

«Харах гимнастика» Сахалыы

Оҥордо: Семенова
Сайыына
Ивановна

Ардах

Арадах, ардах элбэхтэ түс
(*Үөһээ көрөллөр*)

Ибиирдэмэ, ибиирдээмэ
(*Аллараа көрөллөр*)

Көнгүммэхэ түһэн ис
(*Төгүрүк хамсыныы онгорулор*)



Куоска

Көрүн эрэ түннүгү

(Түннүк диэкки көрөллөр)

Куоска, Куоска тахсыама

(Харахтарынан оонньуулар)

Куоска, куоска үөһээ көрдө

(Үөһээ көрөллөр)

Куоска, куоска аллараа көрдө

(Аллараа көрөллөр)

Уна көрдө, ханас көрдө

(уна, ханас көрөллөр)

Сиэрэйин бүөлэнэн кэбистэ

(Харахтарын симэллэр)



Лыах

Сибэкии утуйбут

(Харахтарын симэллэр)

Уһуктан кэлбит

(Харахтарын арийаллар)

Уонна утуйуон баҕарбатах

(Илиилэрин үөһээ көтөбөллөр, тылаллар)

Тыллыбыт, уһуктубут

(Өрө тыыналлар муннуларынан)

Уонна үөһээ үөһээ көтөн хаалбыт

(Салыгннарын айахтарынан таһаараллар)



Муоста

Харахпытын симэбит, тоух дьиктитэ көстөрүй

(Харахтарын сабаллар)

Харахтарбыт сынньаналлар, эрчиллиигэ
бэлэнэнэллэр

(Харахтарын сабан ололор)

Аны билигин биһиги арийыхпыт харахтарбытын

(Харахтарын арийаллар)

Уонна Бүлүү эбэ үрдүнэн муоста тутан биэрэхпит

(Харахтарынан Муоста туталлар)

Үөһээ тутан көрүөхпүт

(Үөһээ көрөллөр)

Аллараа тутан көрүөхпүт

(Аллараа көрөллөр)

Ханна сөптөөбү көрөн, үлэбитин түмүктүөхпүт.



Тыял

Тыял сирэйбитигэр үрэр

(Харахтарын сабаллар-арыйаллар)

Сэбирдэхтэр көтөллөр-көтөллөр

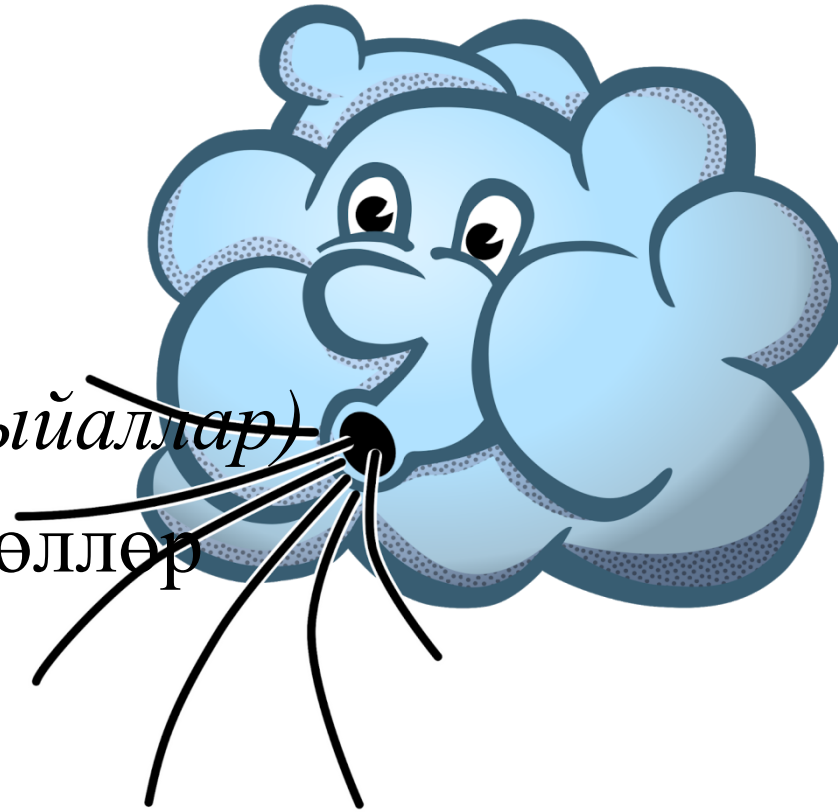
(Унга, хангас көрөллөр)

Уоскуй, уоскуй тыял

(Аадыо аллараа көрөллөр)

Сэбирдэби, маһы хамсатыма

(харахтарын сабаллар)



Тиинг

Биир, икки, үс

(Харахтарын симэллэр арийаллар)

Мастан, маска ойобун

(Уна, ханас көрөллөр)

Эриэхэни хомуйабын

(Үөһээ, аллараа көрөллөр)

Тиинг, тиинг диэн

кыылбын



Куобах

Үөһээ моркуоп көтөбүүй

(Үөһээ көрөллөр)

Кинини эн көрүүй

(Утары көрөллөр)

Үөһээ-аллараа, уна-хангас көрөттөө

*(Үөһээ-аллараа, уна-хангас
көрөллөр)*

Куобаҕы эн тутууй

(хархтарын симэллэр)



Дьүкээбил

Умайыый дьүкээбил

(харахтарын симэллэр)

Араас дьикти уотунан

(Туору-маары көрөллөр)

Күлүмүрдээ көмүс курдук

(харахтарын арийаллар, сабаллар)

Дьикти кэрэбин көрдөрүүй



Күн

Күнү көрүүй, мэнэйдиир?

(харахтарын кыччаталлар)

Кинини эн экирэт

(аадьо уна-хангас көрөллөр)

Күнү кытта оонньооруй

(харахтарын сабаллар-арыйаллар)



Түүн

Халлаан харагна, түүн буолбут
(*харахтарын сабаллар*)

Биир, икки, үс,
(*харахтарын арийаллар*)

Көрүүй ол сулустары
Аабыахха хастарын
(*харахтарын сабаллар, арийаллар*)

Биир, икки, үс, түүрт, биэс
Дөссө да элбэхтэр

