

В данном пособии представлены небольшие по объему и длительности оздоровительные игры и упражнения на русском и башкирском языках, которые приносят детям огромную радость и пользу для здоровья.

# **«Поиграем»**

# **«Уйнап алайык»**

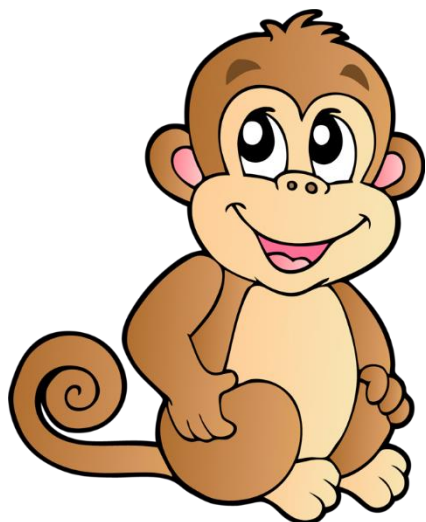
**Перевод на башкирский язык:**

Аиткулова А.Х., Фахретдинова С.И., Аитова А.Р.

## «Обезьянка»

(речевая игра со звучащими жестами)

Чи – чи – чи! Чи – чи – чи!	<i>Хлопки.</i>
Обезьяна на печи.	<i>Шлепки по коленям.</i>
Чи – чи – чи! Чи – чи – чи!	<i>Хлопки.</i>
Грызёт с маком калачи.	<i>Щелчки пальцами.</i>
Чу – чу – чу! Чу – чу – чу!	<i>Хлопки.</i>
Поиграть я с ней хочу.	<i>Притопы.</i>
Чу – чу – чу! Чу – чу – чу!	<i>Хлопки.</i>
Я смеюсь и хохочу!	<i>Дети весело смеются.</i>



## “Маймыл”

(телмәр үстереү уйыны)

Чи – чи – чи! Чи – чи – чи!	<i>Сәпәкләү</i>
Маймыл мейес башында.	<i>Тубыктарга һугыу.</i>
Чи – чи – чи! Чи – чи – чи!	<i>Сәпәкләү</i>
Ап – ак калас кимерә.	<i>Бармактарзы шартлатыу</i>
Чу – чу – чу! Чу – чу – чу!	<i>Сәпәкләү</i>
Әйзә бергә уйнайык!	<i>Аяктарзы тыпырлатыу.</i>
Чу – чу – чу! Чу – чу – чу!	<i>Сәпәкләү</i>
Шаярайык, көләйек!	<i>Балалар күңелле итеп көләләр.</i>



## “Маленькая мышка”

*(пальчиковая игра)*

Маленькая мышка	<i>“Пробежаться”</i>
По полю бежит	<i>пальчиками по коленям.</i>
Увидела домишко	<i>Приставит</i>
И в окно стучит	<i>пальчики “очки” к глазам.</i>
- Тук-тук, тук-тук!	<i>Постучать кулачком по одной ладони,</i>
Пусть мышка	<i>Постучать вторым кулачком по другой.</i>
Отдохнуть	<i>Сжимать и разжимать</i>
Хлебом покормите,	<i>Пальчики возле рта (“кушать”)</i>
Дайте ей вздремнуть.	<i>Положить ладошки на щёчку.</i>



## “Бэлэкэй сыскан”

*(бармактар уйыны)*

Бэдэкэй сыскан	<i>Бармактарзы тубыктарза</i>
Бик шэп йүгергэн.	<i>йөрөтөү.</i>
Бер өйзө күрөп	<i>Бармактарзы күзлек итеп</i>
Тэзрэгэ менгэн.	<i>яһап, күззэргэ куерга</i>
- Тук-тук, тук-тук!	<i>Бер йозрок менэн икенсе</i>
Мин өшөнөм –	<i>Уска һузабыз.</i>
Йылытығыз.	<i>Устарзы алмаштырабыз.</i>
Мин асыктым –	<i>Бармактарзы ауыз эргәһенә</i>
Ашатығыз,	<i>килтөреп, асып - ябабыз</i>
Мин арыным –	<i>Устарзы бергә куйып.</i>
Йоклатығыз.	<i>Башты һалабыз.</i>



## “Мячик”

Прыг –скок! Прыг-скок!

Красный бок! Синий бок!

Это разноцветный мячик

Скачет, скачет, словно зайчик!

То взлетает высоко-о-о-о!

То умчится далеко-о-о-о!

Прыг – скок! Прыг – скок!

Непоседа наш дружок.

*Прыгают и хлопают*

*в ладоши.*

*Движения кистями рук,*

*Словно лепят снежок.*

*“Ушки”*

*Руки вверх, тянуться на*

*Носочках.*

*Смотрят вдаль из-под*

*“kozyрька” правой руки.*

*Прыгают и хлопают*



## “Туп”

Һоп-па-һуп! Һоп-па-һуп!

Кызыл билле, зәнгәр туп!

Төрлө төстә беззең туп.

Куян кеүек һикерә

Әле өскә осоп китә,

Йә алыска йүгерә!

Һоп-па-һуп! Һоп-па-һуп!

Тик тормай ул беззең туп!

*Һикерәләр һәм ил ук*

*Вақытта сәпәкләйзәр.*

*Кулдар менән кар*

*Йомарлаган кеүек итәбез.*

*Кулдарзы колкка куябыз.*

*Кулдар өстә, аяктарзы*

*Ослайбыз.*

*Кулды маулайга куеп*

*Алыска карайбыз.*

*Һикерәләр һәм шул ук*

*Вақытта сәпәкләйзәр.*



### «Белка»

*(пальчиковая игра с элементами самомассажа)*

Сидит белка на тележке,	<i>Дети шлепают</i>
Продаёт она орешки:	<i>ладошками по коленям</i>
Лисичке – сестричке,	<i>загибают по одному</i>
Воробью,	<i>пальчики на левой руке.</i>
Синичке,	
Мишке – толстопятому,	
Заиньке усатому,	
Кому в зобок,	<i>глядят свою шею</i>
Кому в платок	<i>глядят ладошками щёчки</i>
	<i>сверху вниз.</i>
Кому в лапочку.	<i>Поглаживают ручки.</i>



### «Тейен»

*(үз—зенә массаж яһау элементтары менән бармак уйыны)*

Бер арбала бер тейен	<i>Балалар устары менән</i>
Сәтләүек һата калай:	<i>тубыктарына һуғалар.</i>
Көлтә койрок төлкөгә,	<i>Һул кулдагы бармактарзы</i>
Тайыш табан айыуға,	<i>берәмләп бөгәләр.</i>
Һикереүсе турғайға,	
Озон колак куянға.	
Кемгә бөрләтәүгә,	
Кемгә яулыкка	<i>Сикәләрзе өстән аска устар</i>
	<i>Менән һыпыралар.</i>
Кемгә тәпәйгә.	<i>Кулдарзы һыйпайзар.</i>



## “Белочка”

*(пальчиковая игра)*

Белочка – резвушка,	<i>Хлопки ритмично чередуются</i>
Лесная веселушка,	<i>со шлепками по коленям.</i>
Целый день старается -	<i>стучат кулачком окулачок.</i>
На зиму запасается.	
С ветки – прыг,	<i>поднимают руки вверх.</i>
И ветку – скок!	<i>Опускают руки на плечи.</i>
Раз – грибок!	<i>Загибают пальцы левой руки</i>
Два – грибок!	<i>Соответственно тексту.</i>
Три – орешек в скорлупе,	
Будет он лежать в дупле.	
А ещё в кладовочке	
На тоненькой веревочке	
Высохнет рябина,	
Красная калина.	
И зимою в холода	<i>Шлёпают ладонями по плечам.</i>
Будет белочка сыта.	<i>Хлопки в ладоши.</i>

## “Тейенкэй”

*(бармактар уйыны)*

Урман һылыуы	<i>Тубыктарға алмаш – тилмәш</i>
Тейенкэй – купшыкай	<i>һуғалар.</i>
Қышкылыкка үзенә	<i>Йозроктарҙы бер-береһенә</i>
Азык йыя бит калай!	<i>Һуғалар.</i>
Ботактан –һоп!	<i>Кулдарҙы өскә күтәрәләр.</i>
Ботакка – һоп!	<i>Кулдарҙы кулбашка куялар.</i>
Бер – бәшмәк!	<i>Һулакай кулдың</i>
Ике - бәшмәк!	<i>бармактарың бөгәләр.</i>
Өс – сәтләүек	
Ояһында һаклана.	
Ә тағы ла келәттә,	
Нәзек кенә базурза	
Миләштәр кибеп тора,	
Қышкы һыуык көндәрзә	<i>Устар менән кулбаштарға</i>
	<i>һуғалар.</i>
Беззен тейен тук була.	<i>Кул сәпәкләү.</i>

## “Здравствуй зимушка – зима!”

Здравствуй зимушка – зима!	<i>Хлопки.</i>
Хорошо, что ты пришла.	
Можно нам на лыжах мчаться,	<i>Имитация езды на лыжах.</i>
Можно с горочки кататься,	<i>Поднять руки вверх и Опустить их, приседая.</i>
Строить снежные дома	<i>Соединить прямые Ладони над головой (“крыша”)</i>
И лепить снеговика.	<i>“Лепить”</i>
А ещё зимой придет	<i>Переступания на месте.</i>
Лучший праздник - Новый год!	<i>Хлопки.</i>



## “Наумы, кыш!”

Наумы, наумы, ап-ак кыш!	<i>Күп сәпәкләйзәр.</i>
Һыуык көндәр. Бурандар.	
Санғылырза йөрөйбез.	<i>Кулдарзы йомарлап Алмашлап саңгыла Йөрөгән кеүек итебез.</i>
Боз тауынан шыуабыз.	<i>Кулдарзы өскә күтәрәп, сүкәйә биреп аска төшөрәбез.</i>
Карзан өйзәр эшләйбез.	<i>Кулдарзы баш осона куеп, кыйык кеүек итеп эшләйбез.</i>
Ә тағы ла кыш көнө	<i>Атлайбыз.</i>
Яңы йылды каршылайбыз!	<i>Кул сабыу.</i>



## “Пчёлы водят хоровод”

*(речевая игра со звучащими жестами)*

Водят пчёлы хоровод –	<i>Дети топают на месте</i>
Брум, брум, брум.	<i>Хлопки “тарелочками”.</i>
В барабан ударил кот -	<i>Имитируют игру на барабане</i>
Трум, трум, трум.	<i>Стучат кулачком в кулачок</i>
Стали мыши танцевать –	<i>Выставляют ногу на пятку.</i>
Тир – ля – ля	
Так, что начала дрожать	<i>Кружение дробным шагом</i>
Вся земля.	<i>Хлопают в ладоши.</i>



## “Бал корттары”

*(телмәр үстереү уйыны)*

Бал корттары әйләнәләр	<i>Балалар бер урында атлайзар.</i>
Брум, брум, брум.	<i>Сәпәкләү.</i>
Бесәй уйнай барабанда	<i>Барабанда уйнайзар.</i>
Трум, трум, трум.	<i>Йицзрактарзы бер-берегенә</i>
	<i>Һузгалар.</i>
Сыскандар китте бейеп	<i>Аяктарзы үксәләренә куялар</i>
Тир –ля –ля.	
Бейеү тауштарына	<i>Әйләнәләр.</i>
Бөтә ер һелкенә	<i>Сәпәкәй итәләр.</i>





## “Лягушка”

*(оздоровительное упражнение для верхних дыхательных путей)*

К нам лягушка прискакала,      *Шлёпают ладошками по коленям.*

Тихо - тихо прошептала:      *Палец к губам.*

- Ква – а – а! Ква – а – а!      *Шепчут.*

Услыхали комары,      *Поглаживают носик.*

Засмеялись:

Хи – хи – хи!

Мошки услышали,

Громко зажжужали:      *Барабанят*

- Ж – ж – ж!      *Ладошками по груди.*

Лягушка не стерпела,

Громко так запела:

- Ква – а – а! Ква – а – а!      *Громко проговаривают слова.*



## “Бака”

*(тын алыу юлдары өсөн һаулык һаклау күнегеүзәре)*

Бер бака һикереп килде      *Устар менән тубыктарға һуғыу*

Шым ғына шыбырланы:      *Бармактарзы ирендәргә куябыз*

-Ба – а – ак! Ба – а – ак!      *Бышылдайбыз.*

Серекәйзәр ишетеп      *Танаузы һыйнау.*

Көлдөләр:

Хи – хи – хи!      *Башты болгайбыз*

Ләпәкәйзәр ишетеп      *Устарһы калактарға куябыз.*

Безелдәнеләр:      *Күкрәктәргә барабан*

- З – з – з!      *Һаккан кеүек һуғабыз*

Бака түзеп торманы

Кыскырып ебәрзе:

-Ба – а – ак! Ба – а – ак!      *Һүзәрзе кыскырып әйтәбез.*



## «Снег»

*(речевая игра со звучащими жестами)*

Как на горке – снег, снег,           Поднимают руки вверх,  
Два хлопка.  
И под горкой – снег, снег.           Приседают на корточки,  
Два шлепка по полу.  
И на ёлке – снег, снег,           Поднимают руки вверх,  
Два хлопка  
И под ёлкой – снег, снег.           Приседают на корточки,  
Два шлепка по полу.  
А под снегом спит медведь.           Притопы.  
Тише, тише. Не шуметь!           Произносят шепотом,  
Указательный палец  
к губам



## «Кар»

*(телмәр үстөрөү уйыны)*

Тау өстөндө – кар, кар,           Кулдарзы өскә күтәрөп  
Ике тапкыр сәпәкләйзәр  
Тау астында – кар, кар,           Сүкәеп ултырып, ике  
Тапкыр изәнгә һугалар.  
Шыршы өстөндө лә кар.           Кулдарзы өскә күтәрөп,  
Бер тапкыр изәнгә һугалар  
Ә кар астында айыу йоклай!   Атлау.



## «Мороз»

*(самомассаж биологически активных точек)*

На дворе опять мороз	<i>Поглаживают шею</i>
Чтобы носик не замёрз,	<i>ладонями.</i>
Мы его сейчас потрём,	<i>Указательными пальцами</i>
	<i>легко потирают переносицу.</i>
И погладим,	<i>Большими пальцами гладят</i>
	<i>нос с боков.</i>
И помнём.	<i>Легко пощипывают крылья</i>
	<i>носа.</i>
Растираем наши щёчки.	<i>Ладонками растирают щеки</i>
Пусть алеют, как цветочки!	
Проведём по бровкам,	<i>Указательными пальцами</i>
	<i>«рисуют» брови.</i>
Глазкам,	<i>осторожно ведут</i>
	<i>Пальчиками вокруг глаз.</i>
Будут глазки, словно в сказке!	<i>Хлопки в ладоши.</i>

## “Һыуык”

*(үз – үзунә массаж эшләү элементтары менән)*

Тышта тағы ла һыуык.	<i>Устар менән муйынды</i>
Танау өшөмәһен тип,	<i>ышкыйбыз.</i>
Һәзер уны ыуабыз.	<i>Бармазтары менән танаузы</i>
	<i>ыуабыз.</i>
Һыйпайбыз,	<i>Бармактары менән танаузы</i>
	<i>һыйпайбыз.</i>
Семетәбез.	<i>Танаузы тотколайбыз.</i>
Сикәләрге ыуабыз	<i>Устар менән сикәләрге ыуабыз.</i>
Алһыу булһын сикәләребез!	
Каштарзы һыпырабыз,	<i>Каштарзы һыпырабыз,</i>
Күззәрзе онотмайбыз.	<i>Күззәрзе уратып һыпырабыз.</i>

### «Жили – были зайчики»

Жили – были	<i>Кистями рук покрутить «фонарики» перед собой</i>
Зайчики	<i>Показать указательными и средним пальцами «ушки».</i>
На лесной Опушке.	<i>Прямые руки вверх, пальцы врозь – «дерево» Нарисовать ладонями плоскость.</i>
Жили – были	<i>«Фонарики»</i>
Зайчики	<i>«Ушки»</i>
В беленькой избушке.	<i>Двумя руками «крышу» Над головой.</i>
Мыли	<i>Пальцами правой руки провести По указат. Пальчику левой руки.</i>
Свои ушки.	<i>То же по среднему.</i>
Мыли	<i>Потереть правой рукой левую.</i>
Свои лапочки	<i>Потереть левой рукой правую.</i>
Наряжались	<i>Покрутить кистями рук внизу.</i>
Зайчики -	<i>«Ушки»</i>
Надевали	<i>Притопнуть правой ногой.</i>
Тапочки.	<i>Притопнуть левой ногой.</i>

### «Йәшәгән, ти, куяндар»

Йәшәгән, ти,	<i>Кул суктары менән Фонариктар әйләндерәү.</i>
Куяндар	<i>Һук, урта бармактар менән куяндың колактарын эшләйбез.</i>
Урман Ситендә.	<i>Кулдарзы тура итеп өскә күтәрәбез, ағас эшләйбез.</i>
Йәшәгән, ти,	<i>“фонариктар”</i>
Куяндар	<i>“Колактар”</i>
Ак кына йортта.	<i>Ике кул менән өй башы эшләйбез.</i>
Колактарың	<i>Уң кулдың бармактары менән Һул кулдың һук бармаһғы Өстәнән йөрөтөргә.</i>
Йыгузылар.	
Тәпәйзәрен	<i>Уң кул менән һул кулды ышкырга</i>
Йыгузылар.	<i>Һул кул менән уң кулды ышкырга.</i>
Бизәнделәр	<i>Кул суктары менән ашта Фонариктар әйләндерәү.</i>
Куяндар -	<i>“колактар”</i>
Тапочкизар кейзеләр. баһыу.	<i>Уң, һул аяктар менән алмашлап</i>