше, хлопай, Руки выше поднимай. А теперь качать руками Можно целых пять минут. Отдыхая вместе с нами, Руки тоже отдохнут.	<b>«Косолапый мишка»</b> Мишка косолапый По лесу идет, Шишки собирает, Песенки поет. Шишка отскочила – Прямо мишке в лоб. Мишка рассердился И ногою – топ!
<b>«Бабочка»</b> Спал цветок и вдруг проснулся, Больше спать не захотел, Шевельнулся, потянулся, Взвился вверх и полетел.	<b>Упражнения</b> Туловище вправо, влево. Туловище вперед, назад. Руки вверх, потянуть. Руки вверх, вправо, влево.

Солнце утром лишь проснется, Бабочка кружит и вьется.	Покружиться.
<b>“под кроватью черный кот”</b> Он залез под кровать И мешает детям спать	<b>Упражнения</b> Поочередно движение руками вперед и к груди, имитирующее движение лап кота. Подъем с ритмичным помахиванием указательным пальцем правой руки.
<b>“Зайки”</b> Зайки, где вы пропадали? Мы в капусте отдыхали А капусту вы не ели? Только носиком задели. Вас бы надо наказать. Так попробуй нас догнать!	<b>Упражнения</b> Трясутся от страха.
<b>“Самалеты”</b> Самолеты загудели Самолеты полетели На полянку тихо сели Да и снова полетели.	<b>Упражнения</b> Вращение перед грудью согнутыми в локтях руками, Руки в стороны, поочередные наклоны влево и вправо, Присесть, руки к коленям.
<b>“Белки”</b> Белки прыгают по веткам.	<b>Упражнения</b>

<p>Прыг да скок, прыг да скок!          Забираются нередко          Высоко, высоко!          Будем в классики играть          Будем в классики играть.          На одной ноге скакать.          А теперь еще немножко          На дугой поскачем ножке.</p>	<p>Прыжки на месте.           Прыжки на одной ножке.</p>
<p><b>“Едем – едем мы домой”</b>          Едем – едем мы домой          На машине лековой          Въехали на горку: хлоп,          Колесо спустилось: стоп.</p>	<p><b>Упражнения</b>          Движения имитирующие поворот руля          Руки вверх, хлопок над головой          Руки через стороны вниз, присесть.</p>
<p><b>“Бегал по двору щеночек”</b>          Бегал по двору щеночек,          Видит пирога кусочек.          Под крыльцо залез и съел,          Развалился, засопел.</p>	<p><b>Упражнения</b>          Медленный бег на месте          Наклон вперед, руки в стороны          Присесть, руки ко рту          Руки в стороны, голову на бок.</p>
<p><b>“Девочки и мальчики”</b>          Девочки и мальчики: хлоп,          хлоп, хлоп,          Прыгают, как мячики: прыг – скок,          прыг – скок.          Ножками топчут: топ, топ,</p>	<p><b>Упражнения</b>          Ритмично зажмуривание глаз, приседают, руки свободные.</p>

<p>топ!          Весело хохочут: ха, ха, ха!          Глазками моргают          После отдыхают.</p>	
<p><b>“Елка”</b>          Наша елка велика          Наша елка высока          Выше мамы, выше папы          Достает до потолка          Будем весело плясать. Эх, эх, эх!          Будем песни распевать. Ля – ля – ля!          Чтобы елка захотела в гости к нам прийти опять!</p>	<p><b>Упражнения</b>          Круговое движения руками,          Встать на носочки,          Присесть и встать на носочки,          Потянуться.</p>

### Занятия по экологическому воспитанию

<p><b>«Капуста»</b>          Мы капусту рубим – рубим,          Мы капусту солим – солим,          Мы капусту трем – трем,          Мы капусту жмем – жмем,          А потом          Мы капусту в рот кладем.          Ам!</p>	<p><b>«Посадки деревьев»</b>          Посадили деревце          У себя во дворе.          Пусть растет зеленое,          Лист резной, лист резной,          Поливаем деревце          Часто мы, часто мы,          Чтоб оно со временем          Дано тень, дано тень.</p>	
<p><b>«Кузнечик»</b>          А кузнечик, а кузнечик,</p>	<p><b>«Мы – осенние листочки»</b></p>	

Ну, совсем как человечек, Скок, скок, скок, скок! За кусток, Под мосток И молчок!	Мы – листочки, мы – листочки, Мы – осенние листочки. Мы на веточках сидели, Ветер дунул – полетели. Мы летали, мы летали, А потом летать устали! Перестал дуть ветерок – Мы присели все в кружок.
<b>«Листочки»</b> Мы листики осенние На ветках мы сидели, Дунул ветер – полетели. И на землю сели. Ветер снова набежал И листочки все поднял. Закружились, полетели И на землю тихо сели.	<b>«Цветочки»</b> Каждый бутончик Склониться бы рад Влево и вправо вперед и назад От ветра и зноя бутончики эти Спрятались живо в цветочном букете.
<b>“А теперь все дружно встали”</b> Руки кверху поднимаем, А потом опускаем, А потом разведем И к себе скорей прижмем. А потом быстрее, быстрее, Хлопай, хлопай веселей!	<b>Упражнения</b> Руки вверх. Руки вниз. Руки в стороны. Руки вниз, прижать к бедрам.

	Хлопки в ладоши.
<b>“Зайки”</b> Зайки серые сидят, Ушки длинные торчат. Вот наши ушки, вот наши ушки; Ушки на макушке. Вот бежит лисичка, Хитрая сестричка. Прячьтесь, прячьтесь, Зайки попрыгайки. По лесной полянке Разбежались зайки. Вот такие зайки, зайки – попрыгайки.	<b>Упражнения</b> Присели,  Показываем руками ушки.  Бег на месте.  Присели.  Прыжки на месте.
<b>“Стая птиц”</b> Стая птиц летит на юг Небо синее вокруг. Чтоб скорее прилетать, Надо крыльями махать.	<b>Упражнения</b> Дети машут руками, словно крыльями. Дети машут руками интенсивнее
<b>“Две птички”</b> Летели две птички, собой невелички. Как они летели, Все люди глядели. Как они садились, Все люди удивились.	<b>Упражнения</b> Воспитатель предлагает детям изобразить этих птичек, как они летели, садились, опять летели. Дети повторяют слова – потешки вместе с воспитателем.

## Средняя группа

### Занятия по изобразительной деятельности

<p><b>«Наши алые цветки»</b>          Наши алые цветки          Распускает лепестки,          Ветерок чуть дышит,          Лепестки колышет,          Наши алые цветки          Закрывают лепестки,          Тихо засыпают, головой качают.</p>	<p><b>«Я на дудочке играю»</b>          Я на дудочке играю          Ты – ли - ли, ты – ли - ли!          Пляшут зайки на лужайке          Ты - ли - ли, ты - ли - ли!          А теперь на барабане          Бум-бум-бум, трам – трам - трам!          Сразу зайки разбежались          По кустам, по кустам!</p>
<p><b>«Курочка»</b>          Вышла курочка гулять          Свежей травки пощипать,          А за ней ребятки,          Ко – ко – ко! Ко – ко – ко!          Не ходите далеко! Лапками гребите, зернышки ищите.</p>	
<p><b>«Матрешка»</b>          Куколка матрешке          Строим дом хороший,          Вот такой широкий.</p>	<p><b>Упражнения</b>          Дети поднимают руки вверх.          Разводят в стороны, опять</p>

<p>В дом вошла матрешка –          Наша кукла – крошка.          В дом вошла и пляшет.          Всем платочком машет.</p>	<p>Поднимают вверх.          Затем подпрыгивают          одна рука на поясе, другая с платочком.</p>
<p><b>«Белый дом»</b>          Был белый дом, чудесный дом,          Но что – то застучало в нем,          И он разбился, а оттуда          Живое выбежало чудо –          Такое теплое, живое,          Пушистое и золотое.          Цыпленок.</p>	<p><b>Упражнения</b>          Стоя, обхватить руками плечи.          Постучать кулачками рука об руку.          Подпрыгнуть на месте.          Присесть.          Резко всать, руки вверх посмотреть на руки.</p>
<p><b>“Рыже клены”</b>          Все клены стали рыжие,          И ни один не дразнится.          Раз все равно все рыжие –          Кому, какая разница?</p>	<p><b>Упражнения</b>          Покачивания поднятыми руками.          Повороты в сторону, руки в стороны.          Покачать руками.</p>
<p><b>“Листочки”</b>          Мы листики осенние          На ветках мы сидели.          Дунул ветер – полетели.          Мы летели, мы летели.</p>	<p><b>Упражнения</b>          Покачивания. Руки в стороны.          Присесть.покачивание рук над головой.</p>
<p><b>“Осень”</b>          Меж еловых мягких лап</p>	<p><b>Упражнения</b>          Дети поочередно то</p>

<p>Дождик тихо кап, кап, кап! Где сучок давно засох, Вырос серый мох, мох, мох! Где листок к листку прилип, Появился гриб, гриб, гриб. Кто нашел его друзья? Это я, это я, это я?</p>	<p>поднимают, то опускают руки перед собой ладонями вверх. Приседания с прижатыми к корпусу руками. Кисти рук слегка отведены в стороны, ладони смотрят вниз. Медленно подниматься, держась руками за голову, как за шляпу. Стоя прямо, пожимать плечами. Прижимая руки к груди, утвердительно кивать головой.</p>
<p><b>“Цапля”</b> Очень трудно так стоять Ножку на пол не спускать И не падать, не качаться, За соседа не держаться</p>	<p><b>Упражнения</b> Первый раз дети стоят на одной ноге, второй раз – на другой.</p>
<p><b>“Бабочка”</b> Мы летаем друг за другом лесом и зеленым лугом. Крылья пестрые мелькают, в поле бабочки летают. Раз, два, три, четыре, полетели, закружились.</p>	<p><b>Упражнения</b> При передвижении выполняются различные виды ходьбы. Дети передвигают легко, бегом на носках (на месте имитируя движения крыльев бабочек,</p>

	кружатся.)
--	------------

### Комплекс 1

1. И.п.: руки на пояс. 4 подскока на левой ноге.
2. 4 подскока на правой ноге.
3. 4 подскока на двух ногах.
4. 1 – 2 стойка на левой, правую согнуть назад, руки  
вверх – вдох; 3 – 4 – дугами наружу вниз – выход.

### Комплекс 2

1. И.п.: руки на пояс. 1 – наклон вперед – вдох; 2 –  
наклон назад – выход; 3 – 4 – то же, что 1 – 2.
2. 1 – наклон влево – вдох; 2 – наклон вправо –  
выдох; 3 – наклон вперед – вдох; 4 – наклон назад –  
выход.
3. 1 – 2 – руки вперед ладонями вверх – вдох; 3 – 4 –  
2 движения предплечьями и кистями внутрь –  
выход.
4. 1 – 2 – присед, закрыть ладонями лицо – вдох; 3 – 4  
– о.с. – выход.

### Занятия по развитию речи

<p><b>«Паучок»</b> Паучок под лавку упал. Ненароком лапку сломал. В городскую лавку сходил. И другую лапку купил.</p>	<p><b>Упражнения</b> Все произвольно прыгают на 2 ногах. Переход на прыжки на 1 ноге. Прыжки на 1 ноге. Подскок с поочередным выставлением ноги на пятку.</p>
<p><b>“Солнце”</b> Солнце вышло из – за тучки, Мы протянем к солнцу ручки. Руки в стороны потом Мы по шире разведем. Мы закончили разминку. Отдохнули ножки, спинки.</p>	<p><b>Упражнения</b> Потягивания – руки вверх.  Потягивания – руки в стороны.</p>
<p><b>“Я мороза не боюсь”</b> Я мороза не боюсь, С ним я крепко подружусь. Подойдет к мне мороз, Тронет руку, тронет нос Значит, надо не зевать, Прыгать, бегать и играть.</p>	<p><b>Упражнения</b> Шагаем на месте. Хлопаем в ладоши. Присели. Показали руку, нос. Хлопаем в ладоши. Прыжки на месте.</p>
<p><b>“Мы по лугу прогулялись”</b> Мы по лугу прогулялись</p>	<p><b>Упражнения</b></p>

<p>И немножко отдохнем. Встанем, глубоко вздохнем. Руки в стороны, вперед, Чудеса у нас на свете. Стали карликами дети А потом все дружно встали, Великанами мы стали, Дружно хлопаем, Ногами топаем! Хорошо мы погуляли и нисколько не устали!</p>	<p>Шагаем на месте.  Развели руки в стороны, вперед. Присели.  Встали. Хлопаем в ладоши. Топаем ногами. Шагаем на месте.</p>
<p><b>“Я иду и ты идешь”</b> Я иду и ты идешь – раз, два, три. Я пою и ты поешь – раз, два, три. Мы идем и мы поем – раз, два, три. Очень дружно мы живем – раз, два, три.</p>	<p><b>Упражнения</b> Шагаем на месте.  Хлопаем в ладоши.  Прыжки на месте.  Шагаем на месте</p>
<p><b>“Мишка ищет мед”</b> По лесу медведь идет, Этот мишка ищет мед. Он голодный, невеселый. Где живут лесные пчелы? То направо повернется, То налево поглядит. Где здесь рой пчелиный</p>	<p><b>Упражнения</b>      Ходьба на месте.</p>

вьется? Кто среди кустов жужжит?	Повороты направо и налево.
-------------------------------------	-------------------------------

**Занятия по развитию элементарных  
математических представлений**

<b>«Два хлопка»</b> Два хлопка над головой, Два хлопка перед собой. Две руки за спину спрячешь И на двух ногах поскачешь	<b>«Солдатик»</b> На одной ноге постой – кА. Будто ты солдатик стойкий. Ногу левую – к груди. Да смотри – не упади. А теперь постой на левой, Если ты солдатик смелый.
<b>«Раз, два, три»</b> Раз – согнуться, разогнуться. Два – нагнуться, потянуться Три – в ладоши три хлопка, Головою три кивка.	<b>«Буратино»</b> Буратино потянулся, Раз нагнулся, два нагнулся. Руки в стороны развел – Ключик, видно, не нашел. Чтобы ключик наш достать, Надо на носочки встать.
<b>“Кто живет у нас в квартире?”</b> Раз, два, три, четыре, Кто живет у нас в квартире? Раз, два, три, четыре, пять, Всех могу пересчитать. Папа, мама, брат, сестра,	<b>Упражнения</b> Хлопаем в ладоши. Шагаем на месте. Прыжки на месте. Шагаем на месте. Хлопаем в ладоши. Наклоны в туловища вле – вправо.

Кошка Мурка, два котенка, Мой сверчок, щегол и я – Вот и вся семья.	Хлопаем в ладоши.
<b>“Мы писали”</b> Мы писали, мы писали, А теперь все дружно встали. Ножками топаем, Ручками похлопаем, Затем пальчики сожмем, Сядем и писать начнем.	<b>Упражнения</b> Кист рук сжать в кулак, выпрямить. Встать, выпрямиться, голову держать прямо. Топать, стараясь не очень шуметь. Хлопки в ладоши. Кисти рук сжать в кулак, выпрямить. Тихо сесть.
<b>“Дьэдьэн”</b> Биэс дьэдьэни булбутум Онтон биирин сиэбитим. Хаһы илдьэ сылдыабын? Аабан биэрий, күүтэбин!	<b>Хамсаныыта</b> Биэс тарбаһын көрдөрөр. Онтон биирин сиэбитэ буолар. Түөрт тарбаһын көрдөрөр. Тарбаһын ахсаанын ааһар.
<b>«Саһыллар»</b> Сэттэ саһыл түмсэnnэр Сугун үргүү барбыттар. Икки саһыл оонньообут, Сир астыыры умнубут.	<b>Хамсаныыта</b> Бары сиэттистилэр, Төгүрүччү хаамтылар. Ойуоккалаһа оонньообута буолаллар.
<b>«Ыт оҕото»</b> Ыт оҕото мэниктиир, Түnnэритэ көппөхтүүр:	<b>Хамсаныыта</b> Биир сиргэ туран сүүрбүтэ буолаллар.

Икки кыһыл массыынаны, Икки хаамар куукуланы, Биир хааһы Хас буолбутун бэйэн аах! Суольдут эһпэт буруйдаах.	Илиилэрин өттүктэригэр тутан уна диэки иккитэ, ханас диэки иккитэ, иннин диэки биирдэ иннэри түһэн онороллор. Хаста онорбуттарын ааһаллар.
<b>«Зайцы»</b> Зайцы бегали в лесу, Повстречали там лису Прыг – скок, прыг – скок, Убежали под кустом.	<b>Упражнения</b> Бег на месте Повилять хвостиком Прыжки на месте Присесть.

### Занятия по экологическому воспитанию

<b>«Зайка»</b> Зайка подкормись! Серенький подкормись! Зайка, зайка, подкормись! Вот так, так подкормись!	<b>«Утром рано»</b> Утром рано я встаю. Я сама постель стелю, Руки мою, шею мою, Уши мою, ноги мою, Умываться я люблю.
<b>«Мы умеем чисто мыться»</b> Кто не хочет быть грязнулей, Моет руки, моет уши Добела, добела! Ты, журчи, водица,	<b>«Зайчики»</b> Солнечные зайчики Прыг, прыг, скок. Прыгают как мальчики, Прыг, прыг, скок. По двору, по улице Прыг, прыг, скок.

Хорошо ты нам помойться Помогла, помогла!	По весенней лужице Прыг, прыг, скок.
<b>«Кошка»</b> Я купила кошке К празднику сапожки, Причесала ей усы, Сшила новые трусы. Только как их надевать? Хвостик некуда девать.	
<b>«Аист»</b> Аист, аист длинноногий, покажи домой дорогу Топаю правою ногою, топаю левою ногою, Снова правою ногою, снова левою ногою. После правою ногою, после левою ногою. И тогда придешь домой.	<b>Упражнения</b> Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также сплавно опускают. Следить за спиной.
<b>«Утром встал гусак на лапки»</b> Утром встал гусак на лапки, Приготовился к зарядке. Повернулся влево, вправо, Приседанье сделал справно, Клювиком почистил пух,	<b>Упражнения</b> Потянулись, руки вверх – вдох – выдох. Рывки рук перед грудью. Приседания. Наклоны головы влево – вправо. Присели.

Поскорее в воду.	
<b>«Над водой летят стрижи»</b> Над водой летят стрижи, Под водой плывут ерши, Плывет лодочка – краса – расписные паруса.	<b>Упражнения</b> Руки в стороны. Присели. Руки сцеплены в замок перед грудью, плавные движения туловища.
<b>«Птички»</b> Птички начали спускаться, На поляне все садятся. Предстоит им долгий путь, Надо птичкам отдохнуть. И опять пора в дорогу, Пролететь нам надо много. Вот и юг. Ура! Ура! Приземляться нам пора.	<b>Упражнения</b> Дети садятся глубокий присед и сидят несколько секунд.  Дети встают и машут крыльями (руками).
<b>«Грибники»</b> Утром дети в лес пошли И в лесу грибы нашли Наклонялись, собирали По дороге растеряли.	<b>Упражнения</b> Шаги с высоким подниманием ног. Размеренное приседание, Наклоны вперед, Ритмичное разведение рук в стороны.

### Комплекс 1

1. И.п.:о.с. 4 шага на месте, на шаг левой ногой – пальцы в кулаки, на шаг правой – пальцы разогнуть.
2. 1 – 2 – наклон головы назад; 3 – 4 – то же вперед.
3. 1 – 2 – 2 хлопка в ладоши слева; 3 – 4 – 2 хлопка в ладоши справа; 5 – 6 – 4. 4 хлопка в ладоши над головой.
4. 8 шагов бега на месте.

### Старшая группа

#### Занятия по изобразительной деятельности

<b>«Конь»</b> Конь меня в дорогу ждет, Бьет копытом у ворот. Пышной, сказочной, красивой. Быстро на седло вскачу. Не поеду – полечу, Цок – цок – цок – цок, Цок – цок – цок – цок.	<b>«Тишина»</b> Тише, тише, Маша пишет, Наша Маша долго пишет, А кто Маше помешает, Того Маша догоняет.
<b>«Подарки»</b> Скачет конь наш, Чок, чок, чок! Слышен топот быстрых ног!	<b>Упражнения</b> Дети бегут по кругу друг за другом, Поднимая высоко колени, руки поднимают вперед,

<p>Кукла, кукла, попляши! Вот как кружится волчок, Прожужжал и на пол лег. Самолет летит, летит, Летчик смелый в нем сидит!</p>	<p>Корпус слегка отклоняют назад. Дети пляшут на месте в кругу Кружатся на месте и присаживаются. Подняв руки в стороны. Плавно бегут друг за другом По кругу.</p>
<p><b>«Мартышки»</b> Мы - веселые мартышки, Мы играем громко слишком, Мы в ладоши хлопаем, мы ногами топаем, Надуваем щечки, скачем на носочках. И друг другу даже языки покажем. Дружно прыгнем к потолку, Оттопырим ушки, ногу поднесем ко рту, Хвостик на макушку. Шире рот откроем, гримасы все строим. Как скажу я «раз, два, три» - все с гримасами замри!</p>	

<p>Раз, два, три.</p>	
<p><b>“Желтая песенка”</b> Кто – то утром не спеша, Надувает желтый шар, А как выпустишь из рук – Станет вдруг светло вокруг. Что это за шар? Дети хором: “Солнце”</p>	<p><b>Упражнения</b> Ходьба на месте. Дети дуют и разводят руки. Поднять руки вверх, хлопок. Поворот.</p>
<p><b>“Бабочка”</b> Спал цветок и вдруг проснулся, Больше спать не захотел. Шевельнулся, потянулся, взвился вверх и полетел. Солнце утром лишь проснется, Бабочка кружит и вьется.</p>	<p><b>Упражнения</b> Руки через стороны вверх – вдох И.п. – выдох Плавно поднять руки вверх, Смотреть на пальцы. Руки вниз потереть кулачками Глаза.</p>
<p><b>“Солнечные зайчики”</b> Солнечные зайчики играют на стене, Поманю их пальчиком, Пусть бегут ко мне! Ну! Лови, лови! Скорей! Вот, вот, вот! Левой, левой! Убежал на потолок!</p>	<p><b>Упражнения</b> Наклоны головы вправо – влево Манящие движения пальчиком, рукой Ловящие движения рук. Поднимают руки вверх, к потолку.</p>
<p><b>“Теплоход”</b></p>	<p><b>Упражнения</b></p>

От зеленого причала Оттолкнулся теплоход. Раз, два, а потом шагнул вперед, Раз, два, и поплыл, поплыл по речке, Набирая полный ход.	Встать шаг назад Шаг вперед Волнообразные движения руками Ходьба на месте.
<b>“Помощники”</b> Дружно помогаем маме: Мы белье полощем сами, Раз, два, три, четыре – потянулись, Наклонились, Хорошо мы потрудились!	<b>Упражнения</b> 1, 2 – стойка на носках, Руки вверх (потянулись) 3 4 – наклон вперед, Покачивание руками вправо – влево как полоскание (наклонились).
<b>“Мы писали, мы писали”</b> Наши пальчики устали. А теперь мы отдохнем И опять писать начнем.	<b>Упражнения</b> На носочки поднимайся, Приседай и выпрямляйся, Руки в стороны, в кулачок, Разожми и на бочок.

### Комплекс 1

1. И.п.: о.с. 1 – 2 – вдох; 3 – 4 – наклон влево, поворот головы налево – выдох.
2. 1 – 2 – вдох; 3 – 4 – наклон вправо, поворот головы направо – выдох.
3. 1 – 2 – руки вверх, наклон головы назад – вдох.

4. 1 – 2 – 2 движения плечами и кистями внутрь – вдох; 3 – 4 – то же, что 1 – 2 – выход.
5. 1 – 2 – руки на поясе – вдох; 3 – 4 – наклон вперед – выдох.
6. 1 – 2 – руки вверх – вдох; 3 – 4 – наклон назад – выход.

### Комплекс 2

1. И.п.: о.с. 8 подскоков на носках на месте, на шаг левой – пальцы в кулак, на шаг правой – пальцы разогнуть.
2. И.п.: руки в стороны. 4 приседа с хлопками в ладоши на каждый присед.
3. И.п.: руки вперед. 8 шагов на месте с волной руками в стороны на каждый присед.
4. И.п.: руки на пояс. 8 шагов на месте с волной руками вперед на каждый шаг.
5. И.п.: о.с. 4 подскока на подскока на носках с поворотом на 360 5 – 8 – то же направо.
6. 8 подскогов в полуприседе на носках, на каждый подскок – хлопок в ладоши над головой.

### Занятия по развитию речи

<p><b>«Мэник уолчаан»</b>  Кыра о5о о5ус буолла  Оонньоур күнү быһа.  Сана быкпыт  муосчаанынан  Кэйсэр, ойуоккалыыр.  Арыт мөхсөр, мөнүрүүр,  Туйахчаана табыйар.  Наһаа кэйиик о5усчаан,  Наһаа мэник уолчаан.</p>	<p><b>Хамсаныыта</b>  Сөмүйэтин чэчэгэйигэр  сыһыары  тутан о5ус буолар.  Төттөрү – таары  хаамыталыыр.  Араастаан ойуоккалыыр.  Төнкөннүүр, кэдэйэр.  Илиилэрин иннигэр туттан,  Атахтарынан хардары -  таары  сири табыйар.</p>
<p><b>«Тарбахчаан о5олор»</b>  Тарбахчаан о5олор  Оонньоулларын  таптыыллар.  Арыт сүүрэн ылаллар,  Мээчик хапсан бараллар.  Сүүрүк устун усталлар,  Үрдүк хайа5а тахсаллар.  Күнү быһа мэниктээн,  Кизһээ дэлби сылайаллар.  Сыттык аннын буланнар,  Минньигэстик утуйаллар.</p>	<p><b>Хамсаныыта</b>  Тарбахтарын хамсатар.  Тарбахтарын сүүрдэр.  Мээчиги хабар хамсаныы  онорор.  Илиитинэн долгуну  ойуулуур  Ыттар хамсаныыны  онорор.  Тарбахтарын тэбиир,  сахсыйар.  Ытыһын холбуу тутар,  Сынаа5ын анныгар угар,</p>

	Утуйбута буолар.
<p><b>«Көмө киһитэ»</b>  Ийэбэр көмөлөһөбүн:  Танаспын бэйэм сууйабын,  Олус күүскэ ыгабын.  Былааччийам куурбут.  Оргууй а5ай, сэрэнэн  Өтүүгүнэн көннөрөбүн.</p>	<p><b>Хамсаныыта</b>  Сууйбута буолар.  Ыкпыта буолар.  Сахсыйан баран ыйыыр.  Имэрийэр.  Тэнитэр.  Өтүүктүүр.</p>
<p><b>“Вышли уточки на луг”</b>  Вышли уточки на луг,  Кря – кря – кря!  Пролетел веселый жук,  Ж – ж – ж!  Гуси шеи выгибают,  Га – га – га!  Клювом перья  расправляют.  Ветер ветки раскачал?  Шарик тоже зарычал,  Р – р – р!  Зашептал в воде камыш,  Ш – ш – ш!  И опять настала тишь,  Ш – ш – ш!</p>	<p><b>Упражнения</b>  Шагаем.  Машем руками –  крыльями.  Круговые вращения шеей.  Повороты туловища влево  – вправо.  Качаем поднятыми вверх  руками.  Руки на поясе, наклон  вперед.  Выпрямились, подыали руки  вверх, потянулись.  Присели.</p>
<p><b>“Наши пальчики устали”</b></p>	<p><b>Упражнения</b></p>

Мы писали, мы писали, Наши пальчики устали. Вы скажите, пальчики, Как солнечные зайчики. Прыг – скок, прыг – скок Прискакали на лужок.	Кисти рук сжать в кулак, выпрямить Постукивание подушечками пальцев о парту. Движение то же, но в данном ритме.
<b>“Уна - ханас”</b> Бу уна илии, Бу ханас илии, Бу уна атах, Бу ханас атах – Барылара түөрт, Бэйэбиниин биэс.	<b>Хамсаныыта</b> Уна илиитин көрдөрөр, Ханас илиитин көрдөрөр, Уна атабын көрдөрөр, Ханас атабын көрдөрөр. Бэйэтин ыйан көрдөрөр.
<b>«Хайыһар»</b> Хайыһарды сылдыаммын Халтарыйан охтоммун Хаарга охтон түһэбин, Кыһыбыттан ытыбын. Онтон туран сүүрэбин Күнү кытта сырсабын.	<b>Хамсаныыта</b> Хайыһар тэбиитинэн төгүрүччү хаамар. Охтон түспүтэ буолар. Сиргэ олорон төбөтүн хамсатар. Ытаабыта буолар. Төгүрүччү сүүрэр.
<b>«Саһыл»</b> Албын саһыл тыаһа суох Үөмэн кэлэр идэлээх, Сыты ылан ыраахтан Саба түһэр албастаах.	<b>Хамсаныыта</b> Илиилэрин иннигэр тутан, атахтарын эрийэ бырабан Төгүрүччү үөмэн хаамар, Тохтоон уна, ханас сыты ылар

	Сүүрэн кэлэн миэстэтигэр олорор.
<b>«Лых»</b> Олус кэрэ ойуулаах Оһуор анһар үллээх, Лыхтар тэлим көтөллөр, Сибэккигэ түһэллэр.	<b>Хамсаныыта</b> Илиилэрин өттүктэригэр тутан Бэйэ тула эргийэр Лых буолан көппүтэ буолан Чохчойон олорор.
<b>«Куобах»</b> Ойуур хаарын оймуубун, Ойуолууру сатыбын. Ойуоккалаан оонһуубун Оһолору таптыбын.	<b>Хамсаныыта</b> Биир сиргэ туран хаамар Икки атаһа өрө ыстанар Биир сиргэ туран сүүрэр Олорор.

### Занятия по развитию элементарных математических представлений

<b>«Зверобика»</b> Уселась кашка на окошко И стало лапой ушко мыть. И мы движение за кошкой Рукою можем повторить. Один, два, три, - ну – ка, повтори, Три, четыре, пять – повтори опять. Змея ползет лесной тропой,	<b>«Считай и делай»</b> Один – подняться, подняться, Два – согнуться, разогнуться, Три – в ладоши три хлопка, Головою три кивка. На четыре – руки шире, Пять – руками помахать. Шесть – на месте тихо
---	--

<p>Как лента, по земле скользит, И нам движение такое, Рукой легко изобразить. Один, два, три – ну – ка повтори, Три, четыре, пять – повтори опять. Мартышка хочет поиграть. Один, два, три – ну – ка повтори, Три, четыре, пять – повтори</p>	<p>сесть.</p>
<p><b>«Три медведя»</b> Три медведя шли домой: Папа был большой – большой, Мама с ним – поменьше ростом, А сынок – малютка просто.</p>	<p><b>Упражнения</b> Дети шагают на месте вперевалочку. Поднимают руки над головой. Руки на уровне груди. Приседают.</p>
<p><b>«Один, два, три, четыре»</b> Один, два – стоит ракета. Три, четыре – самолет. Один, два – хлопок в ладоши, А потом на каждый счет.</p>	<p><b>«Ловкий Джек»</b> А вы знаете, что Джек – Очень ловкий человек? Посмотрите, как сейчас Прыгнет он вперед пять раз.</p>

<p>Один, два, три, четыре – Руки выше, плечи шире. Один, два, три, четыре – И на месте походили.</p>	<p>Начинайте – ка считать: Один, два, три – ну – ка повтори, Три, четыре, пять – повтори опять. А теперь пять раз подряд Прыгнет ловкий Джек назад. Начинайте – ка считать: Один, два, три – ну – ка повтори, Три, четыре, пять – повтори опять.</p>
<p><b>“Раз – два – шли утята”</b> Раз – два – шли утята, три – четыре – шли домой. Вслед за ними плелся пятый, Впереди бежал шестой А седьмой отстал от всех – Испугался, закричал: - Где вы, где вы? - Не кричи, мы тут рядом поищи!</p>	<p><b>Упражнения</b> Шагаем на месте Прыжки на месте. Хлопаем в ладоши. Топаем ногами. Шагаем на месте. Хлопаем в ладоши. Прыжки на месте. Топаем ногами.</p>
<p><b>«Ветер»</b> Ветер веет над полями, И качается трава. Облако плывет над нами,</p>	<p><b>Упражнения</b> Дети плавно качают руками над головой.</p>

Словно белая гора.	
<b>«А в лесу растет черника»</b> А в лесу растет черника, Земляника, голубика. Чтобы ягоду сорвать, Надо глубже приседать. Нагулялся я в лесу. Корзинку с ягодой несу.	<b>Упражнения</b> Приседания.
<b>«Отдохнем»</b> И направо и налево. К небу ручки протянули, Позвоночник растянули. Отдохнуть мы все успели И на место снова сели.	<b>Упражнения</b> Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот – правой ступни левой рукой. Потягивания – рук и вверх. Дети садятся.
<b>«Мы решали, мы решали»</b> Мы решали, мы решали. Что – то мы устали. Мы сейчас потопаем, Ручками похлопаем. Раз присядем, Быстро встанем, Улыбнемся. Тихо сядем.	<b>Упражнения</b> <b>Шаги ногами на месте</b> под счет воспитателя. Хлопки в ладоши. Приседания. Повороты туловища, ходьба на месте.

### Комплекс 1

1. И.п.: 6 шагов на месте на носках, на шаг левой ногой – пальцы в кулаки, на шаг правой – разогнуть.
2. 6 шагов на месте на носках, на шаг левой – хлопок в ладоши справа, на шаг правой – хлопок в ладоши слева.
3. 6 подскоков на месте с поворотом на 360.
4. 6 подскоков на месте поочередно на правой – мах вперед – вниз левой, на подскок левой – мах вперед – вниз правой.
5. 6 шагов на месте, на шаг правой – хлопок в ладоши слева, на шаг левой – хлопок в ладоши справа.
6. 6 шагов на месте с хлопками перед собой на каждый шаг.

### Комплекс 2

1. И.п.: о.с. – 1 – 8 поочередные наклоны вперед и назад. 1 – 2 – 2 наклон влево; 3 – 4 – 2 наклона вправо.
2. 1 – наклон назад; 2 – назад вперед.
3. 1 – поворот головы влево; 2 – поворот головы вправо.
4. 1 – 4 – ходьба на месте, хлопая в ладоши.

### Занятия по экологическому воспитанию

<p><b>«Петух»</b> Петушок у нас горластый, По утрам кричит нам: «Здравствуй!» На ногах его сапожки, На ушах висят сережки, На голове – гребешок, Вот какой он, петушок.</p>	<p><b>Упражнения</b> Дети имитируют движения петуха: Представляют ноги, руки отведены Назад в виде крыльев. Наклон вперед, Показывают сережки. Руки вверх. Повторяют первоначальные движения.</p>
<p><b>«Жук»</b> Я жук, я жук Жужжу, жужжу. Кружу, кружу. На листке сижу И не жужжу, и не жужжу! Я жук: Жжж...</p>	<p><b>Упражнения</b> Дети плавно размахивают руками, Ритмично поворот с вытянутыми В стороны руками. Взмах руками вверх и прыжок. Летальные движения.</p>
<p><b>«Ежик»</b> Идет ежик, ежик Бежит ежик, ежик - ежик, еж Ежик, еж Куда идешь? Где ты, ежичек, живешь?</p>	<p><b>Упражнения</b> Ходьба на месте. Бег на месте. Наклоны влево. Наклоны вправо. Наклоны вперед. Руки вверх, через стороны</p>

<p>Отвечает детям еж: Меня под елочкой найдешь.</p>	<p>Вниз на пояс. приседание.</p>
<p><b>«Ягодка по ягодке»</b> Собирала я в лесу Ягодку малину. Я домой не донесу Полную корзину</p>	<p><b>«Лягушечки - квакушечки»</b> Лягушечки – квакушечки По берегу гуляют, Комариков – судариков и мошек Собирают. Журавлики – кораблики Летят под небесами, Все серые и белые с Длинными носами. Лягушечки – квакушечки, Коль живы быть хотите, То поскорей от журавлей в болото уходите.</p>
<p><b>«Медвежата»</b> Медвежата в чаще жили, Головой своей кружили, Вот так, вот так Головой своей кружили. Медвежата мед искали, Дружно дерево качали, Вот так, вот так Дружно дерево качали.</p>	<p><b>Упражнения</b> Имитация ходьбы медвежат. Круговые движения головой Имитация ходьбы медвежат, Наклоны в стороны, руки вперед.</p>

Вперевалочку ходили И из речки воду пили, Вот так, вот так. Выше лапы поднимали.	Подскоки на месте, поочередно Поднимая полусогнутые ноги.
<b>«Вышли мышки как – то раз»</b> Вышли мышки как – то раз, Посмотреть который час. Раз – два, три – четыре, Часы вдруг уронили. Тут раздался страшный звон, Убежали мышки вон.	
<b>«Мы с друзьями»</b> Солнечным погожим днем мы с друзьями в лес идем. Мы с собой несем корзинки. Вот хорошая тропинка! Собираем землянику, ищем вкусную чернику, голубику, костянику, кисловатую бруснику. Пройти мимо не могли мы. Здесь отличные места! Снова мы идем по лесу.	<b>Упражнения</b>  Ходьба на месте.  Наклоны вперед.  Повороты влево – вправо. Ходьба на месте
<b>«Мы цветы в саду сажаем»</b> Спал цветок и вдруг проснулся –	<b>Упражнения</b> Туловище вправо, влево.

Больше спать не захотел. Шевельнулся, потянулся, Взвился вверх и полетел. Солнце утром лишь проснется, Бабочка кружит и вьется.	Туловище вперед, назад. Руки вверх, потянуться. Руки вверх, влево, вправо.  Покружиться.
<b>«А над морем – мы с тобою!»</b> Над волнами чайки кружат, Полетим за ними дружно. Брызги пены, шум прибоя, А над морем – мы с тобою! Мы теперь плывем по морю И резвимся на просторе. Веселее загребай И дельфинов догоняй.	<b>Упражнения</b>  Дети машут руками, словно крыльями.  Дети делают плавательные движения руками.

### Подготовительная группа

#### Занятия по изобразительной деятельности

<b>«Зарядка»</b> Мы ногами топ-топ, Мы руками хлоп-хлоп. Мы глазами миг-миг. Мы плечами чик-чик. Раз – сюда, два – туда, Повернись вокруг себя. Раз – присели, два – привстали	<b>«Где мой пальчик»</b> Маша варежку одела. - Ой, куда я пальчик дела? Нету пальчика, пропал! Маша варежку сняла, - Поглядите – ка, нашла!
---	--

<p>Руки кверху все подняли. Сели, встали, Ванькой – встанькой словно стали. Руки к телу все прижали И подскоки делать стали, А потом пустились вскачь, Будто мой упругий мяч. Раз – два, раз – два, Заниматься нам пора!</p>		<p>Полосатенький бочок. Хомка раненький встает, Щечки моет, шейку трет. Подметает Хомка хатку И выходит на зарядку. Раз, два, три, четыре, пять – Хочет Хомка мильным стать!</p>	<p>Спит в тазу у Зои заяка, Зайка не спит, Зою зовет. Зайка заснет – И Зоя заснет.</p>
<p><b>«Аленушка»</b> Будет солнце греть, Будет дочка петь. Целый день «уа - уа» Полюбуйтесь какова!</p>	<p><b>«Почему букет поет!»</b> Жук в рубашке полосатой Прилетел играть к ребятам, На цветок лиловый сел – Песню звонкую запел, Сока сладкого хлебнул, В колокольчике заснул, Да попал в букет к Маринке И жужжит, жужжит в корзинке! А марина не поймет: Почему букет поет?</p>	<p><b>«Твои пальчики»</b> Этот пальчик – самый большой Самый веселый, самый смешной! Этот пальчик средний, Ни первый, ни последний. Этот пальчик – безымянный, Он не любит каши манной. Самый маленький – мизинчик, Любить бегать в магазинчик!</p>	<p><b>«Зайчики»</b> Солнечные зайчики Прыг, прыг, скок. Прыгают как мальчики, Прыг, прыг, скок. По двору, по улице Прыг, прыг, скок. По весенней лужице Прыг, прыг, скок.</p>
<p><b>«Хомячок»</b> Хомка, хомка, хомячок –</p>	<p><b>«Зайка - побегайка»</b> Зоя – зайкина хозяйка.</p>	<p><b>“Мы устали засиделись”</b> Мы устали, засиделись Нам размяться захотелось. То на стену посмотрели, То в окошко поглядели. Вправо, влево поворот, А потом наоборот. Приседанья начинаем, Ноги до конца сгибаем.</p>	<p><b>Упражнения</b> Одна рука вверх, другая вниз, рывками менять руки. Повороты корпусом. Приседания. Дети садятся.</p>

Вверх и вниз, вверх и вниз, Приседать не торопись! И в последний раз присели, А теперь на место сели.	
<b>«Индюк»</b> Ходит по двору индюк Среди уток и подруг. Вдруг увидел он грача Рассердился сгоряча. Сгоряча затопал Крыльями захлопал Весь раздулся, словно шар Или медный самовар Затряс бороною Понесся стрелою.	<b>Упражнения</b> Шаги на месте Остановиться, удивленно посмотреть вниз Руками, словно крыльями, похлопать себя по бокам. Руки на поясе Сцепить округленные руки перед грудью Помотать головой, приговаривая как индюк Бег на месте

### Занятия по развитию речи

<b>«Ахсанна хоһоон»</b> Биир – икки, биир – икки, Хайыс халлаан диэки. Үс – түөрт, үс – түөрт, Илиигин сиргэ тириэрт. Биэс – алта, биэс – алта, Хайыс уна, хайыс ханас.	<b>Хамсаныыта</b> Илиитэ өттүгэр. Кэдэйэр. Төнкөйөн илиитин сиргэ тириэрдэр Илиитэ өттүгэр. Уна, ханас диэки
---	--

Сэттэ – абыс, сэттэ – абыс, Тоҕус – уон, тоҕус – уон, Кирилизинэн табыс. Сиргэ диэри бокулуон.	хайыһар. Илиитэ өттүгэр. бокулуон Иккитэ онорор.
<b>«Куйуур»</b> Анныынан ойбону тэһиэххэ, Сүүрүүнэн уутун сүүрдүүххэ, Мууһун ылан илгиэххэ, Куйууру ойбонно угуохха, Онтон ууну булкуйохха, Сотору куйууру хостуохха, Кэлбит балыгы оруохха, Тымтайга толору кутуохха, Үөрэ – көтө дьиэлиэххэ.	<b>Хамсаныыта</b> Миэстэтигэр хаамар. Тэһэр хамсаныыны онорор. Баһар хамсаныыны онорор. Илгэр хамсаныыны онорор. Иккитэ төнкөйөр. Булкуйар хамсаныыны онорор. Умса түһэ – түһэ, икки өттүгэр кэдэйэр. Иккитэ чохчойон ылар. Куппута буолар.
<b>«Тыа олохтоохторо»</b> Биһиги тыабытыгар олороллор Кутгас, чөрөс куобахчаан, Бөкүнүс – төкүнүс эһэчээн, Наһаа кыра кутуйахчаан.	<b>Хамсаныыта</b> Чохчойон олороллор, сөмүэтин төбөтүгэр сыһыары тутан,

Кинилэри Сохутуман, Куттааман!	оБолоор,	куобах Албын, ньюолбар саһылчаан, буолар. Илиитин иннигэр туттар, өттүгүнэн оонньуур, саһыл курдук үөмпүтэ буолар. Атахтарын төбөтүгэр туран, илиитин үөһэттэн оргууй абай төгүрүтэн түһэрэр. Чохчойон баран, илиитинэн сири таарыйан көрдөрөр. Сөмүйэтинэн сэрэтэр курдук чочоннотор.
«Уһуктуу» Сарсыарда Тыыллан Ойон Танынним. Бу курдук илиибин уунан, Күнү кытта туһуннум. Сана түһэр хаардыын тэнник	уһугуннум. ыллым. турдум.	<b>Хамсаныыта</b> Олоппоско олорор. Тыыланньыр. Ойон турар. Танныбыта буолар. Илиилэрин күөрэччи көтөбөн, Уна – ханас далбаатыыр.

Оргууй налыа эргийдим,	Киэнник хардыылаан, илин атабар Төгүрүччү кэрийдим. ыйааһынын биэрэр. Илиилэрин сайбаччы туттан, Төгүрүччү эргийэр.
<b>«У реки росла рябина»</b> У реки росла рябина А река текла, рябина. Посредине глубина. Там гуляла ры – би – на. Это рыба – рыбий царь Называется – пескарь!	Упражнения Из положения упор присев Постепенное выпрямление туловищ, руки вперед вверх. Повороты вправо, влево с плавными движение рук. Наклоны вперед, руки прямые. Приседания. Прыжки. Ходьба на месте.
<b>«Ча – ча - ча»</b> Ча – ча – ча, печка очень горяча. Чи – чи – чи, печет печка калачи. Чу – чу – чу, будет всем по	<b>Упражнения</b> Три хлопка перед собой. Три хлопка, руки в стороны. Три хлопка, по коленям, руки вперед.

калачу. Чо – чо – чо, осторожно горячо!	Три хлопка, руки за спину.
<b>«С – с - с»</b> Мы подуем высоко с – с – с Мы подуем низко с – с – с Мы подуем близко с – с - с	<b>Упражнения</b> Подняться на носки Присесть Руки ко рту
<b>«Зарядка»</b> Повторяй за мной зарядку, В ней звук (Т) Пришел на грядку. Тыква вот, а вот томат. Здесь – капуста, здесь – салат. Все, что вырастили мы, Будем есть все до весны.	<b>Упражнения</b> Шаги на месте Вытянуть руки вправо, влево. Наклон к правой ноге, затем к левой, Выпрямились. Руки в стороны Руки вниз, выпрямились.
<b>«Съели толстого жука»</b> Съели толстого жука, Дождевого червяка, Выпили водицы червяков. Полное корытце.	<b>Упражнения</b> Наклон вперед, шея вытянута Наклоны вверх – вниз клюют Выпрямились.
<b>«Курица ко – ко - ко»</b> ко – ко – ко, ко – ко – ко не ходите далеко, лапками гребите, где искать зернышки,	<b>Упражнения</b> Курица сердится, Наклон, руками показываем Имитация

зернышки ищите.	Туловище наклонено вперед шея вытянута, наклоны головы вверх – вниз.
-----------------	---

### Занятия по развитию элементарных математических представлений

<b>«Кот Антипка»</b> Кот Антипка жил у нас. Он вставал с лежанки в час. В два на кухне крал сосиски В три сметану ел из миски Он в четыре умывался. В пять по коврику катался. В шесть тащил сельдей из кадки. В семь играл с мышами в прятки В восемь хитро щурл глазки. В девять ел и слушал сказки. В десять шел к лежанке спать.	<b>Упражнения</b> Встали,руки на поясе. Потянулись, руки вверх – вдох. Наклоны вправо – влево. Наклоны вперед, руки на поясе. Наклоны головы к плечам вправо – влево. Рывки руками перед грудью. Хлопки спереди – сзади. Приседания. Хлопки в ладоши. Шагаем на месте.
<b>«Арифметический диктант»</b> А теперь, ребята, встали. Быстро руки вверх подняли, В стороны, вперед, назад.	<b>Упражнения</b> Дети показывают ответы в движении наклоны, повороты, хлопки.

повернулись вправо, влево. Тихо сели, вновь за дело.	
<b>«Видишь бабочка летает»</b> Видишь, бабочка летает, На лугу цветы считает. Раз, два, три, чете, пять. Ох, считать не сосчитать! За день, за два и за месяц Шесть, семь, восемь, девять, десять.	<b>Упражнения</b> Машем руками – крылышками. Считаем пальчиком. Хлопки в ладоши. Прыжки на месте. Шагаем на месте.
<b>«Раз, два, три, четыре, пять!»</b> Будем прыгать и скакать! Наклонился правый бок. Раз, два, три. Наклонился левый бок Раз, два, три. А сейчас поднимем ручки И дотянемся до тучки. Сядем на дорожку, Разомнем мы ножки. Согнем правую ножку, Раз, два, три! Ноги высоко подняли И немного подержали. Головою покачали И все дружно вместе встали Будем прыгать, как лягушка,	<b>Упражнения</b> Прыжки на месте Наклоны туловища влево – вправо  Руки вверх.  Присели на пол.  Сгибаем ноги в колене.  Подняли ноги вверх.  Движения головой Встали.

За прыжком – попрыгушка. За прыжком – другой прыжок, Выше прыгаем, дружок!	Прыжки.
<b>«Пошли пальчики гулять»</b> Пошли пальчики гулять А вторые – догонять Третьи пальчики – бегом А четвертые – пешком Пятые пальчики скакали И в конце пути упали	<b>Упражнения</b> Пальцы сжаты в кулаки, большие пальцы опущены вниз и как бы прыжками двигаются по столу. Движение средних пальцев в быстром темпе. Медленное движение безымянных пальцев по поверхности стола. Ритмичное касание поверхности стола Стук кулаками по поверхности стола.
<b>«Самолет»</b> Руки в стороны – в полет Отправляем самолет. Правое крыло вперед, Левое крыло вперед. Раз, два, три, четыре – Полетел наш самолет.	<b>Упражнения</b> Руки в стороны Круговые движения руками. Правую руку вперед Левую руку вперед Прыжки на месте Ходьба на месте.
<b>«Дождь»</b>	<b>Упражнения</b>

Капля – раз, капля – два, Очень медленно сперва, А потом, потом, потом – Все бегом, бегом, бегом. Стали капли попевать, Капля каплю догонять. Кап – кап, кап – кап. Зонтики скорей раскроем, От дождя себя укроем.	Хлопки руками на каждое слово. Бег. Хлопки руками на каждое слово. Свободные движения пальчиками. Соединить руки над головой.
<b>«Птички»</b> Птички прыгают, летают. Птички крошки собирают. Перышки почистили. Клювики почистили. Птички летают, поют, Зернышки клюют.	<b>Упражнения</b> Машут руками и подпрыгивают. Клюют. Погладить руки, носики. Машут руками. Клюют.
<b>«Зарядка»</b> Солнце глянуло в окошко, Раз, два, три, четыре, пять. Все мы делаем зарядку, Надо нам присесть и встать. Руки вытянуть пошире, Наклониться, три – четыре И на месте поскакать – пять.	<b>Упражнения</b> Ходьба на месте. Приседание. Наклон вперед – назад. Поскакать на месте.
<b>«Трех медведей»</b> Три медведя шли домой. Папа был большой – большой. Мама с ним поменьше ростом,	<b>Упражнения</b> Изображают медведей. Поднимают руки вверх. Руки перед грудью.

А сынок – малютка просто, Очень маленький он был С погремушкой ходил.	Присесть. Руки в кулачок, изображают погремушку.
---	---

### Занятия по экологическому воспитанию

<b>«Каравай»</b> Вот лежит каравай У меня на столе. Черный хлеб на столе – Нет вкусней на земле!	<b>«Земля»</b> Ты расти, расти, травинка, Наливайся сладким соком, Подымайся надо мною Спелым колосом высоким!
<b>«Хаврошечка»</b> Посылали молодницу Под горушку по водицу, А водица далеко, А ведро велико. Подуем на плечо, Подуем на второе. На солнце горячо Пекло – то, какое. Подуем на живот, как трубка станет рот.	<b>«Луг»</b> Мы по ковру идем с тобой, Его никто не ткал. Он разостлался сам собой, Лежит у речки голубой И желт, и синь.

Ну а теперь – на облака – и остановимся пока.	
<b>«На дворе у нас мороз»</b> На дворе у нас мороз. Чтобы носик не замерз, Надо ножками потопать И ладошками похлопать. А теперь преставим лето. Речка солнышком согрета. Мы плывем, плывем, плывем, Дно ногами достаем. Мы выходимиз речушки Направляемся к опушке.	<b>Упражнения</b> Дети хлопают себя ладонями по плечам и топают ногами.  Плавательные движения руками. Ходьба на месте.
<b>«Мы на лыжах в лес идем»</b> Мы на лыжах в лес идем, Мы взбираемся на холм. Палки нам идти помогут, Будет нам легка дорога. Вдруг поднялся сильный ветер, Он деревья крутит, вертит.	<b>Упражнения</b> Дети машут руками, словно работают лыжными палками.
<b>«Бегут, бегут со двора»</b> Бегут, бегут со двора Гулять, гулять в луга. Курка – гарабурка – каки – таки, Утка – поплавутка – бряки –	<b>Упражнения</b> Шагаем на месте. Прыжки на месте. Хлопаем в ладоши.  Топаем ногами.

кряки, Гусь – водомусь – гаги – ваги, Индюк – хрипиндюк – шулты – булды, Свинка – топ стопинка – чахи – ряхи, Коза – дерибоза – мехе – беке, Баран – крутороган – чики – брыки, Корова – комола – тпруки – муки, Конь – брыконь – иги – виги.	Приседаем. Хлопаем в ладоши.  Топаем ногами.  Приседаем. Хлопаем в ладоши.  Топаем ногами.  Шагаем на месте.
<b>«О чем поют воробушки»</b> О чем поют воробушки В последний день зимы? - Мы выжили! - Мы дожили! - Мы живы!	<b>Упражнения</b> Шагаем на месте. Руки в стороны на пояс. Хлопаем в ладоши. Прыжки на месте. Шагаем на месте
<b>«Грач»</b> Черный грач по полю ходит, Важно ноги поднимая, По проталинкам шагает, Червячков в земле находит.	<b>Упражнения</b> Дети идут, высоко поднимая колени и помахивая руками (крыльями).
<b>«Сильный ветер сосны крутит»</b> Сильный ветер сосны крутит, словно самый тонкий пруттик. Елки ветер клонит тоже.	<b>Упражнения</b> Вращение корпусом вправо и влево.

<p>Мы с тобой на них похожи.          Вот по веткам белка мчится.          Белка ветра не боится.          Белка прыгает так ловко, ведь          во всем нужна сноровка.          А куда медведь идет? Ищет          ягоды и мед.          Ну, а нам пора садиться          заниматься, не лениться.</p>	<p>Прыжки на месте.                Ходьба на месте.            Дети садятся.</p>
---	--

### Комплекс 1

7. И.п.: о.с. 1 – 2 – вдох; 3 – 4 – наклон влево, поворот головы налево – выдох.
8. 1 – 2 – вдох; 3 – 4 – наклон вправо, поворот головы направо – выдох.
9. 1 – 2 – руки вверх, наклон головы назад – вдох.
10. 1 – 2 – 2 движения плечами и кистями внутрь – вдох; 3 – 4 – то же, что 1 – 2 – выход.
11. 1 – 2 – руки на поясе – вдох; 3 – 4 – наклон вперед – выдох.
12. 1 – 2 – руки вверх – вдох; 3 – 4 – наклон назад – выход.

### Комплекс 2

7. И.п.: о.с. 8 подскоков на носках на месте, на шаг левой – пальцы в кулак, на шаг правой – пальцы разогнуть.
8. И.п.: руки в стороны. 4 приседа с хлопками в ладоши на каждый присед.
9. И.п.: руки вперед. 8 шагов на месте с волной руками в стороны на каждый присед.
10. И.п.: руки на пояс. 8 шагов на месте с волной руками вперед на каждый шаг.
11. И.п.: о.с. 4 подскока на подскока на носках с поворотом на 360 5 – 8 – то же направо.
12. 8 подскогов в полуприседе на носках, на каждый подскок – хлопок в ладоши над головой.

**Кыра белех**  
**Санарар сананы сайыннары**

<p><b>«Хаары таптыбыт»</b> Хаарынан бырахсабыт, Хаарынан ысыһабыт, Хаарга хайыһардыбыт, Хаары бары таптыбыт. Хаары ытыспытыгар ылан, Ыга тутан холбуубут, Төкүнүтэн – бөкүнүтэн Хаар киһини онордубут. Бу бачча үрдүктээх, Бу бачча кэтиттээх Буолан табыста киһибит.</p>	<p><b>Хамсаныыта</b> Хаары ыла – ыла быраһаттыыр. Баһан ылан, ыспыта буолар. Хайыһардаан көрдөрөр. Үөһээ диэки көрөн, илиитин Өрө уунан эргичинниир. Ытыһынан хаары бөкүнүччү тутар. Сиргэ төкүнүтэ – төкүнүтэ хаамар. Атабын төбөтүгэр туран уунанныыр Илиитин нэлэтэр. Атабын киэнник уураар.</p>
<p><b>«Оччугуй отчут»</b> Бу курдук, бу курдук Ардах түһэн куугунуур. Үрэх устан суугунуур. Бу маннык, бу маннык Хойуу оппут үүнүөбэ. Бу маннык, бу маннык</p>	<p><b>Хамсаныыта</b> Илиитин уунан баран, чохчойон ыла – ыла тураар. Илиитин уунан баран, ханастан уна диэки хамсатар.</p>

<p>Оту охсон ылыахпыт. Бу курдук, бу курдук Субуу гынан харбыахпыт. Бу маннык, бу маннык Бугул гынан лаглатыахпыт. Бу бачча, бу бачча Үрдүк гына кэбиһиэхпит.</p>	<p>Атабын төбөтүгэр тураар, илиитин төбөтүн үрдүгэр күөрэччи тутар, сапсынар. Хотуурунан от охсору үтүктэр. Кыраабылынан от мунһар хамсаныыны үтүктэр. Атырдыабынан от бугуллауур. Атабын төбөтүгэр туран уунанныыр.</p>
<p><b>«Атахтарым иккиэлэр»</b> Хааман – хааман кэлэрбэр Атахтарым иккиэлэр. Дайбаан – дайбаан кэлэрбэр Илиилэрим иккиэлэр Эһигини көрөрбөр Харахтарым иккиэлэр Кэлсээннитин истэрбэр Кулгаахтарым иккиэлэр.</p>	<p><b>Хамсаныыта</b> Илиилэрэ өттүктэригэр. биир сиргэ туран хаамаллар, уна ханас атахтарын көрдөрөллөр. биир сиргэ илиилэринэн дайбаан хаамаллар, уна ханас илиилэрин көрдөрөллөр. харахтарын хамсаталлар, уна ханас илиилэринэн кулгаахтарын чэрэтэн истэллэр.</p>

## Орто белех

### Санарар сананы сайыннары

<p><b>«Чыычаах»</b>          Сарсыарда буолла          күн тыкта, чыычаах көтөн          кэллэ.          Сиргэ түстэ          Сизэмэ сизэтэ,          Туораах сизэтэ,          Аһаата, сизэтэ, тотто,          Тумсун сотунна,          Чыычаах үөһээ көтөн барда.</p>	<p><b>Хамсаныыта</b>          Тарбахтарын саратан          илиилэрин үөһээ уунар.          Күн сарданатын онорон          көрдөрөр.          Чохчойон олорор,          Ылгын чыныйа          тарбахтарын холбуу тутар          онтон атын тарбахтарын          Чыычаах кынатын курдук          сапсынар хамсаныытын          онорор.          Үөһээ көтөн тахсар.          Чохчойон олорор.          Ытыстарын биир биир          тонсуйан көрдөрөр,          Үөһээ көтөн барар.</p>
<p><b>«Иллээх ыалга»</b>          Ханас диэки – санаһым.          Уна диэки – убайым.          Үөһэ көрдүм – эһэм, эбэм.          Аллараа – аччыгый иним.          Харахпын ыга симтим,          Көрбүтүм – ийэм, аһам,</p>	<p><b>Хамсаныыта</b>          Ханас диэки көрөр.          Уна диэки көрөр.          Аллараа диэки көрөр.          Хараһын төгүрүччү          хамсатар.          Симэр (10 – 20 сөкүүндэ).</p>

<p>Дьонум кэлбиттэр,          Кэһии аһалбыттар.</p>	<p>Хараһын быччыннарын          Күүрүүтүн мөлтөтөр.          Хараһын аһар.          Тарбаһын ис          өттүнэн халтаһатын          имэрийэр.</p>
<p><b>«Бөтүүкчээн»</b>          Бөтүүкчээн, бөтүүкчээн,          Кыһыл көмүс тараахчаан,          Уһун сытыы тумусчаан,          Мотуок солко бытыкчаан.          Бөтүүкчээн, бөтүүкчээ          Күүстээх, бөһө кынаттаах,          Сиздэрэйкээн кутуруктаах,          Кыһыл сарыы саппыкылаах.          Түөһүн өрө мөтөттө,          Кынатынан сапсынна.          Тугу эрэ тонсуйда,          Туох баарынан чоргуйда:          «Ко – ко - коок».          Кууруссалар, чоппуускалар          Соһуйаннар, толлоннор          Тойон бөтүүк чоргуйар          Куолаһыттан куоттулар.</p>	<p><b>Хамсаныыта</b>          Өттүк баттанар.          Ытыстарын кэннин          диэки туттар. Түөһүн          мөтөтөр.          Атахтарын биир – биир          ууран хаамар.          Кэһинниир.          Илиилэрин биир – биир          үөһэ көтөһөр.          Сапсынар.          Икки өттүнэн кэннин          диэки хайыһар.          Саппыкытын анньыммыта          буолар.          Түөһүн мөтөтөр.          Илиилэринэн сапсынар.          Төнкөннүүр.          «Ко – ко - коок» диэн          санарар.          Сапсына – сапсына          эргичийэр.</p>

	Миэстэтигэр сүүрэр).
«Салаат» Салаат аһы астына Астаатахпыт буоллун. Хортуопшуйу хастаатыбыт, Хаппыыстаны кырбаатыбыт, Күүскэ тутан ыктыбыт. Моркуоппутун түөркэлээн, Лууктаан, туустаан биэрдибит, Арыы кутан булкуйдубут. Киэхэ бииргэ түмсэммит, Салааппытын, дьэ, сиибит.	<b>Хамсаныыта</b> Илиилэрин сууммута буолар. Фартук кэтэр. Хоруоска хастаабыта буолар. Хаппыыста кырбаабыта буолар. Тарбахтарын ыгыта тутар. Түөркэлээбитэ буолар. Луук, туус куппута буолар. Булкуйбута буолар. Чохчойон олорон, аһаабыта буолар.

### Ахсаан

«Дьэдьэн» Биэс дьэдьэни булбутум Онтон биирин сизбитим. Хаһы илдьэ сылдыабын? Ааһан биэрий, күүтэбин!	<b>Хамсаныыта</b> Биэс тарбаһын көрдөрөр. Онтон биирин сизбитэ буолар. Түөрт тарбаһын көрдөрөр. Тарбаһын ахсаанын ааһар.
«Саһыллар» Сэттэ саһыл түмсэnnэр Сугун үргүү барбыттар.	<b>Хамсаныыта</b> Бары сизттистилэр, Төгүрүччү хаамтылар.

Икки саһыл оонньообут, Сир астыыры умнубут.	Ойуоккалаһа оонньообута буолаллар.
<b>«Ыт оҕото»</b> Ыт оҕото мэниктиир, Түннэритэ көппөхтүүр: Икки кыһыл массыынаны, Икки хаамар куукуланы, Биир хааһы Хас буолбутун бэйэн аах! Суольдуг эшпэт буруйдаах.	<b>Хамсаныыта</b> Биир сиргэ туран сүүрбүтэ буолаллар. Илиилэрин өттүктэригэр тутан уна диэки иккитэ, ханас диэки иккитэ, иннин диэки биирдэ иннэри түһэн онороллор. Хаста онорбуттары ааһаллар.

### Улахан белех

### Санарар сананы сайыннарыы

«Мэник уолчаан» Кыра оҕо оҕус буолла Оонньоур күнү быһа. Сана быкпыт муосчаанынан Кэйсэр, ойуоккалыыр. Арыт мөхсөр, мөнүрүүр, Туйахчаана табыйар. Наһаа кэйиик оҕусчаан,	<b>Хамсаныыта</b> Сөмүэтин чэчэгэйигэр сыһыары тутан оҕус буолар. Төттөрү – таары хаамыталыыр. Араастаан ойуоккалыыр. Төнкөнүүр, кэдэйэр. Илиилэрин иннигэр туттан,
--	---

Наһаа мэник уолчаан.	Атахтарынан хардары - таары сири табыйар.
«Тарбахчаан оБолор» Тарбахчаан оБолор Оонньууларын таптыллар. Арыт сүүрэн ылаллар, Мээчик хапсан бараллар. Сүүрүк устун усталлар, Үрдүк хайаба тахсаллар. Күнү быһа мэниктээн, Киэхээ дэлби сылайаллар. Сыттык аннын буланнар, Минньигэстик утуйаллар.	<b>Хамсаныыта</b> Тарбахтарын хамсатар. Тарбахтарын сүүрдэр. Мээчиги хабар хамсаныы онорор. Илиитинэн долгуну ойуулуур Ыттар хамсаныыны онорор. Тарбахтарын тэбиир, сахсыйар. Ытыһын холбуу тутар, Сынаабын анныгар угар, Утуйбута буолар.
«Көмө киһитэ» Ийэбэр көмөлөһөбүн: Танаспын бэйэм сууйабын, Олус күүскэ ыгабын. Былаачыйам куурбут. Оргууй абай, сэрэнэн Өтүүгүнэн көннөрөбүн.	<b>Хамсаныыта</b> Сууйбута буолар. Ыкпыта буолар. Сахсыйан баран ыйыыр. Имэрийэр. Тэнитэр. Өтүүктүүр.

--	--

**Бэлэмнэнии белех**  
**Санарар сананы сайыннарыы**

«Ахсанна хоһоон» Биир – икки, биир – икки, Хайыс халлаан диэки. Үс – түөрт, үс – түөрт, Илиигин сиргэ тириэрт. Биэс – алта, биэс – алта, Хайыс уна, хайыс ханас. Сэттэ – абыс, сэттэ – абыс, Тобус – уон, тобус – уон, Кирилиэһинэн табыс. Сиргэ диэри бокулуон.	<b>Хамсаныыта</b> Илиитэ өттүгэр. Кэдэйэр. Төнкөйөн илиитин сиргэ тириэрдэр Илиитэ өттүгэр. Уна, ханас диэки хайыһар. Илиитэ өттүгэр. Иккитэ бокулуон онорор.
«Куйуур» Анныбынан ойбону тэһиэххэ, Сүүрүүнэн уутун сүүрдүөххэ, Мууһун ылан илгиэххэ, Куйууру ойбонно угуохха, Онтон ууну булкуйохха, Сотору куйууру хостуохха, Кэлбит балыгы оруохха, Тымтайга толору кутуохха, Үөрэ – көтө дьиэлиэххэ.	<b>Хамсаныыта</b> Миэстэтигэр хаамар. Тэһэр хамсаныыны онорор. Баһар хамсаныыны онорор. Илгэр хамсаныыны онорор. Иккитэ төнкөйөр. Булкуйар хамсаныыны

	<p>онорор. Умса түнэ – түнэ, икки өттүгэр кэдэйэр. Иккитэ чохчойон ылар. Купшута буолар.</p>
<p><b>«Тыа олохтоохторо»</b> Биниги тыабытыгар олоролор Куттас, чөрөс куобахчаан, Бөкүнүс – төкүнүс эһэчээн, Наһаа кыра кутуйахчаан. Кинилэри о5олоор, Сохутуман, Куттааман!</p>	<p><b>Хамсаныыта</b> Чохчойон олоролор, сөмүйэтин төбөтүгэр сыһыары тутан, куобах Албын, ньуолбар саһылчаан, буолар. Илиитин иннигэр туттар, өттүгүнэн оонньуур, саһыл курдук үөмпүтэ буолар. Атахтарын төбөтүгэр туран, илиитин үөһэттэн оргууй а5ай төгүрүтэн түһэрэр. Чохчойон баран, илиитинэн сири таарыйан көрдөрөр.</p>

	Сөмүйэтинэн сэрэтэр курдук чочоннотор.
<p><b>«Уһуктуу»</b> Сарсыарда уһугуннум. Тыыллан ылым. Ойон турдум. Танынным. Бу курдук илиибин уунан, Күнү кытта туһуннум. Сана түһэр хаардыын тэнник Оргууй налыа эргийдим,</p>	<p><b>Хамсаныыта</b> Олоппоско олоорор. Тыыланнаыр. Ойон турар. Танныбыта буолар. Илиилэрин күөрэччи көтө5өн, Уна – ханас далбаатыыр. Киэнник хардыылаан, илин ата5ар Төгүрүччү кэрийдим. Ыһаанынын биэрэр. Илиилэрин сайбаччы туттан, Төгүрүччү эргийэр.</p>