Күңелле ял минуттары

Хәрәкәт - ул сәләмәтлеккә бер аҙым. Дәрестәрҙә ял минуттары ҡулланыу,баланың мейеһен ял иттерә,күңелен күтәрә,ҡәйефен яҡшырта,иғтибарлығын туплай,зиһенең арттыра.Дәрестәрҙә балаларҙың күҙ,ҡулдар,кәүҙә,арҡа һәм муйын мускулдары тиҙ тала. Уларҙы ял иттереп алһаң,иғтибарҙары ҡабат әүҙемләшә,биреләсәк белем дә тиҙерәк һәм еңелерәк үҙләштерелә.Әлбиттә, интернетта һәм төрлө китаптарҙа ял минуттары бик күп,әммә башҡорт мәҙәниәтенә.тарихына ҡағылғандары бик аҙ.Шулай уҡ балалар башҡорт телендә төрлө кимәлдә һөйләшәләр.Уларға ярашлы еңел ял минуттарын табыуы ҡыйын.Шуларҙы иҫтә тотоп,яңы санитар – гигиена нормаларына ярашлы ял минуттары өсөн үҙебеҙ яҙған шиғырҙарҙы тәҡдим итәбеҙ.

Ел иҫә

Ағасты ел һелкетә,(ҡулдарҙы күтәреп бөгөп,ҡул суҡтарын һелкетеү)

Уңға,һулға бөгөлтә (ҡулдарҙы бөйөргә ҡуйып,улға,һулға бөгөлөү).

Бар ағасты туҙҙыра,

Япраҡтарын ҡойолта (һикереү)

Оло дауыл булдымы ни, (ҡулдарҙы өҫкә күтәреп,сайҡалыу)

Ағас яланғас ҡалды.

Ҙур эш бөтөргән кеүек,

Ел дә бик тымып ҡалды (сүкәйеп ултырыу).

Ҡарғалар килде.

Ҡарғалар килде,(ҡулдар менән осоу хәрәкәте эшләү)

Йылы яҡтарҙан.

Ҡар –ҡар –ҡар (ҡулдарҙы баш осона ҡуйып,сәпәкәй итеү)

Сәләмдәр һеҙгә,

Алыҫ илдәрҙән (ҡулдарҙы өҫкә күтәреп сәләмләү).

Һағынған ҡоштар,

Тыуған ерҙәрҙе (һикереү).

Ҡарҡылдашалар бергә,

Һөйләп хәбәрҙе (ҡул суғын ҡолаҡҡа ҡуйып,уңға,һулға боролоу).

Гөрләште улар,

Ҡарға туйында (урында йүгереү).

Яҙ матур килһен тип,

Быйыл тағын да (ҡулдарҙы өҫкә күтәреп,ҡул суҡтарына ҡарау)

Ҡоштар

Ҡоштар осоп төштөләр(осоу хәрәкәте)

Ҡыуанып һикерәләр(һикереү).

Ҡоштарға еп һипһәк (ем һибеү хәрәкәте)

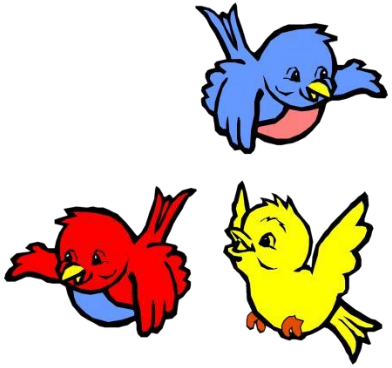
Улар сүпләйҙәр(сүкәйеп ултырыу).

Ҡанаттарын ҡаҡтылар (ҡулдарҙы күтәреп,ҡағыу)

Суҡышты таҙарттылар(башты уңға,һулға,алға,артҡа бороу).

Пырылдашып остолар(осоу)

Һәм ағасҡа ҡундылар.



Ҡуян

Ҡуян килде һикереп (һикереү)

Ҡолаҡтарын ҡайсылап (ҡулдарҙы өҫкә ҡуйып,ҡайсылау)

Күҙҙәрен йома,аса (күҙҙәрҙе асып – йомоу)

Үҙе ҡайҙалыр ҡаса (урында йүгереү).

Уны бүре баҫтыра (йүгереү)

Ә ул шәберәк ҡасты (һикереү).

Күреп ҡалып ҡыуаҡты,

Ҡуянҡай шунда боҫто (сүкәйеп ултырыу)

Бүре уны эҙләне,

Өҫкә,аҫҡа ҡараны.

Уңға сапты,һулға сапты (уңға,һулға боролоу)

Тик ҡуянды тапманы (урындарға ултырыу).

Ҡаҙҙар

Ҡаҙҙар китте күлгә

Ҡаҡ!Ҡаҡ!Ҡаҡ (атлау)

Төшөп киттеләр һыуға,

Ҡайҙа улар?

Тап!Тап!(ҡулдарҙы маңлайға ҡуйып,ҡаҙҙарҙы эҙләйбеҙ)

Осоп китте ҡоштар(ҡулдар менән осоу хәрәкәте яһайбыҙ)

Йөҙөп китте өйрәктәр (йөҙөү хәрәкәте)

Йүгереп үтте эттәр (урында йүгереү)

Атлап үтте балалар (атлау)

Исеп үтте елдәр (ҡулдарҙы өҫкә күтәреп,сайҡалыу)

Тулҡынланды күлдәр (ҡулдарҙы өҫкә күтәреп,сайҡалыу)

Яуып үтте ямғырҙар (һикереү)

Ҡайҙа һуң был,өйрәктәр?(ҡулдарҙы алға һоноп “аптырау”)

Бына ямғыр туҡтаны,
Ҡояш апай күренде (ҡулдарҙы өҫкә күтәреп,ҡарау).
Ҡаҙҙарҙың һыуҙан сыҡҡанын,
Бына яңы беленде (сәпәкәй итеү).

Баҡсала

Баҡсала бик күңелле,

Көндә иртән киләбеҙ(атлау).

Бергәләшеп уйнайбыҙ,

Йүгерешеп туймайбыҙ (урында йүгереү)

Йыр дәресендә йырлайбыҙ,

Кәрәк булһа бейейбеҙ (бейеү хәрәкәттәре).

Мәсъәләләр уйлайбыҙ,

Гимнастика эшләйбеҙ.
Ана шулай,бына шулай (сүгәләп,тороу)

Бик күңелле йәшәйбеҙ (сәпәкәй итеү)

Ҡунаҡта

Өләсәйгә килдек беҙ,

Автобусҡа ултырып (рулде әйләндереү хәрәкәттәре).

Өләсәй ҡунаҡ йыйған (ҡул суҡтары менән саҡырыу хәрәкәте)

Бөтә өйҙө тултырып (ҡулдарҙы тирә –яҡҡа ебәрәбеҙ).

Бешергән ул ҡоймаҡ (устарҙы бер –береһенә шапылдатабыҙ)

Бешкән ул ҡымыҙ (ҡымыҙ бешеү хәрәкәте)

Әсеткән буҙа (һикереү)

Тартҡан талҡан (тирмәндә талҡан тартыу хәрәкәте)

Бешергән сәк –сәк (сайҡалыу)

Ҡырҡҡан һалма (ҡулдар менән һалма ҡырҡыу хәрәкәттәре)

Тултырған ҡаҙы (ҡулдарҙы йоҙроҡлап,бер –беренә һуғыу)

Аш – һыуҙы беҙ тәмләнек

Рәхәтләнеп бейенек (бейеү хәрәкәттәре)

Көлдөк,йырланыҡ

Рәхәтләнеп уйнаныҡ (урында йүгереү)

Урманда

Урманға беҙ киләбеҙ,

Шәп-шәп атлайбыҙ, (атлау)

Һыу аша, беҙ, һикерәбеҙ, (һикереү)

Тауҙан төшкәндә йүгерәбеҙ (йүгереү).

Ҡарағайҙай һуҙылабыҙ, (өҫкә һуҙылыу)

Имәндәй көс йыябыҙ (ҡулдарҙы бөгөү)

Талдай бөгөләбеҙ, (бөгөлөү)

Ҡайындай тураябы (турайыу).

Уңдан,һулдан сәскә йыйып, (уңға,һулға боролоу)

Хуш еҫтәргә күмеләбеҙ.

Еләк тапһаҡ, сүкәйеп, (сүкәйеп ултырыу)

Беҙ еләктәр тирәбеҙ.

Әкрен генә елдәр үҫһә,

Сайҡалабыҙ,сайҡалабыҙ(сайҡалыу).

Урман тулы байлыҡ тиеп,

Шатланабыҙ,шатланабыҙ! (сәпәкәй итеү)

Ҡуянҡай

(Күҙҙәр өсөн гимнастика)

Бейек ағас башынан, (өҫкә ҡарау)

Бер ҡуян һикереп төштө.

Ҡурҡышынан дерелдәп,

Уңға,һулға ҡаранды,(уңға,һулға ҡарау)

Күҙен йомдо,бер асты (Күҙҙәрҙе асып,йомоу).

Ул бахыр шундай ҡурҡҡан,

Башҡынаһы әйләнгән. (Күҙҙәрҙе түңәрәк буйынса йөрөтөү)

Усҡайҙарын йылытты,(устарға өрөү)

Күҙкәйҙәрен ҡапланы.(күҙҙәрҙе ҡаплау)

Ипләп кенә күҙен асты,

Артабан һикереп китте.(һикереү)

Ҡуян яҡында ғына ине,

Алыҫҡа сапты инде. (яҡынға һәм алыҫҡа ҡарау)

Моразымда

Моразымға киләбеҙ (атлау)

Мәмерйәгә менәбеҙ (үрмәләү хәрәкәттәре)

Ҡолас ташлап,мул һыулы

Эйектә лә йөҙәбеҙ (йөҙөү хәрәкәттәре)

Йылғаһы унының тәрән (ҡулдарҙы ян –яҡҡа ебәреү)

Тауҙары ла бик бейек (ҡулдарҙы өҫкә күтәреү)

Тирә – йүндә ҡоштар һайрай (ҡош осҡан хәрәкәттәр)

Урманы тулы кейек.

Айыуҙар ҙа бар бында (алпан – толпан атлау)

Төлкөһө лә бар бында (урында йүгереү)

Һикереп үтте ҡуяны (һикереү)

Йөрөй бында ҡабаны (атлау)

Тирә –йүндә сәскәләр (уңға – һулға боролоу)

Бөркә улар хуш еҫтәр (сайҡалыу)

Рәхәтләнеп ял итәм (ҡулдарҙы өҫкә һоноу)

Килгән һайын көс йыям (ҡулдарҙың көсөн күрһәтеү).

Еңеү байрамы

Байрам итәбеҙ, Еңеү байрамын,

Парадта бөгөн атлап үтәбеҙ (атлау).

Ветерандар өсөн сәскәләр йыйып, (уңға – һулға боролоу)

Бөгөн уларға бүләк итәбеҙ. (ҡулдарҙы алға һуҙып, устарҙы асыу)

Шатланабыҙ, көләбеҙ (һикереү)

Йырлайбыҙ һәм бейейбеҙ (ҡулдарҙы бөйөргә ҡуйып, аяҡтарҙы алмаш – тилмәш алға сығарып бейеү хәрәкәттәре яһайбыҙ)

Тыныслыҡ символы булған

Күгәрсендәй осабыҙ (ҡул суҡтары менән осоу хәрәкәте эшләү)

Байрам салюттары оса,

Әкрен генә ел иҫә (ҡулдарҙы күтәреп сайҡалыу)

Ер шарында тыныслыҡ булһын! (ҡулдар менән түңәрәк яһау)

Һәр көн шатлыҡҡа тулһын!(сәпәкәй итеү)

Илебеҙҙе һаҡларбыҙ

Бер,ике,өс,дүрт,биш (урында атлау)
Илебеҙҙе һаҡларбыҙ!
(ҡулдарҙы өҫкә күтәреп урында сайҡалыу)
Ил сигендә,һаҡҡа баҫырбыҙ (уңға,һулға ҡарау)
Дошмандарҙан яҡларбыҙ!(урында йүгереү)

Енеү байрамы

Беҙ, Еңеүҙе байрам итәбеҙ (урындарҙа атлайҙар)

Салют ата! Салют ата! (ҡулдарҙы өҫкә күтәрәләр, бармаҡтарҙы бөгәләр, турайталар)

Тирә- яҡта матур, яҙғы(ҡулдарҙы билгә ҡуялар, әйләнәләр)

Сәскәләр ата!(ҡулдарҙы ситкә һуҙалар)

Кешеләр бейейҙәр, йырлайҙар.(бейеү хәрәкәттәрен яһау)

Байрам итәләр(сәпәкәй итәләр)

Ер йөҙөндә татыу ғына

Йәшәһен илдәр!(ҡулдар менән Ер шарын күрһәтәләр)

Еңеү байрамы

Шарҙар тотоп ҡулдарға (ҡулдарҙы өҫкә күтәреү)

Беҙ байрамда үтәбеҙ(атлау).

Ветерандарҙы тәбрик итеп,(ҡулдарҙы алға һоноу)

Рәхмәтебеҙҙе әйтәбеҙ(баш эйеү).

Беҙ уларҙы хөрмәтләп,

Йырлайбыҙ һәм бейейбеҙ(бейеү хәрәкәттәре).

Ер шарында тыныслыҡ (ҡулдар менән түңәрәк ер шарын күрһәтеү)

Булһын гел тип теләйбеҙ….(ҡулдарҙы алға һоноу)

Ял иттек

Беҙ торҙоҡ,ҡул саптыҡ,

Сәп – сәп-сәп!

Аяҡтар менән тып иттек

Тып –тып –тып!

Урында ғына

Беҙ йүгерҙек.

Аяҡ осонда

Иплəп һикерҙек.

Уңға боролдоҡ,

Һулға боролдоҡ.

Алға эйелдек,

Артҡа эйелдек.

Башты сайҡаныҡ,

Ҡулдарҙы һелктек.
Сүкәйҙек,торҙоҡ
Бына хәл йыйҙыҡ!

Сәскәле яланда

Беҙ яланға сығабыҙ, сығабыҙ. (түңәрәктә өйрөләләр)

Беҙ сәскәләр йыябыҙ, йыябыҙ. (сәскәләр йыялар)

Яландағы һуҡмаҡты беҙгә ҡояш яҡтырта, (устарҙы маңлайға ҡуйып ҡарайбыҙ)

Аллы-гөллө сәскәне һәр беребеҙ ярата. (үҙебеҙҙе ике ҡуллап ҡосаҡлайбыҙ).

Сәскәләр

Күҙ яуын алып,

Яланда үҫәләр (ҡулдарҙы алға һоноу)

Ҡояшҡа үреләр (ҡулдарҙы өҫкә һоноу)

Матур сәскәләр (алға эйелеү).

Эл иҫһә инде,

Улар бәүелә. (уңға,һулға сайҡалыу)

Алға,артҡа,

Әкрен тирбәлә (алға,артҡа сайҡалыу)

Уңдан,һулдан,

Сәскәләр йыям.(уңға,һулға боролоу)

Их,матурҙар тип

Шатланам,көләм (сәпәкәйләү)

Ял итәбеҙ

Яурындарҙы күтәрҙек,

Сиңерткәләй һикерҙек.

Өҫкә,өҫкә өҫкәрәк

Бына шулай булдырҙыҡ.

Әйләндек:уңға,һулға,

Эйелдек:алға ,артҡа.

Тын алдыҡ һәм сығарҙыҡ,

Бына шулай ял иттек.

Ял минуты

Арыныҡ.ял итәйек

Әйҙә әле,торайыҡ.

Ҡулдарҙы ҡуйҙыҡ,алға

Төшөрҙөк,кабат артҡа.

Уңға,һулға әйләндек,

Аҫҡа,өҫкә ҡараныҡ.

Бына шулай ял иттек,

Бер –беребеҙгә йылмайҙыҡ!

Урманда

Иртә менән балалар,

Урманға юл алдылар (атлау).

Бына бәшмәк таптылар,

Рәхәтләнеп йыйҙылар (сүкәйеп ултырыу һәм тороу).

Килеп сыҡтылар аҡланға,

Бында еләк йыйҙылар (алға эйелеү,турайыу).

Ҙур имәндең башында,

Сәтләүекте күрҙеләр (өҫкә һуҙылыу).

Урал һелкетте имәнде,

Сәтләүектәр төштөләр (һикереү).

“Ҡалай күп”,- тип сәтләүек

Йүгереп йөрөп йыйҙылар (урында йүгереү)

Һөнәрҙәр

Уҫкәс,кем булырға тиеп,

Шундай ихлас,уйнаныҡ(урында һикереү).

Самолет йөрөтөрбеҙ,
Бына шулай осорбоҙ (ҡулдарҙы тирә –яҡҡа һуҙып,осоу хәрәкәттәре эшләү)

Бәлки булырбыҙ,спортмен

Бына шулай йөҙөрбеҙ.

Минән бейеүсе сыға тип

Бейеп китте Әхмәт.
Мин табиб тине Зөлфәт

Әйтерһегеҙ, миңә рәхмәт!

Ҡар яуа

Ҡар бөртөктәре яуалар (әйләнәләр)

Тышта бөгөн ҡар яуа (сүкәйеп ултыралар).

Буран ҡарҙарҙы уйнатып, (ҡулдар менән ел хәрәкәттәре эшләү)

Бар ергә өйөп ҡуя (ҡулдар менән тау өйөүҙе һүрәтләү)

Саңғыла

Саңғы тотоп тышҡа сыҡтым (атлау)

Ниндәй матур саф һауа! (ҡулдарҙы йәйеп,тәбиғәткә һоҡланыу)

Юлдар ярам,юлдар ярам (саңғыла йөрөү хәрәкәттәре)

Ябалаҡлап ҡар яуа (әйләнеү).

Ҡар яуа

Ҡар яуа,ҡар яуа (әйләнеү)

Бурандарҙы туҙҙыра (ел иҫкән хәрәкәт).

Ҡулдарға төшөп ирей (ҡулдың устарын асып.һелкетеү)

Үҙе бик тиҙ туңдыра (өшөгәнде һүрәтләп,ҡулдар менән үҙеңде ҡосаҡлау).

Атта сабыу

Аттар кеүек сабайыҡ (ат сабыуын һүрәтләү)

Дөп –дөп килеп баҫайыҡ (атлау)

Баштарын сайҡай –сайҡай (баштарҙы төрлө яҡҡа хәрәкәтләндереү)

Аттар шулай юрғалай (юрғалауҙы һүрәтләү)

Күбәләк һәм бал ҡорттары

Леп –леп оса күбәләктәр (ҡулдарҙы хәрәкәтләндереү)

Аҡлан тулы күмәкләп (осоу хәрәкәттәре эшләү).

Бал ҡорттары безелдәшеп (бал ҡорттары булып,ҡулдарҙы артҡа йәйеү)

Бал ташыйҙар күмәкләп (осоу хәрәкәттәре эшләү).