Аҡ күбәләк сәскәләргә ҡунды,
Йылмайып донъяға күҙ һалды.
Елпенде, өйөрөлдө, йыуынды,
Матурлыҡты күреп ҡыуанды.

(*Ике ҡулдың суҡтарын һырты менән бер-берeһенә ҡуйырға, бармаҡтар тура, сүгәләп ултырырға. Ҡул суҡтарын аҫҡа-өҫкә елпеп, күбәләк осоуын һүрәтләргә. Ҡулдарҙы өҫкә күтәреп, айырып, йәйеп ебәрергә*).

***

Аҡ ҡуянҡай ултыра,
Ҡолаҡтарын һелкетә,
Бына шулай, бына шулай
Ҡолаҡтарын һелкетә.
Аҡ ҡуянҡай өшөнө,
Аяҡтарын йылыта,
Бына шулай, бына шулай
Аяҡтарын йылыта.

***

Ел иҫә, иҫә, иҫә,
Ағастарҙы һелкетә.

***

Таҙа һыулы йылғаларҙа
Балыҡтар йөҙөп уйнай.
Тулҡындар менән шаярып,
Балыҡтар һис тә туймай.

(*Балыҡтар йөҙгән хәрәкәт яһарға, урында өйөрөлөргә, бер тапҡыр сүгәләп алырға*).

***

Ҡаҙҙар остолар, остолар ҙа
Күл буйына төштөләр.
Аҙыраҡ ял иттеләр,
Тағы осоп киттеләр.

***

Сәп-сәп сәпәкәй,
Минең ҡустым бәләкәй,
Ҡулын күтәргән була,
Сәпәкәй иткән була.

(*Урындан баҫырға, сәпәкәй итергә, бер тапҡыр сүгәләп алырға, баҫып ҡулдарҙы өҫкә күтәрергә, тағы ла сәпәкәй итергә*).

***

Ашлыҡтар үҫте,

(Ҡулдарҙы өҫкә күтәрергә)

Башаҡтар беште.

(Сүгәләп ултырырға)

Ҡояш ҡыҙҙыра,

(Баҫырға, аяҡ осонда күтәрелергә)

Тиргә төшөрә.

(Билдән бөгөлөргә)

Халыҡ ашыға,

(Урында йүгерергә)

Китә баҫыуға,

(Урында атларға)

Урағын ура.

(Ураҡ урған хәрәкәт яһарға)

Был ҡай саҡ була?

***

Ҡаҙҙар осто теҙелеп.
Остолар ҙа төштөләр,
Ултырҙылар, ял иттеләр

Һәм тағы ла остолар.
Остолар, остолар ҙа
Парта артына боҫтолар.

***

Уҡытыусы:

— Тышҡа сыҡтыҡ.

Уҡыусылар:

— Бысҡы алдыҡ.

Уҡытыусы:

— Утын быстыҡ.

Уҡыусылар:

— Зың-зың-зың-зың.
Ике ҡулға балта тоттоҡ,
Утын ярҙыҡ
Таҡ-тоҡ, таҡ-тоҡ.

***

Таянабыҙ бөйөргә,
Тотонабыҙ бейергә.
Тыпыр-тыпыр тыпырлап,

Әйләнәбеҙ бит бергә.
Улай итә башлайыҡ,
Былай итә башлайыҡ.
Был уйынды тамамлап,
Инде уҡый башлайыҡ.

***

Бер-ике, уңға борол,
Өс-дүрт, һул яҡҡа.
Бер-ике, ҡулдарыңды
Тейҙереп ал аяҡҡа.
Өс-дүрт, эйеләйек,
Ҙур булып беҙ үҫәйек.
Бер-ике, теҙелешеп,
Түңәрәкте үтәйек.

***

Бер-ике, беҙ баҫтыҡ,
Сәп-сәп итеп ҡул саптыҡ.
Аяҡтарҙы бер урында
Тып-тып-тып итеп баҫтыҡ.
Ултырҙыҡ, ҡабат баҫтыҡ,

Инде бер аҙ хәл алдыҡ,
Тыныс ҡына ултырҙыҡ.

***

Хәрәкәт – ул атлап йөрөү,
Хәрәкәт – ул атта елеү,
Хәрәкәт – ул ауға барыу,
Хәрәкәт – ул тауға менеү.

***

Уң ҡул яғында – уң яҡ,
Һул ҡул яғында – һул яҡ.
Уң яҡ, һул яҡ, уң яҡ, һул яҡ!
Иҫтә ҡалһын нығыраҡ.

***

Ҡулдар талдылар,
Аҫҡа төштөләр.
Бер аҙ йүгерҙек,
Яҡшы тын алдыҡ.

***

Ҡулдарҙы күтәрҙек,
Аҫҡа төшөрҙөк,

Ә хәҙер йәйҙек,
Ҡайсы эшләнек.

***

Ҡулды күтәрҙек,
Аяҡ тыпырлай,
Үҙенән-үҙе
Бейергә һорай.

***

Тейен сәпәкәй итә,
Терпе иҙәнде тибә,
Ә айыу – тайыш табан
Башын ғына һелкетә.
Ҡуян йүгереп китә,
Яҡ-яғына ҡаранып.
Шыршы аҫтында өйө,
Ул шунда кереп китә.

***

Буратино кирелде,
Бер-ике, эйелде.
Ҡулдарын ситкә йәйҙе.

Алтын асҡысын тапты
Һәм асҡысын алыр өсөн
Аяҡ осона баҫты.

***

Беҙ, беҙ, беҙ инек,
Беҙ ун ике ҡыҙ инек.
Бер таҡтаға йыйылдыҡ,
Таң атҡансы юҡ булдыҡ.
(Ҡулдарҙы билгә ҡуйырға)
Етегән йондоҙ булдыҡ.
Бер, ике, өс, дүрт...
(Ете тапҡыр һикерергә)
Таң атҡансы юҡ булдыҡ.
(Ике тапҡыр сүгәләргә)

***

Балыҡ кеүек йөҙәйек.
Ҡоштар кеүек осайыҡ.
Ҡуян кеүек һикерәйек,
Урындарға боҫайыҡ.

***

Форточканы асабыҙ,
Бүлмәне елләтәбеҙ.
Таянабыҙ бөйөрә,
Тотонабыҙ бейергә.

***

Диңгеҙ кеүек тулҡынып,
Иген үҫә яланда.
Көмөш кеүек йылтырап,
Балыҡ уйнай һыуҙарҙа.
Сут-сут-сут, сут-сут тиеп,
Ҡоштар һайрай урманда.

***

Беҙҙә шундай мөғжизә:
Балалар бәләкәйләнә.
(Сүгәләп ултырырға)
Ә хәҙер беҙ баҫабыҙ,
Великандар булабыҙ.
(Тороп баҫырға)

***

Бер эйелә, бер бөгөлә

Аҡ сәскә наҙлы елдә.

(Кәүҙәне ян-яҡҡа бөгөргә)

Ҡояштан күҙен алмай,

(Башты борғоларға)

Күҙәтә уны гел дә.

***

Беҙ барҙыҡ, барҙыҡ, барҙыҡ,
Ер еләктәре таптыҡ.
Бер, ике, өс, дүрт еләк,
Ҡып-ҡыҙылы тәмлерәк.

(Урында атларға, эйелеп "еләкте" "кәрзингә" һалырға).

***

Мин атлайым,
Һин атлайһың.
Аяҡтар тыпырлайҙар:
Тап та топ, тап та топ.
Мин йырлайым,
Һин йырлайһың,
Ә ҡулдарға күңелле:
Сәп тә сәп, сәп тә сәп.

***

Уҡытыусы:

— Һеҙ, моғайын, арынығыҙ?

Уҡыусылар:

— Эйе!

Уҡытыусы:

— Шуның өсөн баҫығыҙ,
Муйындарҙы бороғоҙ,
Ҡаҙҙар кеүек ыҫылдап,
Ҡапыл ғына шымығыҙ.
Ҡуян кеүек һикергәс,
Ҡыуаҡтарға боҫоғоҙ.

***

Бер, ике, өс –
Беҙҙә бөтә көс.
Уҡыйбыҙ, яҙабыҙ,
Тик “бишле”ләр алабыҙ.

***

Тейен һикерә ағасҡа.

Ҡуян бик шәп йүгерә.
Тайыш табан һоро айыу
Йылғала бик шәп йөҙә.
Ярға килеп еткән ҡуян
Айыу күрҙе йылғала.
Ҡурҡышынан йүгереп
Боҫто ағас артына.

***

Бер – баҫайыҡ, кирeләйек.
Ике тигәс, эйеләйек.
Өс тигәндә тура баҫ,
Дүрт тигәс, арыу ҡалмаҫ.
Биш тигәс, аяҡтарҙы
Бер-бер артлы һикертәйек.
Кейемдәрҙе матурлайыҡ,
Урындарға ултырайыҡ.

***

Йүгерҙеләр малайҙар,
Елдәрҙе ҡыуа-ҡыуа.
Ҡыҙҙар ҙа ҡалышманы,

Өлгөргән тауҙа йыуа.

***

Орлоҡ сәстем, гөл үҫте.
Хуш еҫ бөркөп ел иҫте.
Көн дә баҡсаға килдек,
Сәскәгә һыуҙар һиптек.
Үтеп китте күп көндәр,
Сәскә атты ул гөлдәр.
Сәскә барын белделәр,
Бал ҡорттары килделәр.

***

Аҡ күбәләк кеүек ҡарҙар
Яуалар ҙа яуалар.
Уйнайбыҙ ҙа көләбеҙ,
Беҙ бәхетле балалар.

***

Балалар, балалар
Урам буйлап баралар,
Һикереп тә алалар,

Йүгереп тә алалар,
Сүкәйеп тә алалар,
Һаман алға баралар.

***

Кәзә, кәзә, кәзәкәй,
Кәзә итә сәпәкәй.
Бәләкәй генә үҙе,
Һөҙөп йыҡҡан үгеҙҙе.
Биш бармағым – биш туған
Бармаҡтарым арыны,
Сүпләп алам тарыны.
Бер тары, ике тары,
Һәр бөртөгө һап-һары.

***

Һуҡ бармаҡ йоҡларға теләй,
Урта бармаҡ арыған,
Сығанаҡ бармаҡ эргәһенә ятҡан,
Сәтәкәй күптән йоҡлаған.
Шауламағыҙ, туҡтағыҙ,
Бармаҡтарым йоҡлаһын!

Таң атыр, ҡояш ҡалҡыр,
Ергә ысыҡтар ятыр.
Бармаҡтарҙы йоҡоһонан
Ҡоштар һайрап уятыр.
Ура! Ура! Ура!
Бармаҡтар мәктәпкә бара!

(Бармаҡтарҙы һелкетергә)

***

Бармаҡтарым бик эшсән:
Бейергә лә оҫталар.
Йүгерергә, һикерергә
Һис иренеп тормайҙар.

(Бармаҡтарҙы өҫтәл буйлап йүгер-тергә, һикертергә кәрәк)

***

Уң ҡулымда – биш бармаҡ,
Һул ҡулымда – биш бармаҡ.
Ике ҡулда – ун бармаҡ,
Үҙем ҡараным һанап.
Уң ҡулда ла биш бармаҡ,
Һул ҡулда ла биш бармаҡ.

Күпме эш белә ҡулдар –
Ҡарайыҡ бергә һанап.

(Һәр бер ижеккә бер бармаҡты бөгөргә. Һәр ижеккә бер бармаҡты яҙырға).

***

Бына танауым,
Был минең ҡашым,
Күҙем, ҡолағым,
Ә бына башым.

***

Минең исемем сәтәкәй,
Үҙем бигерәк бәләкәй.
Ҡаймаҡ ялап, һөт эсәм,
Ҡасан инде ҙур үҫәм.

***

Килде болот,
Күк йөҙө тулып.
Ергә һибелде,
Тамсылар булып:
Тып-тып-тып…

***

“Топ-топ-топ!”- юлдан атлай
Бер бәләкәй генә малай.

***

Баш бармаҡ сығып ҡасҡан,
Имән бармаҡ ир булған,
Сығанаҡ бармаҡ сығып ҡасҡан,
Һуҡ бармаҡ өҙә һуҡкан,
Сәтәкәй бармаҡ сәпәкәй иткән.

***

Мандолина уйнағандай
Ямғыр сиртә ҡылдарын.
Ваҡ тамсылар төшөп бейей,
Ҡыя баҫып юлдарын.

***

Беҙ яҙҙыҡ, яҙҙыҡ, яҙҙыҡ,
Бармаҡтарҙы талдырҙыҡ.
Хәҙер беҙ ял итәбеҙ
Һәм тағы ла яҙабыҙ.

***

Баш бармаҡ:

“Бутҡа бешерәйек”, — ти.

Имән бармаҡ:

“Ярма ҡайҙан алайыҡ!” — ти.

Урта бармаҡ:

“Үтескә алып торайыҡ”, — ти.

Исемһеҙ бармаҡ:

“Уны ҡасан түләрбеҙ?” — ти.

Кескәй бармаҡ:

“Ашайыҡ та ҡасайыҡ”, — ти.

***

Һаумы, алтын ҡояшым!
Һаумы, зәп-зәңгәр күгем!
Иҫәнме һин, елкәйем!
Бөтәгеҙҙе сәләмләйем.

(Ҡулдар менән түңәрәк яһарға. Ҡулдарҙы болғарға. Биткә ел елпетергә)

***

Сәләмләйбеҙ һауаны,

(Ҡулдарҙы өҫкә күтәреп, ҡул сукта-рын һелкетергә)

Именлек булһын өсөн.
Сәләмләйбеҙ дуҫтарҙы,
Дуҫлыҡ ныҡ булһын өсөн.
(Бер-береһе менән ҡул ҡыҫышалар)

***

Ҙур йорттар һала-һала,
Ҙур булып үҫте ҡала.
Матур ҡыйыҡтар ҡуйһаң,
Бейек өй килеп сыға.
(Ике ҡулдың бармаҡтарын бер-береһе менән тоташтырып, "ҡыйыҡ" эшләргә, бармаҡтарҙы йомарларға һәм яҙырға)

***

Талып китте ҡулдарым,
Ручканы мин һалайым.
Ҡулдарымды күтәрәйем,
Мамыҡ йомғаҡ урайым.
Һуңынан энәләр алып,
Йылы кофта бәйләйем.

***

Бер, тинек – бөрмәк,
Ике, тинек – икмәк,
Өс, тинек – өсмәк,
Дүрт, тинек – дүртмәк,
Биш, тинек – бишмәк,
Алты, тинек – алмаҡ,
Ете, тинек – етмәк,
Һигеҙ, тинек – һигеҙмәк,
Туғыҙ, тинек – туғыҙмаҡ,
Ун, тинек – уймаҡ.
Ҡаҡтым-һуҡтым,
Биш бармаҡ йәнселде.

(Һуңғы юлды әйткәндә, йоҙроҡтарҙы бер-береһенә һуғып, бармаҡтарҙы ту-райтырға, яҙырға).

***

Биш бармағым –
Биш туған.
Һәр ҡайһыһы
Бик уңған.
Иҙән йыуа,

Керҙәр элә,
Он иләй,
Икмәк теләй.
Һәр эштең
Яйын белә.
Дәфтәрҙәргә
Хәреф теҙә,
Баҡсала үлән өҙә.
Энә тотоп
Сәскә сигә,
Матур итеп
Күлдәк тегә.

БЫНА ШУЛАЙ БУЛА ЯЛ

Уң күҙеңде ҡыҫып ал да,
Һул күҙеңде ҡыҫып ал.
Шунан тәҙрә аша
Күк офоҡҡа күҙең һал.
Ике күҙеңде йом да
Бер минутҡа йоҡлап ал.
Уңға, һулға башың сайҡа,
Бына шулай була ял.

***

Яҙҙым һөйләм, ижек, һүҙ,
Бик арыны күҙҙәрем.
Йомам күҙҙе: ял итһен,
Асам күҙҙе: күп күрһен.
Тағы йомам һәм асам,
Бер йомам да бер асам.
Күҙҙәр хәрәкәте менән
Бик ҙур түңәрәк һыҙам.
Шунан күҙҙәремде төбәп
Баш бармаҡтың осона,

Ҡапыл ҡарайым тышта үҫкән
Ҙур ағастың башына.

***

Ҡыҙыл дүртмөйөштән башлап, күҙҙәр менән алдан зәңгәр түңәрәк-те, һуңынан йәшел түңәрәкте ура-тып сығырға.

***

Ап-аҡ болоттар өҫтөндә
Уйнаҡлап йөрөй ҡолон.
Хәҙер күҙҙәремде йомам:
Алдымда — йәшел болон.

(Өҫкә ҡарарға. Күҙҙәрҙе йомоп, йәшел болондо күҙ алдына килтерергә).

***

Күҙҙәрем дә арыны,
Йомоп ял иттерәйем.
Йәшел болонда осҡан
Күбәләкте күрәйем.

(Күҙҙәрҙе йомоп, йәшел болондо, күбәләкте күҙ алдына килтерергә).

КҮҘҘӘР ӨСӨН КҮНЕГЕҮҘӘР

1. *Күҙҙәрҙе нык йоморға һәм киң асырға.*

2. Тәү торош (т.т.) – ултырып.

Күҙҙәрҙе 3-5 секундка нык итеп йоморға, унан 3-5 секундка асырға. 6-8 тапкыр кабатларға. Был күнегеү күҙ кабағы мускулдарын нығыта, күҙ мус-кулдарын йомшарта.

3. Т.т. – ултырып.

1-2 минут күҙҙе еппелдәтергә (йомғо-ларға). Кан әйләнешен яқшырта.

4. Т.т. – баҫып.

2-3 секунд алға карарға, уң кулдың бармағын йөҙ уртаһынан 25-30 см алыҫ-лыкка куйып, караштı бармак осона күсерергә һәм 3-5 секунд карарға, кулды төшөрөргә. 10-12

тапҡыр ҡабатларға. Арыуҙы бөтөрә, яҡын араға ҡарауҙы еңеләйтә.

5. Т.т. – баҫып.

Ҡулдарҙы алға һуҙырға, урта бармаҡ осона ҡарарға, яйлап ҡулдарҙы күҙгә яҡынайтырға. Бармаҡ икәү булып күре-нә башлағанға тиклем, бармаҡтан ҡа-рашты алмаҫҡа. 6-8 тапҡыр ҡабат-ларға. Яҡын араға ҡарауҙы еңеләйтә.

6. Т.т. – ултырып.

Күҙҙәрҙе йоморға, күҙ ҡабаҡтарын, түңәрәктәр яһап, бармаҡ менән ыуырға. 1 минут. Мускулдарҙы йомшарта, ҡан әйләнешен яҡшырта.

7. Т.т. – баҫып.

Уң ҡулдың бармағын йөҙ уртаһынан 25-30 см алыҫлыҡҡа ҡуйырға, уға 3-5 секунд ҡарарға. Һул ҡул менән һул күҙҙе 3-5 секундҡа ҡапларға, ҡулды алырға, күҙҙе асырға, 3-5 секунд бармаҡ осона

ҡарарға. 5-6 тапҡыр ҡабатларға. Күнегеү күҙ мускулдарын нығыта.

Ҡулланылған әҙәбиәт исемлеге

1. Аслаева Р.Ғ. Телмәр һәм зиһен. — Өфө: Ки-тап, 2005.

2. Аслаев Т.Х., Һунаршин С.Г. Башҡорт теленән кластан тыш эштәр өсөн материалдар. Өфө, 1976.

3. Баһауетдинова М. И., Йәғәфәрова Г.Н. Күңел-ле минуттар, Өфө, 2003.

4. Шевченко Г. Н. Основы безопасности жизне-деятельности / Поурочные планы, 6 класс, Москва, 2002.

5. Башҡортостан уҡытыусыһы, № 10, 1999.

6. Башҡортостан уҡытыусыһы, № 4, 1994.

7. Башҡортостан уҡытыусыһы, № 12, 2005.

8. Башҡортостан уҡытыусыһы, № 12, 1999.

ЯҘМАЛАР ӨСӨН

Иҫәнғолова Ә.Ф., Дәүләтколова Г.Ш.

МЕТОДИК ҠУЛЛАНМА

Башланғыс синыф уҡытыусылары,
студенттар өсөн

Йыйырға бирелде 07.07.2008. Баҫырға ҡул ҡуйылды 31.07.2008.
Ҡағыҙ форматы 60x90 1/16. Мәктәп гарнитураһы. Офсет ҡағыҙы.
Шартлы баҫма табаҡ 1,35. Нәшер.-иҫәп. таб. 1,9. Тиражы 300.
Әҙер оригинал макеттан ризографта баҫылды.

“Эшлекле династия” яуаплылығы сикләнгән йәмғиәте
Гос. рег. серия 02 № 005318101, выд. 25.01.2006

ИФНС России по Октябрьскому району г. Уфы