

"Саха Өрөспүүбүлүкэтин Үүнэр көлүөнэтин
тус сыаллаах пуондата" кэммиэрчэскэйэ суох тэрилтэ

"Оҕо саас лабораторията"
Оҕо-аймаҕы биир кэлим сайыннарар
кэммиэрчэскэйэ суох автономнай тэрилтэ

УҢУЙААН 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,

М.К. Аммосов аатынан ХИФУ педагогика кафедратын доцена

Ааптардар:

Иванова Ульяна Капитоновна,

"Үөһэ Бүлүү" улуунун (оройуонун) муниципальной тэриллиитин "Сказка" 7№х

"Оҕо сайдыытын киинэ - оҕо уһуйаана" муниципальной бюджетнэй оскуола
иннинээҕи үөрэтэр тэрилтэ физкультура инструктора

Кучарова Евгения Васильевна,

"Үөһэ Бүлүү" улуунун (оройуонун) муниципальной тэриллиитин "Сказка" 7№х

"Оҕо сайдыытын киинэ - оҕо уһуйаана" муниципальной бюджетнэй оскуола
иннинээҕи үөрэтэр тэрилтэ сүрүннүүр иитээччитэ

Уопсай эрдээксийэ:

Семёнов Юрий Иванович,

Оҕо-аймаҕы биир кэлим сайыннарар кэммиэрчэскэйэ суох автономнай

тэрилтэ «Оҕо саас лабораторията» дириэктэрэ, Саха Республикатын

Билим академиятын научнай үлэһитэ

Рецензэннэр:

Горелов Александр Александрович,

педагогической наука доктора,

М.К. Аммосов аатынан ХИФУ физическэй културатын уонна успуордун

институтун профессора

Николаева Алевтина Васильевна,

педагогической наука кандидата, М.К. Аммосов аатынан ХИФУ Педагогической

институтун оскуола иннинээҕи үөрэхтээһинин кафедратын доцена

Сидоров Степан Гаврильевич,

Ньурбачааннааҕы «Сайдыы» уһуйаан-оҕону сайыннарар киин

физическэй култураҕа инструктора

«Саха сириҥ кытта тэҥнэ улаатабыт» бырайыак чэрчитинэн

"Үөһэ Бүлүү" улуунун (оройуонун) муниципальной тэриллиитин "Сказка" 7№х

"Оҕо сайдыытын киинэ - оҕо уһуйаана" муниципальной бюджетнэй оскуола

иннинээҕи үөрэтэр тэрилтэ олугар ырытыллан онгоһулунна.

2021–2023 сыллар усталарыгар бэрэбиэркэни ааста.

Иванова, Ульяна Капитоновна.

И21

Уһуйаан 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 СМИК,

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

Быһаары сурук	4
Сабаҕаланар ситиһиилэр	6
Ыйдарынан аттарыллыбыт үлэ былаана	8
Сүүрүү, хаамы, ыстаны	20
Уунаннааһын	23
Сүрүн эрчилли	28
Сахалы оонһуулар	31
Туһаныллыбыт литература	39
Тыһыны	41
Илбинии	44

БЫҤААРЫЫ СУРУК

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

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

Үөһээ этилибиккэ олоҕуран оҕо улаханлык хамсаммат, хамсанылаах оонньуулары оонньообот, атын оҕолору кытары ыкса алтыспат эбит. Ити барыта оҕо доруобуйатыгар буортулаах, кини эт-хаан өттүнэн сайдытыгар хорумньулаах буолар. Бастатан туран хамсаммат оҕо хаанын эргиирэ бытаарар, тыһынар уорганнара, былчыннара ситэри сайдыбат, онон унуоҕа-арҕаһа кытаатар, харгыстанар, өйүн, толкуйун сайдыыта эмиэ бытаарар. Оҕо бары өттүнэн, этэ-сиинэ уонна өйө-санаата биир тэнник сайдыахтаах.

Бу дьыҥнээх анал бырагыраамма “Сказка” оҕону сайыннарар киин үөрэтэр-иитэр хайысхатын төрүт докумуона буолар. Бу анал бырагыраамма маннык докумуоннарҕа олоҕуран оноһулунна: Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

1. ФЗ 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 Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрирован 31.08.2020 № 59599).

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. Постановление Главного государственного санитарного врача Рос-

сийской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Анал бырагыраамма сыала: оџо этин-сиинин, чөл туругун харыстaa-нын уонна бөѳөргөтүү, олук ууруу, спорт национальной көрүгнэрин туһанан сатаан хамсанарга үөрэтии, эт-сиин өттүнэн сайдарыгар көмөлөһүү.

Соруктар:

- оџо этэ-сиинэ, уйулѳата, иэйиитэ чөл туруктаах буоларыгар усулуобуйаны тэрийии;
- эт-сиин, уйулѳа өттүнэн чөл буолар туругун сайдытыгар туһайыллыбыт эрчиллилэри сөптөөхтүк онгорорун ситиһии;
- оџо этин-сиинин сүрүн өрүттэрин сайыннарыы (сымсатын, имигэһин, тулуурун, түргэнин), ити өрүттэри күннээѳи олоѳор 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).

Оџо этин-сиинин бөѳөргөтөргө "Сказка" уһуйаан Лазарь Андреевич Афанасьев – Тэрис “Алаас хамсаныыта” диэн ааттаах эти-сиини эрчийии тосхолуттан ылан уһуйаан саастарыттан оџолору дьарыктыыр уопутттан оңоһулунна. Бу былыргы төрүт хамсаныылары ким баѳарар сатыан сөп. Төрүт хамсаныылары сатыыр киһини кыахтаах киһи дириллэр. Ону сэргэ Хотугу многоборье көрүгнэриттэн наардаан, талан анал бырагыраамма оңоһулунна. Хотугу многоборье – саха норуотун уопсай култууратын быстыспат ситимэ буолар. Бу спорт көрүгнэ оџо сымса, булугас өйдөөх, түргэн тутунуулаах, ыарахантан чаѳыйбат, күүстээх-уохтаах буоларыгар улахан сабыдыаллаах. Кини хамаанда дьайар күүһүн, хас биирдии киһи эппиэтинэһи сүгэрин билэ үөрэнэр.

Анал бырагыраамма үс араас бөлөххө сааһынан арахан, оџолор тус уратыларын, айылгыларын учуоттаан, элбэх сыллаах уоппукка олоѳуран уонна бигэргэтиллэн оңоһулунна.

Сахабыт норуотун баай үгэһигэр олоѳуран кэлэр кэнчээри ыччаппытын чөл туруктаах, чин буолалларыгар, өй-сана, эт –хаан сайдарыгар үлэлэһэргэ төрөппүттэргэ, иитээччилэргэ, уһуйааччыларга, орто уонна үрдүк үөрэх кыһаларыгар үөрэнэр дьонго ананар.

Бырагыраама бириинсиптэрэ

Сүрүн бириинсип – киһи олоѳор оџо саас уһулуччу суолталаах кэрдиис кэм буолар. Оџоџо 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 уйулѳатын уратыларын, кутун-сүрүн, норуот иитэр төрүт үгэстэрин тутуһан тахсарыгар кыах бизрии.

Иитээччи оџо сэнгээриитин, билэр-көрөр дьөѳурун уонна хас биирдии оџо сайдарыгар тус уратытын учуоттаан уопастыба эйгэтигэр киллэрэн дьиннээх олоххо уонна үлэѳэ 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	Хамсаны сүрүн тиэжиникэтин улахан аңарын сатыыр. Эрчиллиини көрдөрбүт кэннэ бэйэтэ онорор. Сороҕор оонньоу ирдэбилигэр алҕас тахсарын уонна кэһилли- ни өйдөөн көрөр. Оонньоу үгэнигэр, эбэтэр эрчиллиигэ 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 хамсаныты- 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 халбаннаабат интириэстээх буолар.

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

2. БИДАРЫНАН 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 болҕомтоно ууруохха сөп (1, 2 сыһыарыны көр).

№	Дьарык аата	Кирири чааһа		Сурун чааһа	
		Сүүрүү, хаамыы	Уунан-нааһын	Сүрүн эрчиллиилэр	Сахалыы оонньуулар
		1	2	3	4
Балаҕан ыйа – Улуу суорун					
1	Кылы-йыы	Чэбди-гирдэр сүүрүү Хаамыы	Миигин үтүгүн	Кылыыы Ангар атахха сыыйа олоруу Нартаны атыллааһын	Иэс баай-сыы
2	Отонноох онгоойук	Ыллыгынан хаамабыт Икки колуоннаҕа арахсыы Ойуурга мунума	Хатын-чаан	Кылыыы Ангар атахха сыыйа олоруу Ангар атахха олорон туруу Нартаны ойуу	Дулҕаны тумнуу
3	Атахха кыяныы	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/srD0_FZFae0?si=HQVjgtBonEXJwVNC				

Алтынны ый – Хотой Айыы					
5	Бүлүү эбэм барахсан	Икки колуннаба арахсан хамыы	Баар-жаттан таһаҕас сүөкээһин	Ыалдыты көрүү Мээчик хабыы	Балык-сыттар
6	Ойбон	Хаас хаамыыта Чохчойон хаамыы Чэбдигирдэр сүүрүү (5-12 мин)	От охсуу	Үтүлүгү ылыы Сүүһү тобукка тириэрдии Мээчиги аллараттан (үөһэттэн) быраҕыы	Ойбонтон уулааһын
7	ДЮСШ (Үс хоһуунна) дыарык	Эһэ хаамыыта Эһэ сүүрүүтэ Таба сүүрүүтэ	Кыраабылынан от мунһуу	Сүүскүн тобуккар тириэрт Атаххын моонһугар уур Мээчиги хабыы, быраҕыы	Ким кыайан турарый? Аһар атахха туран кэлии
8	Улууһтаағы спортивной күрэх «Уол оҕо – кэлэр кэскилбит, Эр киһи – эрэллээх эркиммит»				
Сэтинньи – Байанай ыйа					
9	Кэдээн	Туруйа хаамыы Ойон иһэр таба	Киис	Кэдээн»(мостик) Таран оҕо	Кырынаастаһыы
10	Сиһим босхо, иэним уунаннас	Эһэ чинэрийэр Эһэ сүүрүүтэ Куттаммыт эһэ	Тыыллыы Муора муоржата	Кэдэйэн түс Хардаҕаска туруу	Өһөс торбос
11	Тыа мааньылаах кыыллара	Эһэ кэлин атахтарынан хаамар Сүүрэн иһэр саһыл	Саһыллар	Кэдэйэн баран хаамп Кэдээннэ түһэн хаамыы Хардаҕаһы эргитэн хаамыы	Аһаран биэр! Хабан ыл
12	Байанай күрэх (уһуйаан, КМО, улуус иһинэн)				

Ахсынны – Билгэ Хаан ыйа					
13	Сахам сирэ бархсан	Онуохай хаамыта Тыал	Чороон Күнгэ үрэбит	Чиккэн, тилэххэ уонна кэтэххэ өйөнөн эбэтэр сүүскэ уонна атах тум-сугар өйөнөн сытыы	Таран оҕо Кэтэхтэн тардыһыы Дулунгу туруоруу
14	Кэтэххин бөҕөргөт	Түүн-күнүс Куттаммыт таба	Бүлгүн имитии	Кэтэххэр чиккэйэ үөрэн Кэтэххэр чиккэйэри сатаа	Өһөс тор-бос
15	Моойгун бөҕөргөт	Хайыһар-дыт хаамыта Далаһа үрдүнэн сүүрүү	Куоска уунанна-аһына	Моойгун бөҕөргөт – сүүскэр чиккэйэ үөрэн (үчүгэйдик кыаммыт оҕо)	Харах симсии Тобук тардыһыта
16	Саҥа Дьыл				
Тохсунньу ый – Танха ыйа					
17	Илиигэ хаамыы	Хатыйа үктээн хаамыы Тыал	Тэбиэн	Икки илиигэ хаамыы - атаҕы өрө тэбэн баран икки илиигэ таннары туран хаамыы Мас тардыһыта	Бөрө Сылгы тэбиитэ
18	Илиигэ кыаныы	Тиингчээн	Саһыллар	Илиигэр тур Илиигэр холкутук хаамп	Хары баттаһыы Хапсаҕай тустуута
19	Илиигэ кыаныы	Ханкыһыт Сүүрэн иһэр саһыл	Күүстээх илиилэр	Сиргэ чиккэйэ сытан илиинэн аннынан бэйэни өрө көтөҕүү	Кырынаастар
20	Сахалыы остуол оонньуулар (изрэгэй, мохсуо, тыксаан, хабылык, хаамыска)				
Олунньу – Одун Хаан ыйа					
21	Хаар, тулам барыта хаар	Хаар эбэ Бөрө	Оҕунан ытыы	Ыйааһыннаах мээчиги быраҕыы Куобах Наарта ойуу	Тонгуу хаарга ат сүүрдүүтэ

22	Илиитигэр эрчимнээх, тарбагар кыахтаах	Ыт хаамыта Күнү таарый Канат үрдүнэн сүүрүү	Күүстээх илиилэр		Күлүүс-тээхин Кырынааста-һыы
23	Илиигэ кыаныы	Сүүрэн иһэр саһыл	Обунан ытыы		Кырынаастыыр Сылгы тэбиитэ
24 Улууустаағы (Республиканский) троеборье күрәҗә «Игры народов Севера»					
Кулун тутар – Олонхо ыйа					
25	Ыллан олоруу	Ообуй Баҗа Туруйа	Ат	Ыллан, иэччәҗи тihэҗэр тийэ ытыы	Баҗананы тэбии
26	Хомуур тустуу	Иккилии буолан сиктиһэн, аа-дьюо хаамыы	Чороон	Ыллан туруу, маска тирэнэн Или аннынан ураҗас маһынан тахсыы	Хомуур тустуу, тонуу хаарга
27	Ыллан туруу	Баҗа Туруйа	Ат Чороон	Ыллан, иэччәҗи тihэҗэр тиэрдии	Баҗананы тэбии
28 Уһуйаан тэлгэһитигэр ыйы түмүктүүр спортивной хаамылар, хайыһардааһын					
Муус устар – Айыһыт ыйа					
29	Тараһа-һын бөҗөргөт	Эһэ кэлин атаһтарынан хаамар Эһэ сүүрүүтэ Сүүрэн иһэр саһыл	Таба	Тэкээт, икки илиигэ тирэнэн баран атаһы иннин диэки өрө тэбэн олоруу Атаһы кыайыы	Ыт буутун охсуута
30	Тараһа күүһэ	Чэбдигирдэр сүүрүү	Көтөн иһэр чыычаах	«Атаһхын холкутук көтөх»	Көтөһынаһы туруор Ойбонтон уулааһын

31	Атағы холкутук кыай	Барабыай Сүүрэн иһэр саһыл	Таба	Чыычаах – атағы иннин диэки чиккэччи тэбэ сылдьан илиигэ хаамыы	Ыт буутун охсуута Ойбонтон уулааһын
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 дьарыктаһыны	Иккилии буолан колуннаҕа аа-дьуо хаамыы	Хатыннар	Күөрчэх (сальто) салгынгга эргийэн баран тура түс	Күрэхтэһиилээх оонньуулар: Ат буолан сырсыы, Былаатынан таһыйсыы
34	Күөрчэхтэнии	Чэбдигирдэр сүүрүү	Акробаттар	Сиргэ күөрчэхтэн Илиин нөнгүө күөрчэхтэн	Дулҕалаах сириинэн хаамыы
35	Оо, Бүлүү мин таптыыр өрүһүм	Икки колуннаҕа араһан хаамыы	Баар-жаттан таһаҕас сүөкээһин	Балык уу иһиттэн өрө ыстанар, олон эрэн өрө ыстангалааһын	Мунхалааһын
36	Сылы түмүктүүр эти-хааны тургутар оонньуулар, күрэтэр «Оҕо ыһыаҕа»				

Улахан бөлөхтөр

№	Дьарык аата	Кирири чааһа		Сурун чааһа	
		Сүүрүү, хаамыы	Уунаннааһын	Сүрүн эрчиллиилэр	Сахалыы оонньуулар
		1	2	3	4
Балаһан ыйа – Улуу суорун					
1	Кылыһыы	Чэбдигирдэр сүүрүү Хаамыы	Миигин үтүгүн	Кылыһыы Наартаны атыллааһын	Иэс баайсыы

2	Отон-ноох онгоойук	Ыллыгынан хаамабыт Ойуурга мунума	Хатынчаан	Аңар атахха кылыйы, атағы солбухуннаран	Дулҕаны тумнуу
3	Атахха кыаныы	Саһыл хаамыгыта Ынах хаамыгыта Кутуйах сүүрүүтэ	Туруйа хаамыгыта	Куобахтааһын; 4-5 наартаны ойуу (10 барытын)	Көтөх ынағы туруоруу
4	Ыйы түмүктүү аралдьыйы «Хотугу многоборье» видеофильм көрүү. «Үс хоһуун». “Үс хоһуун” памятник туһунан билиһиннэри (презентация) https://youtu.be/o5Snv1D_aQ8?si=vQB7W7OdRRR27Z https://youtu.be/srD0_FZFae0?si=HqVjgtBonEXJwVNC				
Алтынны ый – Хотой Айыы					
5	Бүлүү эбэм ба-рахсан	Икки колуоннаҕа арахсан хамыы	Баар-жаттан таһаҕас сүөкээһин	Ыалдьыты көрүү Мээчик хабыы	Балыксыттар
6	Ойбон	Хаас хаамыгыта Чэбдигирдэр сүүрүү (5-12 мин)	От охсуу	Сүүһү тобукка тириэрдии Мээчиги аллараттан (үөһэттэн) быраҕыы	Ойбонтон уулааһын
7	ДЮСШ (Үс хоһуунна) дыарык	Эһэ хаамыгыта Таба сүүрүүтэ	Кыраа-былынан от мунһуу	Сүүскүн тобуккар тириэрт. Мээчиги хабыы, быраҕыы	«Ким сатыыр?» аңар атахха туран кэлии
8	Улуустаағы спортивной күрэх «Уол оҕо – кэлэр кэскилбит, Эр киһи – эрэллээх эркиммит»				
Сэтинньи – Байанай ыйа					
9	Кэдээн	Туруйа хаамыы Ойон иһэр таба	Киис	Кэдээн (мостик) Таран оҕо	Кырынаастаһыы
10	Сиһим босхо, иэним уунаннаһас	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 бизер! Хабан ыл
12	«Байанай» күрэхтээх аралдьыйыы				
Ахсынньы – Билгэ Хаан ыйа					
13	Сахам сирэ ба-рахсан	Оһуохай хаамыта Тыал	Чороон Күнгэ үөрэбит	Чиккэнг. Тилэххэ уонна кэтэххэ өйөнөн эбэтэр сүүскэ уонна атах тумсугар өйөнөн сытыы.	Таран оҕо Кэтэхтэн тардыһыы Дулуну туруоруу
14	Кэтэх-хин бөҕөргөт	Түүн-күнүс Куттаммыт таба	Бүлгүн имитии	Чиккэйэри сатаа	Өһөс торбос
15	Моойгун бөҕөргөт	Хайыһардыт хаамыта Далаһа үрдүнэн сүүрүү	Куоска тыыл-лангнааһы-на	Моойгун бөҕөргөт - сүүскэр чиккэйэ үөрэн (үчүгэйдик кыаммыт оҕо)	Харах сим-сии Тобук тардыһыта
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	Тиинчээн	Саһыллар	Илиигэр тур Илиигэ хаамп	Хары баттаһыы
19	Илиигэ кыаныы	Ханкыһыт Сүүрэн иһэр саһыл	Күүстээх илиилэр	Сиргэ чиккэйэ сытан илиинэн анньынан бэйэни өрө көтөбүү	Кыры-наастар
20	Сахалыы остуол оонньуулар (иэрэгэй, мохсуо, тыксаан, хабылык, хаамыска)				

Олунньу – Одун Хаан ыйа					
21	Хаар, тулам барыта хаар	Хаар эбэ Бөрө	Оџунан ытыы	Куобахтааһын Кылыыйы Ыйааһыннаах мээчиги быраџыы	Тонгуу хаарга ат сүүрдүүтэ
22	Илии-тигэр эрчим-нээх, тар-баџар 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	Уһуяан иһинэн күрэх «Үс хоһуун»				
Кулун тутар – Олонхо ыйа					
25	Ыллан олоруу	Ооџуй Баџа Туруйа	Ат	Ыллан, иэччэџи тihэџэр тийэ ытыы.	Баџананы тэбии
26	Хомуур тустуу	Иккилии буолан сиеэтиһэн аа-дьуо хаамыы	Чороон	Ыллан туруу, тирэнэн Илии аннынан ураџас маһынан тахсыы	Тонгуу хаарга сүүрүү
27	Ыллан туруу	Баџа Туруйа	Ат Чороон	Ыллан, иэччэџи тihэџэр тиердии	Баџананы тэбии
28	Уһуяан тэлгэһетигэр ыйы түмүктүүр спортивнай хаамыылар, хайыһардааһын				
Муус устар – Айыыһыт ыйа					
29	Тараһаҕын бөџөргөт	Эһэ кэлин атахтарынан хаамар Барабыай Сүүрэн иһэр саһыл	Таба	Тэкээт, икки илигэ тирэнэн баран атаџы иннин диэки өрө тэбэн олоруу	Ыт буутун охсуута
30	Тараһа күүһэ	Чэбдигирдэр сүүрүү	Көтөн иһэр чыычаах	Атаххын холку-тук көтөх	Ойбонтон уулааһын

31	Атағы холкутук кыай	Барабыай 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, библиоте-калар, успуорт ооньуур былассааккалара, сквердэр уо.д.а.)				
Ыам ыйа – Саха сана сыла					
33	Үс хоһуун, стади-онга дьарык-таныы	Иккилии буолан колуоннаба аа-дьуо хаамыы	Хатыннар	Күөрчэх, сэрэнэн маакка эргийэн баран тура түһүү (иннинэн, кэннинэн – сатыыр оҕолор)	Күрэхтэһии-лээх оон-ньуулар: Ат буолан сырсыы, Былаатынан таһыйсыы
34	Күөрчэх-тэһии	Чэбдигирдэр сүүрүү	Акробат-тар	Сиргэ күөрчэх-тэн. Илии нөнгүө күөрчэхтэн	Дулжалаах сириэн хаамыы
35	Оо, Бүлүү мин тап-тыр өрүһүм	Икки колуон-наба араһан хаамыы	Баар-жаттан таһаҕас сүөкээһин	Балык уу иһит-тэн өрө ыстанар, олорон эрэн өрө ыстаналааһын	Мунҕа-лааһын
36	Сылы түмүктүүр эти-хааны тургутар ооньуулар, күрэтэр «Оҕо ыһыаба»				

Орто бөлөх

Орто бөлөххө кыраларын быһыытынан дьарык үксүн ооньуу быһыы-тынан киирэр. Иитээччи уһуяаччыны кытта тэнгэ сылдыһара ирдэнэр.

№	Дьарык аата	Кирири чааһа		Сурун чааһа	
		Сүүрүү, хаамыы	Уунан-нааһын	Сүрүн хамсанылар	Сахалыы ооньуулар
		1	2	3	4
Балаһан ыйа – Улуу суорун					
1	Билсиһии	Хаамыы арааһа	Миигин үтүгүн	Икки атаһа ыстангалааһын	Былаатынан таһыйсыы
2	Отонноох онгойук	Ыллыгынан хаамабыт	Хатынчаан	Икки атаһа ыстангалааһын	Эриэхэ хомуйуута

3	Куобах-чааннар	Саһыл хаамыта Ынах хаамыта	Туруйа хаамыта	Куобахтааһын	Таба бырах
4 Ыйы түмүктүү аралдьыйы «Ойуурга күүлэйдэһин»					
Алтынны ый – Хотой Айыы					
5	Дьээрэн-кэй	Икки колун-наҕа араһан хамыы	Күнгэ үөрэбит	Ыалдыты көрүү	Балыксыттар
6	Дьээрэн-кэй	Кутуйах сүүрүүтэ	Киис	Сүүһү тобукка тириэрдии (олорон эрэн)	Күлүк көрүнүү (үтүктүү)
7	Хайыһар	Хаамыы арааһа	Саһыллар	Аңар атаһа туруу	Дулҕаны тумнуу
8 Ыйы түмүктүү аралдьыйы «Салгыһна хаамыы»					
Сэтинны – Байанай ыйа					
9	Мээчик	Эһэ чинэрийэр Куттаммыт эһэ	Муора муоржата	Таран оҕо	Хабан ыл
10	Чыгычаах	Туруйа хаамыта	Киис	Ураҕаһы эргийии	Чыгычаахтар көтүүлэрэ
11	Тыа маанылаах кыыла	Сүүрэн иһэр саһыл	Саһыллар	Чиккэнг	Аһаран биэр!
12 Ыйы түмүктүү аралдьыйы – Баай Байанай					
Ахсынны – Билгэ Хаан ыйа					
13	Сахам сирэ бараһан	Оһуохай хаамыта	Күнгэ үөрэбит	Палкалаах хамсанылар	Таайыҥ
14	Күүстээх илиилэр	Куттаммыт таба	Бүлгүн имитии	Чиккэйэри сатаа	Түүн-күнүс
15	Моойгун бөҕөргөт	Далаһа үрдүнэн сүүрүү	Куоска тыылланнааһына	Балык уу иһиттэн өрө ыстанар, олорон эрэн өрө ыстангалааһын	Харах симсии

16	Сага Дьыл				
Тохсунньу ый – Танха ыйа					
17	Илии күүһэ	Хатыйа үк-тээн хаамыы Тыал	Тэбиэн	Икки илиигэ тардыныы	Тарбах тардыһыы
18	Илиигэ кыаныы	Тиингчээн	Саһыллар	Илиигэ хаамп	Тарбах таайсыы
19		Сүүрэн иһэр саһыл	Күүстээх илиилэр	Сиргэ чиккэйэ сытан илиинэн анньынан бэйэни 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 Кылыйыы Дьиэрэнкэй	Күлүүстээһин
22	Илиитигэр эрчимнээх, тарбаҕар кыахтаах	Ыт хаамыыта Күнү таарый	Күүстээх илиилэр		Сыал 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 сиэттиһэн, аа-дьюо 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-бын бөҕөргөт	Сүүрэн иһэр саһыл	Таба	Атаххын холкутук көтөх, сытан эрэн	Ойбонтон уулааһын

30		Чэбдигирдэр сүүрүү	Көтөн илэр чыгчаах	Сытан эрэн, атафын туттаран баран олорор	Күөлэнийи
31	Атафы холкутук кыай	Барабыай Сүүрэн илэр саһыл	Таба	Икки илиигэ өйөнөн ту- ран атафы өрө көтөбүү, хамса- тыы	Дулба үрдүнэн хаамы
32	Сааскы хатыы				
Ыам ыйа – Саха саҥа сыла					
33	Айылба- лыын ал- тыһы	Иккилии буолан колуonnaҥа аа-дьуо хаамы	Хатыннар	Таабырын таайсыы, остуору- йалаһы	
34	Оо, Бүлүү мин тап- тыр өрүһүм	Чэбдигирдэр сүүрүү	Акробат- тар	Куобахтааһын Дьиэрэнкэй Кылыһыы	Дулбалаах сиринэн хаамы
35		Икки колуonnaҥа арахсан хаа- мы	Баар- жаттан таһаҥас сүөкээһин	Ыстананы	Мунха Оһуохай
36	Сылы түмүктүүр эти-хааны тургутар оонһуулар, күрэтэр, «Оҕо ыһыаҕа»				

3. СҮҮРҮҮ, ХААМЫ, ЫСТАНЫ

Ханныг баґарар эти-хааны эрчийэр дьарыктар оґону дьарыкка, эрчилийг бэлэмниир хаамыттан, сүүрүүттэн сағаланалларын бары билэбит. Оґо уобараска киирэн үерэ-көтө дьарыктанарыгар анаан бу маннык хаамы, сүүрүү, ыстаны онорулунна.

Хаамы	Сүүрүү
«Хаамы, тыныы» - сүүрэн баран эмискэ тохтообокко, аа дьуо хаама хаама чөлүгэр түһүөр дылы тынарын эрчийиэхтээх.	«Чэбдигирдэр сүүрүү» - оґо кыағын ылбакка эрэ чэпчэкирик, ыксаабакка сүүрүү буолар. 5-10 мүнүүтэ сүүрүүн сөп, улаханнык илистибэккэ, ол аата оґо итинник сүүрэн сылайбат, этэ хаана үһүктар.
«Ыллыгынан хаамабыт» - хаамы биир көрүнгэ буолар. Манна көнөтүк, мээне атағы тэбилээбэккэ синныгыс киһи атаґа батар суолунан хаамааһын буолар эбэтэр ойуур иһинэн, оґо бэйэтэ ыллыгы өйүгэр онорон хаамыта.	«Ойуурга мунума» - ыһыллан сүүрүү, хомуллуу. Оґолор болґомтолоругар сүүрүү, хаамы буолар. Оґо ким кэнниттэн, уна эбэтэр ханас ханнык доґоро туруохтааґын чопчу билиитэ буолар. Оґолор иитээччи санатынан ыһыллан баран, сүүрэкэлээн, оонньоон, эбэтэр үңкүүлээн баран иитээччи сигналынан миэстэлэрин булуулара. Үстэ түөртэ хатылыаха сөп.
«Икки колуоннаґа арахсыы» - биир биир хааман иһэн иитээччи сорудағынан икки колуоннаґа арахсан хаамалара оґо болґомтотун, улахан киһи тылын чопчу өйдөөн истэригэр үөрэтэр.	«Ат сүүрүүтэ» - тобугу өрө көтөґөн, сиһи көнөтүк тутан, илиилэрин иннигэр көнөтүк уунан, (көхсүгэ сыһыары, өттүккэ) тутан сүүрүү.
«Саһыл хаамыта» - оґо тыаһа суох атағын төбөтүгэр үктэнэн аа-дьуо тыаһа суох хаамыта, илиитин хайдах туттара оґо бэйэтин көнүлэ. Уобараска киирэн хаамалара биһирэнэр.	«Таба сүүрүүтэ» - атағы иннигэр өрө тэбэн сүүрүү, илиилэрин үөһэ өрө уунан муос курдук тутуу эбэтэр кириэстии иннигэр уунар.
«Ынах хаамыта» - тилэххэ лаппа үктээн ыксаабакка хаамааһын, илиитин кэтэх тардыстан тутар.	«Ойон иһэр таба» - оґо илиилэрин кириэстии иннигэр уунан, атағы иннигэр өрө тэбэн сүүрэн иһэн иннигэр өйүгэр онорон көрбүт мэйи ойуу
«Хаас хаамыта» - чохчойон олорон илиини тобукка, өттүккэ эбэтэр кэтэх тардыстан хаамы.	

«Энэ хаамыта» - тингилэх ис-тас кырыларынан үктээн хаамы, илиини сараччы тутан.	«Сүүрэн иһэр саһыл» - атах төбөтүгэр кыраһыабайдык чэпчэкирик сүүрүү, оҕо уобараска киирэр.
«Туруйа хаамыта» - атаҕы бытаан-нык өрө көтөҕөн ыраах ууран, илиини сис туттан хаамы.	Оһуохай хаамыта. Хангас атаҕы илин, уҥа атаҕы кэлин ууран, илиилэртэн сизэтиһэн күн эргиирин батыһа хаамы.
«Энэ чинэрийэр» – тингилэх ис-тас кырыларынан үктээн кэннинэн хаамы, илиини сараччы тутан	«Куттаммыт эһэ» - тингилэх ис-тас кырыларынан үктээн кэннинэн хаамы, илиини сараччы тутан кэннинэн аа дьуо сэрэнэн сүүрүү.
«Энэ кэлин атахтарынан хаамар» - оҕо чохчойон олорон, атахтарын тарбахтарынан сиргэ тирэнэр уонна хаамар, илиилэрин ойоҕоско саратар.	«Куттаммыт таба» – оҕо төттөрү-таары (уҥа-хангас) сүүрүүтэ.
«Түүн-күнүс» – бытаан-нык, ыксаабакка эрэн сороҕор хараҕы көрөн, сороҕор симэн хаамы.	«Тыал» – иитээччи сигналынан (свисток тыаһынан) сүүрүү тэтимин бытаардан, түргэтэтэн, тэти-мидэн биэри.
«Хайыһардыт хаамыта» – бытаан-нык 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.
«Хатыһа үктээн хаамы» – илиилэрин өттүккэ (сис туттан) хаамар, атаҕын үөрэ-дьүөрэ хатыһа тэбэн хаамыта.	«Тиинчээн» – сүүрэн иһэн кэмийтэн кэмийгэр ыстанан ыла-ыла сүүрэр.
«Ханкыһыт» – ханкылаах киһи сүүрэрин үтүктэн хаамар (муостаттан атаҕын араарбакка соһон), ол хааман иһэн «хаар чөмөбүн» (мэһэйи) үрдүнэн ойор.	«Канат үрдүнэн сүүрүү» – оҕо сүүрэн иһэн (2-3 миэтирэ уһуннаах, 4-5 сэнтимийэтир кэтиттээн сурааһыны залга икки өттүнэн тардыахха сөп) синньигэс канаты туоруохтаах, сурааһыны тутуһуохтаах.
«Хаар эбэ» – илиитин сис туттан баран аа дьуо хааман иһэн иитээччи ыйыгынан уҥа-хангас ойоҕоһунан ыстаны.	«Бөрө» – атаралаан, ыһылланнатын сүүрүү.

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

4. УУНАГНААХЫН (растяжка)

Уунангнаахыны киһи эрэ барыта сатаабат. Сир үрдүгэр баар тыынар тыыннаах харамайдар бары да уунангнаан эттэрин-хааннарын уһугунна-раллар. Ол курдук биһиги, иитээччилэр, оҕолорбутугар сөптөөх уунангнааһыннары аттаран күннэтэ эти-хааны эрчийэр эрэ дьарыкка буолбакка, күннээҕи олохпутугар, араас дьарыктаныыларга, физминуткаларга туттабыт. Хас биирдии уунангнаахын тус-туспа ааттаах, оҕо өйүгэр ойуулаан көрөр дьобуруун сайыннаран оруолга киллэри иитээччи туспа албаһа буолар, 4-6 төгүл хатыланар.

Уунангнаахыны толорууга оҕо этэ, былчына ыалдыа суохтаах диэн суолталаах. Сэрэҕэ суох – дарбааннаах хамсаныылары эпсэри экиирэтиһии, сыыйа- баайа элбириртэн туттунуохтаах.

Уунангнаахын туһатын туһунан кылгастык быһаарабыт:

- былчын тулуурун үрдэтии;
- хаан эргиирин уонна диригинник тыынарын күүһүрдүү;
- хаптаҕай уулунгаҕы сэрэтии;
- былчын уонна ингиир уунуутунан оҕо этин-сиинин имигэһин үрдэтии;
- сүһүөх уонна тоноҕос хамсааһыннарын тупсарыы.

Ханнык турукка уунангнаахын көнүллэммэти:

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

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

«Миигин үтүгүн»

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

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

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

Т.Б. - Көнөтүк турабыт, атахпыт, сиспит, төбөбүт көнө, илиибит өттүккэ.

- Төбөнү төгкөтөн сынгааҕы түөскэ сыһыаран 4 сөкүүндэ тутан туруу, холкутук тыыны. 3-4 хатылаан.

«Хатынчаан»

Т.Б. – Сиспит көнө, атахпыт 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-ханас далбаатыбыт. Тыл түстэ.

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

«Туруйа хаамыта»

Т.Б. – Көнөтүк истиэнэҕэ өйөнөн турабыт.

1 - Хангас тобукпутун унга санныбыт диэки үөһэ көтөҕөбүт.

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

3- Унга атахпытын хангас санныбытыгар тардабыт.

4 - Илиибитинэн тардан көмөлөһүннэриэхпитин сөп.

Т.Б. – Көнөтүк истиэнэҕэ өйөнөн турабыт.

1 - Хангас тобукпутун унга санныбыт диэки үөһэ көтөҕөбүт.

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

3 - Унга атахпытын хангас санныбытыгар тардабыт.

4 - Илиибитинэн көтөр кынатыны тэнгэ далбаатыбыт.

«Баржаттан таһаҕас сүөкээһинэ»

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

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

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

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

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

1 – Аа дьюо төнгөйөн тарбахтарбытынан атахпытын таарыйыахтаахпыт.

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

3 түһүмэх «Муостаны таарый»

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

1 – Аа дьюо төнгөйөн ытыстарбытынан муостаҕа лаппаччы ууруохтаахпыт.

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

«От охсуу»

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

1 – Илиибитин санныга тийэ көтөҕүн.

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

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

– Т.Б. Онтон биир өттүбүтүгэр эргийэбит.

«Кыраабылынан от мунньуу»

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

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

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

– 1 балаһыанньаға төннөбүт, онтон уна оноробут.

«Киис»

Иитээчи: Кииспит утуяа сыппыт. Сарсыарда буолуута үһүктүбүт.

Оҕолор - Кииспит туран тыылланньыр. Куобурукка түөрт атах буолан туран көхсүбүтүн бөкчөтөбүт. Тилэспит муостаттан арахсыбат, сиспитин үөһэ таһаарабыт. Холкутук тыынабыт, аҕыйах сөкүүндэ тура түһэбит. Онтон сиспитин көннөрөбүт. Билигин испитин сиргэ түһэрэ сатыыбыт. 3 оноробут.

«Муора муоржата»

Т.Б. - Оҕолор муостаға куобурук тэлгээн умса сыталлар, илиилэрэ бууттарыгар сыста, биитэр тоңолохторуттан токутан куобурукка тайаналлар.

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

2 – Төтгөрү сыталлар.

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

4 – Төтгөрү сыталлар, 2-3 хатылыыллар.

«Саһыллар»

Т.Б. – Иккилии буолан тобуктаан утарыта тураллар.

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

2 – «МИН САҕЫЛЧААММЫН» диэн сангараллар.

3 – Атахтарын хамсаталлар, 2-5 сөкүүндэ тураллар.

4 – Т.Б.төннөллөр. Ханас атахтарын көтөҕөллөр. 3-4 хатылыыллар.

«Күнгэ үөрэбит»

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

1 - Илиибитин көнөтүк үөһэ аа дьуо уунабыт, ытыспыт иһирдье.

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 уна-ханас санныбытын таарыйабыт. Сиспит, төбөбүт көнө. Холкутук тыынабыт. 3-5 оноробут.

«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.

Иитээчи «Табалар муостара ханнаный?», - диэн ыйыттагына оҕолор тарбахтарын хамсаталлар, чэчэгэйдэриттэн ытыстарын араарбакка. Туран төттөрү кэлэллэр, онтон эмиэ бараллар.

«Чороон»

Т.Б. - Көнөтүк атахпытын холбоон турабыт, ытыстарбытын сыһыары тутан сынаахпыт аннынан тутабыт. Салгын ыларга илиибитинэн сынаахпытын өрө үөһэ үтэбит. Салгын таһаарарбытыгар кыратык чохчойобут, тобуктарбытын туора ытабыт. Атахпытын көннөрбөккө илиилэрбитин үөһэ 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 тылланньыр»

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

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

2 - Көхсүбүтүн кэдэтэн испитин муостаҕа тиэрдэ сатыахтаахпыт, төбөбүт үөһэ, 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 уҥа төҥкөтөн от сиир курдук хамсатабыт.

3 - Төбөбүтүн аллараа ханас төҥкөтөбүт.

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

«Тэбиэн»

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

1 - Илиибит тарбахтарынан көмөлөһүннэрэн атахпыт төбөтүгэр чохчойон олордубут.

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

3 - Тобуктуубут, түөрт атах буолан тоҥолохпутунан муостаҕа тирэнэн, төбөбүтүн түөспүтүн аллараа муостаҕа тийэ түһэн уу иһэри үтүктэбит. Салгын эдирийэрбитигэр уоспутун чорботобут, ыксаабакка уу иһэбит.

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

«Көтөн иһэр чыгчаах»

Т.Б. – Көнөтүк турабыт, атахтарбыт холбуу.

1 – Көхсүбүтүн төбөбүтүн көнөтүк тутан иннибит диэки кыратык төнгөйөбүт.

2 - Аңар 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 эрчиллиигэ Лазарь Андреевич Афанасьев – Тэрис “Алаас хамсаныта” кинигэтиттэн оҕолорго сөптөөбүн көрөн киллэрдибит.

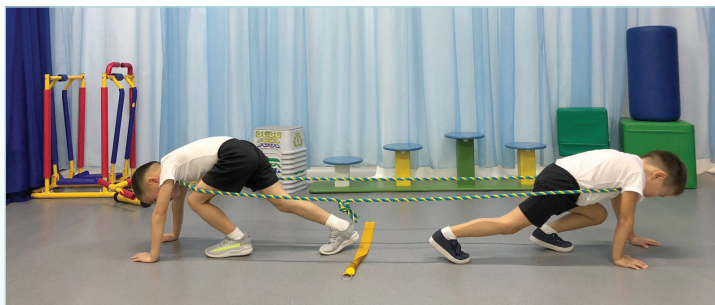
<p>Агар атахха кыаныы. Тилэбэр тирэхтээх, атабар күүстээх.</p>	<p>Өйдөбүлэ - биир атахха олоро-олоро туруу. Атаххын бөбөргөт (агар атаххар кылыыы, атахпытын солбуһуннаран). Агар атаххар олоор – тур (манна чохчоохой туһалаах). Агар атаххар холкутук тур-олор (уна илиибитинэн ханас кулгаахпытын тутан, ханас илиибитинэн ханас атахпытын тутан баран сиртэн ыабыаны ытыран ылыы, сүүспүтүнэн чороону таарыйан холкутук туран кэли). Атабы солбуһуннара сылдьан кылыыы.</p>
<p>Сүүскүн тобукка тириэрт. Үөл талах курдук имигэс</p>	<p>Өйдөбүлэ – атабы токупакка сүүһү тобукка тириэрдээһин. Сүүскүн тобуккар тириэрт (олорон эрэн эбэтэр туран эрэн сүүһүн тобугар тириэрдэр). Атаххын моонньугар уур (олорон эрэ атабын моонньугар уураар). Сүүскүн холкутук тобуккар тириэрт (атах икки ардынан төбөнү таһаараллар, онтон сыыа илиини эмиэ таһаараллар).</p>
<p>Кэдээн (мо-стик) Силэ босхо, иэнэ уунаҕас.</p>	<p>Өйдөбүлэ – кэдэйэн баран илиигэ уонна атахха тирэнэн туруу. Кэдэйэ үөрэн (сытан эрэн кэтэбэр тирэнэн кэдэйэр. Онтон илиитигэр тирэнэн кэдэйэр). Кэдэйэн түс (маннай истиэнэбэ өйөнөн аа – дьуо кэдэйэн түһэллэр. Ону сатаатахтарына бэйэлэрэ көнүл онгороллор). Кэдэйэн баран хаамп (кэдээннэ түһэн баран хаамар. Кыабырдабына атабын нөҥүө быраҕан туран кэлэр).</p>
<p>Чиккэн. Чырбайдар быстыбат, матайдар тостугубат.</p>	<p>Өйдөбүлэ – тилэххэ уонна кэтэххэ өйөнөн эбэтэр сүүскэ уонна атах тумсугар өйөнөн сытыы. Кэтэххин (сүннүгүн) бөбөргөт (кэтэбинэн туохха эмэ өйөнөн баран чиккэйэр). Кэтэххэр чиккэйэ үөрэн (дүлүг буолан сыттабына доҕоро кэтэбиттэн анньан туруорар). Кэтэххэр чиккэйэри сатаа (үчүгэйдик сатаатабына чиккэйэн сытар кэмигэр үрдүгэр кыра ыараханы ууруохха сөп). Кыра оҕолорго үксүн кэтэххэ чиккэйэри эрэ эричийиэххэ сөп. Онтон обургу оҕолор сүүскэ чиккэйэри эричиллэллэр. Эмиэ үс сүһүөхтээх – моойгун бөбөргөт, сүүскэр чиккэйэ үөрэн, сүүскэ чиккэйэри сатаа.</p>

<p>Икки илиигэ хаамы. Тиинг курдук илиитигэр кыанар.</p>	<p>Өйдөбүлэ – атаҕы өрө көтөҕөн баран, икки илиигэ таннары туруу, онтон хаамы. Илиигин бөҕөргөт (истиэнэҕэ өйөнөн таннары турар, илиитэ көнө буолуохтаах). Илиигэр тур (бастаан сыыйа турарга үөрэнэр, онтон хаамар). Илиигэр холкутук хаамп (сатаатахтарына төттөрү-таары илиитигэр холкутук хаамар, доҕоро атахтарын тутан батыһар).</p>
<p>Илиигэ кыаны. Илиитигэр эрчимнээх, тарбаҕар кыахтаах.</p>	<p>Өйдөбүлэ – сиргэ чиккэйэ сытан илииннэн анньынан бэйэни өрө көтөҕүү. Илиигин бөҕөргөт (илиитин токутан баран сыыйа анньынан турар). Илиигэр кыан (илиитин токутан баран сыыйа ол илиитинэн анньынан турарыгар төбөтүн өрө көтөҕөр). Илиигэр холкутук кыан (бу хамсаныныны 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 сыыйа ыллан түһүү) Ыллан аччайыы. Ыллан туруу.</p>
<p>Тэкээт. Өһүл-лүбэт бөҕө өрөһөлөөх, тардыбат бөҕө таһаһалаах.</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 олонорон илиитинэн тайанан үөһэ 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). Илии нөнүө күөрчэхтэн (кэдээни сатаабыт оҕо иннинэн да кэннинэн да эргийэр, 6-7 саастаах оҕо ойоһонунан онгоруон сөп). Салгынна күөрчэхтэн (бу хамсаныныны обургу оҕолор ордук сатыыр буолаллар).</p>

Куобахтаа- һын	Куобах - турар сиртэн эбэтэр чугастан сүүрэн кэлэн, икки атағынан тэнгэ тирэнэн, тохтообокко эрэ үстэ ойуу. Тирэнэр кэмнэ киһи тобуга бокуйар, икки илиитэ кэннин диэки буолар. Ойор киһи атағын күүскэ, түргэнник көннөрөн, илиитин иннин диэки эрчимнээхтик дайбаан сағалыыр. Көтүү кэмигэр атағы кумуччу тутулар. Куобахтааһын икки суол көрүнгө: атағынан утары соғус тирэнэн, дэгэйэн барыы эбэтэр батары түһүөлээн, атах күүһүнэн тирэнэн силлиргэччи ойуу. Саңа сағалааччы сүрүн албаһа диэн, илиитин сатаан хамсаппат. Хас ойуу кэнниттэн оҕо илиитин маятник курдук хамсатан, олус түргэнник кэннин диэки илдьэ охсуохтаах. Сорох оҕо олус төнкөччү туттан, умса хоруйа түһэрин эмиэ маннайгыттан Ыан, сатаан тирэнэрин ситиһиэххэ наада.
Наарта	Бастаан оҕоҕо наартаны билиһиннэрэргэ (үрдүгэ 20 см, үрүт өттүн 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 атағынан тэнгэ сиртэн анһынан наартаны нөнүө ыстаныллар. Саамай элбэхтэ ыстаммыт хотор. Уону ыстанан тийээн баран атахтары араарбакка 180 кыраадыс эргийэн баран төттөрү ыстанан барыллар. Эргийэргэ 5 сөкүүндэ бэрриллэр. Атах сыгынньах ыстанар көңүллэнэр. Ыстанар оҕо бэлэммин диэн илиитин өрө уунар, «ЧЭ!» бэрилиһиннэһинэ эрэ ойор.
Мас тарды- һыта	Тардыһы көнө муостаға буолар. Ортотугар 1 миэтирэ уһуннаах, 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 аңар илиини үөһэттэн, аңар илиини аллараттан тутулар. Судьуйа хамаандатынан утарылаһааччылар бэйэ бэйэлэрин тардан ыла сатыллар. Маһы төлө ыппыт киһи хотторор.
Ыйааһын- наах мээчи- ги бырағыы	Мээчик Ыйааһына кыргыттарга 1, уолаттарга 2 киилэлээх. Мээчиги аллараттан иннин диэки ыраах бырағыллар. Атағы киэнник ахчаччы быраған атах икки ардынан мээчиктээх илиини хачайдаан баран мээчиги иннин диэки бырағар.

6. САХАЛЫ ООНЫУЛАР

Сахалар былыр айылҕаҕа, тынаар тыыннаахха сүгүрүйэллэрин оонньуу нөнгүө оҕолоругар ингэрэллэрэ. Ол курдук хамсаныылаах оонньууларыгар анал миэстэлээх буолаллара, тэлгэһэ отун тэпсибэт этилэр, ити барыта сири-уоту, оту-маһы харыстыы үөрэнэллэригэр көмөлөһөрө. Оҕолору кыра саастарыттан айылҕаҕа кыһамныылаахтык, харыстабыллаахтык сыһыаннарга оонньуу нөнгүө үөрэтэллэрэ. Тулалыыр эйгэни билиһиннэрэллэригэр оҕо бэйэтин билиитигэр, өйдөбүлүгэр тирэҕирэр кыағы оонньуу ингэрэрэ. Тулалыыр эйгэни харыстыыр өй-санаа дьиэттэн, тэлгэһэттэн силс тардара.



Иэс баайсыы

Оҕолор бэйэлэрэ таптыылларынан холкутук сылдыаллар, кэпсэтэллэр-ипсэтэллэр. Оннук сылдыан биир оҕо атын оҕону илиитинэн саныга таарыйан баран «Иэс» - диэт куотар. Таарыйтарбыт оҕо ити оҕону эскирэтэр, кинини ситиэхтээх, илиитинэн таарыйахтаах уонна: «Иэс боруос!» – диэхтээх. Оччоҕо иэс боруостаммытынан аабыллар. Сиппэтэх, иэһи көрдөөбөтөх буоллаҕына мөлтөх киһи курдук көстөр. Ким кимиэхэ иэс баайара, төһө киһи биридэ иэс баайсаллара хааччаҕа суох. Оонньуур сир уйаара – кэйээрэ биллибэт улахан сир. Хонуу буоллаҕына, хантан-ханыаха диэри эскирэтиһэри эрдэ быһаарсаллар.

Дулҕаны тумнуу

Бэйэ-бэйэлэриттэн хаамыы ыраах гына саахымат хараҕынан дулҕа оннугар хардаҕастары (мохсуону) туруораллар. Дулҕаны тумнааччы хараҕын былаатынан саба баайаллар, итиэннэ дулҕалаах сир анаар өттүгэр ытан кэбиһэллэр. Кини дулҕалары охторбокко эрэ, нөнгүө тахсыахтаах. Уочаратынан оонньуулар.

Бөтүүктэни



Уолаттар иккилии буолан күрэхтэһэр оонньуулар. Күрэхтэһээччилэр ангар атаختарынан туран хангас илиилэринэн унга кулгаахтарынан эминньэҕиттэн туталлар. Унга илиилэринэн сис тутталлар. Ангар атаختарынан кылыһан, ойоҕосторунан чугасыһан, санныларынан анньыһаллар. Аһарсан да биэриэхтэрин сөп. Илиилэрин араарбыт эбэтэр икки атаҕар уктэнэ түспүт киһи кыайтарбытынан ааҕыллар.

Көтөх ынах

Көтөх ынах буоларга сөбүлэспит оҕолор муостаҕа эбэтэр сиргэ ойоҕосторунан сытан биэрэллэр. Мэһэйдэспэт гына бэйэ-бэйэлэриттэн тэйиччи сыталлар. Сыппыт оҕолору икки илиилэрин бэгэччэктэринэн уонна атахтарын бэрбээкэйдэринэн синньигэс быанан холбуу кылгас гына баайаллар. Итинник баайыллыбыт оҕолор тоҕонохторун, тобуктарын көмөтүнэн ат буола туруохтаахтар. Урут турбут оҕо кыайар.

Көтөх ынаҕы туруоруу



Оонньууну ыҕтааччы биир киһини сиргэ олордор. Ол киһи унга атаҕын уллунаҕын икки илиитинэн ытарчалыы тутар. Илиитэ төһө уунарынан ол ытарчалыы туттут атаҕын чиккэччи тэбиэхтээх уонна илиитин ыһыктыбакка эрэн ханас атаҕар ойон туруохтаах. Өскөтүн оонньооччу үстэ төхтөрүйэн сатаан турбатаҕына, «Көтөх ынах» аатын ылар.

Ойбонтон уулааһын

Сиртэн биир тутум үрдүктээх иһиккэ ууну толору куталлар. Ыытааччы оонньуу быраабылатын кэпсиир уонна кыттар дьону биир сиргэ туруорар. Бастагы оонньооччу унга илиитинэн ханас кулгаабын эминньэҕин тутар, ханас илиититэн ханас атабын кэтэҕинэн унга атабын төбөгүттэн тутар уонна илиилэрин араарбакка, аңар атабынан туран эрэ төҥкөйөн, мас кытыыаттан уулаан ылыахтаах. Өскөгүн төҥкөйөн иһэн илиилэрин арааран, тайана түстэҕинэ, оонньууттан туораан иһиэхтээх. Илиилэрин араарбакка аңар атабынан учугэйдик төҥкөйөн уу истэҕинэ, кыайыылаабынан тахсар.



Ким кыайан турарый?

Бастагы икки күрэхтэһээччи сиргэ ололорлор, унга илиилэрин ханас хоннохторун аннынан таһааран ханас кулгаахтарыттан тутуһаллар. Ханас илиилэринэн уна атаһарын төбөлөрүттэн ылсаллар. Дьэ ол кэннэ оонньуу ыытааччы: «Биир, икки, үс!»- диирин кытта иккиэн тэнгэ сиртэн туруоһаахтар. Туран хайалара эмэ ханас кулгаабыттан эбэтэр унга атабыттан илиилэрин араардабына, кыайтарыынан аабыллар. Хайалара да араарбакка турдаһтарына, урут турбута кыайыылаах буолар. Ити курдук төһө баҕарар киһи күрэхтэһиэн сөп.



Кырынаастаһы

«Кырынаастыыр» киһи сиргэ икки илиитинэн уонна атаҕын төбөтүнэн тирэнэн турар. Өрө ыстанарыгар илиилэринэн анһынар уонна кулгаахтарын ытыстарынан таарыйан ылаат, илиитинэн сиргэ тэринэ түһүөхтээх. Бу кэмнэ тобуктарын бокутуо суохтаах. Ыстангалыыр киһи тохтоло суох кулгаахтарын ытыстарынан охсо-охсо утарылаһааччытын кыайыар диэри ыстангалахтаах. Оонһуу ыытааччы икки хаманданы утарыта туруорар. Икки киһи тэбис-тэҥнэ ыстангалыы түһэллэр. Биридэрэ эмиз кулгааҕын ытыһынан таарыйбатаҕына эбэтэр тобугун чиккэппэккэ токуруппут буоллаҕына, тута туораан иһэр. Хайа хамаанда дьоно төһө уһуннук ыстангалаатаҕына, хамаандатын дьонуттан үгүс өттө уһуннук ыстангалаабыт буоллаҕына, ол хамаанда дьоно кыайылааҕынан ааҕыллар. Бу оонһууну ханнык баҕарар кэмнэ оонһуохха сөп.



Или анһынан тутум маһынан тахсы

Биир миэтэрэ уһуннаах, үс сэнтимеэтир диаметырдаах агар өттө уһуктаах маһы ылаҕын. Оонһуур сир учугэй тирэхтээх, мас халтарыйбат буолуохтаах. Оонһооччу хангас илиитинэн маһы уһуктаах өттүнэн 8-10 см уһуннаах гына тиэрэ турар, уҥа илиитинэн мас нөҥүө уһугуттан умса, бобо тутуохтаах. Маһын уһуктаах өттүнэн бэлиэтэммит сиргэ тириир уонна тутупт маһыттан тирэнэн, илиилэрин ыһыктыбакка эрэ, сире олох таарыйбакка, илиитин таһынан эргийэн тахсан ойон туруохтаах.

Эргийэн тахсарын бытааннык онгоруохтаах. Очоҕо эрэ кини илиитигэр, сиһигэр күүстээбэ биллэр. Өскөтүн түргэнник онгордобуна эбэтэр биир эмэ илиитин кыратык да сыҕыраттаҕына, кыайтарынын ааҕыллар. Или эргийиитэ ханнык баҕарар сиргэ оонһонуон сөп. Хамаанданан күрэхтэһилээх маассабай оонһууларга киллэриэххэ сөп.

Өгөс торбос

Аан бастаан муостага икки сурааһын тардыллар. Онтон куһаак курунан эбэтэр сотторунан икки оонньооччуну сөллүбэт гына төбөлөрүн холбоон ыга баайар. Кинилэр күрэхтэхэрдии туттан, утарыта, атаhtarын 30 см курдук ахчаччы тэбэн, көнөгүк тураллар. Илиилэрин кэннилэригэр быраған сис туттар. Оонньууну ыытар киһи бааллыбыт соттору эбэтэр куһаак куру иккиэннэрин моонньуларыгар кэтэрдэр. Хайалара да тардыһыы кэмигэр төбөтүн төнкөтүө, эмискэ туран тардыа суохтаах. Моонньуларын өлөрбөт гына иккиэн сыыйа тардыһахтааттар. Ыытааччы «Чэ!» диэн илиитинэн бэлиэ биэрэрин кытта тэбис-тэнгэ тардыһаллар. Хайалара тэтиэнэх да, ол бэйэтин сурааһыныгар соһуохтаах. Оччоҕо кыайыы киниэхэ аабыллар. Оонньуу сылдьан хайалара эмит оҕуттагына, ол киһи кыайтарыылаагынан аабыллар. Кини «Өгөс торбос» диэн ааты сүгэр.

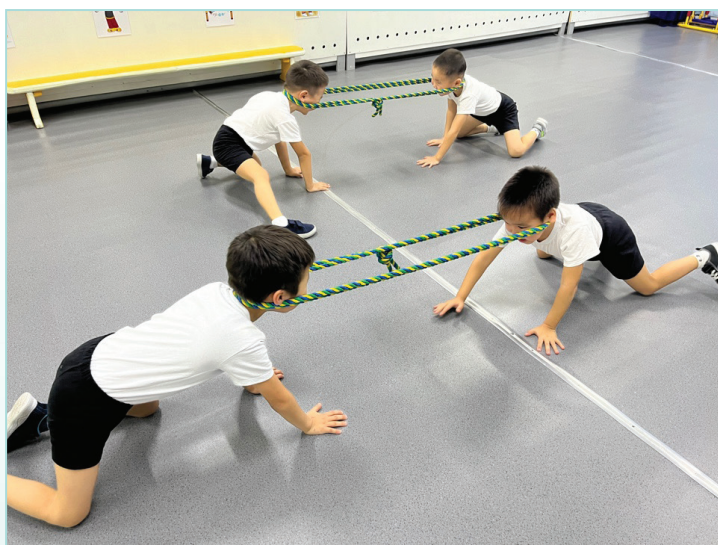


Мээчиги тэйитии (аһаран ис, хаһан ыл)

Истиэнэттэн 3-4 хаамыы сурааһын тардыллар. Оонньооччулар сурааһынна кэккэлэһэн тураллар, уочарыгынан мээчиктэрин истиэнэттэн тэйитэн хаһан ылаахтааттар. Истиэнэттэн тэйиппит мээчигин хаһан ылбыт киһи биир хаамыыны кэннинэн чуғуруйар. Ити курдук мээчиги түһэриэр диэри биирдии хаамыыны сурааһынтан тэйэн иһэр. Мээчиги сатаан хаппатахтар, мүччү түһэрбиттэр, оннуларыттан сығарыйбаттар. Оччоҕо уочараттаах атын оҕо оонньуур. Тиһэх уочараттаах оонньоон буттэҕинэ, иккис эргиир сағаланар. Мағнайгы уочараттаах мээчиги түһэрбит сириттэн оонньуур. Мээчиги куустээхтик быраған, сымсатык ыраахтан хаһан, сурааһынтан тэйбит кыайар.

Кэтэх тардыһыы

Хас да паара тэнгэ оонньоон сөп. 1,5 миэтирэ кэрингэ уһуннаах 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 ааһыллар.



Харах симсии

Оонньоу киэн дьэиэ иһигэр ытыллар. Биир киһи туттааччы буолар. Атыттар киниэхэ туттарбат мөккүөрдээхтэр. Туттааччы оонньоур сир анар өттүгэр турар, төбөтүгэр бастыңгалыы былаат баайыылаах. Атын оонньооччу оонньоур сир атын өттүгэр туттааччыга утары хайыһан тураллар. Туттааччы былааты көрбөт ғына хараҕар саба түһэрэр, икки илиитин быластаан, киэн сири тэлэн бараары икки энээрин диэки хайбаңнаан, оонньооччулары тутта утары барар. Түргэнник да ыстанан тийиэн сөп. Оонньооччу тутулуннаҕына төлө куотара бобуулаах. Киһини туттаҕына эбэтэр мунаахсыйдаҕына, былаатын арыян көрөр. Көрө сылдьан оонньооччулары туппат. Ити түбэлтэҕэ бастаан оонньоу саҕаланыытын курдук, оонньооччулар бары хос биир өттүгэр мусталлар, туттааччы хараҕын саптан, туттаары эскирээр. Туттарбыттар бу оонньоуттан тохтуулар. Дьону элбэхтик салгыппакка эрэ, туттааччыны атын киһинэн солбуйаллар. Оччоҕо оонньооччулар бары кытталлар.



Тобук таайсы

Биир киһи тобук таайааччы буолар. Атыттар бары кэккэлэһэ көнөтүк ололорлор. 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. Эппиэттээчи санатын уларытан эппиэттиир. 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

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

Хары баттаһы

Иккилии буолан оонньуулар. Хары баттаһааччылар остуол нөнүөманга утарыта олололор. Уҕа харыларын туруору тутан, ытыстарын ытыстарыгар сыйыары тутуһаллар. Харылар тэн охтуулаах, тоҕонохторо биир көнөҕө туруохтаахтар. Ханас илиилэринэн өттүк баттаналлар. Хары баттаһааччылар тоҕонохторун хамсаппакка эрэ, илиилэрин (харыларын) тиэрэ баттаһаллар. Тоҕоноһун остуолтан өндөһүт, мизстэтигтэн сыҕарыппыт, эбэтэр илиитин остуолга тиэрэ баттаппыт киһи кыайтарар.

Атах тэпси

Иккилии буолан, элбэх киһи оонньуур. Оѳо уҕа илиитинэн ханас бэгчэчэгиттэн ылар. Туппутун уларыппакка эрэ, ити курдук туппут доҕорун илиититтэн тутар. Илиилэриттэн тардыһан, кыратык тиэрэ түһэллэр, уҕа уллунахтарын ис кырыытынан сыйыары утары холбуу таарыйсаат, төттөрү аҕалан, үктэнэ түһэллэр. Оннук атахтарын солбуяа тэптэр-тэбэн иһэллэр. Атахтарын солбуһуннарыларыгар сөп түбэһиннэрэн, эргийэн ылаллар. Эргийиилэрин, хамсаныыларын түргэтээн, бытаардан бизэрэллэр.

Ат сүүрдүүтэ

Икки оѳо биирдии бэйэлэрэ икки 60 см. уһуннаах кыраабыл угун саҕа суон маһы ылаллар. Бу мастары хардары-таары быраҕан сүүрдэллэр. Бастакы оѳо биир маһын 5 миэтирэ курдук тэйиччи тора уураар. Иккис маһын төбөгүттэн таннары тутан, биэтэннэтэн баран, сытар маһын таба быраҕахтаах. Таптаҕына, сытар мас тэйэн, иннин диэки саҕырыйар. Оттон оѳо иккис маһы ылан, биэтэннэтэн баран, урут сыҕарыппыт маһын таба быраҕан өссө тэйитиэхтээх. Ити курдук икки оѳо хардары-таары мастарын сүүрдүөхтээхтэр. Өскөтүн биирдэстэрэ маһы сыһа бырахтаҕына, төттөрү 5 миэтирдээх сиригэр төннөр уонна хаттаан сүүрдэр. Сүүрдэр сирдэрин уста та туран быраҕар сирдэриттэн биэтэккэ диэри 20 миэтирэ буолуохтаах. Бу оонньуу оѳо сыһа-халты туттубатыгар, этэ-хаана, өйө-санаата тэнгэ эрчиллэллэригэр туһалаах. Билинни кэмгэ 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

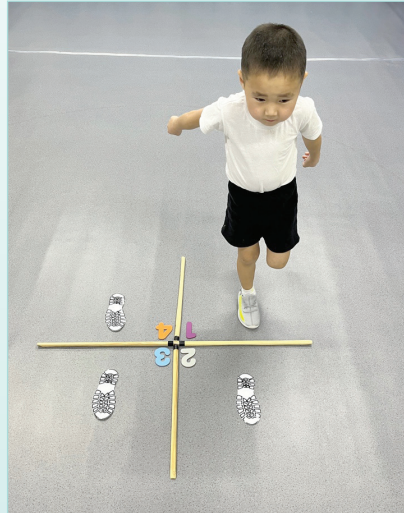
Оонньооччулар, агардыы атахтарынан сурааһынгга үктээн, утарыта ойбоосторунан тураллар. Уҥа илиилэрин ортоку тарбахтарын токуруччу тутан, хардарыта иилэн кэбиһэллэр. Атахтарынан тэбинэн, ортоку тарбахтарынан тардыһаллар, тарбаһын төлөрүппүт эбэтэр сурааһынын туораабыт кыайтарар.

Кириэс тэбии

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

Хомуур тустуу

Дьон бөлөхтөрүнэн тус-туска мустар. Салайааччылар хамаандаларынан хомуурдаах тустуу сағалалар. 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 тыппаттар, «өлбүтүнэн» ааһыллар. Биир да киһилээх хаалан туран, утарылаһааччыларын бүтүннүү охторбут бөлөх кыайар. Ыраах куотар көнүлэммэт.



Ыт буутун охсуһуута

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

Былаатынан таһыйсы



Элбэх оҕо оонһуур. 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, экирэтэ сылдьан, быыстала суох былаатынан таһыйахтаах. Киһитэ аһыйахтык оҕустарар, сатанар буоллаҕына, төрүт даҕаны оҕустарбат соруктаах буута быста-

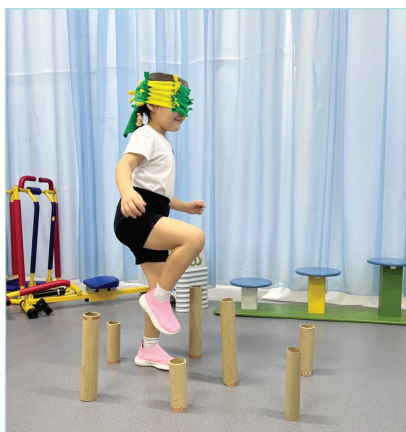
рынан куотуохтаах, оннугар кэлэн тура охсуохтаах. Ити экирэтэһэ сылдьар кэмнэригэр былаат туттарааччы, былааты туттарбыт киһитин оннугар кэлэн, турунан кэбиһэр. Таһыйлааччы бэйэтин оннун буллаҕына, таһыйбыт киһи былаат туттарааччы буолар. Оонһооччулар кэннилэрин хайыһан көрүө суохтаахтар. Ол гынан баран, былаат туттарбытын сэрэйэн, таһыйлааччы былаат ылбыт киһи охсуон иннинэ, kuota сатыахтаах.

Дулҕалаах сиринэн

20 см. үһүннээх, 7 см. суоннаах лэкэчэктэри дьэ ортотугар биирдии хаамы арыттаах гына тарҕата уураллар (7-9 лэкэчэҕи). Ыһтааччы оонһооччу киһини дьэ биир муннугар илдээр, хараҕын саба баайар, турар сиригэр үстэ эргитэр уонна лэкэчэктэр диэки хайыһыннан баран ытан кэбиһэр. Хараҕын саба баайтарбыт киһи лэкэчэктэри таарыйбакка таһытаҕына кыайылааҕынан аабыллар. Оонһооччулар лэкэчэктэри охтортообут буоллахтарына, ким хаһы охторбутунан кыайыыны быһаараллар.

Мунхалааһын

Үс, эбэтэр оҕо элбэх буоллаҕына уонна сүүрэр сирэ киэн буоллаҕына, биэс киһи «мунха» буолар. Кинилэр сиедтиһэ сылдьаллар. Сүүрэр кэмнэригэр илиилэрин араарыа суохтаахтар. Уонча оҕо балык буолаллар, төгүрүччү бэлиэ оноһуллар. Мунхаһыттар сиедтиһэ сылдьан балыктары экирэтэн, тутан ылан бэлиэ таһыгар аҕалан иһэллэр. Мунхаһыттартан балыктар куютуохтарын сөп. Өр туттатахтарына мунхаһыттары уларытан атын оҕолору аныыллар. Мунхалааһын хаама сылдьан эмиэ оонньоохха сөп. Үстүү буолан илиилэрин хардарыта тутуһан тураллар, төгүрүччү үстүү буолан.



Мунхаһыттар икки буолан сиедтиһэн төгүрүгү тула сылдьан, ити үс оҕоттон кими сөбүлээбиттэрин ылаллар уонна кинилэр миэстэлэригэр турунан кэбиһэллэр. Икки хаалбыт оҕолор сиедтиһэн баран салгыы балык көрдүү бараллар.

Бэһирик сүүрдүү (дүлүн)

Хатырыга, мутуга суох дүлүнү 35 см. үһүн гына быһыта эрбииллэр. Ити кэрчиктэри бэһириктэр дэнэр.

Күрэхтэһээччилэр ахсааннара оонньоур сир киэниттэн уонна төһө бэһирик баарыттан тутулуктаах. Түһүү уонна тахсы сурааһыннары тардаллар. Бэһириктэри тэннээн түһүү сурааһынна сытыараллар. Оонньооч-



чулар, бэһирик үрдүгэр тахсан, икки уллунгачтарынан туора үктэнэн тураллар. Тэннэ түһэн баран атахтарынан бэһириги үгкүүлэтэн, сиргэ түспэккэ биэтэккэ урут тахсыбыт эрэ кыайар. Бэһириги кэннинэн эбэтэр ойоһолуу туран баран эмиэ күрэхтэһэллэр.

Бэрбээкэйнэн (сүннүөбүнэн) оонньуу

Ынах сүөһү (сылгы, таба) бэрбээкэйнэн оонньононор. Бэрбээкэйи быраһарга туттуллар, кинини «Бөтүүк» диэн ааттыыллар. Улахан оһус бэрбээкэй олус күндү буолара. Ынах (сылгы, таба) кыра сүөһү бэрбээкэйн сьалгыналлар.

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

Туһаныллыбыт литература

1. Афанасьев Л. А., - Тэрис. "Алаас хамсаныта. 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. Иитээччилэргэ, 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 мет.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 звенков 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 оонньуулара" – 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 иитии" – Дьокуускай, 1994.

ТЫНЫНЫ

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

Тыыныны гимнастикатын кунҕэ иккитэ, 10-15 мүнүүтэ, аһыан чаас иннинэ оҕоһулар. Бу эрчиллиилэри сарсыардаанҕы гимнастиканы, эти-сиини эрчийи түмүктүүр дьарыгар киллэриэххэ сөп.

Үлэбитигэр үксүн Стрельникова, Бутейко уонна хатха-йога тыыныныларын киллэрдибит. Бу эрчиллиилэргэ дириҕник тыынааһын, бэйэ сору-йан тыынары тохотооһуна, ыарырҕатан тыыныны, тыынары бытаардааһын, эҕирийэн түргэн түргэнник тыынааһын кириэллэр. Тыыныны уустук көрүҥнэригэр улахан киһи көмөтүнэн, онтон арыый судургу көрүҥнэрин оҕолор бэйэлэрэ оҕороохтарын сөп.

Дьарыгы оонньуу көрүҥнэн ытытылар. Оҕону умсугутардыы, бу эрчиллиилэргэ оҕо сөптөөх аат толкуйданар. Кэлин бэйэтэ толкуйдаан араас эрчиллиилэри айан таһаарыан сөп. Халлаан сылаас кэмигэр таһырдыа онгорор олус туһалаах. Өскөтүн дьарыгы дьэз иһигэр онгорор буоллаххытына хоһу салгылатылар. 2-3 хатылыахха сөп, тыыныны 2-5 сөкүүндэ тутабыт.

"Роза сибэкки уонна Току-току ньээм-ньээм"

Т.Б. - Туран эрэн.

1. - Муннубутунан салгыны дириҕник эҕирийэбит (*Роза сибэкки 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 тарбахтарбытынан санныбытын тутабыт (куурусса кынатын курдук).

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

3. - Салгыны айахпытынан таһаарарбытыгар түргэн-тургэнник тонго-лохторбутун хамсатан ойоҕосторбутун охсунабыт.

"Тураах"

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

1. - Салгыны эҕирийэригэр илиитин кынат курдук киэҥник даллатар.

2. - Тыынан таһаарарыгар илиитин түһэрэр уонна «Каррр», «Р» дор-доону уһатан санарар.

"Дракон"

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

1. – Уна эрбэхпитинэн уна таныыбытын бүөлүүбүт, ханас таныыбытынан салгыны эџэрийэбит онтон төттөрү таһаарабыт.

2. - Ханас эрбэхпитинэн ханас таныыбытын бүөлүүбүт, уна таныыбытынан салгыны эџэрийэбит онтон төттөрү таһаарабыт.

"Хомячок"

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

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

"Куоска".

Т.Б. - Миэстэбитигэр турабыт, илиибитин тоҥолохпутунан токурутабыт, харыбытын холкутук аллараа тутабит.

1. - Муннубутунан 4 кылгастык тыастаахтык тыынабыт (салгыны эџирйэрбитигэр тарбахтарбытын сутуруктуу хам тутабит)

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

Иитээччи хоһоон ааџар кэмигэр оџолор сөп түбэһиннэрэн тыныныны оноруохтарын сөп.

Куоска буоламмыт биһиги
Ытыспытын сутуруктуу тутабит
Тыңырахтарбытын саратан
Кутуйаџы түргэнник тутабит.

"Көрө-истэ сатыыр Балбаара"

Т.Б. – Турабыт, моойбут былчыннара холкулар.

1. - Хаамарбытын кытта төбөбүтүн уна-ханас эргитэрбит сөп түбэһиэхтээх (*төбөбүтүн эргитэрбитигэр муннубутунан салгыны эџирйэбит*).

Көрө-истэ сатыыр Балбаара
Ханас көрөр, уна көрөр
Туох сыта кэлэрин билээри
Муннута уһаабыт-уһаабыт.

"Куоска бултуур"

Т.Б. – Турабыт, илиибит тоҥолохпутунан токуруйар.

1. - Чохчойон олорон уна хайыһан илиибитинэн харбыалыыр хамсанылары оноробут (*тыастаах кылгас тынынылары оноробут*).

2. - Ханас хайыһан илиибитинэн харбыалыыр хамсанылары оноробут (*тыастаах кылгас тынынылары оноробут*).

Куоска бултуу таџыста
Барабыайы тутуохха
Уна-ханас хайыһан
Барабыай сытын ылаахха.

"Носуос"

Т.Б. - Турабыт, илиибит аллараа, кыратык иннибит диэки төнкөйөбүт. Илиибитигэр носуос тутааҕын курдук харандаас тутабыт уонна хачайдыбыт. Төнкөйөрбүтүгэр муннубутунан салгыны иҕэрийэбит.

Сыырга кэлибит – тохтоо
Көлөһөбүт тэһиннэ – тохтоо
Көлөһөбүтүн хачайдыбыт
Салгыны үөһэ эҕирийэбит.

ИЛБИНИИ (самомассаж)

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

"Күүстээх илиилэр"

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

1 - Илиибитин суунабыт, ытыстарбытын күүскэ итийиэр диэри аалабыт.

2 - Биирдиилээн тарбахтарбытын баттыалаан тардыалыбыт, имитэбит.

3 - Уңа илиибинэн хангас илиибин тарбахтарбытыттан саҕалаан санныбытыгар дылы күүскэ батталыбыт, ытыспытынан охсуолуубут, таптайабыт (хангас илиибитинэн уңа илиибитин).

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

"**Биһиги сылайдыбыт**". Сылайы кэнниттэн үлэлиир дьоҕуру түргэнник чөлүгэр түһэри.

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

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

2 - Санныбыт, түөспүт быччынын күүрдэбит.

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

4 – Атахпыт төбөтүгэр туран ырааҕы көрө сатыыр курдук. *Бу эрчиллиини үстэ хатылыыбыт.*

"Күлүүс"

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

1 - Илиибитин күлүүстүү тутабыт.

2 - Кэтэх тардыстабыт.

3 - Кэтэх тардыстан туран тонголотторбутун иннин диэки аҕалабыт.

4 - Төбөтүтүн иннин диэки тардабыт, моонньубут сиспит тоноҕоһун ууннарабыт. *Тэнник тардабыт үчүгэй буоларын курдук. 10-15 сөкүүндэ туттабыт.*

"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 ололорлор (чуумпу музыка тыаһыыр).

Унга илиилэрин сутуруктуу тутан хангас атахтарын тилэҕин имэрийэллэр, охсуолуулар (онтон унга тилэҕи).

Тарбахтарын имитэллэр.

Атах тарбахтарын хамсаталлар.

Илиилэринэн атахтарын сототун имэрийэллэр.

Муостаҕа тинилэхтиллэр.

"Бөтүүк". Оҕолор бу эрчиллиини моой былчынҕын сайыннарарга оҕолорлор.

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

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

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

Тумсун анныгар бытыктаах (*төбөлөрүн аргыыйдык эргитэллэр*).

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

Барыларыттан эрдэ туран

Улаханлык ыллыаҕа (KY-KA-PE-KUU!)

Бары үһүктүн!

"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 баҕарбаппын! (*тингилэхтиллэр*)

Чух-чух көбүөхтүү-көбүөхтүү ыксыбын (*сутурукпунунан бууппун охсуолуубут*).

Биир сиргэ туруохпун баҕарбаппын! (*доҕорбуут көхсүн тарбахтарбытынан тонсуйабыт*).

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

Көлүөһэм сүүрэр-эргийэр (*тингилэхтиибит*).

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

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

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

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

Сылаас күннэ ойуурга

Хатын чаран быһыһынан

Күүлэйдирбин таптыбын, (*ытыстарбытын күүскэ бэйэ-бэйэлэригэр*

аалабыт, сылайыар дылы)

Мэник тыаллар сүүрдүлэр,

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

Хомус окко сасыһан

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

Ытыстар.

Биһиги билигин оонньоохпут!

Ласс, ытыспытын таһынаахха *(ытыс таһынабыт)*

Ласс - ласс, күүстээх уҥа илиим *(уҥа илиибитин тарбахтарбытыттан сағалаан ханас ытыспытынан таптайабыт)*

Ласс, ытыспытын таһынаахха *(ытыс таһынабыт)*

Ласс - ласс, күүстээх ханас илиим *(ханас илиибитин тарбахтарбытыттан сағалаан уҥа ытыспытынан таптайабыт)*

Ласс, ытыспытын таһынаахха *(ытыс таһынабыт)*

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

Ласс! Күүскэ таһынабыт *(төбөбүт үрдүнэн таһынабыт)*

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

Ласс! Күүскэ таһынабыт *(төбөбүт үрдүнэн таһынабыт)*

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

Лас-лас ойоҕосторут барахсаттар *(ойоҕоспутун таптайабыт)*

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

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

Ласс-ласс, ласс-ласс! Ытыспытын таһынаахха,

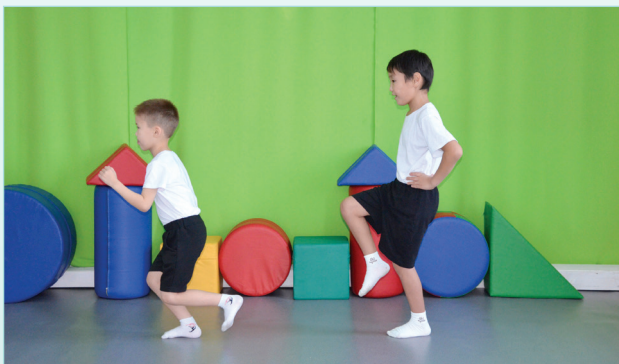
Ласс-ласс, дорубай, дьоллоох буолуохха!



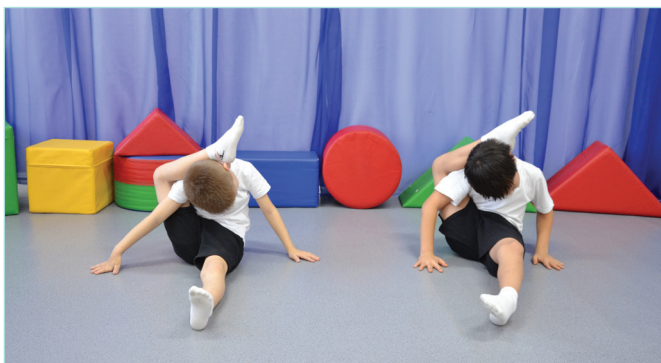
"Кэдээн" (мостик)



"Күөрчэх" (сальто)



"Аңар атахха сыйа олон туруу"



"Атаххын моонньуга уур"



"Атаххын холкутук кэтөх"



"Бэйэни өрө кэтөбүү"



"Или аннынан тахсыы"



"Илигэ кыаны"



"Илигэ хаамы"



"Илигэр холкутук хаам"



"Балдыты көрүү"



"Үтүлүгү ылымы"



"Мас тардыһы"



"Кылыһы"



"Үиккэн"



"Үиккэн"



"Кэтэххэр чиккэй"



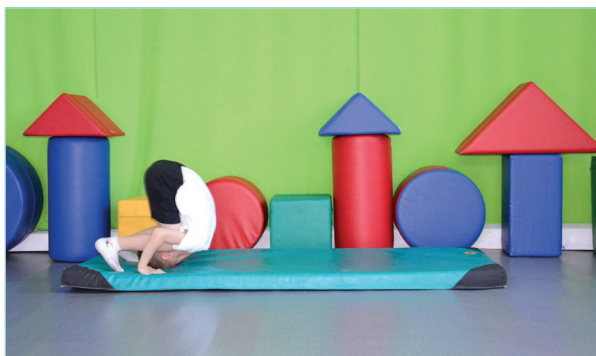
"Моойгун бөһөргөт"



"Тэкээт"



"Тэкээт"



"Сиргэ күүрчэхтэн"



"Сүүскүн тобуккар тириэрт"



"Төбөөгүн тобуккар тириэрт"



"Хардаҗаска туруу"



"Хардаҗаска туруу"



"Хардагааны эргитэн хаамы"



«Ыланг» (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 «УС ХОҔУУН» (4-7 ЛЕТ)**

Якутск, «Типография СМИК», 2023

На якутском языке

Үөрэххэ аналлаах таһаарыы

Иванова Ульяна Капитоновна
Кучарова Евгения Васильевна

**УҔУЙААН ОБОЛОРУГАР АНАЛЛААХ ЭТИ-СИИНИ БӨБӨРГӨТӨР
«УС ХОҔУУН» АНАЛ БЫРАҔЫРААММА**

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

Подписано в печать 01.12.2023
Формат 80x64 1/16. Гарнитура PT Serif
Усл. п. л. 3,68. Уч.-изд. л. 6,97
Тираж 30 экз.