

Тыныны эрчиллиитин онорорго сүбэлэри тутус:

1. Эрчиллиини 3 саастарыттан оноһулар.
2. Эрчиллини 2-3 мүнүтэ оноһулар, тыныны икки арда 2-3 сөкүүндэ тохтотулар.
3. Эрчиллиини үс эрчиллиитгэн сажалаан эбиллэн иһэр.
4. Эрчиллини сарсыардаангы эрчиллиигэ, физ.мүнүүтэбэ, эт-хаан дьарыгар, дьаарбайыга оноһулар.

Тыныны эрчиллиитэ оҕо доруобуйатыгар туһата:

1. Хаан эргиирэ тупсар
2. Сурэх, быар, тына, тараһа былчыннара сайдаллар.
3. Куолаһы сатаан туһанарга көмөлөһөр.
4. Оҕо иммунитетын бөбүргөтөр.

Тыныны эрчиллиилэрэ;

«Оһуор»

- Салгыны муннунан эбириийи, илиини өрө тутан сахалыы оһуор оноруу, төттөрү илиини санныга туһэри, сыыйан таһаары. (4-5 төгүл).

«Чороон»

- Чороон тутан турар курдук туруу, салгыны эбириийи, төнкөйүү салгыны сыыйан таһаары.
(4-5 төгүл)

«Оһочо»

- Олорон оноруу, умса туһэн салгыны эбириийи, илиини хамсатыы, төттөрү көнөтүк олоруу салгыны сыыйан таһаары. (4-5 төгүл)

«Чүмэчи уота»

- Уна илиигэ өһнөөх кумаабы тутуу, ханас илиини искэ тутуу, салгыны эбирейэн искэ салгын киллэри, салгыны сыыйан таһаары. (3-4 төгүл);

«Итии чэй»

- Муннунан салгыны эбириийи, илиинэн чааскыны тутан көрдөрүү, салгыны сыыйан таһаары.
(6-7 төгүл)

«Хаастар»

- Икки илиини өрө уунан салгын эбириийи, илиини аллараа туһэрэн салгыны сыыйан таһаары. (6-7 төгүл)

«Долгун»

- Көнөтүк туттан, ханас илии тарбағынан ханас муннуну тутуу, аях сабыллар, муннунан тыны ылыы, төттөрү таһаары искэр мм-мм дорҕоону сагарыы. Салгыны уна илиигэ оноруу. (4-5 төгүл)

«Туруйа»

- Көнөтүк туран, илиини туора тутуу, биир атабы иннигэр тэбии салгыны эбириийи, төттөрү салгыны сыыйан таһаары, илиини, атабы туһэри. (4-5 төгүл)

«Чааы»

- Олорон эрэ салгыны эфирийи, төттөрү төнкөйөн бытааннык салгыны сыыйан таһаары.
(4-5 төгүл).

«Бултааһын»

- Харабы симэн, араас сыттаах астары муннунан сыттаан билии. (апельсин, дьяабылыка, чесноук уо .д.а)

«Саарык»

- Көнөтүк туттан , салгыны эфирийи, биэс ахсаанна дылы төттөрү салгыны сыыйан таһаары. (4-5төгүл)

«Хааһы»

- Туран эрэ салгыны эфирийи, һы -доржоон сангаран, эмискэ тыны таһаары. (4-5 төгүл)

«Тураах»

- Илиини туора тутан туран, салгыны эфирэи, илиини бытааннык туһэрэн -каар-диэн доржоону санары. (4-5 төгүл).

«Ытыстар»

- Салгыны муннунан эфирэи, ытыһы ириэрэн сылаас салгыны сыыйан таһаары. (4-5төгүл)

«Мас хайыты»

- Илиини өрө тутан салгыны муннунан эфирэи, тоттору мас хыйатар курдук салгыны таһаары Пас - диэн доржоон таһаары. (5-6төгүл)

«Дьяабылыка хомуйуу»

- Атах төбөтүгэр туран салгыны эфирийи илиини өрө уунуу, төттөрү салгыны таһааран төнкөйөн дьяабылыканы ууруу.(4-5 төгүл).

«Кумаардар»

- Илии өтүккэ, салгыны муннунан эфирийи , ханас диэки хайыһан 33-33 доржоону кытта салгыны сыыйан таһаары. (4-5 төгүл)

«Хормуоска»

- Хормуосканы тутан турар курдук , салгыны муннунан эфирийи, илиини хамсатан төттөрү салгынын таһаары, хардары таары бытааннык, түргэнник тыныллар. (4-5 төгүл)

«Хомурдуостар»

- Илиини кэннигэр туттуу, салгыны муннунан эфирийи, төттөрү жж-жж доржоону санары, салгыны сыыйан таһаары. (4-5 төгүл).

«Хаамыра»

- Бытааннык муннунан тыны ылыы, төттөрү шш-шш дорзоону санаран, сыыйан бытааннык таһаарыы.

«Дьуос»

- Ханас көрөн туран салгыны эбирийии, төттөрү уна көрөн салгыны сыыйан таһаарыы. (4-5 төгүл).

«Дорѳооннор»

- Араас дорѳооннору биир тыынынан этии (аа, оо, уу, ыы, өө, үү).