**Физминутки для русскоязычных детей.**

**Физминутка** — небольшой комплекс упражнений, проводимый в игровой форме для снятия мышечной усталости и восстановления работоспособности детей.

**Физкультминутка** поможет расслабиться, снять напряжение, улучшить кровообращение.

1. Бэйэбит турабыт

Бэйэбит таннабыт

Бэйэбит суунабыт

Бэйэбит аьыбыт

Ыьылла сытары

Ыламмыт уурабыт

Кирдээ5и быыллаа5ы

Кичэйэн сууйабыт

1. Куобах куобах барахсан

Куотан куотан кэлэммин

Ойуур ойуур быыьыгар

Утуйа утуйа сытабын

1. Вот-прыжок

Руками взмах

Приземляюсь метко

Точно заяц куобах

Я скачу по меткам.

Приземлился, и тотчас

Словно

Мяч от стенки!

Так

Подряд

Двенадцать раз,

Плотно

Сжав

Коленки

Чэк чэк!

Лиа- лап!

Ловок будь и меток!

Как следы зайчиных лап,

Все двенадцать меток.

1. Куоска. П.Одорусов

Харахтара чолбон курдук

Бытыктара иннэ курдук

Котофей котофей

Сурдээх куоска котофей

Тыныра5а ба5ыыр курдук

Кутуруга кымньыы курдук.

1. Чыычаах

Кып-кыра

Чычып-чаап

Хап – хара харахтаах

Кып – кыра

Чычып – чаап

Сып-сытыы тумустаах

1. Чыычаах. Г.Иванова

Чыыбы-чаабы биир тумустаах

Чыыбы-чаабы икки харахтаах

Чыыбы-чаабы икки кынаттаах

Чыыбы-чаабы икки атахтаах

Чыыбы-чаабы биир кутуруктаах

Чыыбы – чаабы аата чыычаах.

1. Сахалыы санарабыт. П.Одорусов.

Сахалыы санарабыт

Нууччалыы кэпсэтэбит

Икки тылы тэбис-тэннэ

Учугэйдик билэбит.

Биьиги йэлээхпит

Биьиги биир дьиэлээхпит

Бары олус до5ордуубут

Бары бииргэ оонньуубут.

Биьиги улаатыахпыт

Биьиги уерэниэхпит

Бары бииргэ улэлиэхпит

Бары бииргэ сылдьыахпыт.

1. Кыьын буолла.

Ыччыы-ычча

Сирэйим тонно

Ычыы-ычча

Муннум тонно

Ыччыы-ычча илиим тонно

Ыччыы-ычча ата5ым тонно

Ыччыы – ычча

Чысхаан тыаллаах

Ыччыы – ычча

Тымныы кыьын буолла!