

**БОЛОВСРОЛ, ШИНЖЛЭХ УХААНЫ ЯАМ  
БОЛОВСРОЛЫН СУДАЛГААНЫ ҮНДЭСНИЙ ХҮРЭЭЛЭН**

**СУРГАЛТЫН ТОЛЬ БИЧИГ  
МОНГОЛ-ТУВА  
ТУВА-МОНГОЛ  
Биеийн тамир I-V анги**

**ӨӨРЕДИЛГЕНИЦ ТОЙЛУ БИЖИИ  
МООЛ-ТЫВА  
ТЫВА-МООЛ  
Күш дамыр I-V анги**

Улаанбаатар

2023 он

## **Өмнөх үг**

Сурагч танд монгол-тува, тува-монгол хэлний сургалтын толь бичгийг сайжруулан хүргэж байгаадаа баяртай байна. Уг сургалтын толь бичиг нийт 3080 орчим үг хэллэгтэй. Эдгээр үгсийг I-V ангийн биеийн тамирын хичээлийн сурах бичгээс түүж, монгол хэлээс тува хэл рүү хөрвүүлсэн болно.

Энэхүү толь бичиг нь 2021 онд анх удаа гарч тодорхой хугацаанд туршиж, сайжруулах санал авсны дагуу дахин хэвлүүлэн та бүхэнд хүргүүлж байна.

Сурагч та сургалтын толь бичгээ идэвхтэй ашиглаж, хичээлдээ шамдан суралцаарай.

**ТАНД АМЖИЛТ ХҮСЬЕ.**

*БШУЯ, Боловсролын судалгааны үндэсний хүрээлэн*

## Та толь бичгийг ашиглахдаа дараах зүйлсийг анхаараарай

Сургалтын толь бичиг ашиглахдаа дараах зөвлөмжтэй танилцаарай.  
Үүнд:

- ✓ Толь бичгээс үг хайхдаа цагаан толгойн үсгийн дарааллаар хайгаарай.
- ✓ Зарим үгийг сурах бичигт байгаа холбоо үгээр нь оруулж, толгой үгийг нь тусад нь орчуулав. Жишээлбэл, *зөв – чөл, зөв биш – чөл эмес, гурвалжин – үш-булуңчук.*
- ✓ Орчуулсан үгийн ойролцоо утгыг таслалаар (,) тусгаарласан. Жишээ нь: *зам хөндлөн гарах – орукту доора кежер, орук кежер.*
- ✓ Дуудлага, бичлэг адил боловч өөр утга бүхий үгсийг цэгтэй таслалаар (;) тусгаарлаж, тоогоор дугаарласан. Жишээ нь, *хиллэх – 1. салмаан көөр; 2. килилээр, кызыгаарлаар.* Монгол хэлээр оруулсан жишээг үзээрэй. Жишээ нь, *ичих – 1. хүн ичих – ыядыыр; 2. баавгай ичих – ижээр.*
- ✓ Зарим үгийг тайлбартай дугуй хаалтад авсан. Жишээ нь, *гол – өзек (лааның өзээ).*
- ✓ Зарим үгийг хэлж заншсан хэллэгээр нь хэвээр үлдээсэн. Жишээ нь: *агаарын хэм – агаарның градузу, амин дэм – витамин.*

# А

аажим  
авиралт  
авирах арга  
авирах

авхаалжтай  
агшиж сунах  
агших  
ажиглагдах  
ажиглах  
азарга  
анхааруулах  
акробатик  
алгаар цохих  
алга таших  
алгаа таших дасгал  
алга  
алдаа  
алдаагаа засах  
алдаагүй  
алдлах  
алжаал  
алхаа гүйлт  
алхаа  
алхах  
алхаж амрах  
алхах зай  
алхалт  
алхам  
алхам тутам  
алчуур  
аль  
ам авах  
амжилт  
амжилтгүй  
амжилттай шидэлт

амрах  
амьсгаа авах

аарай  
халбактаашкын  
халбактаныыр арга  
кербектениир, халбактаныыр,  
чүткүүр  
аваангыр, шимченгир  
кирип шөйлүүр  
кирер, бичиилээр, дыржыыр  
ажыглаттынар, көстүүр  
эkitир көөр, кичээнгейлиг көөр  
аскыр  
анхаартыыр  
акробатик  
адыжынан кагар  
адыш часкаар  
адыш часкаар дасгал  
адыш  
частырыг  
частырыын чазаар  
частырыг чок  
кулажылаар  
шылаг, шылаашкын  
кылаштап чүгүрер  
кылаш  
кылаштаар  
кылаштап амыраар  
кылаштың чайы  
кылаштаары  
кылаш, базым  
кылаш санында, базым санында  
алчыыр  
кай  
амылаар  
чедиешкин  
чедиешкин чок  
чедиешкинниг чажары,  
чедиешкинниг октаары  
амыраар  
тыныш алып

амьсгал гаргах  
амьсгал  
амьсгалах  
амьсгалын дасгал  
амьтдын хөдөлгөөн дуурайх

“ангаахайгаа хооллоё” тоглоом  
анхаарах  
анхааруулах  
анчин  
“анчин” тоглоом  
асуух  
ар араасаа  
арагш  
арагшаа  
арагшаа өнхрөх  
арагшаа явах  
арга  
аргууд  
ард  
асуулт тавих  
ариун цэвэр  
арын эгнээ  
атгах  
атирах  
“атирсан муур” тоглоом  
ахих  
ахуйн хэрэгцээ  
ач тус  
ачаа  
ачааг өргөх  
ачаалал авах  
ачаалал ихдэх  
ачаалал  
аюулгүй байдал  
аюулгүй байдлаа хангах  
ая

тыныш үндүрер  
тыныш  
тыныш алыр, тынар  
тыныштың дасгалы  
амьтаннарның шимчээшкинин  
өкүнер  
“азатпайны чемгерээкей” оюн  
анхаарар, оваарар  
анхаарууладыр, оваартыыр  
аңчы  
“аңчы” оюн  
сураар, айтырар  
арты артынан  
аткаар  
аткаар, арты куду  
аткаар чуңгулдаар  
аткаар чоруур  
арга  
аргалар  
артында  
айтырыг каар, айтырыг салыр  
арыг шевер  
артыы эгнээ, артыы одуруг  
адыштаар  
чыырлыыр  
“чыырлыын мыс” оюн  
экижиир, өрүлээр, бедиир  
ахуйн хэрэгцээ  
ачы дуза  
чүък  
чүъкү көдүрер  
аартаашкын алыр  
аартаашкын улгадыыр  
аартаашкын  
айыыл чок байдал  
айыыл чок байдалын хангыыр  
аялга

## Б

баавгай алхалт  
баардах  
баг  
багийн гишүүд  
бага нас  
багасгах  
багш руу харах  
багшийн тусламж  
багшийн дэмжлэг

бай  
бай онох  
байрандаа зогсох  
байрандаа үсрэх

байрлал  
байрлуулах  
байрнаас гарах

байрнаас уртад харайх

байрнаас арагш хол шидэх

бай руу оновчтой дамжуулах  
байрнаас шидэх

барих  
барилдаан  
барианы шугам  
бариа  
баруун  
баруун зүг  
баруун тийш эргэх

баруун хөл  
баян ходоод  
бие бялдар  
бие бялдрын түвшин

адыг кылаш  
артык күш көргүзөр  
бак  
бактың кежигүннери  
бичии чаш  
бичииледиир  
башкы куду көөр  
башкының дузазы  
башкының демжилгези,  
башкының деткимчези  
дээрсиир чер, таңма  
таңмага дээрсиир  
орнунга доктаар  
турган черинге халдыыр,  
орнунга халдыыр  
орун, туруш  
орнуктурар, тургузар  
турган черинен үнер, орнунан  
үнер  
турган черинен ыраакка  
халдыыр  
орнунан ыраакка халдыыр  
турган черинен аткаар ыраак  
чажар  
таңма куду чиге дамчыдар  
турган черинен чажар, орнунан  
чажар, орнунан октаар  
тудар  
хүрээш  
тудар шугам  
тудар чер  
барыын  
барыын чүк  
барыын ийинге дескинер,  
барыын ийик куду дескинер  
барыын бут, аай бут, оң бут  
кудуруктаар, соңнаар  
мага-бот, соксу  
мага-боттуң деңнели

бие бялдрын түвшин тогтоох

бие дааж хийх  
биеийн байрлал  
биеийн галбир

бие халаалт

биеийн булчин  
биеийн ерөнхий хөгжил  
биеийн жин  
биеийн өндөр  
биеийн том булчингууд

биеийн тэнцвэр  
биеийн хөгжил  
биеийн хөдөлгөөн  
биеийн үндсэн хөдөлгөөн  
биеийн хүч  
биечлэн үзүүлэх  
биеэ даах  
биеэр бөхийх  
битүү уяа  
богино  
богиносгох  
“болжмор ба муур” тоглоом  
“болжморууд” тоглоом  
бог малын шагай  
бортого  
борви  
босоо  
бөмбөг барих  
бөмбөг давж гүйх  
бөмбөг дамжуулах  
бөмбөг залалт  
бөмбөг залах

бөмбөг ойлгох  
бөмбөг өнхрүүлэх  
бөмбөг өшиглөх  
бөмбөг таслагч

мага-боттуң деңнелин  
доктаадыыр  
бот кылып өөрениир  
боттуң туружу  
мага-боттуң дурт-сыны, мага-  
боттуң хевир-сыны  
мага-бодун изидер, мага-бодун  
дериттирер  
боттуң булчуңу, боттуң шыңганы  
боттуң ниити хөгжүлдези  
боттуң салмаа, боттуң деңзизи  
боттуң бедии  
боттуң улуг булчуңнары, боттуң  
улуг шыңганнары  
боттуң шиңнели  
боттуң хөгжүлдези  
боттуң шимчээшкини  
боттуң үндезин шимчээшкини  
мага-боттуң күжү  
боду көргүзөр  
боду кылып  
бодунан бүкшүер, бөгөйер  
муңгаш баг, муңгаш доң  
кыска  
кыскаладыыр  
“кушкаш биле мыс” оюн  
“бора кушкаштар” оюн  
шыыра малдың кажыы  
бичии ыяш соо  
дорзук  
турук  
бөмбүк тудар  
бөмбүк ажып чүгүрер  
бөмбүк дамчыдар  
бөмбүк чалаары  
бөмбүк чалаар, бөмбүк ап  
чоруур  
бөмбүк чандырлыыр  
бөмбүк чуңгулдадыыр  
бөмбүк тевер  
бөмбүк үстүрүкчү

бөмбөг хөөх  
бөмбөг шидэлт  
бөмбөг шидэх  
бөмбөгийг хүчтэй өшиглөх  
бөмбөгөө тойруулж уралдах  
бөмбөгөөр бай онож шидэх

бөмбөгтэй дасгал  
бөмбөгтэй харьцах  
бөхийж алхах  
бөхийж гүйх  
бөхийх  
бөхийн гутал  
бугуй  
булааж гүйх  
булаалдаж авах  
булаалдаж гүйлдэх  
булаалдах  
булаах  
бултан гүйх  
булчин  
булчинг сунган татах

булчингаа суллах

булчингууд  
буруу суух  
буулгах  
буух  
буухиа гүйлт  
бүрэн бүтэн  
бүс  
бүслэхийн хэсэг  
бүсэлхий  
бүх боломж  
бэлтгэх  
бэлэн болох  
бэлхүүс  
бэртэх

бөмбүк ойлладыр  
бөмбүк чажары  
бөмбүк чажар  
бөмбүктү күштүг тевер  
бөмбүүн дескинип чаршыыр  
бөмбүктен таңмага дээрсип  
чажар  
бөмбүктүг дасгал  
бөмбүктен харылзажыыр  
доңгайып кылаштаар  
доңгайып чүгүрер  
доңгаяр  
бөгениң эдии  
билек  
былаап алгаш чүгүрер  
былаажып алыр  
былаажып чүгүршүүр  
былаажыыр  
былаар  
чаштып чүгүрер былдап чүгүрер  
булчуң, шыңган  
булчуңну шөйе тыртар,  
шыңганны шөйе тыртар  
булчуңун кокшадыыр, шыңганын  
божудар  
булчуңнар, шыңганнар  
буруу олулар  
дүжүрер  
дүжер  
буухиа чүгүрери  
четкил бүдүн  
кур  
курлактың кезээ  
курлак  
бүгү боломж  
белеткээр  
белен болур  
курлак  
бертинер



вандан  
вандангаас харайх

волейбол  
волейболын бөмбөг

гадаа талбай

газар  
газар хэмжигч  
газардах  
галбир  
галбиртай  
гар  
гараа  
гараар хол шидэх  
гар мөр  
гар түрүүлж авирах  
гар хөл  
гар хөлийн түлхэлт  
гар хөлийн үндсэн хөдөлгөөн

гар шулуун  
гараа  
гараа алдлах  
гараа ардаа тулах  
гараа дагаж эргэх  
гараа дээшээ өргөх  
гараа мөрөндөө авах  
гараа нугалах  
гараа өргөх  
гараа савах  
гараа сэгсрэх  
гараа ташаандаа авах  
гараа тулах  
гараа урагш зөөх  
гараа урагш өргөх

## В

вандан, узун сандал  
ванданнан халдыр, узун  
сандалдан халдыр  
хол бөмбүк  
хол бөмбүү

## Г

чаштыыгы талбай, чаштыыгы  
шөл  
чер  
чер хемчикчи  
черге дүжер  
дурт-сын, хевир-сын  
дурт-сынныг, хевир-сынныг  
хол  
үнүүшкүн  
холдан ыраак дажаар  
хол эгин  
хол мурнап кербектениир  
хол бут  
хол буттуң идишкени  
хол буттуң үндезин  
шимчээшкени  
хол дорт, хол коо  
үнер чер  
холун кулажылаар  
холунан артынга даяныыр  
холун эдерти дескинер  
холун өрү көдүрер  
холун эктинге алыр  
холун ээрейтиир  
холун көдүрер  
холун савыыр  
холун силгиир  
холун сүмээзинге алыр  
холун даяныыр  
холун бурунгаар дажыыр  
холун бурунгаар көдүрер

гараараа зүүгдэх  
гарах  
гарын алга  
гарын бугуй  
гар бөмбөг  
гар бөмбөгийн тор  
гарын үндсэн хөдөлгөөн  
гарын хуруу  
гарын шуу  
гимнастик  
гурван цэгийн зогсолт  
гулсаж буух  
гулсах  
гую  
гүү  
гүйлт  
гүйлтээс бөмбөг шидэх  
гүйлтээс өндөрт харайх  
гүйлтээс үсрэх  
гүйх зүг  
гүйх хугацаа  
гүйх хугацааг багасгах  
гүйх хурд  
гүйх  
гүйх чиглэл  
гүйх ба алхах  
гүйцэтгэх  
гэдийж алхах  
гэдийх  
гэдрэг  
гээзэг  
гэмтэх

даага  
даалгавар  
давж гүйх  
давтан гүйх  
давуулалт  
давхарлах

холунан астынар  
үнер  
холдуң адыжы  
холдуң билээ  
хол бөмбүк  
хол бөмбүктүң тору  
холдуң үндезин шимчээшкини  
холдуң эргээ  
холдуң кыры  
гимнастик  
үш сектин туружу  
чылып бадар  
чылар  
балдыр  
бе  
чүгүрери  
чүгүрүп бөмбүк чажар  
чүгүрүп бедикке халдыыр  
чүгүргеш халдыыр  
чүгүрер чүгү  
чүгүрер үези  
чүгүрер үе шагны бичииледир  
чүгүрер түргени  
чүгүрер  
чүгүрер чүгү  
чүгүрер болгаш кылаштаар  
күүседиир  
кертейеп кылаштаар  
кертейер  
соңгаар  
кежеге  
кемдээр

## Д

чаваа  
онаалга  
ажып чүгүрер  
катап чүгүрер, дагын чүгүрер  
ажылары  
каътташтырар, давхырлаар

давших  
давших алхаа  
дагз  
дал  
далан дээр зогсох  
дамжуулалт  
дамжуулах  
дараа  
дараалал  
дарцаг  
дарцагтай дасгал  
дасгал  
дов сондуулыг давж гүйх  
довтлогч  
довтлох  
довтолгоо  
догонцон үсрэх  
догонцох  
долоовор хуруу  
доогуур гүйх  
доод хурд  
доор  
доош  
доош харж хэвтэх  
дотор  
доошоо  
дороо алхах  
  
дороос дамжуулалт  
дохио  
дөрвөн бэрх  
“дун хорхой” тоглоом  
  
дөрвөн хөллөж мөлхөх  
дөхүүлэх дасгал  
дунд зэргийн хурд  
дунд хуруу  
дундуур  
дураар  
дуу  
дүйгүүрдэх

давшыыр, бурунгаарлаар  
бурунгаар кылаш  
чукшуу  
чарын  
чарын кырынга турар  
дамчыдары  
дамчыдар  
артынан, дарый  
дараалал  
тукчугаш, бичии тук  
тукчугаштыг дасгал  
дасгал, сула шимчээшкин  
дөңгелекти ажып чүгүрер  
халдакчы  
халдаар  
халдаашкын  
аксаңнап халдыыр  
аксаңнаар  
бажы-курлуг  
адаанан чүгүрер  
алдыы маң, куду маң  
адаа, алдыы  
куду  
куду көрүп чыдар  
ишти  
куду, адаа куду  
турган черинге кылаштаар,  
орнунга кылаштаар  
адаанан дамчыдары  
дохио  
дөрт берге  
“дуң курт” оюн  
депсенип халдыыр  
дөрт даманнап үнгелээр  
чоокшуладыр дасгал  
ортаа чергениң түргени  
ортаа эргек  
орту  
дуразында  
ыыт  
диивирлээр

дүрслэх  
дүүжигнэх  
дэвжээ  
дэвхцэж үсрэх  
дэгдэж гүйх  
дэлгэх  
дээгүүр  
дэс дараагаар тоолох  
дээд хурд  
дээр  
дээс үсрэх  
дээсдэж тоглох  
дээстэй дасгал  
дээш  
дээш шидэх

дүрзүлээр  
астынар  
хүрээш шөлү  
халып дүжер, шурап халдыыр,  
халып чүгүрер, шурап чүгүрер  
делгээр, чадар  
үстүү  
дараалалынан санаар  
дээди маң, үстүү маң  
үстү, кыры  
дээс халдыыр  
дээстеп ойнаар  
дээстиг дасгал  
өрү  
өрү чажар

## Ж

жагсаал  
жагсаалын алхаа  
жагсах  
жад  
жигд  
жигд гүйх  
жигд хурд  
жигд хүч  
жигдрүүлэх  
жигдрэх  
жижиг  
жижиг алхах  
жижиг бөмбөг  
жижиг бөмбөгийг хол шидэх  
жижиг резинин бөмбөг  
жижигрүүлэх  
жил  
жин  
жинтэй чихмэл  
  
жинтэй шидэх

чыксаал  
чыксаал кылажы  
чыксаар  
чыда  
декси  
декси чүгүрер  
декси маң  
декси күш  
дексилештирер  
дексилежиир  
бичии  
бичии кылаштаар  
бичии бөмбүк  
бичии бөмбүктү ыраак чажар  
бичии резин бөмбүк  
бичииледиир  
чыл  
деңзи, салмак  
деңзилиг чихмэл, салмактыг  
чихмэл  
деңзилиг чажар, салмактыг  
чажар

жишээ  
жонглёрдох

заал  
заал талбайд жагсах  
“загас” дасгал  
залаа  
зай  
зайнаас харайх  
зайтай зогсох  
зайтай тоглох  
залах  
зам  
зам дагуу  
засуул  
зогсолт  
зогсох  
зодог  
золгох  
зорилго  
зориулалт  
зориулах  
зөв  
зөв гүйх чадвар

зөвхөн  
зөөлөн  
зөөлөн бөмбөгийг барих  
зөөлөн бөмбөгийг шидэх  
зөөлөн бөмбөгтэй дасгал  
зөөлөн гүйлт  
зөөлөн гүйх  
зөөх  
зураасны дагуу

зураасны дээгүүр алхах  
зурвас  
зургийн үзэсгэлэн  
зурхай

чижээ  
жонглёрдаар

### 3

заал  
заал талбайга чыксаар  
“балык” дасгал  
чалаа  
чай  
чайнан халдыыр  
чайлыг доктаар  
чайлыг ойнаар  
чалаар  
орук  
орук эдерти  
чазакчы  
доктаашкын, доктаары  
доктаар  
содук  
чолукшуур, золгуур  
сорулга  
зориулалт  
зориуладыыр  
чөп, чиге  
чөп чүгүрер шыдавыр,  
чиге чүгүрер шыдавыр  
чүгле  
чимчак  
чимчак бөмбүктү тудар  
чимчак бөмбүктү чажар  
чимчак бөмбүктүг дасгал  
чимчак чүгүрери  
чимчак чүгүрер  
дажыыр  
шыйыг аайынан, шыйыгны  
эдерти  
шыйыг кырынан кылаштаар  
шыйыг  
чурук делгелгези  
чурагай

зүтгэх  
зэрэг өргөх  
зэрэгцээ  
зэрэгцэн алхах  
зэрэгцэн зогсох

чүткүүр  
деңге көдүрер  
чергелешкек  
чергележип кылаштаар  
чергележип доктаар

## И

идэвхгүй дасгал  
идэвхтэй арга  
идэвхтэй дасгал  
ижил  
илүүдэл жин  
ирмэг  
исгэрэх  
их  
их бие  
их биеийн хөдөлгөөн  
их биеийн хэсэг

идепкей чок дасгал  
идепкейлиг арга  
идепкейлиг дасгал  
дөөй  
артык салмак  
ирмек, азыг, булуң  
сыгырар  
улуг  
улуг бот  
улуг боттуң шимчээшкини  
улуг боттуң кезээ

## К

командлах  
команд  
кросс гүйлт

команд бээр, командлаар  
команд  
кросс чүгүрери

## М

малгай  
манах  
матрас  
могойчилж алхах  
модон морь  
“мод хагалах” тоглоом  
монгол гутал  
морь уралдуулах  
мөлхөлтийн дасгал  
  
мөлхөх  
мөр мөрөөр жагсах

бөрт  
манаар  
чадыг, кудус, матрас  
дыйлаңнап кылаштаар  
ыяш аът  
“ыяш чарар” оюн  
моол эдик  
аът чарыштырар  
үңгелээриниң дасгалы, үңгелээр  
дасгал  
үңгелээр  
эгин чергележип чыксаар

мөр  
мөр мөрөөрөө зэрэгцэн зогсох

мөргөлдөх  
мөргөх  
мөрний булчин  
мөрний тэнхлэг  
мөрний үеэр эргүүлэх

мөрний хэмжээтэй зай авах  
мөрөн дээр  
мэдрэмж  
“мэргэн бууч” тоглоом

налах  
налж суух  
налуу сандал  
налуу сандлаас алхах  
налуу сандлаас гүйх  
нам  
намхан  
нисэлт  
нугаларч дүүжигнэх  
нугалах  
нугалахгүй  
нугарах  
нугас  
нунтаг шохой  
нум  
нуман тулгуур  
нуруу  
нуруу цэх зогсох  
нуруугаа налах  
нуруугаа тэгшлэх

нуруугаар мөлхөх  
нуруугаар хэвтэх  
нурууны дасгал  
нүдээ аних

эгин  
эгин эгининен чергележип  
доктаар  
үскүлежиир  
үзер  
эгин булчуңу, эгин шыңганы  
эгинниң тэнхлии  
эгинниң үезинен дескиндирер  
эгинниң чүзүнен дескиндирер  
эгинниң хемчээлиг чай алыр  
эгин кырынга  
медеремчи  
“мерген адыгжы” оюн

## Н

сөлениир, иелениир  
сөленип олулар, иеленип олулар  
иеленчек сандал  
иеленчек сандалдан кылаштаар  
иеленчек сандалдан чүгүрер  
чавыс  
чавыс  
ужуушкун  
сыктып астынар  
сыгар, ээрейтиир  
сыкпас, ээрейтпес  
нугылар, эглиир  
кас  
хоюг чугай  
ча  
ча кептиг даянгыыш  
оорга  
оорга декси доктаар  
ооргазын сөлээр  
ооргазын тенийтиир, ооргазын  
коолаар  
ооргазынан үңгелээр  
ооргазынан чыдар  
оорганың дасгалы  
караан шимер

нүдээ аньж алхах  
нэг алхам  
нэг төө  
нэг хөл дээр алхах  
нэг хөл дээр давтах  
нэг эгнээ  
нэрлэх

огцом  
огцом эргэх

ойлгох 1  
ойлгох 2  
ойр орчим  
ойрын зайн гүйлт  
ойртох  
ойртуулах  
ойрхон гишгэж алхах  
ойх  
олс татах  
олсны голд гишгэх  
олсоо нугалах  
олсоо эргүүлж үсрэх  
олуулаа  
онгоц дасгал  
онох  
орнуктурар  
оруулах  
орчим  
оцойх

өвдөг  
өвдөгөө нугалж газардах  
өвдөг тулах  
өвдөглөж явах  
өвдөглөх  
өвдөгний үе

караан шимип кылаштаар  
бир базым, бир кылаш  
бир карыш  
бир бутка кылаштаар  
бир бут кырынга катаптаар  
бир эгнээ, бир чал, бир одуруг  
адаар

## О

хенертен, кенти  
хенертен дескинер, кенти  
дескинер  
билир  
чандырлыр  
чоок ара ,чоок кавы  
чоок араның чүгүрер чери  
чоокшулаар  
чоокшуладыр  
чоок базап кылаштаар  
чаштаар  
баг тыртар  
багның өзээнге базар  
баан сыгар  
багны дескиндирип халдыыр  
төөзү  
оңгуца дасгал  
дээрсиир  
байрлуулах  
киирер  
хире  
ожаяр

## Ө

дискек  
дискекти сыккаш, черге дүжер  
дискек тулар  
дискектенип чоруур  
дискектээр, дискектениир  
дискектиң чүзү



өвдөгөө нугалах

өгзөг

өглөөний гимнастик

өлмий

өлмий дээр зогсох

өндөр

өндрийн харайлт

өндрөөс харайх

“өнхөрүүш” тоглоом

өмнөхөөсөө

өнхрөлт

өнхрөх

өнхрүүлэх

өөд

өөдлөх

өөдөө шидэх

өлмий

өөрчилж зогсоох

өөрчлөх

өргөх

өргүүлэх

өрөх

өсгий

өсгийдөх

өсөх

өшиглөх

пүүз

резинтэй дасгал

резинтэй үсрэх дасгал

саад

саадыг давах

дискээн сыгар, дискээн  
ээрейтиир, дискээн ыргайтыыр  
саар

эртенги гимнастик

буттуң бажы

буттуң бажынга доктаар

бедик

бедикке халдыыры

бедиктен халдыыр

“чуңгулдаар” оюн

мурнундаагызынан

чуңгулдаары

чуңгулдаар

чуңгулдадыыр

өрү

өксээр

өрү чажар

буттуң бажы

өскертип доктаадыыр

өскертиир

көдүрер

көдүртүүр

өрүүр, чыыр

ээжек

ээжектээр

өзер

тевер

## П

күш дамырның эдии

## Р

резинниг дасгал

резинниг халдыыр дасгал

## С

саад, боодак

саадты ажар

саадыг давуулж шидэх  
саадыг туулах  
саваа  
саваа мод  
саваатай дасгал  
“сагсанд тууж оруулах” тоглоом  
савалтын идэвхигүй дасгал  
савлуур  
сагсан бөмбөг  
сагсны шиид  
сайжрах  
сарвуу  
сарвуу тэнийлгэх

сойлго  
солбих  
сонирхол  
сонирхох  
спорт заал  
статик хүч ба тэсвэр  
суга  
суга татах  
сугадах  
соёолон  
сум  
“сунаж буй могой” дасгал  
сунгалтын идэвхитэй дасгал

сунгах  
суних  
сур  
сурагч  
сурагчид  
сурах  
сурын тогоо  
сурын чих  
суудал  
суудалд суух  
суулгах  
суух  
сүлжих

саадты ажыр чажар  
саадты өдөр, саадты эртер  
савааш  
савааш ыяш  
савааштыг дасгал  
“сагсыга сүрүп киирер” оюн  
савыырныц идепкей чок дасгалы  
турник  
сагсан бөмбүк, баскетбол  
сагсыныц шииди  
сайзыраар, экижиир  
эргек, салаа  
эргек тенийтиир, салаазын  
тенийтиир  
соодуг  
солбуур  
сонуургал  
сонуургаар  
спорт зал  
статик күш болгаш шыдам  
колдук  
ушта тыртар  
колдуктаар  
бештиг аът, чоон аът  
ок, согун  
“керлип турган чылан” дасгал  
шөйлүүрүнүц идепкейлиг  
дасгалы  
шөөр  
керлиир  
баг  
өөреникчи  
өөреникчилер  
өөрениир  
багның пажы  
багның кулаа  
олут  
олутка олулар  
олуртуур  
олулар  
аралаар, кериир

сүүлчийн  
“сүүлээ хамгаалъя” тоглоом

соңгу, сөөлгү  
кудуруувусту хамгаалаакай” оюн

## Т

тавхай  
тавцан  
тахимдаж дүүжигнэх  
ташаа  
тоглож хаях

тоглогч  
тоглоом  
тоглоомын дүрэм  
тоглох  
тогоо  
тойрог  
тойрог үүсгэх  
тойрох  
тоолох  
толгой  
том алхах  
тонгойх  
тор давуулах  
тохой  
тохойгоо нугалах  
тохойгоор тулах  
тохойдох  
туг сүлжин гүйх

тулалт  
тулах  
тулж суух  
тулж тонгойх  
турник  
туслах  
“туулайн бүжин” тоглоом  
туулах зай

түлхэлт  
түлхэн үсрэх

тавак  
тавцан  
дорзуктап астынар  
сүме, курлак  
ойнап ужурар, ойнап октаар,  
ойнап дажаар  
ойнакчы  
оюн  
оюннуң дүрүмү  
ойнаар  
паш  
төгерик  
төгерик тургузар  
дескинер  
санаар  
баш  
улуг кылаштаар  
доңгаяр, куду көөр  
тор ажыраар  
шенек  
шенээн сыгар  
шенектенип тулар, даяныыр  
шенектээр  
тук аралап чүгүрер, тук керип  
чүгүрер  
даяныыры  
даяныыр  
даянып олурар  
даянып донгаяр  
турник  
дузалаар  
“тоолай оглу” оюн  
чоруп өдөр чай, чоруп келир  
чай  
идери, идиг  
идип халдыыр, шураар

түнх  
түнхний үе  
түнхний үеийн хөдөлгөөн  
түрүү морь  
тэвчээртэй  
тэгш хэмтэй хөдөлгөөн  
тэнийлгэх  
тэнцвэр  
тэнцвэртэй газардалт

тэнцвэртэй сүлжилт

тэнцвэртэй тусгай дасгал  
тэнцвэртэй үсрэлт

тэнцвэрээ олох

тэнцвэрээ хадгалж тоглох

тэнцүүлэх  
тэнцэх  
тэсвэр

углах  
унага  
унах  
урагш алхах  
урагш арагш  
урагшаа  
урагшаа үсрэх  
уралдах  
урт  
урт сандлыг давж гүйх  
урт, богино жад  
уртын харайлт  
уруудаж гүйх  
уруудах

чанның үдү  
чанның үдүнүң чүзү  
чан чүзүнүң шимчээшкини  
маңнайлаан аът  
шыдамныг  
декши хемниг шимчээшкин  
тенийтиир  
деңежилге, шиң  
деңежилгелиг черге дүжер,  
шиңниг дүжер  
деңежилгелиг аралаары,  
деңежилгелиг сүлчүүрү, шиңниг  
аралаары  
деңежилгениң тусгай дасгалы  
деңежилгелиг халдыышкын,  
деңежилгелиг шураашкын,  
шиңниг халдыышкын  
деңежилгезин тывар, шиңин  
тывар  
деңежилгезин хадаглап  
ойнаар  
деңештирер  
деңежиир  
шыдам

## у

сугар, кедер  
кулун  
ужар, чуглуур, аңдарлыыр  
бурунгаар кылаштаар  
бурунгаар соңгаар  
бурунгаар  
бурунгаар халдыыр  
чаршыыр  
узун  
узун сандал ажып чүгүрер  
узун, кыска чыда  
узунга халдыыры  
кудулап чүгүрер, бадып чүгүрер  
кудулаар, бадар

“уутат имж” тоглоом  
ууланд авирах  
“уурын тэрэг” дасгал  
уут  
уухай  
ухарч алхах  
“учигтай зүү” тоглоом  
уян хатан  
уяач

“хаптыг имж” оюн  
даг куду чүткүүр  
“бус тергени” дасгал  
хап, барба  
курай  
аткаар кылаштаар  
“ужуктуг ине” оюн  
ээлгир  
соодугжу (аът соодугжу)

## Ү

үе мөч  
үзүүлэх  
үзүүр  
үзэгчид  
үндсэн зогсолт  
үсрэлттэй өнхрөлт  
үсрэмтгий  
үсрэх  
үсэг, тоог хөдөлгөөнөөр илэрхийлэх

үсэрч буух  
үсэрч гүйх  
үсэрч хүрэх  
үүрүүлэх  
үүрч гүйх  
үүрч явах  
үүрэх

үе чүс  
көргүзөр  
ужу  
көрүкчүлөр  
үндезин доктаашкын  
халдыышкынныг чуңгулдаары  
халыычал  
халдыыр, шураар  
үжүк, санны шимчээшкиннен  
илередиир  
халдып дүжер, шурап дүжер  
халдып чүгүрер, шурап чүгүрер  
халдып чедер, шурап чедер  
чүктедиир  
чүктеп чүгүрер  
чүктеп чоруур  
чүктээр

## Х

хагас алхах  
хагас босох  
хагас сууж алхах  
хагас суух  
хагас тойрох  
хадгалах  
хажуугаар мөлхөх  
хананд дугуй бай зурах  
хананд дөрвөлжин зурах

чартык кылаштаар, чартык базар  
чартык турар  
чартык олуруп кылаштаар  
чартык олураар  
чартык дескинер  
шыгшаар  
иеленип үңгелээр  
ханыга дугуу таңма чуруур  
ханыга дөрбөлчин таңма чуруур

хамгаалах  
хамт  
ханцуйн боолт  
харайлт  
харайх  
харьцах  
хаях  
хий мөргөх  
хийх  
хоёр эгнээ жагсах  
хойшоо өнхөрөх  
хойшоо явах  
хол  
“хосын уралдаан” тоглоом  
холимог дүүжигнэлт  
холын зайн гүйлт  
хонго  
хормой  
хотойн буух  
хотойх  
хотойлттой үсрэх  
хөгжмийн ая  
хөгжүүлэх  
хөдөлгөөн  
хөдөлгөөний эвсэл  
хөдөлгөөнтэй бөмбөг өшиглөх  
хөл  
хөлөө унжуулах  
хөл бөмбөг  
хөл нугалж харайх  
хөлд орох  
хөл салгаж харайх  
хөл түрүүлж авирах  
хөлийн ул  
хөлийн хүч  
хөлийн шагай  
хөлөө жийх  
хөлөө өргөж зогсох  
хөлөө савах  
хөлөө эгцлэх  
хөнгөн

хамгаалаар, камгалаар  
кады  
чеңниң боолтузу  
халдыышкын, халдыыры  
халдыыр, шураар  
харылзажыыр  
ужурар, чажар, октаар  
хей таарыыр, хүрээшпес  
кылыр  
ийи эгнээ чыксаар  
соңгаар чуңгулдаар  
соңгаар чоруур  
ыраак  
“эжешкилер чарыжы” оюн  
холушкак астынары  
ыраак чайга чүгүрери  
саар  
эдек  
кодайып дүжер, ыргаяп дүжер  
кодаяр  
кодайып халдыыр  
хөгжүм аялгазы  
хөгжүдер  
шимчээшкин  
шимчээшкинниң эви  
шимчээшкинниг бөмбүк тевер  
бут  
будун халаңнадыыр  
бут бөмбүк  
бут сып халдыыр  
бутка кирер  
бут адырып халдыыр  
бут мурнап кербектениир  
буттуң таваа  
буттуң күжү  
буттуң кажыы  
будун тенийтиир, будун көстүүр  
будун көдүрүп доктаар  
будун савыыр  
будун дексилээр, будун коолаар  
чиик

хөнгөн атлетик  
хөөцөлдөх  
хөөргөж шидэх  
хөрвөөлт  
хөрвөөх  
хөршдөө бөмбөг дамжуулах  
хөтлөлцөж өнхрөх  
хугацаа хэмжих  
хувцас  
хумих  
хуурах  
хурд  
хурд хүч  
хурдаа өөрчилж гүйх  
хурдаар гүйх  
хурдан  
хурдан гүйх  
хурдан морь  
“хурдан сэтгэгч” тоглоом  
хурдлах  
хуруу  
хуруувч  
хурууны үзүүр  
хурууны үзүүрээр өргөх  
хүгдийх  
хүзүү  
хүндийг өргөгч дасгал  
хүндийн өргөлт  
хүргэхгүй  
хүрэх  
хүч  
хэвтэлт  
хэлбэр дүрс  
хэмжих  
хэрчим  
хэрж гүйх  
хэрж хурдан гүйх  
хязаалан

чиик атлетик  
ойлатчыыр  
көдүрүлдүр чажар  
аңгаштаныыры  
аңгаштаар, аңгаштаныыр  
кожаазынга бөмбүк дамчыдар  
четтинчип чуңгулдаар  
үе хемчиир  
хеп  
чыыр  
мөгелээр  
маң  
маң күш  
маңын өскертип чүгүрер  
маң-биле чүгүрер  
түрген, маңныг  
түрген чүгүрер  
чүгүрүк аът  
“түрген сеткикчи” оюн  
түргедээр  
эргек  
эргектээш  
эргек бажы  
эргек бажынан көдүрер  
кокпаяр, бүкүрейер  
моюн  
аарны көдүрер дасгал  
аарны көдүрер  
дээриспес  
чедер  
күш  
чыдыышкын, чыдары  
хевир дүрзү  
хемчиир  
кезим, кезиндек  
керип чүгүрер  
керип түрген чүгүрер  
дөрттүг аът, кунан аът

цаг  
цагираг  
цагираг эргэлт  
“цайзаа хамгаалья” тоглоом  
цана  
цогц дасгал  
цохилт  
цөөлөх  
цөөн  
цуваа жагсаал  
цуваагаар дамжуулах  
цуваагаар дороо алхах

цувж гүйх  
цувруулах  
цуварч зогсох  
цуварч харайх

цуглах  
цуглуулагч  
цуцах  
цэвэр  
цэх  
цээж  
цээжний харалдаа  
цээжээ эргүүлэх

чадвар  
чанар  
чанга  
чанга барих  
чангалах  
чарга  
чиглэл  
чиглэл ба хурд  
чиглэлээ өөрчлөн гүйх

## Ц

шаг  
цагираг  
цагираг дескинери  
“цайзны хамгаалаакай” оюн  
хаак  
чаңгыс аай дасгал  
кагыышкын  
эвээжедиир, ааладыыр  
эвээш, аалак  
шуушкак чыксаал  
шууштуруп дамчыдар  
шуушкаанан турган черинге  
кылаштаар  
шуужуп чүгүрер  
шууштурар, шуудар  
шуужуп доктаар  
шуужуп халдыыр, шуужуп  
шураар  
чыглыыр  
чыыкчы  
болдурар, шылаар  
шевер, арыг  
декси, коо  
хөрөк  
хөрөк дужу  
хөрээн дескинديرер

## Ч

шыдавыр  
шынар  
дыңзыг  
дыңзыг тудар  
дыңзыдар  
шана, шанак  
уг шиг  
угланыышкын болгаш маң  
чүгүн өскертип чүгүрер



чигээрээ гүйх  
чирүүлэх  
чирч гүйх  
чирэх  
чих  
чихмэл бөмбөг

чичирч гүйх  
чичрэх  
“чонын үүр” тоглоом  
чөлөөт

шагай  
шагай няслах  
шагай тоглох  
шагай шүүрэх  
“шагналт бай” тоглоом  
шаламгай түгээгч  
шаламгай  
шахаж зогсох  
шидэлт

шидэх шугам  
шидэх  
шидэх зүг  
шидээд барьж авах  
шидэж бай онох  
шил шилээ харан зогсох  
шилбэ  
шилдэх  
шилжин гүйх  
шилэн хүзүү  
шулуун  
“шумуулыг барья” тоглоом  
шуудаг  
шуун дээр мөлхөх  
шуу  
шүгэлдэх  
шүргэх

чаңгыс чүк куду чүгүрер  
сөөрттүрер  
сөөртүп чүгүрер  
сөөртүүр  
кулак  
холдан чазаан бөмбүк, тырып  
каан бөмбүк  
сирлеп чүгүрер  
сирлээр  
“бөрнүң уязы” оюн  
хостуг

## Ш

кажык  
кажык адар  
кажык ойнаар  
кажык шүүрээр  
“шаңналдыг таңма” оюн  
авааңгыр тарадыкчы  
авааңгыр  
чыгап доктаар  
дажаашкын, дажаары,  
октаашкын  
дажаар шугам  
дажаар, октаар, чажар  
октаар чүк, чажар чүк  
дажааш, тудуп алыр  
дажааш, дээрсиир  
читке читкезин көрүп доктаар  
чода  
читкелээр  
шилчип чүгүрер  
читке  
дорт, коо, декши  
“ымырааны тудаккай” оюн  
шудак  
чода кырынга үңгелээр  
билек  
шүгүлдээр, сыгырар  
шүргүүр

эвхрэлт  
эвхэрсэн могой  
эвхэх  
эгнээ жагсаал  
эгц  
эгцрэн гараа өргөх  
элэглэж мөлхөх  
энгийн гүйлт  
энгийн дүүжигнэлт  
эргүүлэн барих  
эргүүлэх  
эргэн гүйх  
эргэх  
эрүү  
эрчимтэй савах  
ээлжлэн үсрэх  
ээлжлэх

яаран гүйх  
яарах  
явах  
явган  
явган зогсох  
явган суух  
явган үсрэх  
ядрах  
ялах

## Э

дүржүүрү  
дүржүүн чылан  
дүрер  
эгнээ чыксаал, чал чыксаал  
коо, дорт  
кооланып холун көдүрер  
баарлап үңгелээр  
наам чүгүрери  
наам астынары  
дескиндирип тудар  
дескиндирер  
дескинип чүгүрер  
дескинер  
чаак  
эрчимниг савыыр  
ээлчилеп халдыыр  
ээлчилээр

## Я

далажып чүгүрер  
далажыыр  
чоруур  
чадаг  
чадаг турар  
чадаг олулар  
чадаг халдыыр  
шылаар  
тиилээр

**ӨӨРЕДИЛГЕНИҢ ТОЙЛУ БИЖИИ**  
**ТЫВА-МООЛ**  
Күш дамыр I-V анги

**СУРГАЛТЫН ТОЛЬ БИЧИГ**  
**ТУВА-МОНГОЛ**  
Биейн тамир I-V анги

# А

“аазатпайны чемгерээкей” оюн

аарай  
аарны көдүрер дасгал  
аарны көдүрер  
аартаашкын алыр  
аартаашкын улгадыыр  
аартаашкын  
аваангыр, шимченгир  
авааңгыр тарадыкчы  
авааңгыр  
адаа  
адаанан дамчыдары  
адаанан чүгүрер  
адаар  
адыг кылаш  
адыш часкаар дасгал  
адыш часкаар  
адыштаар  
адыжынан кагар  
адыш  
ажып чүгүрер  
ажыраары  
айтырар  
айтырыг каар, айтырыг салыр  
айыыл чок байдал  
айыыл чок байдалды хангыыр  
акробатик  
аксаңнаар  
аксаңнап халдыыр  
алдыы маң, куду маң  
алчыыр  
амылаар  
амыраар  
амытаннарның шимчээшкинин өкүнер  
  
анхаарар, оваарар  
анхаартыыр, оваартыыр  
аңгаштаар, аңгаштаныыр

“ангаахайгаа хооллоё”

тоглоом  
аажим  
хүндийг өргөгч дасгал  
хүндийн өргөлт  
ачаалал авах  
ачаалал ихдэх  
ачаалал  
авхаалжтай  
шаламгай түгээгч  
шаламгай  
доор  
дороос дамжуулалт  
доогуур гүйх  
нэрлэх  
баавгай алхалт  
алгаа таших дасгал  
алга таших  
атгах  
алгаар цохих  
алга  
давж гүйх  
давуулалт  
асуух  
асуулт тавих  
аюулгүй байдал  
аюулгүй байдлаа хангах  
акробатик  
догонцох  
догонцон үсрэх  
доод хурд  
алчуур  
ам авах  
амрах  
амьтдын хөдөлгөөн  
дуурайх  
анхаарах  
анхааруулах  
хөрвөөх

аңгаштаныыры  
аңчы  
“аңчы” оюн  
аралаар, кериир  
арга  
аргалар  
артык күш көргүзөр  
артык салмак  
арты артынан  
артында  
артыы эгнээ, артыы одуруг  
арыг шевер  
аскыр  
астынар  
аткаар  
аткаар, арты куду  
аткаар кылаштаар  
аткаар чоруур  
аткаар чуңгулдаар  
ахуйн хэрэгцээ  
ачы-дуза  
аът соодугжу  
аът чарыштырар

хөрвөөлт  
анчин  
“анчин” тоглоом  
сүлжих  
арга  
аргууд  
баардах  
илүүдэл жин  
ар араасаа  
ард  
арын эгнээ  
ариун цэвэр  
азарга  
дүүжигнэх  
арагш  
арагшаа  
ухарч алхах  
арагшаа явах  
арагшаа өнхрөх  
ахуйн хэрэгцээ  
ач тус  
уяач  
морь уралдуулах

## Б

баан сыгар, баан ээрейтиир  
баарлап үңгелээр  
баг  
баг тыртар  
багны дескиндирип халдыыр  
багның өзээнге базар  
багның кулаа  
багның пажы  
бактың кежигүннери  
балдыр  
“балык” дасгал  
барыын  
барыын бут, аай бут  
барыын ийинге дескинер  
барыын чүк

олсоо нугалах  
элэглэж мөлхөх  
сур  
олс татах  
олсоо эргүүлж үсрэх  
олсны голд гишгэх  
сурын чих  
сурын тогоо  
багийн гишүүд  
гуя  
“загас” дасгал  
баруун  
баруун хөл  
баруун тийш эргэх  
баруун зүг

баш  
башкы куду көөр  
башкының демчилгези  
башкының дузазы  
бе  
бедик  
бедикке халдыыр  
бедиктен халдыыр  
бертинер  
билек  
билир  
бир базым, бир кылаш  
бир бут кырынга катаптаар  
бир бутка кылаштаар  
бир карыш  
бир эгнээ, бир чал  
бичии бөмбүк  
бичии бөмбүктү ыраак чажар

бичии кылаштаар  
бичии резин бөмбүк  
бичии ыяш соо  
бичии  
бичииледиир  
бичии чаш  
буттуң бажы  
белен болур  
белеткээр  
бештиг аът, чоон аът  
боду кылыр  
бодунан бүкшүер  
бокс  
болдурар, шылаар  
“бора кушкаштар” оюн  
бот кылып өөрениир  
боттуң бедии  
боттуң булчуңу, боттуң шыңганы  
боттуң күжү  
боду көргүзер  
боттуң ниити хөгжүлдези  
боттуң салмаа, деңгизи

толгой  
багш руугаа харах  
багшийн дэмжлэг  
багшийн тусламж  
гүү  
өндөр  
өндрийн харайлт  
өндрөөс харайх  
бэртэх  
шуу  
ойлгох1  
нэг алхам  
нэг хөл дээр давтах  
нэг хөл дээр алхах  
нэг төө  
нэг эгнээ  
жигиг бөмбөг  
жигиг бөмбөгийг хол  
шидэх  
жигиг алхах  
жигиг резинин бөмбөг  
бортого  
жигиг  
багасгах, жижигрүүлэх  
бага нас  
өлмий  
бэлэн болох  
бэлтгэх  
соёолон  
биеэ даах  
биеэр бөхийх  
бокс  
цуцах  
“болжморууд” тоглоом  
бие дааж хийх  
биеийн өндөр  
биеийн булчин  
биеийн хүч  
биечлэн үзүүлэх  
биеийн ерөнхий хөгжил  
биеийн жин

боттуң туружу  
боттуң улуг булчуңнары,  
боттуң улуг шыңаннары  
боттуң үндезин шимчээшкини  
боттуң хөгжүлдези  
боттуң шимчээшкини  
боттуң шиңнели  
бөгениң эдии  
бөмбүк ажып чүгүрер  
бөмбүк дамчыдар  
бөмбүк ойладыыр  
бөмбүк тевер  
бөмбүк тудар  
бөмбүк үстүрүгжү  
бөмбүк чажар  
бөмбүк чажары  
бөмбүк чалаар, бөмбүк ап чоруур  
бөмбүк чалаары  
бөмбүк чандырлыр  
бөмбүк чуңгулдадыр  
бөмбүктен таңмага дээрсип чажар

бөмбүктен харылзажыыр  
бөмбүктү күштүг тевер  
бөмбүктүг дасгал  
бөмбүүн дескинип чаршыыр

“бөрнүң уязы” оюн  
будун дексилээр, будун коолаар  
будун көдүрүп доктаар  
будун савыыр  
будун тенийтиир, будун көстүүр  
будун халаңнадыыр  
будунуң бажынга доктаар  
булчуң, шыңан  
булчуңнар, шыңаннар  
булчуңну шөйе тыртар,  
шыңанны шөйе тыртар  
булчуңун кокшадыыр, шыңанын божудар  
бурунгаар  
бурунгаар кылаш

биеийн байрлал

биеийн том булчингууд  
биеийн үндсэн хөдөлгөөн  
биеийн хөгжил  
биеийн хөдөлгөөн  
биеийн тэнцвэр  
бөхийн гутал  
бөмбөг давж гүйх  
бөмбөг дамжуулах  
бөмбөг хөөх  
бөмбөг өшиглөх  
бөмбөг барих  
бөмбөг таслагч  
бөмбөг шидэх  
бөмбөг шидэлт  
бөмбөг залах  
бөмбөг залалт  
бөмбөг ойлгох  
бөмбөг өнхрүүлэх  
бөмбөгөөр бай онож  
шидэх

бөмбөгтэй харьцах  
бөмбөгийг хүчтэй өшиглөх  
бөмбөгтэй дасгал  
бөмбөгөө тойруулж  
уралдах  
“чонын үүр” тоглоом  
хөлөө эгцлэх  
хөлөө өргөж зогсох  
хөлөө савах  
хөлөө жийх  
хөлөө унжуулах  
өлмий дээр зогсох  
булчин  
булчингууд

булчинг сунган татах  
булчингаа суллах  
урагшаа  
давших алхаа

бурунгаар кылаштаар  
бурунгаар соңгаар  
бурунгаар халдыыр  
“бус тергени” дасгал  
бут  
бут адырып халдыыр  
бут бөмбүк  
бут мурнап кербектениир  
бут сып халдыыр  
бутка кирер  
буттуң бажы  
буттуң кажыы  
буттуң күжү  
буттуң таваа  
буухиа чүгүрери  
бүгү боломж  
былаажып алып  
былаажып чүгүршүүр  
былаажыыр  
былаап чүгүрер  
былаар

урагш алхах  
урагш арагш  
урагшаа үсрэх  
“уурын тэрэг” дасгал  
хөл  
хөл салгаж харайх  
хөл бөмбөг  
хөл түрүүлж авирах  
хөл нугалж харайх  
хөлд орох  
өлмий  
хөлийн шагай  
хөлийн хүч  
хөлийн ул  
буухиа гүйлт  
бүх боломж  
булаалдаж авах  
булаалдаж гүйлдэх  
булаалдах  
булааж гүйх  
булаах

## В

вандан  
ванданнан халдыыр, узун  
сандалдан халдыыр

вандан, узун сандал  
вандангаас харайх

## Г

гимнастик

гимнастик

## Д

давшыыр, бурунгаарлаар  
даг куду чүткүүр  
дажаар шугам, чажар шугам  
дажаар, октаар, чажар

давших  
ууланд авирах  
шидэх шугам  
шидэх



дажааш, дээрсиир  
дажааш, тудуп алып  
дажаашкын, октаашкын, чажыышкын  
дажыыр  
дажаныыр, октаар шугам  
далажып чүгүрер  
далажыыр  
дамчыдар  
дамчыдары  
дараалалынан санаар  
дараалал  
дасгал, сула шимчээшкин  
даянып донгаяр  
даянып олурар  
даяныыр  
даяныыры  
декси  
декси күш  
декси маң  
декси чүгүрер  
декси, коо  
дексилежиир  
дексилештирер  
декши хемниг шимчээшкин  
делгээр, чадар  
деңге көдүрер  
деңзи  
деңзилиг чихмэл  
деңзилиг чажар  
деңнежиир  
деңнежилге, шиң  
деңнежилгезин тывар  
деңнежилгезин хадагалап ойнаар  
деңнежилгелиг аралаары,  
    деңнежилгелиг сүлчүүрү,  
    шиңниг аралаары  
деңнежилгелиг халдыышкын,  
    деңнежилгелиг шураашкын,  
    шиңниг халдыышкын  
деңнежилгелиг черге дүжер,  
    шиңниг дүжер

шидэж бай онох  
шидээд барьж авах  
шидэлт  
зөөх  
шидэлтийн шугам  
яаран гүйх  
яарах  
дамжуулах  
дамжуулалт  
дэс дараагаар тоолох  
дараалал  
дасгал  
тулж тонгойх  
тулж суух  
тулах  
тулалт  
жигд  
жигд хүч  
жигд хурд  
жигд гүйх  
цэх  
жигдрэх  
жигдрүүлэх  
тэгш хэмтэй хөдөлгөөн  
дэлгэх  
зэрэг өргөх  
жин  
жинтэй чихмэл  
жинтэй шидэх  
тэнцэх  
тэнцвэр  
тэнцвэрээ олох  
тэнцвэрээ хадгалж тоглох  
  
тэнцвэртэй сүлжилт  
  
тэнцвэртэй үсрэлт  
  
тэнцвэртэй газардалт

деңнежилгениң тусгай дасгалы  
деңнештирер  
дескиндирер  
дескиндирип тудар  
дескинер  
дескинип чүгүрер  
диивирлээр  
дискек даяныыр  
дискек  
дискектенип чоруур  
дискекти ээрейтип черге дүжер  
дискектиң чүзү  
дискектээр, дискектениир  
дискээн сыгар, дискээн ыргайтыыр,  
дискээн ээрейтиир  
доктаар  
доктаашкын, доктаары  
доңгайып кылаштаар  
доңгайып чүгүрер  
доңгаяр  
доңгаяр, куду көөр  
дорзук  
дорзуктап астынар  
дорт, коо, декши  
дохио  
дөңгелекти ажып чүгүрер  
дөөй  
дөрт берге  
дөрт даманнап үңгелээр  
дөрттүг аът, кунан аът  
дузалаар  
“дуң курт” оюн  
дуразында  
дурт-сын, хевир-сын  
дурт-сынныг, хевир-сынныг  
дүжер  
дүжүрер  
дүрер  
дүржүүн чылан  
дүржүүрү  
дүрүзүлээр

тэнцвэртэй тусгай дасгал  
тэнцүүлэх  
эргүүлэх  
эргүүлэн барих  
тойрох, эргэх  
эргэн гүйх  
дүйгүүрдэх  
өвдөг тулах  
өвдөг  
өвдөглөж явах  
өвдөгөө нугалж газардах  
өвдөгний үе  
өвдөглөх  
  
өвдөгөө нугалах  
зогсох  
зогсолт  
бөхийж алхах  
бөхийж гүйх  
бөхийх  
тонгойх  
борви  
тахимдаж дүүжигнэх  
шулуун  
дохио  
дов сондуулыг давж гүйх  
ижил  
дөрвөн бэрх  
дөрвөн хөллөж мөлхөх  
хязаалан  
туслах  
“дун хорхой” тоглоом  
дураар  
галбир  
галбиртай  
буух  
буулгах  
эвхэх  
эвхэрсэн могой  
эвхрэлт  
дүрслэх

дыйлацнап кылаштаар  
дыңзыг  
дыңзыг тудар  
дыңзыдар  
дээди маң, үстүү маң  
дээриспес  
дээрсиир  
дээрсиир чер, таңма  
дээс халдыыр  
дээстеп ойнаар  
дээстиг дасгал

могойчилж алхах  
чанга  
чанга барих  
чангалах  
дээд хурд  
хүргэхгүй  
онох  
бай  
дээс үсрэх  
дээсдэж тоглох  
дээстэй дасгал

## Ж

жонглёрдаар

жонглёрдох

## З

заал  
зориулаар  
зориулалт

заал  
зориулах  
зориулалт

## И

идепкей чок дасгал  
идепкейлиг арга  
идепкейлиг дасгал  
идери, идиг  
идип халдыыр, шураар  
иеленип үңгелээр  
иеленчек сандал  
иеленчек сандалдан кылаштаар  
иеленчек сандалдан чүгүрер  
ийи эгнээ чыксаар  
ирмек  
иштинде

идэвхигүй дасгал  
идэвхтэй арга  
идэвхитэй дасгал  
түлхэлт  
түлхэн үсрэх  
хажуугаар мөлхөх  
налуу сандал  
налуу сандлаас алхах  
налуу сандлаас гүйх  
хоёр эгнээ жагсах  
ирмэг  
дотор

## К

кагары, кагыышкын  
кады

цохилт  
хамт

кажык  
кажык адар  
кажык ойнаар  
кажык шүүрээр  
кай  
камгалаар, хамгаалаар  
караан шимип кылаштаар  
караан шимер  
кас  
“керлип турган чылан” дасгал  
катап чүгүрер  
кедер  
кежеге  
кемдээр  
кербектениир, халбактаныыр, чүткүүр  
керип түрген чүгүрер  
керип чүгүрер  
керлиир  
киирер  
кирип шөйлүүр  
кичээнгейлиг көөр  
кертейеп кылаштаар  
кертейер  
кезим  
кодайып халдыыр  
кодайып дүжер  
кодаяр  
кожаазынга бөмбүк дамчыдар  
  
кокпаяр, бүкүрейер  
колдук  
колдуктаар  
команд  
команд бээр, командлаар  
коо, дорт  
кооланып холун көдүрер  
көдүрер  
көдүртүүр  
көдүрүлдүр чажар, көөредип чажар  
көргүзөр  
көрүкчүлөр

шагай  
шагай няслах  
шагай тоглох  
шагай шүүрэх  
аль  
хамгаалах  
нүдээ аньж алхах  
нүдээ аних  
нугас  
“сунаж буй могой” дасгал  
давтан гүйх  
углах  
гээзэг  
гэмтэх  
авирах  
хэрж хурдан гүйх  
хэрж гүйх  
суниах  
оруулах  
агшиж сунах  
ажиглах  
гэдийж алхах  
гэдийх  
хэрчим  
хотойлттой үсрэх  
хотойн буух  
хотойх  
хөршдөө бөмбөг  
дамжуулах  
хүгдийх  
суга  
сугадах  
команд  
командлах  
эгц  
эгцрэн гараа өргөх  
өргөх  
өргүүлэх  
хөөргөж шидэх  
үзүүлэх  
үзэгчид

кросс чүгүрери  
куду  
куду көрүп чыдар  
кудулаар, бадар  
кудулап чүгүрер, бадып чүгүрер  
кулак  
кудуруктаар, соңнаар  
“кудуруумну хамгаалайым” оюн  
кулажылаар  
кулун  
кур  
курай  
курлак  
курлактың кезээ  
күүседиир  
күш  
кылаш саны, базым саны  
кылаш, базым  
кылаштаар  
кылаштаары  
кылаштап амыраар  
кылаштап чүгүрер  
кылаштың чайы  
кылыр  
кыска  
кыскаладыр

кросс гүйлт  
доошоо  
доош харж хэвтэх  
уруудах  
уруудаж гүйх  
чих  
баян ходоод  
сүүлээ хамгаалъя тоглоом  
алдлах  
унага  
бүс  
уухай  
бүсэлхий  
бүслэхийн хэсэг  
гүйцэтгэх  
хүч  
алхам тутам  
алхам  
алхах  
алхалт  
алхаж амрах  
алхаа гүйлт  
алхах зай  
хийх  
богино  
богиносгох

## М

мага-бот  
мага-бодун изидер  
мага-бодунан көргүзөр  
мага-боттуң дурт-сыны,  
мага-боттуң хевир-сыны  
мага-боттуң деңнели  
мага-боттуң деңнелин доктаадыр  
манаар  
маң  
маң күш  
маң-биле чүгүрер  
маңнайлаар

бие бялдар  
бие халаалт  
биечлэн үзүүлэх  
биеийн галбир  
бие бялдрын түвшин  
бие бялдрын түвшин тогтоох  
манах  
хурд  
хурд хүч  
хурдаар гүйх  
түрүү морь

маңын өскертүп чүгүрер  
медеремчи  
мегелээр  
“мерген адыгжы” оюн  
моол эдик, бөгениң эдии  
моюн  
муңгаш баг, муңгаш доң  
мурнундаагызынан

хурдаа өөрчилж гүйх  
мэдрэмж  
хуурах  
“мэргэн бууч” тоглоом  
монгол гутал  
хүзүү  
битүү уяа  
өмнөхөөсөө

## Н

наам астынары  
наам чүгүрери  
нугырап, эглиир

энгийн дүүжигнэлт  
энгийн гүйлт  
нугарах

## О

оваартыыр, анхаарууладыыр  
ожаяр  
ойлатчыыр  
ойнаар  
ойнакчы  
ок, согун  
октаар чүк, чажар чүк  
олурап  
олуртуур  
олут  
олутка олурап  
онаалга  
оңгуца дасгал  
оорга декси доктаар  
оорга  
ооргазын сөлээр  
ооргазын тенийтиир, ооргазын коолаар  
ооргазынан үңгелээр  
ооргазынан чыдар  
оорганың дасгалы  
орнунан ыраакка халдыыр  
орнунга доктаар  
ортаа эргек  
ортаа чергениң түргени

анхааруулах  
оцойх  
хөөцөлдөх  
тоглох  
тоглогч  
сум  
шидэх зүг  
суух  
суулгах  
суудал  
суудалд суух  
даалгавар  
онгоц дасгал  
нуруу цэх зогсох  
нуруу  
нуруугаа налах  
нуруугаа тэгшлэх  
нуруугаар мөлхөх  
нуруугаар хэвтэх  
нурууны дасгал  
байрнаас уртад харайх  
байрандаа зогсох  
дунд хуруу  
дунд зэргийн хурд

орту  
оюн

дундуур  
тоглоом

## Ө

өдүмөк  
өзер  
өксээр  
өөрениир  
өөреникчи  
өөреникчилер  
өрү  
өрү  
өрү чажар  
өрү чажар  
өрүүр, чыыр  
өскертиир  
өскертип доктаадыр

зурхай  
өсөх  
өөдлөх  
сурах  
сурагч  
сурагчид  
дээш  
өөд  
дээш шидэх  
өөдөө шидэх  
өрөх  
өөрчлөх  
өөрчилж зогсоох

## П

паш  
күш дамырның эдии

тогоо  
пүүз

## Р

резинниг дасгал  
резинниг халдыыр дасгал

резинтэй дасгал  
резинтэй үсрэх дасгал

## С

саад, боодак  
саадты ажар  
саадты ажыр чажар  
саадты өдөр, саадты эртер  
саар  
саар  
“сагсыга сүрүп киирер” оюн  
сагсының шииди  
сагсының шииди

тоглоом  
саад  
саадыг давах  
саадыг давуулж шидэх  
саадыг туулах  
өгзөг  
хонго  
“сагсанд тууж оруулах”  
сагсны шиид  
сагсны шиид

савааш  
савааш ыяш  
савааштыг дасгал  
савыырның идепкей чок дасгалы

сагсан бөмбүк, баскетбол  
сайзыраар, экижиир  
сирлеп чүгүрер  
сирлээр  
содук  
соодуг  
соодугжу (аът соодугжу)  
солбуур  
сонуургаар  
сонуургал  
соңгаар  
соңгаар чоруур  
соңгаар чуңгулдаар  
соңгу, сөөлгү  
сорулга  
сөлениир, иелениир  
сөленип олурар, иеленип олурар  
сөөрттүрер  
сөөртүп чүгүрер  
сөөртүүр  
спорт зал  
статик күш болгаш шыдам  
сураар  
сыгар  
сыгырар  
сыкпас  
сыктып астынар, ээрейип астынар

саваа  
саваа мод  
саваатай дасгал  
савалтын идэвхигүй  
дасгал  
сагсан бөмбөг  
сайжрах  
чичирч гүйх  
чичрэх  
зодог  
сойлго  
уяач  
солбих  
сонирхох  
сонирхол  
гэдрэг  
хойшоо явах  
хойшоо өнхөрөх  
сүүлчийн  
зорилго  
налах  
налж суух  
чирүүлэх  
чирч гүйх  
чирэх  
спорт заал  
статик хүч ба тэсвэр  
асуух  
нугалах  
исгэрэх  
нугалахгүй  
нугаларч дүүжигнэх

## Т

тавак  
тавцан  
тайып дүжер, чылып бадар  
таңма куду чиге дамчыдар  
таңмага дээрсиир  
таяр, чылар

тавхай  
тавцан  
гулсаж буух  
бай руу оновчтой дамжуулах  
бай онох  
гулсах



тевер  
тенийтиир  
тиилээр  
“тоолай оглу” оюн  
тор ажыраp  
төгерик  
төгериктээр  
төөзү  
тудар  
тук аралап чүгүрер, тук керип чүгүрер  
тукчугаш, бичии тук  
тукчугаштыг дасгал  
турган черинге кылаштаар,  
орнунга кылаштаар  
турган черинге халдыыр,  
орнунга халдыыр  
тудар чер  
тудар шугам  
турган черинен үнер, орнунан үнер  
турган черинен чажар, орнунан чажар  
турган черинен ыраакка халдыыр  
турник  
турник  
туружу, туруш  
турук  
түргедээр  
“түрген сеткикчи” оюн  
түрген чүгүрер  
түрген, маңныг  
тыныш  
тыныш алыр  
тыныш алыр, тынар  
тыныш үндүрер  
тыныштың дасгалы  
тырып каан бөмбүк

өшиглөх  
тэнийлгэх  
ялах  
“туулайн бүжин” тоглоом  
тор давуулах  
тойрог  
тойрог үүсгэх  
олуулаа  
барих  
туг сүлжин гүйх  
дарцаг  
дарцагтай дасгал

дороо алхах

байрандаа үсрэх  
бариа  
барияны шугам  
байрнаас гарах  
байрнаас шидэх  
байрнаас уртад харайх  
савлуур  
турник  
байрлал  
босоо  
хурдлах  
“хурдан сэтгэгч” тоглоом  
хурдан гүйх  
хурдан  
амьсгал  
амьсгаа авах  
амьсгалах  
амьсгал гаргах  
амьсгалын дасгал  
чихмэл бөмбөг

## у

угланыышкын болгаш маң  
уг-шиг, угланыышкын  
ужар, чуглуур, аңдарлыыр

чиглэл ба хурд  
чиглэл  
унах

ужуарар, чажар  
ужу  
“ужуктуг ине” оюн  
ужуушкун  
узун сандал ажып чүгүрер  
улу  
улу аът  
улу бот  
улу боттуң кезээ  
улу боттуң шимчээшкини  
улу кылаштаар  
ушта тыртар

хаях  
үзүүр  
“учигтай зүү” тоглоом  
нисэлт  
урт сандлыг давж гүйх  
их  
их нас  
их бие  
их биеийн хэсэг  
их биеийн хөдөлгөөн  
том алхах  
суга татах

## Ү

үе чүс  
үени хемчиир  
үжүк, санны шимчээшкиннен илередиир

үзер  
үнер чер  
үнүүшкүн  
үш сектиң доктаашкыны  
үндезин доктаашкын  
үнер  
үңгелээр  
үңгелээриниң дасгалы, үңгелээр дасгал  
үскүлежиир  
үстүнде, кырында  
үстү

үе мөч  
хугацааг хэмжих  
үсэг, тоог хөдөлгөөнөөр  
илэрхийлэх  
мөргөх  
гараа  
гараа  
гурван цэгийн зогсолт  
үндсэн зогсолт  
гарах  
мөлхөх  
мөлхөлтийн дасгал  
мөргөлдөх  
дээрээ  
дээгүүр

## Х

хаак  
халбактаашкын  
халбактаныыр арга  
халдаар  
халдаашкын  
халдакчы  
халдып чедер, шурап чедер  
халдып чүгүрер, шурап чүгүрер

цана  
авиралт  
авирах арга  
довтлох  
довтолгоо  
довтлогч  
үсэрч хүрэх  
үсэрч гүйх



холун даяныыр  
холун көдүрер  
холун кулажылаар  
холун өрү көдүрер  
холун савыыр  
холун силгиир  
холун сүмээзинге алыр  
холун эдерип дескинер  
холун эктинге алыр  
холун ээрейтир  
холунан артынга даяныыр  
холунан астынар  
холушкак астынары  
хостуг  
хоюг чугай  
хөгжүдөр  
хөгжүм аялгазы  
хөрөк дужу  
хөрөк  
хөрээн дескиндирер  
хүрээш  
хүрээш шөлү

гараа тулах  
гараа өргөх  
гараа алдлах  
гараа дээшээ өргөх  
гараа савах  
гараа сэгсрэх  
гараа ташаандаа авах  
гараа дагаж эргэх  
гараа мөрөндөө авах  
гараа нугалах  
гараа ардаа тулах  
гараараа зүүгдэх  
холимог дүүжигнэлт  
чөлөөт  
нунтаг шохой  
хөгжүүлэх  
хөгжмийн ая  
цээжний харалдаа  
цээж  
цээжээ эргүүлэх  
барилдаан  
дэвжээ

## Ц

цагираг  
цагираг дескинери  
“цайзывыс хамгаалаакай” оюн

цагираг  
цагираг эргэлт  
“цайзаа хамгаалья”  
тоглоом

## Ч

ча  
ча ышкаш даянгыыш  
чаак  
чаваа  
чавыс  
чадаг  
чадаг олураар  
чадаг турар  
чадаг халдыыр

нум  
нуман тулгуур  
эрүү  
даага  
нам, намхан  
явган  
явган суух  
явган зогсох  
явган үсрэх

чадыг, кудус  
чай  
чайлыг доктаар  
чайлыг ойнаар  
чайнан халдыыр  
чалаа  
чалаар  
чан чүзүнүң шимчээшкини  
чандырлыр  
чанның үдү  
чанның үдүнүң чүзү  
чаңгыс аай дасгал  
чаңгыс чүк куду чүгүрер  
чартык дескинер  
чартык кылаштаар, чартык базар  
чартык олураар  
чартык олуруп кылаштаар  
чартык турар  
чаршыыр  
чарын  
чарын кырынга турар  
чазакчы  
частырыг  
частырыын чазаар  
частырыг чок  
частырыг  
чаштаар  
чаштыыгы талбай, чаштыы шөл  
чаштып чүгүрер  
чедер  
чедишкин чок  
чедишкин  
чедишкинниг чажары,  
чедишкинниг чажыышкын  
чеңнин баглаашкыны  
чер хемчикчи  
чер  
черге дүжер  
чергележип доктаар  
чергелешкек  
четкил бүдүн

матрас  
зай  
зайтай зогсох  
зайтай тоглох  
зайнаас харайх  
залаа  
залах  
түнхний үеийн хөдөлгөөн  
ойлгох  
түнх  
түнхний үе  
цогц дасгал  
чигээрээ гүйх  
хагас тойрох  
хагас алхах  
хагас суух  
хагас сууж алхах  
хагас босох  
уралдах  
дал  
далан дээр зогсох  
засуул  
алдаа  
алдаагаа засах  
алдаагүй  
алдаа  
ойх  
гадаа талбай  
бултан гүйх  
хүрэх  
амжилтгүй  
амжилт  
  
амжилттай шидэлт  
ханцуйны боолт  
газар хэмжигч  
газар  
газардах  
зэрэгцэн зогсох  
зэрэгцээ  
бүрэн бүтэн

четтикпес  
четтинчип чуңгулдаар  
чиик  
чиик атлетик  
чижээ  
читке читкезин көрүп доктаар  
читке  
читкелээр  
чода кырынга үңгелээр  
чода  
чолукшуур, золгуур  
чоок ара ,чоок кавы  
чоок арага чүгүрер  
чоок базып кылаштаар  
чоокшулаар  
чоокшуладыыр дасгал  
чоокшуладыыр  
чоруп эртер чай, эртип келир чай  
чоруур  
чөп чүгүрер шыдавыр  
чөп, чиге  
чукшуу  
чуңгулдаар  
“чуңгулдаар” оюн  
чуңгулдаары  
чуңгулдадыыр  
чурук делгелгези  
чүгле  
чүгүн өскертип чүгүрер  
чүгүргеш халдыыр  
чүгүрер дүргени  
чүгүрер үе шаг  
чүгүрер үе шагны бичииледиир  
чүгүрер  
чүгүрери  
чүгүрүк аът  
чүгүрүп бедикке халдыыр  
чүгүрүп бөмбүк чажар  
чүктедиир  
чүктеп чоруур  
чүктеп чүгүрер

амжихгүй  
хөтлөлцөж өнхрөх  
хөнгөн  
хөнгөн атлетик  
жишээ  
шил шилээ харан зогсох  
шилэн хүзүү  
шилдэх  
шуун дээр мөлхөх  
шилбэ  
золгох  
ойр орчим  
ойрын зайн гүйлт  
ойрхон гишгэж алхах  
ойртох  
дөхүүлэх дасгал  
ойртуулах  
туулах зай  
явах  
зөв гүйх чадвар  
зөв  
дагз  
өнхрөх  
“өнхөрүүш” тоглоом  
өнхрөлт  
өнхрүүлэх  
зургийн үзэсгэлэн  
зөвхөн  
чиглэлээ өөрчлөн гүйх  
гүйлтээс үсрэх  
гүйх хурд  
гүйх хугацаа  
гүйх хугацааг багасгах  
гүйх  
гүйлт  
хурдан морь  
гүйлтээс өндөрт харайх  
гүйлтээс бөмбөг шидэх  
үүрүүлэх  
үүрч явах  
үүрч гүйх

чүктээр  
чүткүүр  
чүък  
чүъкү көдүрер  
чыгап доктаар  
чыглыыр  
чыда  
чыдыышкын  
чыксаал кылажы  
чыксаал  
чыксаар  
чыл  
чимчак бөмбүктү тудар  
чимчак бөмбүктү чажар  
чимчак бөмбүктүг дасгал  
чимчак чүгүрер  
чимчак чүгүрери  
чимчак  
чыыкчы  
чыыр  
“чыырлыын мыс” оюн  
чыырлыыр

үүрэх  
зүтгэх  
ачаа  
ачааг өргөх  
шахаж зогсох  
цуглах  
жад  
хэвтэлт  
жагсаалын алхаа  
жагсаал  
жагсах  
жил  
зөөлөн бөмбөгийг барих  
зөөлөн бөмбөгийг шидэх  
зөөлөн бөмбөгтэй дасгал  
зөөлөн гүйх  
зөөлөн гүйлт  
зөөлөн  
цуглуулагч  
хумих  
“атирсан муур” тоглоом  
атирах

## Ш

шаг  
шана, шанак  
“шаңналдыг таңма” оюн  
шевер, арыг  
шенек  
шенектенип тулар, даяныыр  
шенектээр  
шенээн сыгар, шенээн ээрейтиир  
шилчип чүгүрер  
шимчээшкин  
шимчээшкинниг бөмбүк тевер  
  
шимчээшкинниң эви  
шөөр  
шөйлүүрнүң идепкейлиг дасгалы

цаг  
чарга  
“шагналт бай” тоглоом  
цэвэр  
тохой  
тохойгоор тулах  
тохойдох  
тохойгоо нугалах  
шилжин гүйх  
хөдөлгөөн  
хөдөлгөөнтэй бөмбөг  
өшиглөх  
хөдөлгөөний эвсэл  
сунгах  
сунгалтын идэвхитэй  
дасгал

шудак  
шуужуп доктаар  
шуужуп халдыыр  
шуужуп чүгүрер  
шуушкаанан турган черинге кылаштаар  
шуушкак чыксаал  
шууштурар, шуудар  
шууштуруп дамчыдар  
шүгүлдээр, сыгырар  
шүргүүр  
шыгшаар  
шыдавыр  
шыдам  
шыдамныг  
шыйыг  
шыйыг аайынан, шыйыгны эдерти  
шыйыг кырынан кылаштаар  
шылаар  
шылаг, шылаашкын  
шынар  
шыыра малдың кажыы

шуудаг  
цуварч зогсох  
цуварч харайх  
цувж гүйх  
цуваагаар дороо алхах  
цуваа жагсаал  
цувруулах  
цуваагаар дамжуулах  
шүгэлдэх  
шүргэх  
хадгалах  
чадвар  
тэсвэр  
тэвчээртэй  
зурвас  
зураасны дагуу  
зураасны дээгүүр алхах  
ядрах  
алжаал  
чанар  
бог малын шагай

## Ы

“ымырааны тудаккай” оюн  
ыраак  
ыраак чайга чүгүрер  
ыыт  
ыяш аът  
“ыяш чарар” оюн

“шумуулыг барья” тоглоом  
хол  
холын зайн гүйлт  
дуу  
модон морь  
“мод хагалах” тоглоом

## Э

эвээжедиир, ааладыыр  
эвээш, аалак  
эгин  
эгин булчуңу, эгин шыңганы  
эгин кырынга  
эгин чергележип чыксаар  
эгин эгининен чергележип доктаар

цөөлөх  
цөөн  
мөр  
мөрний булчин  
мөрөн дээр  
мөр мөрөөр жагсах  
мөр мөрөөрөө зэрэгцэн  
зогсох



эгинниң үезинен дескиндирер  
эгинниң тэнхлии  
эгинниң хемчээлиг чай алыр

эгнээ чыксаал, чал чыксаал  
эдек  
“эжешкилер чарыжы” оюн  
экижиир, өрүлээр  
экитир көөр  
эргек бажы  
эргек бажынан көдүрер  
эргек тенийтиир, салаазын тенийтиир  
эргек  
эргек, салаа  
эргектээш  
эртенги гимнастик  
эрчимниг халаңнаар  
ээжек  
ээжектээр  
ээлгир  
ээлчилеп халдыыр  
ээлчилээр  
ээрейтиир  
ээрейтпес

мөрний үеэр эргүүлэх  
мөрний тэнхлэг  
мөрний хэмжээтэй зай  
авах  
эгнээ жагсаал  
хормой  
“хосын уралдаан” тоглоом  
ахих  
ажиглах  
хурууны үзүүр  
хурууны үзүүрээр өргөх  
сарвуу тэнийлгэх  
хуруу  
сарвуу  
хуруувч  
өглөөний гимнастик  
эрчимтэй савах  
өсгий  
өсгийдөх  
уян хатан  
ээлжлэн үсрэх  
ээлжлэх  
нугалах  
нугалахгүй

## **СУРГАЛТЫН ТОЛЬ БИЧИГ БОЛОВСРУУЛАХАД АШИГЛАСАН ЭХ СУРВАЛЖ**

### **Толь бичиг**

1. Цэвэл.Я, (1966) Монгол хэлний товч тайлбар толь. УБ., Улсын хэвлэлийн хэрэг эрхлэх хороо.
2. Нарангэрэл.Н ба бус, ( 2018 ) Монгол хэлний зөв бичих дүрмийн журамласан толь.УБ., 542 х.
3. Тыва-орус словарь, (1968) Москва.

### **Багшийн ном**

1. С.Жамц ба бус, (2011) Биеийн тамир IV-V. УБ.,
2. Л.Уртнасан ба бус, (2014) Биеийн тамир II. УБ.,
3. С.Жамц ба бус, (2010) Биеийн тамир I-III. УБ.,

Эмхэтгэн боловсруулсан:  
Д. Ариунаа, Д. Батхүү, Б. Нармандах, Э. Одбаяр

Ерөнхий редактор Х. Гансүх (Ph.D)

Редакторын баг:  
Х. Батсүх, Б. Баярсайхан (Ph.D), Х. Нарангарав

Зөвлөх баг:  
М.В. Бавуу-Сюрюн (Sc.D), У. Туяа (Ph.D)

### **Талархал**

Хос хэлний сургалтад онцгой анхаарч, сургалтын чанарыг сайжруулах зорилготой энэхүү сургалтын толь бичгийг эмхэтгэн боловсруулах ажлыг дэмжсэн Боловсрол, шинжлэх ухааны сайд Л.Энх-Амгалан, Боловсролын судалгааны үндэсний хүрээлэнгийн удирдлагууд болон толь бичгийг сурагчдад түгээх ажилд санхүүгийн дэмжлэг үзүүлсэн НҮБ-ын Хүүхдийн сан, Дэлхийн банкны хамт олонд сурагчдынхаа өмнөөс гүн талархал илэрхийлье.

Орчин цагт мартагдаж буй хуучны тува үг хэллэгийн талаар мэдээлэл өгч, толийн чанарыг сайжруулахад тус нэмэр болсон Баян-Өлгий аймгийн Цэнгэл сумын нутгийн ахмад настан буурлууддаа баярлалаа.