

Кэмиэрчэскэйэ суох тэрилтэ
"Саха Өрөспүүбүлүкэтин Үүнэр көлүнөнэтин тус сыаллаах пуондата"

Оҕо-аймаҕы биир тэнник сайыннарар
Кэмиэрчэскэйэ суох автономнай тэрилтэ
«Оҕо саас лабораторията»

УҤУЙААН ОБОЛОРУГАР АНАЛЛААХ
ЭТИ-СИИНИ БӨБӨРГӨТӨР

«Үс хоһуун»
АНАЛ БЫРАГЫРААММА

4 -7 дылы саастаах оболорго аналлаах



Парциальная программа по физическому развитию
детей дошкольного возраста «Үс хоһуун» (4–7 лет)

Дьокуускай к.
СМИК Типография
2023 с.

УДК 373.2.037.1(571.56)(072)

ББК 74.100(2Рос.Яку)я7

И21

Научнай салайааччы
Никифорова Татьяна Ивановна,
педагогика билимин хандьыдаата,
ХИФУ педагогика кафедратын доцена

Ааптардар:

Иванова Ульяна Капитоновна,
"Үөһэ Бүлүү" муниципальной тэриллии "Сказка" 7N^ох "Оҕо сайдыытын киинэ -
оҕо уһуяана" муниципальной бюджетнэй оскуола иннинээҕи үөрэтэр тэрилтэ
физкультуура инструктора

Кучарова Евгения Васильевна,
"Үөһэ Бүлүү" муниципальной тэриллии "Сказка" 7N^ох "Оҕо сайдыытын киинэ -
оҕо уһуяана" муниципальной бюджетнэй оскуола иннинээҕи үөрэтэр тэрилтэ
сүрүннүүр иитээччитэ

Уопсай эрдээксийэ:

Семенов Юрий Иванович,

Оҕо-аймаҕы биир тэнник сайыннарар кэмиэрчэскэйэ суох автономнай
тэрилтэ «Оҕо саас лабораторията» дириэктэрэ

Рецензэннэр:

Горелов Александр Александрович,

педагогическай наука доктора,
СВФУ физическэй култууратын уонна успуордун институтун профессора;

Николаева Алевтина Васильевна,
педагогическай наука кандидата, СВФУ Педагогическай институтун оскуола
иннинээҕи үөрэхтээһинин кафедратын доцена;

Сидоров Степан Гаврильевич,
Нюрбачааннааҕы «Сайдыы» уһуяан-оҕону сайыннарар киин
физическэй култуураҕа инструктора

*«Саха сириҥ кытта тэҥнэ улаатабыт» бырайыак чэрчитинэн
Үөһэ Бүлүү улуунун (оройуонун) Муниципальной тэриллиитин 7 N-дээх
«Сказка» оҕо садын базатыгар ырытыллан онһулунна.
2021–2023 сыллар усталарыгар бэрэбиэркэни ааста.*

Иванова, Ульяна Капитоновна.

И21 Уһуяан оҕолоругар аналлаах эти-сиини бөҕөргөтөр
«Үс хоһуун» анал бырагыраамма : 4-7 дылы саастаах оҕолор-
го аналлаах = Парциальная программа по физическому раз-
витию детей дошкольного возраста «Үс хоһуун» (4-7 лет) /
У. К. Иванова, Е. В. Кучарова. – Дьокуускай : Типография СММК,
2023. – 64 с.

Агентство СІР НБР Саха

УДК 373.2.037.1(571.56)(072)

ББК 74.100(2Рос.Яку)я7

© АНО ГРД «Лаборатория детства», 2023

© Коллектив авторов, 2023

Иһинээҕитэ

Быһаарыы сурук.....	4
Сабаҕаланар ситиһиилэр.....	6
Ыйдарынан аттарыллыбыт үлэ былаана.....	8
Сүүрүү, хаамы, ыстаныы.....	20
Унунаннааһын.....	23
Сүрүн эрчиллии.....	28
Сахалыы оонньуулар.....	31
Туһаныллыбыт литература.....	39
Тыныы.....	41
Илбинии.....	44

БЫҤААРЫҢ СУРУК

Оскуола иннинээҕи оҕо саас – оҕо сайдыытыгар олус улахан суолталаах кэрчик кэм. Бу кэмнэ оҕо дьоҕура, ис уйулҕата, уонна эт-хаан өттүнэн сайдар кэмэ. Олох кыра, сатаан саңарбат, кыайан баҕатын этиммэт, тугу эмит онгорор кыаҕа суох кырачаан киһи уһууаантан иитиллэн оскуолаҕа киирэр сааһыгар бэйэтэ туһунан эйгэлээх, барыны бары ырытар, толкуйдуур дьоҕурдаах киһи буола үүнэр.

«Саха сириҥ кытта тэннэ улаатабыт» бырайыак чэрчитинэн ытыллыбыт чинчийи көрдөрөрүнэн, билигини кэм оҕото олох кыра сааһыттан компьютер оонньууларынан умсугуйбут эбэтэр телефонна хам хатаммыт оҕо буолар. Онтон төрөппүт оҕотун бастатан туран өй өттүнэн толору сайдыылаах буолан улаатарыгар сүрүн болҕомтотун уурар. Тоҕо диэтэххэ оҕо оскуолаҕа үөрэнэр кэмигэр араас эксээмэннэр, олимпиадалар, күрэхтэр тургутууларын ааһар, онтон оскуоланы бүтэрдэҕинэ талбыт үөрэҕигэр туттарсан киирэр сүрүн суолталаах кэм кэлэр.

Үөһээ этиллибиккэ олоҕуран оҕо улаханлык хамсаммат, хамсаныылаах оонньуулары оонньообот, атын оҕолору кытары ыкса алтыспат эбит. Ити барыта оҕо доруобуйатыгар буортулаах, кини эт-хаан өттүнэн сайдыытыгар хорумнуулаах буолар. Бастатан туран хамсаммат оҕо хаанын эргиирэ бытаарар, тыһынар уорганнара, былчыннара ситэри сайдыбат, онон унуоҕа-арҕаа кытаатар, харгыстанар, өйүн, толкуйун сайдыта эмиэ бытаарар. Оҕо бары өттүнэн, этэ-сиинэ уонна өйө-санаата биир тэнгик сайдыахтаах.

Бу анал бырагыраамма манлык докумуоннарга олоҕуран онгоһулунна:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
3. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ООП - ОП ДО».
4. Приказ Министерства образования и науки Республики Саха (Якутия) от 20.04.2021г. №01-03/607 «О создании сети инновационных площадок по апробации учебно – методического комплекса программы «Кустук» для дошкольного образования в рамках проекта «Полилингвальное образование».
5. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022г. №1028 «Об Утверждении Федеральной образовательной программы дошкольного образования».
6. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях (СанПиН 2.4.1.3049 - 13) (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26).

Анал бырагыраамма сыала: оҕо этин-сиинин, чөл туругун харыстааһын уонна бөҕөргөтүү, олук ууруу, спорт национальнай көрүҥнэрин туһанан сатаан хамсанарга үөрэтии, эт-сиин өттүнэн сайдарыгар көмөлөһүү.

Соруктар:

- оҕо этэ-сиинэ, уйулҕата, иэйиитэ чөл туруктаах буоларыгар усулуобуйаны тэрийии;
- эт-сиин, уйулҕа өттүнэн чөл буолар туругун сайдытыгар туһайыллыбыт эрчиллиилэри сөптөөхтүк онгорорун ситиһии;
- оҕо этин-сиинин сүрүн өрүттэрин сайыннарыы (сымсатын, имигэһин, тулуурун, түргэнин), ити өрүттэри күннээҕи олоҕор сатаан туттарыгар уһуйуу;
- бэйэтин көбүлээһининэн, санаатынан этин-сиинин сайдытыгар эппиэтинэстээх буоларыгар иитии;
- хорсун, эр санааланыы, бэрээдэктээх буолуу олуктарыгар такайыы;
- үөрэххэ-билиигэ уһуйуулар дьайымалы үөскэтии (формирование предпосылок учебной деятельности).

Оҕо этин-сиинин бөҕөргөтөргө "Сказка" уһуяан Лазарь Андреевич Афанасьев – Тэрис “Алаас хамсаныта” диэн ааттаах эти-сиини эрчийии тосхолуттан ылан уһуяан саастарыттан оҕолору дьарыктыыр уопуттан оҕоһулунна. Бу былырғы төрүт хамсанылары ким баҕарар сатыырга үөрэниэн сөп. Төрүт хамсанылары сатыыр киһини кыахтаах киһи дириллэр. Ону сэргэ Хотугу многоборье көрүҥнэриттэн наардаан, талан анал бырагыраамма оҕоһулунна. Хотугу многоборье – саха норуотун уопсай култууратын быстыспат ситимэ буолар. Бу спорт көрүҥэ оҕо сымса, булугас өйдөөх, түргэн туттунуулаах, ыарахтанан чаҕыйбат, күүстээх-уохтаах буоларыгар улахан сабыдыаллаах. Кини хамаанда дьайар күүһүн, хас биирдии киһи эппиэтинэһи сүгэрин билэ үөрэнэр.

Анал бырагыраамма үс араас бөлөххө сааһынан арахсан, оҕолор тус уратыларын, айылгыларын учуоттаан, элбэх сыллаах уопукка олоҕуран уонна бигэргэтиллэг оҕоһулунна.

Сахабыт норуотун баай үгэһигэр олоҕуран кэлэр кэнчээри ыччаппытын чөл туруктаах, чинг буолалларыгар, өй-сана, эт –хаан сайдарыгар үлэлэһэргэ төрөппүттэргэ, иитээччилэргэ, уһуяаччыларга, орто уонна үрдүк үөрэх кыһаларыгар үөрэнэр дьонно ананар.

Бырагыраама бириинсиптэрэ

Сүрүн бириинсип – киһи олоҕор оҕо саас уһулччу суолталаах кэрдиис кэм буолар. Оҕо бэриллибит бары кэрдиис кэмнэрин (төрүөбүттэн – 1 сааһыгар, 1 – 3 сааһыгар, 3-7 диэри) толору олороругар, бары өттүнэн сайдан, кыахтанан, өй-санаа, майгы-сигили, төрүт омук уйулҕатын уратыларын, кутун-сүрүн, норуот иитэр төрүт үгэстэрин тутуһан тахсарыгар кыах биэри.

Иитээччи оҕо сэнгээриитин, билэр-көрөр дьоһурун уонна хас биирдии оҕо сайдарыгар тус уратытын учуоттаан уопсастыба эйгэтигэр киллэрэн дьыҥнээх олоххо уонна үлэҕэ бэлэмниир.

1. САБАҒАЛАНАР СИТИҢИИЛЭР

Таһыма	Орто бөлөх (4-5 саастаах)
Намыһах	Хамсаныыга биллэр алҕастары онорор. Бэриллибит тэ- тими биир тэнник туппат, иитээччи көмөтүнэн эрэ сөп- кө хамсанар. Төһө да баҕаран туран оонньоотор, оонньоу ирдэбилин кэһиэн сөп, атын оҕолор оонньоу кэмигэр таһаарар алҕастарын бэлиэтии көрбөт.
Орто	Хамсаныы сүрүн тиэхиникэтин улахан аңарын сатыыр. Эрчиллиини көрдөрбүт кэннэ бэйэтэ онорор. Сороҕор оонньоу ирдэбилигэр алҕас тахсарын уонна кэһилии- ни өйдөөн көрөр. Оонньоу үгэнигэр, эбэтэр эрчилиигэ аһара үлүһүйэн, хаачыстыбатыгар уонна түмүгэр үксүгэр болҕомтотун уурбат.
Үрдүк	Хамсаныылаах оонньоуларга уонна эти-сиини сайынна- рар эрчиллиилэргэ интириэһэ күүһүрэр. Оонньоу кэмигэр быраабыланы тутуспака оонньоур табаарыстарын өйдөөн көрөр. Оҕо бэйэтин оонньоутугар, күннээҕи хамсаныыты- гар эрдэ үөрэтиллибит эрчиллиилэрин туһанар.
Таһыма	Улахан бөлөх (5-6 саастаах)
Намыһах	Уустук эрчиллиилэри бэйэтигэр эрэлэ суохтук онорор. Бэйэтин уонна доҕотторун сыһаларын өйдөөн көрбөт. Оонньоуга үлүһүйэн оонньоу быраабылатын тутуспат. Эр- чиллиини хаачыстыбалаахтык толорорго болҕомтотун уурбат, ыараханлык ылынар. Эти-сиини эрчийэр дьарык- тарга баҕата намыһах.
Орто	Эт-сиин хамсаныыларын улахан аңарын сөпкө толорор, ол эрэн күүһүн ситэ туһаммат. Бэйэтин алҕаһыгар сороҕор болҕомто уурбат. Оонньоу соруудаһын үчүгэйдик толорор, ол гынан баран бэйэтэ оонньоуну тэрийсэргэ дьулуспат.
Үрдүк	Эрэллээхтик, чопчутук уонна биир тэнник тэтими тутуһан эрчиллиилэри онорор. Табаарыстарын болҕомтотун тар- дан, оонньоуну бэйэтэ тэрийэн ытар. Хамсаныылаах оон- ньоуга халбаҥнаабат интириэстээх буолар.

Таһыма	Бэлэмнэни бөлөҕө (6-7 саасстаах)
Намыһах	Уустук эрчиллиилэри онорорун ыарырҕатар. Атын оҕолор уонна бэйэтин тус алҕастарын бэлиэтии көрбөт. Оонньуу хаамытыгар аһара үлүһүйэн, ирдэбили тутуспат. Бэйэни салайыныыта ситэ сайдыбатах, эрчилии хайдах толорулларыгар болҕомтотун уурбат. Эти-сиини дьарыктанан сайыннарыыга сэнгэриитэ намыһах.
Орто	Эт-сиин хамсаныларыгар улахан агарын сөпкө толорор, ол эрэн күүһүн ситэ туһаммат. Саастыылаахтарын хамсаныларын сөпкө сыаналыыр, бэйэтин алҕаһыгар сороҕор болҕомтотун уурбат (аахайбат). Оонньуу соруудаһын үчүгэйдик толорор, ол гынан баран бэйэтэ оонньууну тэрийэргэ дьулуспат.
Үрдүк	Эрэллээхтик, чопчутук уонна биир тэнник эрчиллиилэри толорор, хамсаныы тэтимин уонна ритимин тутар. Соруудахтарга айымньылаахтык сыһыаннаһар. Үрдүк ситиһиигэ дьулуһар, толоруу түмүгэ хаачыстыбатыттан эмиэ тутулуктааһын өйдүүр. Саастыылаахтарын болҕомтотун бэйэтигэр тардар, билэр оонньуутун тэрийэн оонньотор. Хамсанылаах оонньууну бигэтик сэнгээрэр.

2. БҮЙДАРЫНАН АТТАРЫЛЛЫБЫТ ҮЛЭ БЫЛААНА

Бэлэмнэний бөлөх

Хас дьарык аайы эбии тыныны уонна илбинии киирэр, ону сөптөөбүн көрөн уһуйааччы бэйэтэ аттаран туһанар. Дьарыктар буоларын курдук орто бөлөххө -20 мүнүүтэ, улахан бөлөххө – 25, оскуола иннинээҕи саастаах оҕолорго – 30 мүнүүтэ буолар. Оонньуу кэннэ тыныныга илбиниигэ болҕомто-ну ууруохха сөп (1, 2 сыһыарыыны көр).

№	Дьарык аата	Кирири чааһа		Сурун чааһа	
		Сүүрүү, хаамыы	Уунан-нааһын	Сүрүн эрчиллиилэр	Сахалы оонньуулар
		1	2		
Балаҕан ыйа – Улуу суорун					
1	Кылы-йыы	Чэбди-гирдэр сүүрүү Хаамыы	Миигин үтүгүн	Кылыыы Ангар атахха сыыа олоруу Нартаны атыллааһын	Иэс баай-сыы
2	Отонноох онгойук	Ыллыгынан хаамабыт Икки колоннаҕа арахсыы Ойуурга мунума	Хатын-чаан	Кылыыы Ангар атахха сыыа олоруу Ангар атахха олорон туруу Нартаны ойуу	Дулҕаны тумнуу
3	Атахха кыаныы	Саһыл хаамыыта Ынах хаамыыта Кутуйах сүүрүүтэ Ат сүүрүүтэ	Туруйа хаамыыта	Куобахтааһын Ангар атахха туруу-олоруу 4-5 нартаны ойуу (10 барытын)	Бөтүүктэр охсуһуулар Көтөх ынаҕы туруоруу
4	Ыйы түмүктүү аралдьыйыы «Хотугу многоборье» видеофильм көрүү. «Үс хоһуун». «Үс хоһуун» памятник туһунан билиһиннэри (презентация) https://youtu.be/o5Snv1D_aQ8?si=vQB7W7OdRvdRR27Z https://youtu.be/srDO_FZFae0?si=HQVjgtBonEXJwVNC				

Алтынны ый – Хотой Айы					
5	Бүлүү эбэм ба-рахсан	Икки ко-луоннаба арахсан хамы	Баар-жаттан таһаҕас сүөкээһин	Ыалдыты көрүү Мээчик хабы	Балык-сыттар
6	Ойбон	Хаас хаа-мыгыта Чохчойон хаамы Чэбдигир-дэр сүүрүү (5-12 мин)	От охсуу	Үтүлүгү ылыы Сүүһү тобукка тириэрдии Мээчиги аллараттан (үөһэттэн) быраҕы	Ойбонтон уулааһын
7	ДЮСШ (Үс хоһуун-на) дыа-рык	Эһэ хаа-мыгыта Эһэ сүүрүүтэ Таба сүүрүүтэ	Кыраа-былынан от мун-һуу	Сүүскүн тобуккар ти-риэрт Атаххын моонһугар уур Мээчиги хабы, быраҕы	Ким кыайан турарый? аһар атах-ха туран кэлии
8	Улуустаағы спортивной күрэх «Уол оҕо – кэлэр кэскилбит, Эр киһи – эрэллэх эркиммит»				
Сэтинньи – Байанай ыйа					
9	«Кэдээн»	Туруйа хаа-мыы Ойон иһэр таба	Киис	Кэдээн»(мостик) Таран оҕо	Кыры-нааста-һыы
10	«Сиһим босхо, иэним уунан-нас»	Эһэ чинэ-рийэр Эһэ сүүрүүтэ Куттаммыт эһэ	Тыыллыы Муора муоржата	Кэдэйэн түс Хардаҕаска туруу	Өһөс торбос
11	«Тыа маа-нылаах кыылла-ра»	Эһэ кэлин атахтары-нан хаамар Сүүрэн иһэр саһыл	Саһыллар	Кэдэйэн баран хаамп Кэдээннэ түһэн хаамы Хардаҕаһы эргитэн хаа-мыы	Аһаран биэр! Хабан ыл
12	«Байанай» күрэх (үһуяан, КМО, улуус иһинэн)				

Ахсынны – Билгэ Хаан ыйа					
13	Сахам сирэ ба-рахсан	Оһуохай хаамыта Тыал	Чороон Күнгэ үөрэбит	Чиккэн, тилэххэ уонна кэтэххэ өйөнөн эбэтэр сүүскэ уонна атах тум-сугар өйөнөн сытыы	Таран оҕо Кэтэхтэн тардыһы Дулуну туруоруу
14	Кэтэххин бөҕөргөт	Түүн-күнүс Куттаммыт таба	Бүлгүн имитии	Кэтэххэр чиккэйэ үөрэн Кэтэххэр чиккэйэри сатаа	Өһөс тор-бос
15	Моойгун бөҕөргөт	Хайыһар-дьыт хаамыта Далаһа үрдүнэн сүүрүү	Куоска унанна-аһына	Моойгун бөҕөргөт – сүүскэр чиккэйэ үөрэн (үчүгэйдик кыаммыт оҕо)	Харах симсии Тобук тарды-һыта
16	Саҥа Дьыл				
Тохсунньу ый – Танха ыйа					
17	Илиигэ хаамы	Хатыйа үктээн хаамы Тыал	Тэбиэн	Икки илиигэ хаамы - атаҕы өрө тэбэн баран икки илиигэ таннары туран хаамы Мас тардыһыта	Бөрө Сылгы тэ-биитэ
18	Илиигэ кыаны	Тиинчээн	Саһыллар	Илиигэр тур Илиигэр холкутук хаамп	Хары бат-таһы Хапсаҕай тустуута
19	Илиигэ кыаны	Ханкыһыт Сүүрэн иһэр саһыл	Күүстээх илиилэр	Сиргэ чиккэйэ сытан илиинэн аннынан бэйэни өрө көтөҕүү	Кыры-наастар
20	Сахалы остуол оонньуулар (иэрэгэй, мохсуо, тыксаан, хабылык, хаамыска)				
Олунньу – Одун Хаан ыйа					
21	Хаар, тулам барыта хаар	Хаар эбэ Бөрө»	Оҕунан ытыы	Ыйааһыннаах мээчиги быраҕы Куобах Наарта ойуу	Тонгуу хаарга ат сүүрдүүтэ

22	Илиитигэр эрчимнээх, тарбагдар кыахтаах	Ыт хаамыгыта Күнү таарый Канат үрдүнэн сүүрүү	Күүстээх илиилэр		Күлүүс-тээхин Кырынаастаһыы
23	Илиигэ кыаныы	Сүүрэн иһэр саһыл	Обунан ытыы		Кырынаастыыр Сылгы тэбиитэ
24	Улуустаағы (Республиканской) троеборье күрэээ «Игры народов Севера»				
Кулун тутар – Олонхо ыйа					
25	Ыллан олоруу	Ообуй» Баға Туруйа	Ат	Ыллан, иэччэҕи тигэҕэр тийэ ытыы	Бағананы тэбии
26	Хомуур тустуу	Иккилии буолан сизэтиһэн, аа-дьуо хаамыы	Чороон	Ыллан туруу, маска тирэнэн Или аннынан ураҕас маһынан тахсыы	Хомуур тустуу, тоннуу хаарга
27	Ыллан туруу	Баға Туруйа	Ат Чороон	Ыллан, иэччэҕи тигэҕэр тигэрдии	Бағананы тэбии
28	Уһуяан тэлгэһэтигэр ыйы түмүктүүр спортивной хаамылар, хайыһардааһын				
Муус устар – Айыһыт ыйа					
29	Тараһаҕын бөҕөргөт	Эһэ кэлин атаһарынан хаамар Эһэ сүүрүүтэ Сүүрэн иһэр саһыл	Таба	Тэкээт, икки илиигэ тирэнэн баран атағы иннин диэки өрө тэбэн олоруу Атағы кыайыы	Ыт буутун охсуута
30	Тараһа күүһэ	Чэбдигирдэр сүүрүү	Көтөн иһэр чыычаах	«Атаһын холкутук көтөх»	Көтөһынаҕы туруор Ойбонтон уулааһын

31	Атағы холкутук кыай	Барабыай Сүүрэн иһэр саһыл	Таба	Чыгычаах – атағы иннин диэки чиккэччи тэбэ сылдьан илиигэ хаамы	Ыт буутун охсуута Ойбонтон уулааһын
32	Улуус, нэһилиэк иһигэр баар норуот киэн туттар сирдэринэн экскурсиялар (Олонхо дыэтэ, Музей, Кыайыы болуоссата, библиотекалар, успуорт ооньуур былассааккалара, сквердэр уо.д.а.)				
Ыам ыйа – Саха сана сыла					
33	Үс хоһуун, стадионна дьарыктаныы	Иккилии буолан колуннаҕа аа-дьуо хаамы	Хатыннар	Күөрчэх (сальто) салгынна эргийэн баран тура түс	Күрэхтэһиилээх ооньуулар: Ат буолан сырсыы, Былаатынан таһыйсыы
34	Күөрчэхтэнии	Чэбдигирдэр сүүрүү	Акробаттар	Сиргэ күөрчэхтэн Илии нөнгүө күөрчэхтэн	Дулбалаах сириэн хаамы
35	Оо, Бүлүү мин таптыр өрүһүм	Икки колуннаҕа араһан хаамы	Баар-жаттан таһаҕас сүөкээһин	Балык уу иһиттэн өрө ыстанар, олон эрэн өрө ыстаналааһын	Мунхалааһын
36	Сылы түмүктүүр эти-хааны тургутар ооньуулар, күрэтэр «Оҕо ыһыаҕа»				

Улахан бөлөхтөр

№	Дьарык аата	Кирири чааһа		Сурун чааһа	
		Сүүрүү, хаамы	Унаннааһын	Сүрүн эрчилииһэр	Сахалыы ооньуулар
		1	2	3	4
Балаҕан ыйа – Улуу суорун					
1	Кылы-йыы	Чэбдигирдэр сүүрүү Хаамы	Миигин үтүгүн	Кылыыы Наартаны атыллааһын	Иэс баайсыы

2	Отон-ноох онгоойук	Ыллыгынан хаамабыт Ойуурга мунума	Хатынчаан	Аңгар атахха кылыйы, атағы солбуһуннаран	Дулҕаны тумнуу
3	Атахха кыаныы	Саһыл хаамыыта Ынах хаамыыта Кутуйах сүүрүүтэ	Туруйа хаамыыта	Куобахтааһын; 4-5 наартаны ойуу (10 барытын)	Көтөх ынаҕы туруоруу
4	Ыйы түмүктүүр аралдьыйы «Хотугу многоборье» видеофильм көрүү. «Үс хоһуун». “Үс хоһуун” памятник туһунан билиһиннэри (презентация) https://youtu.be/o5Snv1D_aQ8?si=vQB7W7OdRvdRR27Z https://youtu.be/srD0_FZFae0?si=HQVjgtBonEXJwVNC				
Алтынны ый – Хотой Айыы					
5	Бүлүү эбэм барахсан	Икки колуоннаҕа араһан хамыы	Баар-жаттан таһаҕас сүөк-кээһин	Ыалдьыты көрүү Мээчик хабыы	Балыксыттар
6	Ойбон	Хаас хаамыыта Чэбдигирдэр сүүрүү (5-12 мин)	От охсуу	Сүүһү тобукка тириэрдии Мээчиги аллараттан (үөһэттэн) быраҕыы	Ойбонтон уулааһын
7	ДЮСШ (Үс хоһуунна) дыарык	Эһэ хаамыыта Таба сүүрүүтэ	Кыраа-былынан от мунньуу	Сүүскүн тобуккар тириэрт. Мээчиги хабыы, быраҕыы	«Ким сатыыр?» аңгар атахха туран кэли
8	Улуустааҕы спортивной күрэх «Уол оҕо – кэлэр кэскилбит, Эр киһи – эрэллээх эркиммит»				
Сэттинны – Байанай ыа					
9	Кэдээн	Туруйа хаамыы Ойон иһэр таба	Киис	Кэдээн (мостик) Таран оҕо	Кырынаастаһыы
10	Сиһим босхо, иэним уунаннас	Эһэ чинэрийэр Куттаммыт эһэ	Тыыллыы Муора муоржата	Кэдэйэн түс Хардаҕаска туруу	Өһөс торбос

11	Тыа маа-нылаах кыыл-лара	Энэ кэлин атахтарынан хаамар Сүүрэн иһэр саһыл	Саһыллар	Кэдэйэ үөрэн Ураҕаһы эргийии	Аһаран биэр! Хабан ыл
12	«Байанай» күрэхтээх аралдьыйы				
Ахсынньы – Билгэ Хаан ыйа					
13	Сахам сирэ ба-рахсан	Оһуохай хаамыыта Тыал	Чороон Күнгэ үөрэбит	Чиккэн. Тилэххэ уонна кэтэххэ өйөнөн эбэтэр сүүскэ уонна атах тумсугар өйөнөн сытыы.	Таран оҕо Кэтэхтэн тардыһыы Дулунгу туруоруу
14	Кэтэх-хин бөҕөргөт	Түүн-күнүс Куттаммыт таба	Бүлгүн имитии	Чиккэйэри сатаа	Өһөс торбос
15	Моойгун бөҕөргөт	Хайыһардьыт хаамыыта Далаһа үрдүнэн сүүрүү	Куоска тыыл-ланнааһы-на	Моойгун бөҕөргөт - сүүскэр чиккэйэ үөрэн (үчүгэйдик кыаммыт оҕо)	Харах сим-сии Тобук тардыһыыта
16	Саҥа Дьыл				
Тохсунньу ый – Танха ыйа					
17	Илиигэ хаамыы	Хатыһа үк-тээн хаамыы Тыал	Тэбиэн	Икки илиигэ хаамыы - атаҕы туттаран баран икки илиигэ хаамыы	Бөрө Тарбах тардыһыы
18	Илиигэ кыаныы	Тиингчээн	Саһыллар	Илиигэр тур Илиигэ хаамп	Хары баттаһыы
19	Илиигэ кыаныы	Ханкыһыт Сүүрэн иһэр саһыл	Күүстээх илиилэр	Сиргэ чиккэйэ сытан илиинэн анһынан бэйэни өрө көтөҕүү	Кыры-наастар
20	Сахалыы остуол оонһуулара (иэрэгэй, мохсуо, тыксаан, хабылык, хаамыска)				

Олунньу – Одун Хаан ыйа					
21	Хаар, тулам барыта хаар	Хаар эбэ Бөрө	Оџунан ытыы	Куобахтааһын Кылыйыы Ыйааһыннаах мээчиги быраџыы	Тонгуу хаарга ат сүүрдүүтэ
22	Илиитигэр эрчимнээх, тарбаџар кыахтаах	Ыт хаамыыта Күнү таарый Канат үрдүнэн сүүрүү	«Күүстээх илиилэр»		Күлүүс-тээһин Кырынаастаһыы
23	Илиигэ кыаныы	Сүүрэн иһэр саһыл	Оџунан ытыы		Кырынаастыыр Сылгы тэбиитэ
24	Уһуйаан иһинэн күрэх «Үс хохуун»				
Күлүн тутар – Олонхо ыйа					
25	Ыллан олоруу	Ооџуй Баџа Туруйа	Ат	Ыллан, иэччэџи тihэџэр тийэ ытыы.	Баџананы тэбии
26	Хомуур тустуу	Иккилии буолан сизттиһэн, аа-дьуо хаамыы	Чороон	Ыллан туруу, тирэнэн Или аннынан ураџас маһынан тахсыы	Тонгуу хаарга сүүрүү
27	Ыллан туруу	Баџа Туруйа	Ат Чороон	Ыллан, иэччэџи тihэџэр тиэрдии	Баџананы тэбии
28	Уһуйаан тэлгэһетигэр ыйы түмүктүүр спортивнай хаамыылар, хайыһардааһын				
Муус устар – Айыыһыт ыйа					
29	Тараһаҕын бөџөргөт	Эһэ кэлин атаһтарынан хаамар Барабыай Сүүрэн иһэр саһыл	Таба	Тэкээт, икки илиигэ тирэнэн баран атаџы иннин диэки өрө тэбэн олоруу	Ыт буутун охсуута
30	Тараһа күүһэ	Чэбдигирдэр сүүрүү	Көтөн иһэр чыычаах	Атаһхын холкутук көтөх	Ойбонтон уулааһын

31	Атағы холкутук кыай	Барабый Сүүрэн иһэр саһыл	Таба	Икки илиигэ өйөнөн туран атағы өрө көтөвүү, хамсатыы	Ыт буутун охсуута
32	Улуус, нэһилиэк иһигэр баар норуот киэн туттар сирдэринэн экскурсиялар (Олонхо дьиэтэ, Музей, Кыайыы болуоссата, библиотекаралар, успуорт оонньуур былассааккалара, сквердэр уо.д.а.)				
Ыам ыйа – Саха сана сыла					
33	Үс хоһуун, стадионна дьарыктаныы	Иккилии буолан колуоннаҕа аа-дьуо хаамыы	Хатыннар	Күөрчэх, сэрэнэн маакка эргийэн баран тура түһүү (иннинэн, кэннинэн – сатыыр оҕолор)	Күрэхтэһиилээх оонньуулар: Ат буолан сырсыы, Былаатынан таһыйсыы
34	Күөрчэхтэнии	Чэбдигирдэр сүүрүү	Акробаттар	Сиргэ күөрчэхтэн. Или нөнгүө күөрчэхтэн	Дулҕалаах сиринэн хаамыы
35	Оо, Бүлүү мин таптыыр өрүһүм	Икки колоннаҕа арахсан хаамыы	Баар-жаттан таһаҕас сүөкээһин	Балык уу иһиттэн өрө ыстанар, олон эрэн өрө ыстаналааһын	Мунхалааһын
36	Сылы түмүктүүр эти-хааны тургутар оонньуулар, күрэстэр «Оҕо ыһыаҕа»				

Орто бөлөх

Орто бөлөххө кырларын быһыытынан дьарык үксүн оонньуу быһыытынан киирэр. Иитээччи уһууааччыны кытта тэнгэ сылдыһара ирдэнэр.

№	Дьарык аата	Кирири чааһа		Сурун чааһа	
		Сүүрүү, хаамыы	Уунаннааһын	Сүрүн хамсанылар	Сахалыы оонньуулар
		1	2	3	4
Балаһан ыйа – Улуу суорун					
1	Билсигии	Хаамыы арааһа	Миигин үтүгүн	Икки атаһа ыстаналааһын	Былаатынан таһыйсыы
2	Отонноох онгоойук	Ыллыгынан хаамабыт	Хатынчаан	Икки атаһа ыстаналааһын	Эриэхэ хомуйуута

3	Куобах-чааннар	Саһыл хаамыыта Ынах хаамыыта	Туруйа хаамыыта	Куобахтааһын	Таба бырах
4	Ыйы түмүктүүр аралдьыйы «Ойуурга күүлэйдээһин»				
Алтынны ый – Хотой Айыы					
5	Дьыэрэнкэй	Икки колуоннаҕа арахан хамыы	Күнгэ үөрэбит	Ыалдьыты көрүү	Балыксыттар
6	Дьыэрэнкэй	Кутуйах сүүрүүтэ	Киис	Сүүһү тобукка тириэрдии (олорон эрэн)	Күлүк көрүнүү (үтүктүү)
7	Хайыһар	Хаамыы арааһа	Саһыллар	Аһар атаһа туруу	Дулҕаны тумнуу
8	Ыйы түмүктүүр аралдьыйы «Салгынна хаамыы»				
Сэтинньи – Байанай ыйа					
9	Мээчик	Эһэ чинэрийэр Куттаммыт эһэ	Муора муоржата	Таран оҕо	Хабан ыл
10	Чыычаах	Туруйа хаамыыта	Киис	Ураһаһы эргийии	Чыычаахтар көтүүлэрэ
11	Тыа маанылаах кыыла	Сүүрэн иһэр саһыл	Саһыллар	Чиккэн	Аһаран бээр!
12	Ыйы түмүктүүр аралдьыйы – Баай Байанай				
Ахсынньы – Билгэ Хаан ыйа					
13	Сахам сирэ барахсан	Оһуохай хаамыыта	Күнгэ үөрэбит	Палкалаах хамсаныылар	Таайын
14	Күүстээх илиилэр	Куттаммыт таба	Бүлгүн имитии	Чиккэйэри сатаа	Түүн-күнүс
15	Моойгун бөдөрөгөт	Далаһа үрдүнэн сүүрүү	Куоска тыылланнааһына	Балык уу иһиттэн өрө ыстанар, олон эрэн өрө ыстаналааһын	Харах симсии

16	Сага Дзыл				
Тохсунньу ый – Танха ыйа					
17	Илии күүһэ	Хатыя үк-тээн хаамы Тыал	Тэбиэн	Икки илиигэ тардыныы	Тарбах тардыһы
18	Илиигэ кыаныы	Тиинчээн	Саһыллар	Илиигэ хаамп	Тарбах таайсыы
19		Сүүрэн иһэр саһыл	Күүстээх илиилэр	Сиргэ чиккэйэ сытан илиинэн анһынан бэйэ-ни өрө көтөҕүү	Таба охсуу
20	Сахалыы оонньуу – МОХСУО (Бэрбээкэйинэн оонньуу)				
Олунньу – Одун Хаан ыйа					
21	Хаар, тулам барыта хаар	Хаар эбэ Бөрө	Оҕунан ытыы	Куобахтааһын Кылыһыы Дьизэрэнкэй	Күлүүстээһин
22		Ыт хаамыыта Күнү таарый	Күүстээх илиилэр		Сыгал быраҕыы
23		Сүүрэн иһэр саһыл	Оҕунан ытыы		Кутуйах сүүрдүү
24	Сахалыы остуол оонньуулар (тыксаан, иэрэгэй)				
Кулун тутар – Олонхо ыйа					
25	Ыллан олоруу	Ооҕуй Баҕа	Ат	Ыллан, иэччэҕи тигэҕэр тийэ ытыы	Түүн-күнүс
26		Иккилии буолан сизттиһэн, аа-дьуо хаамыы	Чороон	Ыллан туруу, тирэнэн	Атах тэпси
27		Баҕа Туруйа	Ат Чороон	Ыллан, иэччэҕи тигэҕэр тизрдии	Үтүлүк ылыы
28	Сахалыы хамсаныылаах оонньуулар				
Муус устар – Айыһыт ыйа					
29	Тараһа-һын бөҕөргөт	Сүүрэн иһэр саһыл	Таба	Атаххын холкутук көтөх, сытан эрэн	Ойбонтон уулааһын

30		Чэбдигирдэр сүүрүү	Көтөн иһэр чыычаах	Сытан эрэн, атабын туттаран баран олорор	Күөлэһийии
31	Атабы холкутук кыай	Барабыай Сүүрэн иһэр саһыл	Таба	Икки илиигэ өйөнөн ту- ран атабы өрө көтөбүү, хамса- ты	Дулба үрдүнэн хаамы
32	Сааскы хаты				
Ыам ыйа – Саха сана сыла					
33	Айылба- лыын ал- тыһы	Иккилии буолан колуonnaҕа aa-дьуо хаамы	Хатыннар	Таабырын таайсыы, остуору- йалаһы	
34	Оо, Бүлүү мин тап- тыр өрүһүм	Чэбдигирдэр сүүрүү	Акробат- тар	Куобахтааһын Дьиэрэнкэй Кылыыы Ыстаныы	Дулбалаах сиринэн хаамы
35		Икки колуonnaҕа арахсан хаа- мы	Баар- жаттан таһаҕас сүөк- кээһин		Мунха Оһуохай
36	Сылы түмүктүүр эти-хааны тургутар оонньоулар, күрөстэр «Оҕо ыһыаҕа»				

3. СҮҮРҮҮ, ХААМЫ, ЫСТАНЫ

Ханник бафарар эти-хааны эрчийэр дьарыктар оҕону дьарыкка, эрчиллийгэ бэлэмниир хаамыттан, сүүрүүттэн сажаланалларын бары билэбит. Оҕо уобараска киирэн үөрэ-көтө дьарыктанарыгар анаан бу манник хаамы, сүүрүү, ыстаны онгоһулунна.

Хаамы	Сүүрүү
«Хаамы, тыныны» - сүүрэн баран эмискэ тохтообокко, аа дьуо хаама хаама чөлүгэр түһүөр дылы тыынарын эрчийиэхтээх.	«Чэбдигирдэр сүүрүү» - оҕо кыаҕын ылбакка эрэ чэпчэкистик, ыксаабакка сүүрүү буолар. 5-10 мүнүүтэ сүүрүүн сөп, улаханник илистибэккэ, ол аата оҕо итинник сүүрэн сылайбат, этэ хаана уһуктар.
«Ыллыгынан хаамабыт» – хаамы биир көрүнгэ буолар. Манна көнөтүк, мээнгэ атаҕы тэбизлээбэккэ синныгэс киһи атаҕа батар суолунан хаамааһын буолар эбэтэр ойуур иһинэн, оҕо бэйэтэ ыллыгы өйүгэр онгорон хаамыта.	«Ойуурга мунума» - ыһыллан сүүрүү, хомуллуу. Оҕолор болҕомтолоругар сүүрүү, хаамы буолар. Оҕо ким кэнниттэн, унга эбэтэр хангас ханнык доҕоро туруохтааҕын чопчу билиитэ буолар. Оҕолор иитээччи сангатынан ыһыллан баран, сүүрэкэлээн, оонньоон, эбэтэр үңкүүлээн баран иитээччи сигналынан миэстэлэрин булуулара. Үстэ түөртэ хатылыахха сөп.
«Икки колуоннаҕа араһсыы» - биир биир хааман иһэн иитээччи сурудаҕынан икки колуоннаҕа араһсан хаамаллара оҕо болҕомтотун, улахан киһи тылын чопчу өйдөөн истэригэр үөрэтэр.	
«Саһыл хаамыта» - оҕо тыаһа суох атаҕын төбөтүгэр үктэнэн аа-дьуо тыаһа суох хаамыта, илиитин хайдах туттара оҕо бэйэтин көңүлэ. Уобараска киирэн хаамаллара биһирэнэр.	«Ат сүүрүүтэ» - тобугу өрө көтөҕөн, сиһи көнөтүк тутан, илиилэрин иннигэр көнөтүк уунан, (көхсүгэ сыһыары, өттүккэ) тутан сүүрүү.
«Ынах хаамыта» - тилэххэ лаппа үктээн ыксаабакка хаамааһын, илиитин кэтэх тардыстан тутар.	«Таба сүүрүүтэ» - атаҕы иннигэр өрө тэбэн сүүрүү, илиилэрин үөһэ өрө уунан муос курдук тутуу эбэтэр кириэстии иннигэр уунар.
«Хаас хаамыта» - чохчойон олорон илиини тобукка, өттүккэ эбэтэр кэтэх тардыстан хаамы.	«Ойон иһэр таба» - оҕо илиилэрин кириэстии иннигэр уунан, атаҕы иннигэр өрө тэбэн сүүрэн иһэн иннигэр өйүгэр онгорон көрбүт мэхэйи ойуу

«Энэ хаамыта» - тинилэх ис-тас кырыларынан үктээн хаамы, илиини сараччы тутан.	«Сүүрэн иһэр саһыл» - атах төбөтүгэр кыраһыабайдык чэпчэкистик сүүрүү, оҕо уобараска киирэр.
«Туруйа хаамыта» - атабы бытааннык өрө көтөҕөн ыраах ууран, илиини сис туттан хаамы.	Оһуохай хаамыта. Ханас атабы илин, унга атабы кэлин ууран, илиилэртэн сиэттиһэн күн эргиирин батыһа хаамы.
«Энэ чинэрийэр» – тинилэх ис-тас кырыларынан үктээн кэннинэн хаамы, илиини сараччы тутан	«Куттаммыт энэ» - тинилэх ис-тас кырыларынан үктээн кэннинэн хаамы, илиини сараччы тутан кэннинэн аа дьуо сэрэнэн сүүрүү.
«Энэ кэлин атахтарынан хаамар» - оҕо чохчойон олон, атахтарын тарбахтарынан сиргэ тирэнэр уонна хаамар, илиилэрин ойоҕоско саратар.	«Куттаммыт таба» – оҕо төттөрүтаары (унга-ханас) сүүрүүтэ.
«Түүн-күнүс» – бытааннык, ыксаабакка эрэн сороҕор харабы көрөн, сороҕор симэн хаамы.	«Тыал» – иитээччи сигналынан (свисток тыаһынан) сүүрүү тэтимин бытаардан, түргэтээн, тэтимирдэн биэри.
«Хайыһардыт хаамыта» – бытааннык атах тилэбин сиртэн араарбакка соһон хаамы.	«Далаһа үрдүнэн сүүрүү» – оҕо сүүрэн иһэн (2-3 миэтирэ уһуннаах, 10 сантиметр кэтиттээн линияны залга икки өттүнэн тардыахха сөп) муостаттан тахсыбакка туоруохтаах, линиятын тутуһуохтаах.
«Хатыйа үктээн хаамы» – илиилэрин өтүккэ (сис туттан) хаамар, атабын үөрэ-дьүөрэ хатыйа тэбэн хаамыта.	«Тиинчээн» – сүүрэн иһэн кэмтитэн кэмигэр ыстанан ыла-ыла сүүрэр.
«Ханкыһыт» – ханкыылаах киһи сүүрэрин үтүктэн хаамар (муостаттан атабын араарбакка соһон), ол хааман иһэн «хаар чөмөбүн» (мэһэйи) үрдүнэн ойор.	«Канат үрдүнэн сүүрүү» – оҕо сүүрэн иһэн (2-3 миэтирэ уһуннаах, 4-5 сантиметр кэтиттээн линияны залга икки өттүнэн тардыахха сөп) синһыгэс канаты туоруохтаах линиятын тутуһуохтаах.
«Хаар эбэ» – илиитин сис туттан баран аа дьуо хааман иһэн иитээччи ыйытынан унга-ханас ойоҕоһунан ыстананы.	«Бөрө» – атаралаан, ыһылангнатын сүүрүү.

«Ыт» – оҕо түөрт атахха туран (ытыстарынан тобуктарынан тирэнэн) хаамар.	«Күнү таарый» – сүүрэн иһэн илиилэрин солбуһуннара сылдьан үөһээ ыйаммыт күнү өрө ыстанан таарыйан ааһар.
«Ооҕуй» – оҕо ыксаабакка тиэрэ түһэн баран ытыһынан тилэбинэн тирэнэн хаамар.	«Кутуйах сүүрүүтэ» - оҕолор чэпчэкистик, атахтарын төбөтүгэр эбэтэр тингилэххэ тыаһа суохтук бытыгыратан сүүрүүлэрэ.
«Баҕа» – чохчойон олорон илиитин муостаҕа ууран, илиитинэн уонна атаһынан көмөлөһүннэрэн ыстаныы.	«Туруйа» – оҕо сис туттан, тобуктарын өрө анһан дьизэрэнкэйдээн сүүрэр. «Эһэлии сүүрүү» – сүүрүүгэ уолаттар эрэ кытталлар. Хамаанда биэрдэххэ, илиилэринэн анһынан өрө ыстанан, атахтарын түөстэригэр тиэрдэн тэнгэ түһэн сүүрэллэр

4. УУНАГНААҢЫН (растяжка)

Уунагнааһыны киһи эрэ барыта сатыыр буотар. Сир үрдүгэр баар тыынар тыыннаах харамайдар бары да уунагнаан эттэрин-хааннарын уһугуннараллар. Ол курдук биһиги, иитээччилэр, оҕолорбутугар сөптөөх уунагнааһыннары аттаран күннэтэ эти-хааны эрчийэр эрэ дьарыкка буолбакка, күннээҕи олохпутугар, араас дьарыктаныыларга, физминуткаларга туттабыт. Хас биирдии уунагнааһын тус-туспа ааттаах, оҕо өйүгэр ойуулаан көрөр дьобуруун сайыннаран оруолга киллэри иитээччи туспа албаһа буолар, 4-6 төгүл хатыланар.

Уунагнааһыны толорууга оҕо этэ, былчынга ыалдыа суохтаах диэн суолталаах. Сэрэҕэ суох – дарбааннаах хамсанылары эпсэри экирэттиһи, сыыйа- баайа элбиириттэн туттунуохтаах.

Уунагнааһын туһатын туһунан кылгастык быһаарабыт:

- былчын тулуурун үрдэти;
- хаан эргирин уонна диригинник тыынарын күүһүрдүү;
- хаптаҕай уллунаҕы профилактикалааһын;
- былчын уонна ингиир уунуутунан оҕо этин-сиинин имигэһин үрдэти;
- сүһүөх уонна тоноҕос хамсааһыннарын тупсары.

Ханнык турукка уунагнааһын көңүлэммэти:

- тоноҕос уңуоҕа ыалдыар буоллаҕына;
- артриттаах уонна радикулиттаах;
- тыынар уорганнар ыарыыларын сытырхайыыта, ол иһигэр аллергия.

Уунагнааһын көмөтүнэн сүһүөх хамсааһына улаатар, былчын, ингиир имигэс буолуута үксүүр. Ону таһынан тулуурдаах уонна сатабыллаах буолуу иитиллэр.

«Миигин үтүгүн»

Т.Б. - Көнөтүк турабыт, атаһыт, сиспит, төбөбүт көнө.

1-2 - Уна диэки төбөбүтүн хайыһыннарабыт, сынаахпыт санныбыт үөһэ өттүнэн. 1-2 ахсаанга туттабыт.

3-4 - Хангас хайыһабыт, 3-4 ахсаанга туттабыт.

Т.Б. – Көнөтүк турабыт, атаһыт, сиспит, төбөбүт көнө, илиибит өттүккэ.

- Төбөнү төнкөтөн сынааҕы түөскэ сыһыаран 4 сөкүүндэ тутан туруу, холкутук тыыны. 3-4 хатылаан.

«Хатынгчаан»

Т.Б. – Сиспит көнө, атаһыт санныбыт кэтитинэн үктүүбүт, төбөбүт көнө.

1 – Илиибит ытыһын иһирдэ тутан көнөтүк үөһэ уунабыт. Хатын маһы харахпытыгар көрдүбүт.

2 – Илиибитин өссө үөһэ, өрө тардан уунабыт 3-5 сөкүүндэ. Үрдүк кыраһыабай хатын күннэ тардыһар.

– Сиһи хамсатан илиилэрбитинэн уна-хангас далбаатыбыт. Тыал түстэ.

– Илиибитин аллараа түхэрэбит. 4-5 төгүл онгоробут, холкутук тыынабыт.

«Туруйа хаамыта»

Т.Б. – Көнөтүк истиэнэҕэ өйөнөн турабыт.

1- Хангас тобукпутун унга санныбыт диэкки үөһэ көтөҕөбүт.

2 - Илиилэрбитинэн көмөлөһүннэриэхпитин сөп, бу балаһыанньаны 5-6 сөкүүндэ тутабыйт.

3- Унга атаһытын хангас санныбытыгар тардабыт.

4 - Илиибитинэн тардан көмөлөһүннэриэхпитин сөп.

Т.Б. – Көнөтүк истиэнэҕэ өйөнөн турабыт.

1 - Хангас тобукпутун унга санныбыт диэкки үөһэ көтөҕөбүт.

2 - Илиилэрбитин тэнгэ үөһэ таһаарабыт, бу балаһыанньаны 5-6 сөкүүндэ тутабыйт.

3 - Унга атаһытын хангас санныбытыгар тардабыт.

4 - Илиибитинэн көтөр кынатыны тэнгэ далбаатыбыт.

«Баржаттан таһаҕас сүөккээһинэ»

1 *түһүмэх* Т.Б. - Иннибитигэр олоппоһу быһа холоон 30 см. тэйиччи уурабыт. Атахпытын санныбыт кэтитинэн, көнөтүк турабыт.

1 – Тобуктарбытын бакытан, аа дьюо төңкөйөн ытыстарбытын олоппоско уурабыт.

2 - Төбөбүтүн, сиспитин биир балаһыанньаҕа 5-10 сөкүүндэ тутабыйт. Холкутук тыынабыт.

2 *түһүмэх* "Атах тарбаҕын таарыйы". Бу уунаннааһын бастакыга майгынныыр.

Т.Б. - Атахпытын санныбыт кэтитинэн уурабыт, тобукпутун кыратык бакытабыт.

1 – Аа дьюо төңкөйөн тарбахтарбытынан атахпытын таарыйыахтаахпыт.

2 - Төбөбүт, сиспит ыалдыа суохтаах, биир балаһыанньаҕа 3-5 ахсаанна дылы тутабыйт. Холкутук тыынабыт.

3 *түһүмэх* «Муостаны таарый»

Т.Б. - Атахпытын санныбыт кэтитинэн уурабыт, тобукпутун кыратык бакытабыт.

1 – Аа дьюо төңкөйөн ытыстарбытынан муостаҕа лаппаччы уурухтаахпыт.

2 - Төбөбүт, сиспит ыалдыа суохтаах, биир балаһыанньаҕа 3-5 ахсаанна дылы тутабыйт. Холкутук тыынабыт.

«От охсуу»

Т.Б. - Атахпытын киэнник тутабыйт, тобукпутун бакытабыт, сиспит көнө. Холкутук тыынабыт.

1 – Илиибитин санныга тийэ көтөҕүн.

2 - Хангас илиибитин түөспүтүгэр сыһыары тутабыйт, ытыстарбыт муоста диэкки умса аннары (хотууру тутан турар курдук сананабыт).

- Сиспитин илиибитин кытта тэнгэ ыксаабакка унга хайыһабыт, өтүкпүт хамсаабат.

– Т.Б. Онтон биир өттүбүтүгэр эргийэбит.

«Кыраабылынан от муньуу»

Т.Б. – Атахпытын сарын кэтитинэн үктүүбүт, тобукпутун, сиспит көнө, холкутук тыынабыт.

1 - Хангас илиибитин түөспүтүнэн, унга илиибит өттүкпүтүнэн тутабыт (кыраабылы тутан турар курдук санаан туттабыт).

2 - Тобукпутун бакытан, икки илиибитин, төбөбүтүн тэнгэ тутан унга диэки төнкөйөбүт, өттүкпүт хамсаабат, сиспит эрэ хамсыыр, маннык балаһыанньаны 3-4 сөкүүндэ тутабыт.

– 1 балаһыанньаҕа төннөбүт, онтон унга онгоробут.

«Киис»

Иитээчи: Кииспит утуяа сыппыт. Сарсыарда буолуута уһуктубут.

Оҕолор - Кииспит туран тыыланньыр. Куобурукка түөрт атах буолан туран көхсүбүтүн бөкчөтөбүт. Тилэхпит муостаттан арахсыбат, сиспитин үөһэ таһаарабыт. Холкутук тыынабыт, аҕыйах сөкүүндэ тура түһэбит. Онтон сиспитин көннөрөбүт. Билигин испитин сиргэ түһэрэ сатыбыт. 3 онгоробут.

«Муора муоржата»

Т.Б. - Оҕолор муостаҕа куобурук тэлгээн умса сыталлар, илиилэрэ буттарыгар сыста, биитэр тонолохторуттан токутан куобурукка тайаналлар.

1 – Илиилэринэн көмөлөһүннэрэн систэрин кэдэтэн төбөлөрүн үөһэ көтөҕөн 2-3 сөкүүндэ туталлар уонна «МУОРАА» диэн сангараллар.

2 – Төттөрү сыталлар.

3 – Атахтарын өрө көтөҕөллөр уонна «МУОРЖАА» диэн сангараннар 2-3 сөкүүндэ туталлар.

4 - Төттөрү сыталлар, 2-3 хатылыыллар.

«Саһыллар»

Т.Б. – Иккилии буолан тобуктаан утарыта тураллар.

1 – Унга атахтарын өрө көтөҕөн таһаараллар (утарыта туран атахтарын көрсөллөр).

2 – «МИН САҔЫЛЧААММЫН» диэн сангараллар.

3 - Атахтарын хамсаталлар, 2-5 сөкүүндэ тураллар.

4 - Т.Б.төннөллөр. Хангас атахтарын көтөҕөллөр. 3-4 хатылыыллар.

«Күнгэ үөрэбит»

Т.Б. - Атахпытын санныбыт кэтитинэн көнөтүк үктээн турабыт, холкутук тыынабыт.

1 - Илиибитин көнөтүк үөһэ аа дьюу уунабыт, ытыспыт иһирдьэ.

2 – Үөһэ тардыстабыт.

3 – Атахпыт төбөтүгэр туран өссө өрө тахсабыт. Маннык 5-8 сөкүүндэ турабыт.

– Т.Б.төннөбүт. 3-5 хатылаан.

«Оҕунан ытыы»

Т.Б. - Атахпыт санныбыт кэтинэн көнөтүк турабыт. Тарбахтарбыт төбөлөрүн утарыта тутан түөспүтүгэр сыһыары тутабыт. Илиилэрбитин араарбакка (уунан) токурутан унга-хангас санныбытын таарыйабыт. Сиспит, төбөбүт көнө. Холкутук тыынабыт. 3-5 онгоробут.

«Таба»

Т.Б. - Чохчойон олон, илиилэрин ытыстарын чэчэгэйдэригэр сыһыараллар. Көнөтүк утары көрөллөр. Чохчойон көнөтүк туттан иннилэрин диэки бараллар. Чэчэгэйдэриттэн ытыстарын араарбакка тарбахтарын сараталлар. Таба муоһун санаталлар.

Иитээччи «Табалар муостара ханнаний?», - диэн ыйыттагына оҕолор тарбахтарын хамсаталлар, чэчэгэйдэриттэн ытыстарын араарбакка. Туран төттөрү кэллэлэр, онтон эмиэ бараллар.

«Чороон»

Т.Б. - Көнөтүк атахпытын холбоон турабыт, ытыстарбытын сыһыары тутан сыһаахпыт аннынан тутабыт. Салгын ыларга илиибитинэн сыһаахпытын өрө үһэ үтэбит. Салгын таһаарарбытыгар кыратык чохчойобут, тобуктарбытын туора ытабыт. Атахпытын көннөрбөккө илиилэрбитин үһэ туора уунабыт, уонна «ЧОРООН» диэн санарабыт. 3-5 хатылыбыт.

«Бүлгүн имитии»

Т.Б. - Көнөтүк турабыт, атахпыт санныбыт кэтитинэн, тобукпутун кыратык токурутабыт, илиибит өттүккэ. Холкутук тыынабыт.

1 - Санныбытын кэннибитигэр ытабыт, 3-4 сөкүүндэ тутабыт.

2 - Санныбытын иннин диэки ытабыт, эмиэ 3-4 сөкүүндэ тутабыт. 4-5 төгүл хатылыбыт.

«Куоска тыыланныыр»

Т.Б. - Коврикка түөрт атах буолан турабыт, атахпытын холбуу тутабыт.

1 - Көхсүбүтүн бөгдөтөн үһэ таһаарабыт. Итинник балаһыанньаны 3-4 сөкүүндэ тутабыт.

2 - Көхсүбүтүн кэдэтэн испитин муостаҕа тиэрдэ сатыахтаахпыт, төбөбүт үһээ, илиилэрбит токуруйаллар. Ол быһыгар «МЯЯЯУУУ» диэхтэрин сөп. 3-4 хатылыбыт.

«Ат»

Т.Б. - Түөрт атах буолан тобуктаан турабыт.

1 - Тобукпутунан уонна илиибит ытыһынан тирэнэн аа-дьуо хаамабыт.

2 - Төбөбүтүн аллараа уңа төнкөтөн от сиир курдук хамсатабыт.

3 - Төбөбүтүн аллараа ханас төнкөтөбүт.

4 - Ат санатын үтүктэн «АННЬАҺАА» диэн сана таһаарабыт. 4-6 хатылыбыт.

«Тэбиэн»

Т.Б. - Сарыммыт кэтитинэн атахпытын үктээн көнөтүк турабыт.

1 - Илиибит тарбахтарынан көмөлөһүннэрэн атахпыт төбөтүгэр чохчойон олодубут.

2 - Тэбиэн көхсүн көрдөрөн тааспытын үһэ таһаарабыт, аа дьуо тэбиэннэр курдук хаамабыт. Тыыммытын хаайбаппыт.

3 - Тобуктуубут, түөрт атах буолан тонголохпутунан муостаҕа тирэнэн, төбөбүтүн түөспүтүн аллараа муостаҕа тийэй түһэн уу иһэри үтүктэбит. Салгын ээрийэрбитигэр уоспутун чорботубут, ыксаабакка уу иһэбит.

4 - 1 балаһыанньаҕа төннөн эмиэ хаамабыт, 4-5 төгүл хатылыбыт.

«Көтөн иһэр чыычаах»

Т.Б. – Көнөтүк турабыт, атахтарбыт холбуу.

1 – Көхсүбүтүн төбөбүтүн көнөтүк тутан иннибит диэкки кыратык төнгөйөбүт.

2 - Аңаар атахпытын көнөтүк кэннибитигэр тэбэбит.

3 - Илиилэрбитин үөһэ кынат курдук таһааран 1-2 сөкүүндэҕэ дылы тура түһэбит. (салгыы уһун кэмнэ да турар буолаллар).

– Т.Б. төннөбүт. Ол кэннэ атахпытын уларытабыт. Биир тэнник тыынабыт.

5. СҮРҮН ЭРЧИЛЛИИ

Бу сүрүн эрчиллииг Лазарь Андреевич Афанасьев – Тэрис “Алаас хамсаныта” кинигэтиттэн оѳолорго сөптөөвүн көрөн киллэрдибит.

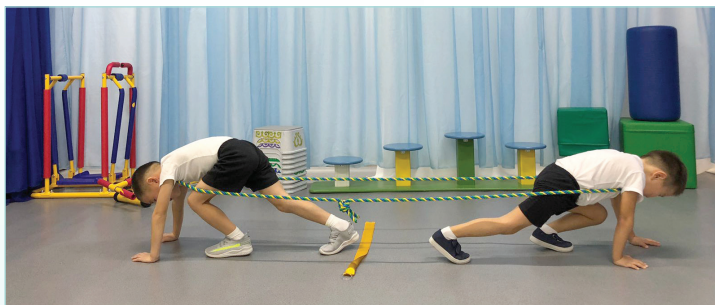
<p>Анар атахха кыаныы. Тилэѳэр тирэхтээх, атаѳар күүстээх.</p>	<p>Өйдөбүлэ - биир атахха олоро-олоро туруу. Атаххын бөѳөргөт (анар атаххар кылыыы, атахпытын солбуһуннаран). Анар атаххар олоор – тур (манна чохчоохой туһалаах). Анар атаххар холкутук тур-олоор (уна илиибитинэн хангас кулгаахпытын тутан, хангас илиибитинэн хангас атахпытын тутан баран сиртэн ыаѳыйаны ытыран ылыы, сүүспүтүнэн чороону таарыйан холкутук туран кэлии). Атаѳы солбуһуннара сылдьан кылыыы.</p>
<p>Сүүскүн тобукка тириэрт. Үөл талах курдук ими-гэс</p>	<p>Өйдөбүлэ – атаѳы токупакка сүүһү тобукка тириэрдээһин. Сүүскүн тобуккар тириэрт (олорон эрэн эбэтэр туран эрэн сүүһүн тобугар тириэрдэр). Атаххын моонһугар уур (олорон эрэ атаѳын моонһугар ууар). Сүүскүн холкутук тобуккар тириэрт (атах икки ардынан төбөнү таһаараллар, онтон сыыһа илиини эмиз таһаараллар).</p>
<p>Кэдээн (мо-стик) Сиһэ босхо, изнэ уунаѳас.</p>	<p>Өйдөбүлэ – кэдэйэн баран илиигэ уонна атахха тирэнэн туруу. Кэдэйэ үөрэн (сытан эрэн кэтэѳэр тирэнэн кэдэйэр. Онтон илиитигэр тирэнэн кэдэйэр). Кэдэйэн түс (маннай истиэнэѳэ өйөнөн аа – дьуо кэдэйэн түһэллэр. Ону сатаатахтарына бэйэлэрэ көнүл онороллор). Кэдэйэн баран хаамп (кэдээннэ түһэн баран хаамар. Кыаѳырдаѳына атаѳын нөнүө быраѳан туран кэлэр).</p>
<p>Чиккэн. Чырбайдар быстыбат, матайдар тостубат.</p>	<p>Өйдөбүлэ – тилэххэ уонна кэтэххэ өйөнөн эбэтэр сүүскэ уонна атах тумсугар өйөнөн сытыы. Кэтэххин (сүннүгүн) бөѳөргөт (кэтэѳинэн туохха эмэ өйөнөн баран чиккэйэр). Кэтэххэр чиккэйэ үөрэн (дүлүг буолан сыттаѳына доѳоро кэтэѳиттэн анһан туруорар). Кэтэххэр чиккэйэри сатаа (үчүгэйдик сатаатаѳына чиккэйэн сытар кэмигэр үрдүгэр кыра ыараханы ууруохха сөп). Кыра оѳолорго үксүн кэтэххэ чиккэйэри эрэ эричийиэххэ сөп. Онтон обургу оѳолор сүүскэ чиккэйэри эрчиллэллэр. Эмиэ үс сүһүөхтээх – моойгун бөѳөргөт, сүүскэр чиккэйэ үөрэн, сүүскэ чиккэйэри сатаа.</p>

<p>Икки илиигэ хаамыы. Тиин курдук илиитигэр кыанар.</p>	<p>Өйдөбүлэ – атаҕы өрө көтөҕөн баран, икки илиигэ таннары туруу, онтон хаамыы. Илиигин бөҕөргөт (истиэнэҕэ өйөнөн таннары турар, илиитэ көнө буолуохтаах). Илиигэр тур (бастаан сыһаа турарга үөрэнэр, онтон хаамар). Илиигэр холкутук хаамп (сатаахтарына төттөрү-таары илиитигэр холкутук хаамар, доҕоро атахтарын тутан батыһар).</p>
<p>Илиигэ кыаныы. Илиитигэр эрчимнээх, тарбаҕар кыахтаах</p>	<p>Өйдөбүлэ – сиргэ чиккэйэ сытан илииннэн анньынан бэйэни өрө көтөҕүү. Илиигин бөҕөргөт (илиитин токутан баран сыһаа анньынан турар). Илиигэр кыан (илиитин токутан баран сыһаа ол илиитинэн анньынан турарыгар төбөтүн өрө көтөҕөр). Илиигэр холкутук кыан (бу хамсаныыны обургу оҕо сатыыр, 2-3тэ анньыныан сөп).</p>
<p>Ыллан (шпагат) Иэччэҕин үрдүгэр сэттэтэ эргийэр</p>	<p>Өйдөбүлэ – иэччэҕи тиһэҕэр тийэ ытыты. Ыллан олоруу (сэрэнэн сыһаа ыллан түһүү) Ыллан аччайыы. Ыллан туруу.</p>
<p>Тэкээт. Өһүл-лүбэт бөҕө өрөһөлөөх, тардыбат бөҕө тарһалаах.</p>	<p>Өйдөбүлэ – икки илиигэ тирэнэн баран атаҕы инники өрө тэбэн олоруу. Тараһаҕын бөҕөргөт (илиинэн туохха эмэ тирэнэн баран атаҕы ууннары өрө тэбии. Атахха кыра ыйааһыннаах кинигэ, оонньуур ууран ыйааһын эбии). Атаххын дэхси сиртэн өрө көтөх (сиргэ, муостаҕа олон илиитинэн тайанан үөһээ олонор, атаҕын ууннары тэбэр). Атаххын холкутук кыай.</p>
<p>Күөрчэх (сальто, кувырок) Күөрчэх ойор, көтүүк бэрдэ.</p>	<p>Өйдөбүлэ – салгынна эргийэн баран тура түһүү. Сиргэ күөрчэхтэн (иннинэн да, кэннинэн да төкүнүс-күөлэһис гынар). Илиинэн күөрчэхтэн (кэдээни сатаабыт оҕо иннинэн да кэннинэн да эргийэр, 6-7 саастаах оҕо ойоһонунан оноруон сөп). Салгынна күөрчэхтэн (бу хамсаныыны обургу оҕолор ордук сатыыр буолаллар).</p>

Куобахтаа- һын	Куобах - турар сиртэн эбэтэр чугастан сүүрэн кэлэн, икки атафынан тэнгэ тирэнэн, тохтообокко эрэ үстэ ойуу. Тирэнэр кэмнэ киһи тобуга бокуйар, икки илиитэ кэннин диэки буолар. Ойор киһи атафын күүскэ, түргэнник көннөрөн, илиитин иннин диэки эрчимнээхтик дайбаан саҕалыыр. Көтүү кэмигэр атафы кумуччу тутулар. Куобахтааһын икки суол көрүнгээх: атафынан утары соҕус тирэнэн, дэгэйэн барыы эбэтэр батары түһүөлээн, атах күүһүнэн тирэнэн силлиргэччи ойуу. Саҥа саҕалааччы сүрүн алҕаһа диэн, илиитин сатаан хамсаппат. Хас ойуу кэнниттэн оҕо илиитин маятник курдук хамсатан, олус түргэнник кэннин диэки илдэ охсуохтаах. Сорох оҕо олус төнгөччү туттан, умса хоруйа түһэрин эмиэ маннайгыттан ыйан, сатаан тирэнэрин ситиһиэххэ наада.
Наарта	Бастаан оҕоҕо наартаны билиһиннэрэргэ (үрдүгэ 20 см, үрүт өтүн кэтитэ 20 см., алын өттө 40 см., уһуна 80-120 см. дылы буолуо сөп, наарта ахсаан 10 буолар) атыллатан наарта үрдүнэн хаамтарыллар, ол кэннэ 4-5 наартаны ойдоробут. Үһүс дьарыкка 10 наартаны барытын ойуон сөп. Ойоругар атафынан тэнгэ сиртэн анһынан наартаны нөнүө ыстаныллар. Саамай элбэхтэ ыстаммыт хотор. Уону ыстанан тийээн баран атахтары араарбакка 180 кыраадыс эргийэн баран төтөрү ыстанан барыллар. Эргийэргэ 5 сөкүүндэ бэриллэр. Атах сыгынньах ыстанар көнүллэнэр. Ыстанар оҕо, бэлэммин диэн илиитин өрө уунар, «ЧЭ!» бэрилиһиэххэ эрэ ойор.
Мас тарды- һыта	Тардыһы көнө муостаҕа буолар. Ортотугар 1 метр уһунаах, 10-15 см. кэтиттээх, 2 см. халын тирэх мас туруорулар. Тардыһар мас төгүрүк, суона 2,5 см, уһуна 40 см. кээмэйдээх тиит эбэтэр хатын буолар. Сэрэбиэй кэнниттэн маһы ис эбэтэр тас өттүнэн ылылар. Төлөрүппэт гына ангар илиини үөһэттэн, ангар илиини аллараттан тутулар. Судьуйа хамаандатынан утарылаһааччылар бэйэ бэйэлэрин тардан ыла сатыыллар. Маһы төлө ыппыт киһи хотторор.
Ыйааһын- наах мээчи- ги бырабы	Мээчик ыйааһына кыргыттарга 1, уолаттарга 2 киилэлээх. Мээчиги аллараттан иннинг диэкки ыраах бырабыллар. Атаҕы киэнник ахчаччы быраҕан атах икки ардынан мээчиктээх илиини хачайдаан баран мээчиги иннин диэки быраҕар.

6. САХАЛЫ ООНЬУУЛАР

Сахалар былыр айылжаа, тынар тыннаахха сүгүрүйэллэрин ооньуу нөнгү оҕолоругар ингэрэллэрэ. Ол курдук хамсанылаах ооньууларыгар анал миэстэлээх буолаллара, тэлгэһэ отун тэпсибэт этилэр, ити барыта сири-уоту, оту-маһы харыстыы үөрэнэллэригэр көмөлөһөрө. Оҕолору кыра саастарыттан айылжаа кыһамнылаахтык, харыстабыллаахтык сыһыаннаһарга ооньуу нөнгү үөрэтэллэрэ. Тулалыыр эйгэни билиһиннэрэллэригэр оҕо бэйэтин билиитигэр, өйдөбүлүгэр тирэҕирэр кыағы ооньуу ингэрэрэ. Тулалыыр эйгэни харыстыыр өй-санаа дьыэттэн, тэлгэһэттэн силс тардара.



Иэс баайсыы

Оҕолор бэйэлэрэ таптыылларынан холкутук сылдыаллар, кэпсэтэллэр-ипсэтэллэр. Оннук сылдьан биир оҕо атын оҕону илиитинэн санныга таарыйан баран «иэс» - диэт күүтөр. Таарыйтарбыт оҕо ити оҕону экирэтэр, кинини ситиэхтээх, илиитинэн таарыйыахтаах уонна: «Иэс боруос!» – диэхтээх. Оччоҕо иэс боруостаммытынан аабыллар. Сиппэтэх, иэһи көрдөөбөтөх буолаҕына мөлтөх киһи курдук көстөр. Ким кимиэхэ иэс баайара, төһө киһи биирдэ иэс баайсаллара хааччаҕа суох. Ооньуур сир уйаара – кэ-йээрэ биллибэт улахан сир. Хонуу буолаҕына, хантан-ханыаха диэри экирэтиһэри эрдэ быһаарсаллар.

Дулҕаны тумнуу

Бэйэ-бэйэлэриттэн хаамыы ыраах гына саахымат харабынан дулҕа оннугар хардаҕастары (мохсуону) туруораллар. Дулҕаны тумнааччы харабын былаатынан саба баайаллар, итиэннэ дулҕалаах сир аҥаар өттүгэр ытан кэбиһэллэр. Кини дулҕалары охторбокко эрэ, нөнгү тахсыахтаах. Уочаратынан ооньуулар.

Бөгүүктэни



Улаттар иккили буолан күрэхтэһэр оонньуулар. Күрэхтэһээччилэр аһар атаһарынан туран ханас илиилэринэн уһа кулгааһарынан эминньэгиттэн туталлар. Уһа илиилэринэн сис тутталлар. Аһар атаһарынан кыһыйан, ойоһосторунан чугасһан, саныларынан анньһаллар. Аһарсан да биэриэхтэрин сөп. Илиилэрин араарбыт эбэтэр икки атаһар уктэнэ туспут киһи кыайтарбытынан ааһыллар.

Көтөх ынах

Көтөх ынах буоларга сөбүлэспит оһолор муостаһа эбэтэр сиргэ ойоһосторунан сытан биэрэллэр. Мэһэйдэспэт гына бэйэ-бэйэлэриттэн тэйиччи сыталлар. Сыппыт оһолору икки илиилэрин бэгэччэктэринэн уонна атаһарын бэрбээкэйдэринэн синньигэс быанан холбуу кылгас гына баайаллар. Итинник баайыллыбыт оһолор тоһонохторун, тобуктарын көмөтүнэн ат буола туруохтааһар. Урут турбут оһо кыайар.

Көтөх ынаһы туруоруу



Оонньууну ыһааһы биир киһини сиргэ оһолдор. Ол киһи уһа атаһын уллуһаһын икки илиитинэн ыһарчалы тутар. Илиитэ төһө уунарынан ол ыһарчалы туппут атаһын чиккэччи тэбиэхтээх, уонна илиитин ыһыктыбакка эрэ, ханас атаһар ойон туруохтаах. Өскөтүн оонньооччу үстэ төхтөрүйэн сатаан турбатаһына, «Көтөх ынаһы» аатын ылар.

Ойбонтон уулааһын

Сиртэн биир тутум үрдүктээх иһиккэ ууну толору куталлар. Ыгытааччы оонньуу быраабылатын кэпсиир уонна кыттар дьону биир сиргэ туруорар. Бастакы оонньооччу унга илиитинэн хангас кулгаабын эминньэбин тутар, хангас илиититэн хангас атабын кэтэбинэн унга атабын төбөтүтэн тутар уонна илиилэрин араарбакка, аңар атабынан туран эрэ төнкөйөн, мас кытыйаттан уулаан ылыахтаах. Өскөтүн төнкөйөн иһэн илиилэрин арааран, тайана түстэбинэ, оонньоуттан туораан иһиэхтээх. Илиилэрин араарбакка, аңар атабынан, учугэйдик төнкөйөн уу истэбинэ, кыайыылаагынан тахсар.



Ким кыайан турарый?

Бастакы икки күрэхтэһээччи сиргэ ололорлор, унга илиилэрин хангас хоннохторун аннынан таһааран хангас кулгаахтарыттан тутуһаллар. Хангас илиилэринэн унга атагарын төбөлөрүтүн ылсаллар. Дьэ ол кэннэ оонньоуу ыгытааччы: «Биир, икки, үс!»- дириин кытта иккиэн тэннэ сиртэн туруоһаахтар. Туран хайалара эмэ хангас кулгаабыттан эбэтэр унга атабыттан илиилэрин араардабына, кыайтарыынан аабыллар. Хайалара да араарбакка турдагарына, урут турбута кыайыылаах буолар. Ити курдук төһө баһарар киһи күрэхтэһиэн сөп.



Кырынаастаһыы

«Кырынаастыыр» киһи сиргэ икки илиитинэн уонна атабын төбөтүнэн тирэнэн турар. Өрө ыстанарыгар илиилэринэн анньынар уонна кулгаахтарын ытыстарынан таарыйан ылаат, илиитинэн сиргэ тэринэ түһүөхтээх. Бу кэмгэ тобуктарын бокутуо суохтаах. Ыстангалыыр киһи тохтоло суох кулгаахтарын ытыстарынан охсо-охсо утарылаһааччытын кыайыар диэри ыстангалахтаах. Оонньоу ыгытааччы икки хамаандааны утарыта туруорар. Икки киһи тэбис-тэҥнэ ыстангалыы түһэллэр. Биирдэрэ эмиэ кулгаабын ытыһынан таарыйбатабына эбэтэр тобугун чиккэппэккэ, токуруппут буоллабына, тута туораан иһэр. Хайа хамаанда дьоно төһө уһуннук ыстангалаатабына, хамаандатын дьонуттан үгүс өттө уһуннук ыстангалаабыт буоллабына, ол хамаанда дьоно кыайылаабынан аабыллар. Бу оонньоуну ханнык баҕарар кэмгэ оонньоохха сөп.



Илии аннынан тутум маһынан тахсыы

Биир миэтэрэ уһуннаах, үс сэнтимитир диаметрыдаах аңар өттө уһуктаах маһы ылабын. Оонньоур сир учугэй тирэхтээх, мас халтарыбат буолуохтаах. Оонньооччу хаҥас илиитинэн маһы уһуктаах өтүнэн 8-10 см уһуннаах гына тизэрэ турар, уҥа илиитинэн мас нөҥүө уһугуттан умса, бобо тутуохтаах. Маһын уһуктаах өтүнэн бэлиэтэммит сиргэ тириир уонна тутупт маһыттан тирэнэн, илиилэрин ыһыктыбакка эрэ, сирин олох таарыйбакка, илиитин таһынан эргийэн тахсан ойон туруохтаах.

Эргийэн тахсарын бытаанлык онгоруохтаах. Очоҕо эрэ кини илиитигэр, сиһигэр күүстээбэ биллэр. Өскөтүн түргэнник онгордобуна эбэтэр биир эмэ илиитин кыратык да сыбыраттабына, кыайтарыынан аабыллар. Илии эргийиитэ ханнык баҕарар сиргэ оонньоуну сөп. Хамаанданан күрэхтэһи-илээх маассабай оонньоуларга киллэриэххэ сөп.

Өгөс торбос

Аан бастаан муостаға икки сурааһын тардыллар. Онтон куһаак курунан эбэтэр сотторунан икки оонньооччуну сөллүбэт гына төбөлөрүн холбоон ыга баайар. Кинилэр күрэхтэһэрди туттан, утарыта, атахтарын 30 см курдук ахчаччы тэбэн, көнөтүк тураллар. Илиилэрин кэннилэригэр быраған сис туттар. Оонньууну ыытар киһи баалыбыт соттору эбэтэр куһаак куру иккиэннэрин моонньууларыгар кэтэрдэр. Хайалара да тардыһыы кэмигэр төбөтүн төнкөтүө, эмискэ туран тардыа суохтаах. Моонньууларын өлөрбөт гына иккиэн сыһыа тардыһахтааттар. Ыытааччы «Чэ!» диэн илиитинэн бэлиэ биэрэрин кытта тэбис-тэннэ тардыһаллар. Хайалара тэтиэнэх да, ол бэйэтин сурааһыныгар соһуохтаах. Оччоҕо кыайыы киниэхэ ааһыллар. Оонньуу сылдьан хайалара эмит оһуттаһына, ол киһи кыайтарыылааһынан ааһыллар. Кини «Өгөс торбос» диэн ааты сүгэр.

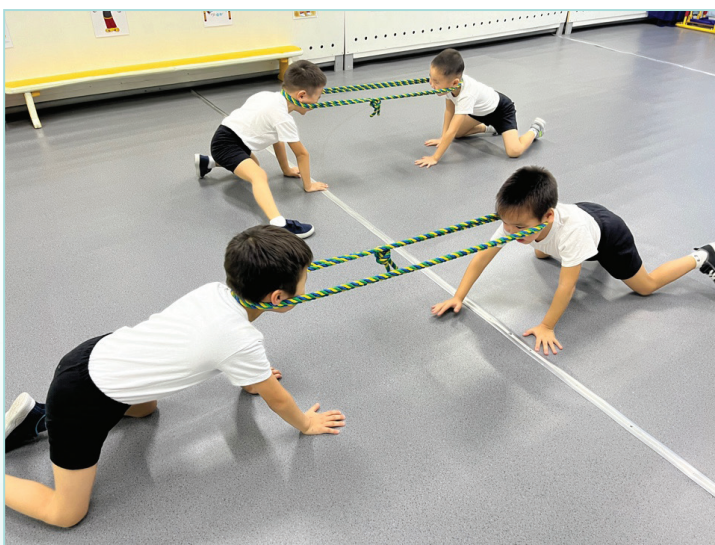


Мээчэги тэйтии (аһаран ис, хаһан ыл)

Истиэнэттэн 3-4 хаамыы сурааһын тардыллар. Оонньооччулар сурааһынна кэккэлэһэн тураллар, уочарытынан мээчиктэрин истиэнэттэн тэйтиэн хаһан ылаахтааттар. Истиэнэттэн тэйтиппит мээчигин хаһан ылбыт киһи биир хаамыыны кэннинэн чуһуруйар. Ити курдук мээчиги түһэриэр диэри биирдии хаамыыны сурааһынтан тэйтиэн иһэр. Мээчиги сатаан хаһпатааттар, мүччү түһэрбиттэр, оннуларыттан сыһарыйбаттар. Оччоҕо уочараттаах атын оһо оонньуур. Тиһэх уочараттаах оонньоон буттэһинэ, иккис эргиир саһаланар. Манһайгы уочараттаах мээчиги түһэрбит сириттэн оонньуур. Мээчиги куустээхтик быраған, сымсатык ырааһтан хаһан, сурааһынтан тэйтибит кыайар.

Кэтэх тардыһыы

Хас да паара тэнгэ оонньоон сөп. 1,5 миэтирэ кэрингэ үһуннаах быа икки төбөтүн холбуу баайаллар. Сурааһын тардаллар. Оонньооччулар быаны кэтэхтэригэр иилэ кэтэллэр, сурааһынна тайанан, утары көрсөн тураллар. «Чэ!» – диэһингэ, илиилэринэн анньынан, ыйааһыннарыннан мэхэмээн-нэнэн, кэннилэрин диэки сосуһаллар. Быаны кэтэҕиттэн тахсыбыт кыайтар-бытынан аабыллар.



Харах симсии

Оонньоу киэн дьыэ иһигэр ытыллар. Биир киһи туттааччы буолар. Атыттар киниэхэ туттарбат мөккүөрдээхтэр. Туттааччы оонньоур сир анар өттүгэр турар, төбөтүгэр бастыҥалыы былаат баайыылаах. Атын оонньоочу оонньоур сир атын өттүгэр туттааччыга утары хайыһан тураллар. Туттааччы, былааты көрбөт гына хараһар саба түһэрэр, икки илиитин быластаан, киэн сири тэлэн бараары икки энгэрин диэки хайбагнаан, оонньооччулары туттааччыга утары барар. Түргэнник да ыстанан тийиэн сөп. Оонньооччу тутулунааһына төлө куотара бобуулаах. Киһини туттачына эбэтэр мунаахсыйдачына, былаатын арыһан көрөр. Көрө сылдьан, оонньооччулары туппат. Ити түбэлтэҕэ бастаан оонньоу саҕаланыытын курдук, оонньооччулар бары хос биер өттүгэр мусталлар, туттааччы, хараһын саптан, туттааччы экирэтэһэр. Туттааччыттар бу оонньоуттан тохтууллар. Дьону элбэхтик салгыппакка эрэ, туттааччыны атын киһинэн солбуйаллар. Оччоҕо оонньооччулар бары кытталлар.



Тобук таайсы

Биир киһи тобук таайааччы буолар. Атыттар бары кэккэлэнэ көнөтүк олоролор. Тобук таайааччыны харафын саба баайаллар, оонньооччулар иннилэригэр киллэрэн туруораллар. Кини, эргийбэхтээн баран, кэрийэ хааман иһэн, ким эрэ тобугар олорор. Ким тобугар олорбутун таайыахтаах. Мунаардагына үстэ ыйытар бырааптаах; аатын кимий, сааһын хаһый, биллим дуо. Эппиэттэчи сагатын уларытан эппиэттир. Таайааччы сыһа таайдагына, көхсүттэн анһан туруоруллар. Кини үс төгүл субуруччу сыһа таайдагына буруйданар. Буруйугар тугу эмэ толорор, буруйун боруостанан баран, тобук таайааччыны аныыр. Оттон таба таайдагына, таайтарбыт киһи тобук таайааччы буолар.



Оѳус уонна чөнөгөч

Ытытааччы оонньуу аатын биллэрэрин кытта икки хамаанда оонньооччулара саамай эрэнэр киһилэрин «оѳус» аатыттан киллэрэллэр. Хайалара да «чөнөгөч» буолуон баҕарбат. Ол иһин оонньуу ытытааччы уһун сонос соѳус өттүн ылан, икки уһуктарын холбуу баайталаан кэбиһэр. Күрэхтэһэр дьон кэннилэринэн, бэйэ-бэйэлэрин сосуһардыы икки илиилэринэн уонна тобуктарынан сиргэ тирэнэн, аттаан тураллар. Оонньуу ытытааччы өтүүтүн аҕалан, хоннохторун аннынан ыытан, сосуһалларыгар табыгас буоларын курдук гына бэлэмниир. Онтон тайанан турар сирдэригэр сурааһыннары тардар уонна: «Чэ!» - диэн хамаандалыырын кытары оонньооччулар иккиэн тэнгэ сыйа сосуһаллар. Ким күүстээх, утарылаһааччытын соһон сурааһыныгар аҕаллабына, кыайыылаабынан аабыллар уонна «оѳус» буолар. Кыайтарбыт киһи «чөнөгөч» аатын ылар.

Хары баттаһы

Иккилии буолан оонньуулар. Хары баттаһааччылар остуол нөнүөманга утарыта олололор. Уҥа харыларын туруору тутан, ытыстарын ытыстарыгар сыйыары тутуһаллар. Харылары тэн охтуулаах, тоѳонохторо биир көнөѳө туруохтаахтар. Ханас илиилэринэн өттүк баттаналлар. Хары баттаһааччылар тононохторун хамсаппакка эрэ, илиилэрин (харыларын) тиэрэ баттаһаллар. Тоѳоноѳун остуолтан өндөппүт, миэстэтигиттэн сыҕарыппыт, эбэтэр илиитин остуолга тиэрэ баттаппыт киһи кыайтарар.

Атах тэпси

Иккилии буолан, элбэх киһи оонньуур. Оѳо уҥа илиитинэн ханас бэгэччэгиттэн ылар. Туппутун уларыппакка эрэ, ити курдук туппут доѳорун илиититтэн тутар. Илиилэриттэн тардыһан, кыратык тиэрэ түһэллэр, уҥа уллунгахтарын ис кырытынан сыйыары утары холбуу таарыйсаат, төттөрү аҕалан, үктэнэ түһэллэр. Оннук атахтарын солбууа тэптэр-тэбэн иһэллэр. Атахтарын солбуһуннарыларыгар сөп түбэһиннэрэн, эргийэн ылаллар. Эргийиилэрин, хамсаныларынын түргэтэтэн, бытаардан биэрэллэр.

Ат сүүрдүүтэ

Икки оѳо биирдии бэйэлэрэ икки 60 см. уһуннаах кыраабыл угун саҕа суон маһы ылаллар. Бу мастары хардары-таары быраѳан сүүрдэллэр. Бастакы оѳо биир маһын 5 миэтирэ курдук тэйиччи туора уурар. Иккис маһын төбөтүттэн таннары тутан, биэтэннэтэн баран, сытар маһын таба быраѳыахтаах. Таптабына, сытар мас тэйэн, иннин диэки саҕырыйар. Оттон оѳо иккис маһы ылан, биэтэннэтэн баран, урут сыҕарыппыт маһын таба быраѳан өссө тэйитиэхтээх. Ити курдук икки оѳо хардары-таары мастарын сүүрдүүхтээхтэр. Өскөтүн биирдэстэрэ маһы сыһа бырахтабына, төттөрү 5 миэтирдээх сиригэр төннөр уонна хаттаан сүүрдэр. Сүүрдэр сирдэрин уста та туран быраѳар сирдэриттэн биэтэккэ диэри 20 миэтирэ буолуохтаах. Бу оонньуу оѳо сыһа-халты туттубатыгар, этэ-хаана, өйө-санаата тэнгэ эрчиллэллэригэр туһалаах. Билигин кэмнэ спортзалга, кулууптар фойеларыгар оонньоуохха сөп.

Ат буолан күрэхтэһиилэр

Түһүү - тахсыы биэтэктэри, ханан сүүрэри ыйар харыйа титириктэри анньаллар. «Аттары» илии-илии (ол аата икки аты) эбэтэр хомуурунан суурдэллэр. Хайалара инники кэлбит кыайар. «Аттар» түөрт атах буолан сүүрэн кэлиэхтээхтэр.

Күлүүстэһии

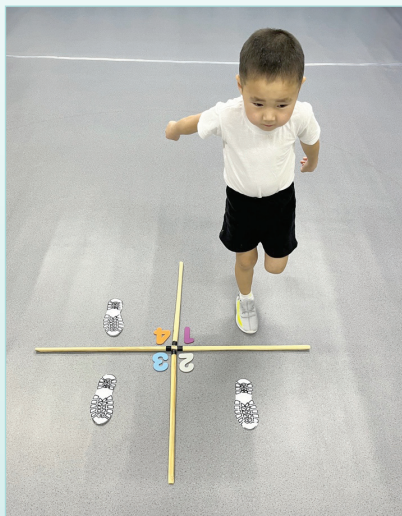
Оонньооччулар, агардыы атаختарынан сурааһыҥна үктээн, утарыта ойоҕосторунан тураллар. Уҥа илиилэрин ортоку тарбахтарын токуруччу тутан, хардарыта иилэн кэбиһэллэр. Атаختарынан тэбинэн, ортоку тарбахтарынан тардыһаллар, тарбаҕын төлөрүшпүт эбэтэр сурааһынын туораабыт кыайтарар.

Кириэс тэбии

Икки тэбис-тэн 3 см кэтиттээх, 70см уһуннаах, 0,5см халыҥнаах маһы ылан көнө сиргэ кириэстии уураллар. Оонньооччу киһи сис туттан кириэстии ууруллубут мас таһыгар кэлэр. Кини бу кириэс үрдүнэн атаختарын кириэстии тэбэн, маһы таарыйбакка, үҥкүүлээн бэдьэйиэхтээх. Үҥкүүлүүр кэмигэр ханнык баҕарар ырыаны дорҕоонноохтук ыллахтаах. Өскөтүн маһы таарыйан кэбистэҕинэ, хотторуунан ааһыллар. Кини биир мүнүүтэ тохтобула суох кириэһи таарыйбакка үҥкүүлээтэҕинэ кыайыылааһынан тахсар.

Хомуур тустуу

Дьон бөлөхтөрүнэн тус-туспа мустар. Салайааччылар хамаандаларынан хомуурдаах тустуу саҕаланар. Атын бөлөх киһитэ атын бөлөх киһитин охторуохтаах. Охтубут оонньоуттан туоруур. Күүстээх киһини хас да киһи көмөлүүрү көнүл. Утарылаһааччылары, кэннилэриттэн билбэккэ кэлэн, түгнэртиэххэ сөп. Куттаммыт, саллыбыт охтон биэрэр. Сыппыты тыыппаттар, «өлбүтүнэн» ааһыллар. Биир да киһилээх хаалан туран, утарылаһааччыларын бүтүнүү охторбут бөлөх кыайар. Ыраах куотар көнүллэммэт.



Ыт буутун охсуһуута

Түөлбэ ортотугар икки сымса дьон киирэн күрэхтэһэллэр. Иккиэн унга илиилэринэн ханас атахтарын кэннинэн унга атахтарын туталлар. Уонна чохчойо сылдьан, ангар атахтарынан ыстангалаһан, бэйэ-бэйэлэрин санныларынан анньыһаллар. Бу бириэмэҕэ хайалара да илиилэрин араарыа суохтаах. Иккиттэн биирдэстэрэ, саннынан таарыллан, илиитин-атабын ыһыктан кэбиһэт, олоро түстэбинэ, кыайтарбытынан аабыллар. Илиитин-атабын ыһыктыбакка, олоро түһэн баран, иккиһин ойон туран чохчойоот, киирсибитинэн барыан сөп.

Былаатынан таһыйсы



Элбэх оҕо оонньуур. Биир киһи былаат туттарааччы буолар. Атыттар бары сис туттан баран, кэккэлэһэ төгүрүччү тураллар. Былаат туттарааччы оҕолору кэннилэриттэн тула хаама сылдьан, былааты хайа эрэ оҕо илиитигэр туттаран кэбиһэр уонна ону биллэримээри ааһа турар. Былааты ылбыт оҕо унга өттүгэр турар киһитин, дьону тула сүүрэн, турбут сиригэр эргиллэн кэлиэр диэри, эккирэтэ сылдьан, быыстала суох былаатынан таһыйыахтаах. Киһитэ аһыйахтык оҕустарар, сатанар буоллабына, төрүт даҕаны оҕустарбат соруктаах буута быста-

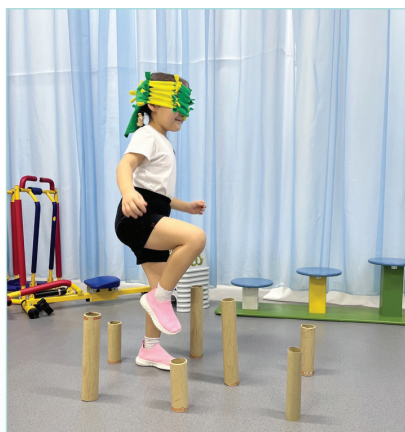
рынан куотуохтаах, оннугар кэлэн тура охсуохтаах. Ити экирэтиһэ сылдьар кэмнэригэр былаат туттарааччы, былааты туттарбыт киһитин оннугар кэлэн, турунан кэбиһэр. Таһыллааччы бэйэтин оннун буллабына, таһыйбыт киһи былаат туттарааччы буолар. Оонньооччулар кэннилэрин хайыһан көрүү суохтаахтар. Ол гынан баран, былаат туттарбытын сэрэйдэн, таһыллааччы былаат ылбыт киһи охсуон иннинэ, куота сатыахтаах.

Дулҕалаах сиринэн

20 см. үһүннээх, 7 см. сүөннээх лэкэччэктэри дьэ ортотугар биирдии хаамы арыттаах гына тарҕата уураллар (7-9 лэкэчэги). Ытааччы оонньооччу киһини дьэ биир мунугар илдэр, хараһын саба баайар, турар сиригэр үстэ эргитэр уонна лэкэччэктэр диэки хайыһыннаран баран ытан кэбиһэр. Хараһын саба баайтарбыт киһи лэкэччэктэри таарыйбакка таһыстабына кыайылаабынан аабыллар. Оонньооччулар лэкэччэктэри охтортообут буоллахтарына, ким хаһы охторбутунан кыайыны быһаараллар.

Мунхалааһын

Үс, эбэтэр оҕо элбэх буоллаҕына уонна сүүрэр сирэ киэн буоллаҕына, биэс киһи «мунха» буолар. Кинилэр сизттиһэ сылдыллар. Сүүрэр кэмнэригэр илиилэрин араарыа суохтаахтар. Уонча оҕо балык буолаллар, төгүрүччү бэлиэ оҕоһулар. Мунхаһыттар сизттиһэ сылдьан балыктары экирэтэн, тутан ылан бэлиэ таһыгар аҕалан иһэллэр. Мунхаһыттартан балыктар куютуохтарын сөп. Өр туппатахтарына мунхаһыттары уларытан атын оҕолору аныыллар. Мунхалааһын хаама сылдьан эмиэ оонньоохха сөп. Үстүү буолан илиилэрин хардарыта тутуһан тураллар, төгүрүччү үстүү буолан. Мунхаһыттар икки буолан сизттиһэн төгүрүгү тула сылдьан, ити үс оҕоттон кими сөбүлээбиттэрин ыллалар уонна кинилэр миэстэлэригэр турунан кэбиһэллэр. Икки хаалбыт оҕолор сизттиһэн баран салгыы балык көрдүү бараллар.



Бэһэрик сүүрдүү (дүлүң)

Хатырыга, мутуга суох дүлүңү 35 см. уһун ғына быһыта эрбииллэр. Ити кэрчиктэри бэһэриктэр дэнэр.

Күрэхтэһээччилэр ахсааннара оонньоур сир киэнгиттэн уонна төһө бэһирик баарыттан тутулуктаах. Түһүү уонна тахсыы сурааһыннары тардаллар. Бэһириктэри тэннээн түһүү сурааһынҥа сытыараллар. Оонньооч-



чулар, бэһирик үрдүгэр тахсан, икки уллунахтарынан туора үктэнэн тураллар. Тэнгэ түһэн баран атахтарынан бэһириги үңкүүлэтэн, сиргэ түспэккэ биэтэккэ урут тахсыбыт эрэ кыайар. Бэһириги кэннинэн эбэтэр ойоҕолуу туран баран эмиэ күрэхтэһэллэр.

Бэрбээкэйинэн (сүннүөбүнэн) оонньоу

Ынах сүөһү (сылгы, таба) бэрбээкэйинэн оонньоноҕор. Бэрбээкэйи быраҕарга туттуллар, кинини «Бөтүүк» диэн ааттыыллар. Улахан оҕус бэрбээкэй олус күндү буолара. Ынах (сылгы, таба) кыра сүөһү бэрбээкэйин сыалгыналлар.

Бэрбээкэйдэри төгүрүк иһигэр туруортуубут, уонна 3-5 миэтирэ ыраахтан туран эрэн мас паалканан быраҕабыт. Ким төһө элбэх бэрбээкэйи сууларбыт, ол кыайар. Кыра оҕолорго улахан бэрбээкэйинэн бырахтарабыт.

Туһаныллыбыт литература

1. Афанасьев Л. А., - Тэрис. "Алаас хамсаныгыта. Учууталга, төрөппүккэ көмө". – Дьокуускай, 1996.
2. Васильев П. К., Охлопков М. К. "Сахалы оонньуулар" – Дьокуускай, 1992.
3. Винокуров В. Н., "Төрөөбүт дойдум" – Дьокуускай, 1993.
4. Глазырина Л. Д., "Физическая культура – дошкольникам. Пособие для педагогов дошкольных учреждений" – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 304.
5. Егорова З. В., "Оҕо саадыгар сахалы оонньуулар. Иитээчилэргэ, устудьуоннарга аналлаах үөрэтэр пособие" – Дьокуускай, 2008.
6. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б., "Развивающая педагогика оздоровления" (дошкольный возраст) 6 Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 296 с.: илл.
7. КУСТУК оскуола иннинээби үөрэхтээһин бырагыраамата/Никифорова Т. И., Попова Л. В., Скрыбина А. А., (уо.д.а.): салайааччы Никифорова Т. И. ; научнай салайааччы Попова Л. В. – Дьокуускай, 2020. – 132 с. – («Саха уһуяана»).
8. Леонтьева М. А., Борисова М. М., "У меня спина прямая". Сборник методических материалов по формированию правильной осанки у дошкольников. – Москва, 2006.
9. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: учебное пособие/под ред. Орла В. И. и Агаджановой С. Н. . – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008.
10. Освальд К., Баско С., "Стретчинг для всех". – М.: Изд-во Эксмо, 2004. – 192 с., илл.
11. Борисова З.Н., Егорова З.В., Лепчикова В.Е., Сергеева С.С., "Подвижные игры эвенков и элементы северных национальных видов спорта в практике детских садов". – Якутск, 2016.
12. Попова М. А., "Саха төрүт культурата. Учууталга көмө". Дьокуускай, 1993.
13. Прищепа С. С., "Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Обзор программ дошкольного образования" – М.:ТЦ Сфера, 2009. – 128 с. (программы ДОУ; Приложение к журналу «Управление ДОУ»)
14. Рунова М.А., "Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей" – М.: Мозаика-Синтез, 2002. – 256 с.
15. Федоров А.С., "Саха төрүт оонньуулар" – Дьокуускай: Бичик, 2011. – 96 с.
16. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/ под ред. Филипповой С.О. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005. – 416 с., ил.
17. Степаненкова Э.Я., "Физическое воспитание в детском саду. Программы и методические рекомендации" – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009. – 96 с.
18. ФОП - С:/Users/DNS/Downloads/federalnaja-obrazovatel'naja-programma-doshkolnogo-obrazovaniya.pdf
19. Шамаев Н.К., "Эдэр ыччаты эт-хаан сайдытыгар сахалы нымаларынан иити" – Дьокуускай, 1994.

ТЫНЫНЫ

Оскуолаҕа кириэн иннинээҕи саастаах оҕолору сөпкө тыынарҕа кыра саастарыттан, тиһигин быспакка үөрэтэр быдан туһалаах. Сөпкө тыыннахха хаанҕа сөптөөх кислород киирэн тынаҕа, мэйигэ, ньиэрбэ систиэмэтигэр, сүрэх-тымыр үлэлэригэр, аһы буһарар уорганнарҕа туһалыыр.

Тыыныны гимнастикатын кунһэ иккитэ, 10-15 мүнүүтэ, аһыан чаас иннинэ оһоһулар. Бу эрчиллиилэри сарсыардаанһы гимнастиканы, эти-сиини эрчийи түмүктүүр дьарыгар киллэриэххэ сөп.

Үлэбитигэр үксүн Стрельникова, Бутейко уонна хатха-йога тыыныларын киллэрдибит. Бу эрчиллиилэргэ дириһник тыынааһын, бэйэ соруйан тыынары тохтоотоһуна, ыарырҕатан тыыныны, тыынары бытаардааһын, эҕирийэн түргэн түргэнник тыынааһын киирэллэр. Тыыныны уустук көрүһнэригэр улахан киһи көмөтүнэн, онтон арыый судургу көрүһнэрин оҕолор бэйэлэрэ онгоруохтарын сөп.

Дьарыгы оонһуу көрүһнэн ытыллар. Оҕону умсугутардыы, бу эрчиллиилэргэ оҕо сөптөөх аат толкуйданар. Кэлин бэйэтэ толкуйдаан араас эрчиллиилэри айан таһаарыан сөп. Халлаан сылаас кэмигэр таһырдыа оно-рор олус туһалаах. Өскөтүн дьарыгы дьыэ иһигэр онгорор буоллаххытына хоһу салгылатыллар. 2-3 хатылыахха сөп, тыыныны 2-5 сөкүүндэ тутабыт.

"Роза сибэки уонна Току-току ньээм-ньээм"

Т.Б. - Туран эрэн.

1. - Муннубутунан салгыны дириһник эҕирийэбит (*Роза сибэки сытын бүтүннүү ылар курдук*). 2-3 сөкүүндэ тутабыт.

2. - Айахпытынан сыһа салгыммытын үрэн таһаарабыт (ньээм-ньээм" оту үрэр).

"Куурусса"

Т.Б. - Оҕо олбоххо олорор, илиибит аллараа.

1. - Илиибитин токурутан тарбахтарытынан санныбытын тутабыт (куурусса кынатын курдук).

2. - Түөспүтүн толору салгыны муннубутунан эҕэрийэбит. Тыыммытын тутабыт.

3. - Салгыны айахпытынан таһаарарбытыгар түргэн-тургэнник тонолохторбутун хамсатан ойоҕосторбутун охсунабыт.

"Тураах"

Т.Б. - Оҕо атаһын кыратык аччатан, илиитин аллараа түһэрэн турар.

1. - Салгыны эҕирийэригэр илиитин кынат курдук киэнник даллатар.

2. - Тыынан таһаарарыгар илиитин түһэрэр уонна «каррр», «Р» дор-жоону уһатан сангарар.

"Дракон"

Т.Б. - Оџо дракон буолан олбоххо олорор, биитэр туран эрэн.

1. - Уҥа эрбэхпитинэн уҥа таныбытын бүөлүүбүт, хангас таныбытынан салгыны эҕэрийэбит онтон төттөрү таһаарабыт.

2. - Хангас эрбэхпитинэн хангас таныбытын бүөлүүбүт, уҥа таныбытынан салгыны эҕэрийэбит онтон төттөрү таһаарабыт.

"Хомячок"

1. - Хомягы үтүктэн муннунан кыра-кыратык тыынан иэдэһин үлүн-нэрэн хас да хардыыны онорор.

2. - Эргиллэн иэдэһин охсон салгыны таһаарар (онтон эмиэ хас да хардыыны онорон сытырҕалаан иэдэһин хат үлүннэрэр).

"Куоска".

Т.Б. - Миэстэбитигэр турабыт, илиибитин тонголохпутунан токурутабыт, харыбытын холкутук аллараа тутабыт.

1. - Муннубутунан 4 кылгастык тыастаахтык тыынабыт (салгыны эҕирийэрбитигэр тарбахтарбытын сутуруктуу хам тутабыт)

2. - 4 холкутук таһаарабыт (салгыны таһаарарбытыгар тарбахтарбытын босхо ытабыт).

Иитээчи хоһоон ааҕар кэмигэр оҕолор сөп түбэһиннэрэн тыыныны оноруохтарын сөп.

Куоска буоламмыт биһиги

Ытыспытын сутуруктуу тутабыт

Тынгырахтарбытын саратан

Кутуйаҕы түргэнник тутабыт.

"Көрө-истэ сатыыр Балбаара"

Т.Б. – Турабыт, моойбут былчыннара холкулар.

1. - Хаамарбытын кытта төбөбүтүн уҥа-хангас эргитэрбит сөп түбэһиэхтээх (*төбөбүтүн эргитэрбитигэр муннубутунан салгыны эҕирийэбит*).

Көрө-истэ сатыыр Балбаара

Хангас көрөр, уҥа көрөр

Туох сыта кэлэрин билээри

Муннута уһаабыт-уһаабыт.

"Куоска бултуур"

Т.Б. – Турабыт, илиибит тонголохпутунан токуруйар.

1. - Чохчойон олорон уҥа хайыһан илиибитинэн харбыалыыр хамсанылары оноробут (*тыастаах кылгас тыынылары оноробут*).

2. - Хангас хайыһан илиибитинэн харбыалыыр хамсанылары оноробут (*тыастаах кылгас тыынылары оноробут*).

Куоска бултуу таҕыста

Барабыайы тутуохха

Уҥа-хангас хайыһан

Барабыай сытын ылыахха.

"Носуос"

Т.Б. - турабыт, илиибит аллараа, кыратык иннибит диэки төнкөйөбүт. Илиибитигэр носуос тутаабын курдук харандаас тутабыт уонна хачайдыбыт. Төнкөйөрбүтүгэр муннубутунан салгыны тыынабыт.

Сыырга кэллибит – тохтоо

Көлөһөбүт тэһиннэ – тохтоо

Көлөһөбүтүн хачайдыбыт

Салгыны үөһэ эҕирийэбит.

ИЛБИНИИ (самомассаж)

Киһиэхэ барытыгар биологическэй көхтөөх туочукалар бааллар. Бу туочукалары күннэтэ илбийдэххэ киһи доруобуйата туспар, бөҕөргүүр. Илбинэр кэмнэригэр чуумпу, ырыата суох муусука истэбит, хоһоон ааһыахха сөп.

"Күүстээх илиилэр"

Т.Б. – Көнөтүк турабыт, атахпытын хайдах ууран турарбыт көнгүл.

1 - Илиибитин суунабыт, ытыстарбытын күүскэ итийиэр диэри аалабыт.

2 - Биирдиилээн тарбахтарбытын баттыалаан тардыалыбыт, имитэбит.

3 - Уҥа илиибинэн ханас илиибин тарбахтарбытыттан саҥалаан саныбытыгар дылы күүскэ батталыбыт, ытыспытынан охсуолуубут, таптайабыт (ханас илиибитинэн уҥа илиибитин).

4 - Онтон илиилэрбитин аллараа түһэрэн илибирэтэбит-салыбыратабыт. 2-3 хатылаан.

"Биһиги сылайдыбыт". Сылайыы кэнниттэн үлэлиир дьөбүрү түргэнник чөлүгэр түһэри.

Т.Б. – Оҕолор олбоххо ололорлор, туран оноруохха эмиэ сөп.

1 - Түөспүт иннигэр ытыстарбытын холбуу сыһыарабыт, тарбахтарбытын үөһэ тутабыт, тыыммакка эрэ саамай күүспүтүнэн ытыспыт ортотун баттыбыт, илиибит салыбырыар диэри.

2 - Санныбыт, түөспүт быччынҥын күүрдэбит.

3 - Испитин тардабыт уонна илиибитин араарбакка эрэ үөһэ көтөҕөн тардыстабыт.

4 – Атахпыт төбөтүгэр туран ыраабы көрө сатыыр курдук. *Бу эрчиллиини үстэ хатылыбыт.*

"Күлүүс"

Т.Б. – Турабыт, атахпытын хайдах ууран турарбыт көнгүл.

1 - Илиибитин күлүүстүү тутабыт.

2 - Кэтэх тардыстабыт.

3 - Кэтэх тардыстан туран тонголотторбутун иннин диэки аҕалабыт.

4 - Төбөбүтүн иннин диэки тардабыт, моонньубут сиспит тоноҕоһун ууннарабыт. *Тэҥник тардабыт үчүгэй буоларын курдук. 10-15 сөкүүндэ тутабыт.*

"Кулгаах"

Т.Б. – Олбоххо олоробут.

Кулгаахтаах буолан

Остуоруйаны сэргээн истэбин

Кулгаахтарым баар буоланнар.

Ийэм ырыатын истэбин. *Кулгаахтарбытын учугэйдик имэрийэбит 15-20 сөкүүндэ.*

"Атахчааннар, тилэхчээннэр"

Т.Б. - Олбоххо лотос туругар олороллор (чуумпу музыка тыаһыыр).

Уҥа илиилэрин сугуруктуу тутан хангас атахтарын тилэбин имэрийэллэр, охсуолуулар (онтон уҥа тилэби).

Тарбахтарын имитэллэр.

Атах тарбахтарын хамсаталлар.

Илиилэринэн атахтарын соготун имэрийэллэр.

Муостаҕа тинилэхтииллэр.

"Бөтүүк". Оҕолор бу эрчиллиини моой быччынын сайыннараарга онгороллор.

Т.Б. – Тураллар, атахтарын сарын кэтитинэн үктүүлэр.

Тоҕо баҕас кэрэтэй Бөтүүкчээн (*бөтүүк ас көрдөөн төҥкөҥнүүрүн үтүктэн төбөлөрүнэн уҥа-хангас төҥкөтөллөр*).

Оройугар –тараахтаах (*төбөлөрүн иннигэр төҥкөйөллөр, кэннигэр хантаннылар*).

Тумсун анныгар бытыктаах (*төбөлөрүн аргыыйдык эргитэллэр*).

Дьоһуннаахтык туттан хаамар (*тула хаамаллар, чолойо чолойо илиилэринэн кынат курдук далбаатылар, тыастаахтык муннуларынан күүскэ тыыналлар*).

Барыларыттан эрдэ туран

Улаханлык ыллыаҕа (КУ-КА-РЕ-КУУ!)

Бары уһуктун!

"Поезд"

Т.Б. - Оҕолор бэйэ бэйэлэрин кэннилэригэр туран, илиилэрин санныларыгар ууран поезд курдук хаамаллар.

Чух-чух көбүөхтүү-көбүөхтүү ыксыбын (*доҕорун көхсүн ытыһынан имэрийэр, таптайар*).

Биир сиргэ туруохпун бабарбаппын! (*тингилэхтииллэр*)

Чух-чух көбүөхтүү-көбүөхтүү ыксыбын (*сугурукпутунан бууппун охсулуубут*).

Биир сиргэ туруохпун бабарбаппын! (*доҕорбуут көхсүн тарбахтарбытынан төҥсуйабыт*).

Чух-чух көбүөхтүү-көбүөхтүү ыксыбын (*ытыспытын таһынабыт*).

Көлүөһэм сүүрэр-эргийэр (*тингилэхтиибит*).

Чух-чух көбүөхтүү-көбүөхтүү ыксыбын (*ытыспытын таһынабыт*).

Түргэнник айанныахха! Чу,чу,чу! (*илибитинэн далбаатыбыт*).

"Тыал". Бу илбийи оҕону уоскутар, сылайыыны аһардар.

Т.Б. – Олоруохтарын, сытыахтарын, туруохтарын сөп.

Сылаас күннэ ойуурга

Хатыҥ чаран быһыһынан

Күүлэйдиирбин таптыбын, (*ытыстарбытын күүскэ бэйэ-бэйэлэригэр*

аалабыт, сылыйыар дылы)

Мэник тыаллар сүүрдүлэр,

Сирэйбитин имэрийэллэр *(икки ытыспытынан сэрэнэн хааспытыттан сынаахпытыгар дылы имэрийэбит)*

Хомус окко сасыһан

Оонньоон киирэн бардылар *(тарбахтарбыт төбөлөрүнэн сүүспут ортотуттан сажалаан чэчэгэйбитигэр дылы имэрийэбит.)*

Ытыстар.

Биһиги билигин оонньоохпут!

Ласс, ытыспытын таһынаахха *(ытыс таһынабыт)*

Ласс - ласс, күүстээх унга илиим *(унга илиибитин тарбахтарбытыттан сажалаан ханас ытыспытынан таптайабыт)*

Ласс, ытыспытын таһынаахха *(ытыс таһынабыт)*

Ласс - ласс, күүстээх ханас илиим *(ханас илиибитин тарбахтарбытыттан сажалаан унга ытыспытынан таптайабыт)*

Ласс, ытыспытын таһынаахха *(ытыс таһынабыт)*

Лас-лас, сэрэнэн-сэрэнэн иэдэстэрбитин таптайабыт *(сирэйбитин таптайабыт)*

Ласс! Күүскэ таһынабыт *(төбөбүт үрдүнэн таһынабыт)*

Лас-лас, тобуктарбын таптыбын *(тобукпутун таптайабыт)*

Ласс! Күүскэ таһынабыт *(төбөбүт үрдүнэн таһынабыт)*

Лас-лас, санныбыт күүстээх *(унга ытыспытынан ханас санныбытын, ханас ытыспытынан унга санныбытын таптайабыт).*

Лас-лас ойоҕосторут барахсаттар *(ойоҕоспутун таптайабыт)*

Ласс-ласс, күүскэ таһынаахха *(ытыс таһынабыт)*

Лас-лас, түөспүт мөгөйөн *(түөспүтун таптайабыт)*

Ласс-ласс, ласс-ласс! Ытыспытын таһынаахха,

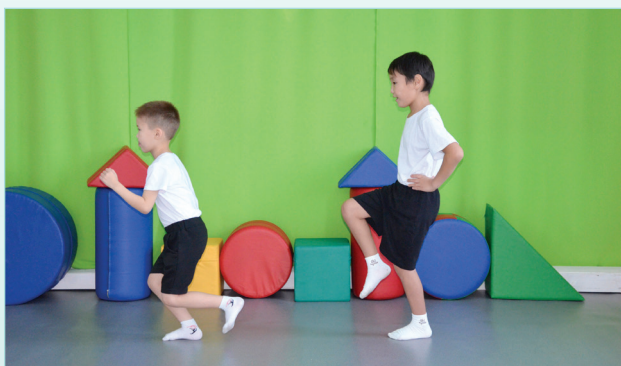
Ласс-ласс, доруобай, дьоллоох буолуохха!



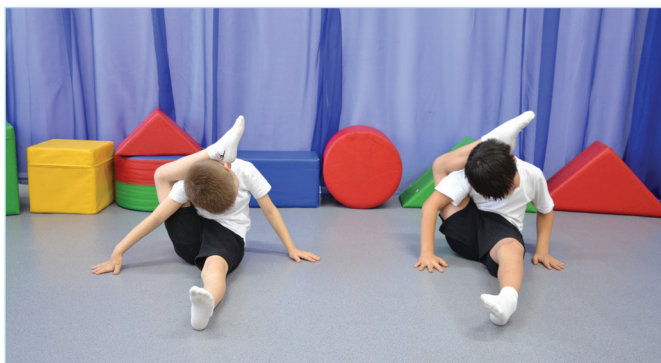
"Кэдээн" (мостик)



"Күөрчэх" (сальто)



"Аңар атаха сыйа олон туруу"



"Атаххын моонньуга уур"



"Атаххын холкутук кѳтѳх"



"Бэйэни ѳрѳ кѳтѳгүү"



"Или аннынан тахсыгы"



"Илигэ кыаны"



"Илигэ хаамы"



"Илигэр холкутук хаам"



"Балдыты көрүү"



"Үтүлүгү ылыы"



"Мас тардыһы"



"Кылыһы"



"Чуukkэн"



"Чуukkэн"



"Кэтэххэр чиккэй"



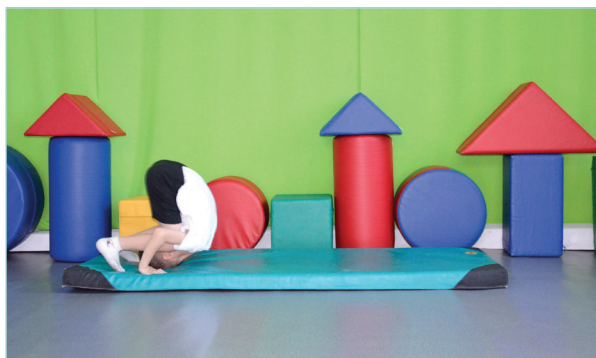
"Моойгун бөһөргөт"



"Тэкээт"



"Тэкээт"



"Сиргээ күүрчэхтэн"



"Сүүскүн тобуккар тириэрт"



"Төбөөгүн тобуккар тириэрт"



"Хардаҗаска туруу"



"Хардаҗаска туруу"



"Хардаганы эргитэн хаамы"



«Ылан» (шпагат)



"Наартаны атыллааһын"



"Наартаны ойуу"



"Кубахтааһын"



"Ыйааһыннаах мээчиги быраҕы"

Учебное издание

Иванова Ульяна Капитоновна
Кучарова Евгения Васильевна

**ПАРЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА «ҮС ХОҔУУН» (4-7 ЛЕТ)**

Якутск, «Типография СМИК», 2023

На якутском языке

Үөрэххэ аналлаах таһаарыы

Иванова Ульяна Капитоновна
Кучарова Евгения Васильевна

**УҔУЙААН ОБОЛУРУГАР АНАЛЛААХ ЭТИ-СИИНИ БӨБӨРГӨТӨР
«ҮС ХОҔУУН» АНАЛ БЫРАҔЫРААММА**

Дизайн и комп. верстка *О.А. Камшилина*

Подписано в печать 01.12.2023
Формат 80х64 1/16. Гарнитура PT Serif
Усл. п. л. 3,68. Уч.-изд. л. 6,97
Тираж 30 экз.