

Убаастабыллаах төрөппүт уонна иитээччи! Эн оҕон доруобай буолуон баҕараҕын?

Баҕарарын чахчы!

Оччоҕо иккиэн санаабытын, сатабылбытын холбоон ол туһугар улэлиэх. Эн өссө ситэрэн саҕаны, дыһуннааҕы эбэн биэрдэххинэ олус үчүгэй!

Мин бэйэм оҕо тэрилтэтигэр улэлээбитим 40 сыл буолла. Ол тухары кэтээн көрүү быһыытынан, наука да этэринэн оҕону хамсатар сүүрдэр, көтүтэр, сэргэхситэр, сайыннарар ньыма - оонньуу буолар.

Биһиги бары билэбит оҕо чаҕылхай өңнөөх, чэпчэки ыйааһыннаах, тутарга-хабарга табыгастаах оонньууру сөбүлүүр. Ону таһынан тыаһыгар, атын оонньуулартан уратытыгар болҕомтотун уулар. Оонньуур көрүнүнэн элбэх эрэри, ахсаана аҕыйах буоллаҕына болҕомтону ордук тардар. Ол оҕо биир сүүрүн уратыта. Ханнык баҕарар оонньуур туһалаах, туох эрэ сыалга чопчу анананан туттуллар буолуохтаах.

“Дьэ эрэ убаастабыллаах төрөппүт, итинник санаа үллэстэн баран үөһэ этиллибиккэ олоҕуран биирдиилээн улэбэ уонна ону чингэтэргэ, оҕону сүүрдэ, хамсата, сэргэхситэ, доруобуйатын тупсарарга анаан спортивной тэрил оңорбутум. үлэбэр туттабын уонна туһалаах диибин. Баҕар эйиэхэ эмиэ туһалыа, мантан ситтэрэн атын спортивной тэрил айыа диэн санаалаах үлэбин мантан аллара билсириннэрэбин:



«Хаастар бардылар»

Сыала: Оҕо сиһин көнөтук туттан, лапаччы чохчойон хаамарыгар аналлаах. Ону тэнэ хаанын эргирэ, атаҕын былчынын күүһэ сайдар.

Быһаары: Ыарыҕатар буоллаҕына бастаан утаа иннигэр кыра, систээх олоппоһу, эбэтэр кыра оҕо остуолун, баар буолабына анал тренажернай станогу туттар табыгастаах. Манна оҕо сиһин тутан, суьуо5ун имитэн сыыйа туьээн иьэрэ, ыйааһынын тэнниирэ, сөпкө тыһнара, иһин былчынын тутара хонтуруолланар. Бастаан биирдиилээн онорор (5 - 6 төгүл), ол кэннэ чингэтэн сопко онорор оҕону кытта тэннэ хаамар. «Хаастар бардылар, хаастар аьы иһэллэр» уо. да. а байытар тыллары туттар биһирэнэр.

Туттуллар матырыяал: “Хаас атаҕа” ойуулаах сымнаҕас сыттык. Кыра, систээх оҕоҕо соптөөх олоппос. Икки паара танас тээпискэ.



“ойуоккалыыр куобах”

Сыала: Оџо үрдүгү ойуутугар, атаџын былчына күүскэ сайдытыгар аналлаах хамсаныы.

Быһаарыы: Бастаан оџо систээх олопшостон тутуһан атаџын күүскэ тэбинэ, онтон тутуспакака ыстана үөрэнэр (5 – 8 төгүл). Ол кэnnэ сатаан ыстанар оџону кытта тэnnгэ ыстанан дьарыктанар, хамсаныытын чингэтэр.

Туттуллар матырыйаал: “куобах атаџа” ойуулаах сымнаџас сыттык, икки тээпискэ.

“ Туут хайыһар”



Сыала: Оџо илиитин кытта атаџын дьүөрэлээн хайыһарынан хаама, сиһин көнөтүк тутта, сөпкө дайбыы үөрэнэрин ситиһии. Атах былчына күүстээх буоларын, тобук, иэччэх сүһүөхтэрэ имигэс буоларын дьарыктааһын. Хайыһардааһынна бастакы хардыылары онорго салайыы (Бөлөх иһин 2 – 3 эргийи).

Быһаарыы: Бастаан хайыһары халтарыта үөрэтии. Онтон илиини кытта тэnnгэ хамсатан хайыһардата үөрэтиллэр (5 – 6 төгүл). Ити үлэ маннай оџону кытта биирдиилээн ытытыллар. ол кэnnэ улахан хайыһарга иккилии буолан тэбэ үөрэнэллэр. Оџо хайыһары холкутук тэбэ үөрэммитин кэnnэ тэnnгэ хамсанан иккилии буолан (пааранан) тэnnгэ хамсаналларын дьарыктааһын.

Туттуллар матырыйаал: Кыра кээмэйдээх, бэйэ онорбут “тириинэн” бүрүллүбүт хайыһар. Итинник буолан баран улахан кээмэйдээх, икки киһи тэnnгэ тулар хайыһара.

“Өйүөлээх мөһөөччүккэ тий”



Сыала: Оџо урдүгү ыстанарыгар анаан туттуллар тэрил.

Быһаарыы: Үөбэ өһүөбэ тимир күрүчүөк сааллар. Онно танас ыйыыр быанан быа иилиллэр, ол быаџа өйүөлээх мөһөөччүк бааллар. Оџо сиирэ халты тийбэт гына өйүөлээх мөһөөччүгү быанан чугаһатан түһэрэн бэриллэр. (төгүл). Албастаан сороџо тийэр, сороџор тийбэт гына быанан чугаһатан бэриллэр. Чингэтэргэ атын сатыыр оџолору кытта куоталаһыннарыллар.



Туттуллар матырийаала: Күрүчүөк, быа, мөһөөччүк.

“кыыл туйаҕа “

Сыала: Оҕо сийин тута, тулуурдаах, илиитэ күүстээх, сэрэхтээх буоларыгар анаан оноһуллубут тэрил.

Быһаарыы: Оҕо быаттан тутуһар. Чууркаларга турар. Хардыылаан бытааннык хаама үөрэнэр. Манна оҕо сүһүөҕэ хайдах тулуйарыттан (салыбыраабат) көрөн хаамтарыллар. Улахан киһи өттүттэн страховка эрэйиллэр. Сэрэхтээх диэн быһаарыллар. Манна сырсар, күрэхтэхэр көрүллүбэт. Оҕо бэйэтин баҕата учуоттанар. Маны ордук уолаттар сөбүлээн оонньуулар.

2Туттуллар матырийаал: 2 орто кээмэйдээх чуурка (20,25 см). Кэтит, халын быанан икки өттүттэн тоһоҕонон сааллар. Чуурка бэстэн эрбэниллэр. Быа оҕо кээмэйинэн (тутуһарыгар табыгастаах) буолар.



“ Кирилиэһи өрө табыс уонна түс”

Сыала: Оҕо тилэбин онхойо, бөтөбөтүн былчына, бэйэтин кыанар буолуута, имигэс, сэрэхтээх буоларыгар үлэһытыллар.

Быһаарыыта Оҕо кирилиэһинэн тахса уонна түһэ дьарыктанар. Маны бодоруһан оонньуурга эмиэ туттуохха сөп. Холобура оҕуруотка тахсарга, үрөһи туоруурга, улахан куораттарга суол туорааһыныгар.

Туттуллар матырийаала: Кырааскалаах, сарымтаҕа суох мастан кирилиэс оноһулар. Бу оҕо оронуттан оноһулан турар кирилиэс. Икки өттүттэн тутуһар өйөнөрдөөх.



“Бэрэбинэҕэ сынньан”

Сыала: Сийи имитии, тиэрэ түһэн атаҕы өрө көтөбүү сынньаныы.

Быһаарыыта: Танастан тигиллибит Бэрэбинэҕэ оҕо сытан сийин, атаҕын өрө тэбэн сынньатар ,бэс мастан оноһуллубут тилэххэ атаҕын онхойун имитэр.

Туттуллар матырийаал: Сымнаҕас танастан тигиллибит «бэрэбинэ», мас тилэх.

“Дуораанчык” уьуйаан

Розалия Устинова

“Тыа устун айан”

2020

