

## Картотека физминуток на коми языке

### Ичӧт Таня

Ичӧт Таняӧс он янӧд:  
Физзарядка чеччӧмсяньыс  
Вӧчас ӧдйӧ, дыр думайттӧг,  
Сэссия чӧскыд дука майтӧг  
мамлысь корас кӧдзыд ва да,  
ныр и чужӧм мыськас ладӧн.

Вольпась идралас и быдӧн.  
Чышкас джодж, а сесся пызан  
Ичӧт чой-вок сӧйӧм бӧрын.  
Пажын кадӧдз кайлас вӧрӧ,  
гортас локтас, нюмыс петас -  
Чума тырыс ваяс сэтӧр.  
Сэссия, дерт жӧ, мачӧн ворсны  
Тӧвзыштас на рытладорсӧ.  
Тадзи лунтыр ноксьӧ Таня,  
Быдтор керӧ сӧлӧмсяньыс.  
Ходьба на месте  
Руки на плечи  
Руки вверх  
Руки на плечи  
Руки на пояс  
Изобразить умывание, не  
прикасаясь руками к лицу  
Приседания  
Наклоны к правой ноге,  
выпрямиться, потом к левой  
Ходьба на месте  
Приседания с вытянутыми  
руками  
Прыжки на месте  
Ходьба на месте.

### Показываем руками

Юр по-коми – голова,  
Ки – рука, кок – нога,  
Ёма – бабушка-яга,  
Вом – рот,  
Ныр – нос  
Крючком прирос.  
Показывать руками:  
На голову,  
На руки, на ноги,

Встать на одну ногу,  
Показать на рот,  
Показать кривой нос.  
Тэнад эм и менам эм:  
Ӧти юр,  
Кык син,  
Ӧти ныр,  
Кык пель,  
Ӧти вом,  
Кык ки,  
Кык кок.  
Показывать руками:  
На голову,  
На глаза,  
На нос,  
На уши,  
На рот,  
На руки,  
На ноги.

### Миян вӧр-ва (Наш лес)

Миян Веня мунӧ ягӧ,  
Корсьны медся чӧскыд ягӧд.  
Котӧртӧ сы бӧрся пон:  
- Виччысь менӧ дона зон!  
Чӧдлач ӧктӧ зонка ягын,  
Туисын зэв уна ягӧд.  
Вӧрӧ Иван мунӧ,  
Тшак аддзис уна,  
Копыртчис, бостіс,  
Гортас сійӧс косьтіс.  
Шагать на месте.  
Наклониться, приложив руку ко  
лбу,  
Бег на месте,  
Выполнять приседания.  
Шагать на месте.  
Выполнять наклоны.

### Ар (Осень)

Медводз ставным чеччам,  
Зарядка ми вӧчам.  
Ӧти, кык – вот тадз!  
Куим, нель – вот тадз!

Места вылын котралам,  
Пызан дорын чеччалам,  
Шойчыштам ми бура.  
Бара миян урök.  
Встать, руки на пояс, ноги на  
ширине плеч.  
Поворот головы направо и  
налево,  
Поворот туловища направо и  
налево.  
Бег на месте,  
Прыжки на месте,  
Ходьба на месте.

#### **Менам сикт** (Мое село)

Кекöнач, кекöнач,  
Шлыв-шлыв-шлыв...

Юр вылö пуксим!  
Хлопаем в ладоши  
Машем руками  
Руки на голову

**Менам семья**  
(Я и моя семья)

- Кызди олам?  
- Вот тадз!  
- Кызди мунам?  
- Вот тадз!  
- А котörтам?  
- Вот тадз!

И с.в.

Большой палец правой руки  
вверх,

Топаем ногами,  
Бежим на месте,  
И т.д.

#### **Ош** (Медведь)

Коз пу вылын - лым, лым.  
Коз пу улын - лым, лым,  
Гөгөр лымйөн тырöма.  
Ошкыс гуö пырöма,  
Төвбыд узьö, вой и лун, -  
Энö торкöй ошлысь ун.  
Поднять руки вверх.  
Опустить руки вниз.  
Поворот вокруг себя.  
Приседания.

Сложенные руки положить под  
щеку.

Погрозить указательным  
пальцем.

#### **Кöч**

Кöч йöктö, йöктö  
Мича табь якокнас,  
Вый тупыль юрнас,  
Шабді кудель бöжнас.  
Кöчилей, йöктышты  
Донаöй, йöктышты,  
Гөгөр бокнад бергöдчы,  
Кодмык кöсьян, йöктышты.  
Дети идут по кругу и поют,  
сопровождая соответствующими  
движениями:  
Выставляют ноги на каблук  
Качают головой  
Виляют хвостиком  
Дети хлопают в ладоши  
«Заяц» прыгает и выбирает  
пару.  
Исполняют пляску.

\*\*\*

Кык ки воча шлап – шлап.

Кыкнан кокөн тап – тап.

Похлопать в ладоши.

Потопать ногами.

Чеччам чöла –

Шум ни зык.

Вöчам тадзи:

Öтик – кык,

Öтик – кык,

Öтик – кык.

Вöчам тадзи:

Öтик – кык.

Коскö пуктам

Кыкнан ки,

Недыр чеччалыштам

Ми,

Медым ньöти

Мудз оз коль:

Куим – нель,

Куим – нель.

Медым ньöти

Мудз оз коль:

Куим – нель,  
Куим – нель.  
Өнi лолыштамөй  
Пыдөдз,  
Кияс шевкнитламөй  
Быдөн,  
Ме ног, челядь,  
Вөчөй вай:  
Вит и квайт,  
Вит и квайт.  
Ме ног, челядь,  
Вөчөй вай:  
Вит и квайт,  
Вит и квайт.  
Кияс нюжөдамөй  
Тадзи,  
Сэсса лажыньтчамөй  
Надзөн.  
Сувтам:  
Сизим и көкьямыс.  
Бара лажыньтчамөй  
Надзөн.  
Сувтам:  
Сизим и көкьямыс.  
Физзарядка вөчам  
Водзө.  
Кион судзөдчылам джодждз.  
Молодечьяс!  
Ай да класс!  
Помаламөй:  
Өкмыс – дас,  
Өкмыс – дас.  
Выполнять наклоны головы:  
Вправо – влево  
Положить руки на пояс  
Прыжки на месте  
Глубокий вдох, руки поднять  
вверх, выдох, руки вниз  
Вытянуть руки вперед,  
Выполнять приседания  
Выполнить наклоны вперед,  
касаясь руками пола.

### **Мамө (Мамочка)**

Ми йөктам  
Ми гым-гым вөчам көкьясөн,  
Ми клоп-клоп вөчам киясөн,

Ми копрөдлыштам юр.  
Тi миян кытшө локтөй тшөтш,  
Бур нывкаяс, збой пиукьяс,  
Мед йөктөм лоө бур.  
Ми ставөн кияс кыпөдлам,  
Ми ставөн вывлань чеччыштам,  
Ми копрөдыштам юр.  
Ми кытшө корам быдөнөс,  
Бур нывкаяс, збой пиукьяс,  
Мед йөктөм лоө бур.  
Топаем ногами  
Хлопаем руками  
Наклоны головы  
Встать всем в круг  
Взяться за руки  
Поднять всем вместе руки  
Всем вместе подпрыгнуть  
Выполнить наклоны головы  
Сделать маленький круг  
И обратно сделать большой круг.

### **Тулыс (Весна)**

Чужөмө төв пөльтө,  
Пуяс сийө качайтө,  
Төлук улө, улө, улө  
Пуяс вылө, вылө, вылө.  
Махать руками в лицо  
Поднять руки и покачать ими,  
имитируя ветер  
Опустить руки и присесть  
Обратно встать.

\*\*\*

Өтик, кык, куим, нель,  
Некод талун, дерт, оз коль.  
Вөчи талун самолет -  
Лоас мейсь бур пилот!  
Заводитам ми мотор,  
Сөмын кылө тор да тор.  
Мышку ставлөн веськыд дзик,  
Нель и вит, нель и вит.  
Со и вөрзис самолёт,  
Вылө лэптис ассьыс борд.  
квайт и сизим, и көкьямыс,  
Бур жө летчикьяслөн сямьс!  
Өкмыс-дас, өкмыс-дас,  
Лэбалім ми быдса час.  
Мулань лэччим, пуксим бөр,

Вёлі чёскыд сынёд кёр.  
Ходьба на месте  
Вытянуть руки в сторону  
Присесть на одну ногу  
Изобразить, как заводиться  
мотор  
Выпрямить спинку  
Встать  
Покружиться на мест  
Остановиться  
Сложить крылья  
Присесть на одну ногу

\*\*\*

Сідз, сідз, ичёт кок,  
Повтөг тувчав, лок, лок.  
Аня кинас клоп, клоп,  
Вова кокнас топ, топ.  
Потопать ногами  
Похлопать руками  
Потопать ногами  
**Гожём (Лето)**  
Нюр вылын кык пёдруга,  
Турунвиж кык лягуша.  
Лягушаяс чеччысны,  
Мичаа мыссьысны,  
Кинас хлоп-хлоп,  
Кокнас топ-топ,  
- Пуксям, нуёдам урок.  
Изобразить лапки лягушки  
Наклоны в сторону  
Прыжки на месте  
Изобразить умывание, не  
касаясь лицо руками  
Похлопать руками  
Потопать ногами  
Сесть за столы.  
Ю дорё котёртам,  
Копартчам, мыссям,  
Өтлаын - раз, тайё брасс,  
Куим –нэль, тайё кроль.  
Берег вылө петам,  
Гортё мунам.  
Ходьба на месте  
Наклоны

Изобразить руками плавание,  
разводить руки перед собой в  
разные стороны  
Изобразить руками мельницу  
Ходьба на месте

### **Изки карнан**

Каждый выставляет большой палец  
правой руки и кулаком захватывает  
большой палец другого игрока. Так  
образуется вертикальная цепь  
кулаков. После этого игроки, стоя на  
своих местах, или вращают  
импровизационной «мельницей»,  
или медленно двигаются по ходу  
солнца и приговаривают:

Ас ки еарнан  
Ки карнан.  
Кодлөн воджык  
Пинь воссяс –  
Дас тувик,  
Дас печик.  
Тю! Тю! Тю!

Рукоятка жернова и коромысло,  
Кто заговорит - 10 щелбанов,  
Кто не заговорит - 10 калачей.  
После произнесения приговорки  
игроки замолкают и начинают друг  
друга щипать, толкать, чтобы кто-то  
рассмеялся или сказал слово. Кто  
первым рассмеётся или скажет  
какое-то слово, его наказывают и  
затем продолжают играть дальше.