

Физкультминутка

Гъоркъ, т1ад, квараниса, квег1иса.

Гъоркъ, т1ад, квараниса квег1иса.

Хъалбазда квералги лъун гъал упражненил гъарила, т1адеги рахъун.

1 нухалъ. *Гъоркъ* абидал, к1усула, *т1ад* – рахъуна;

квараниса – кваранаб х1ет1е г1ебеде лъола, хадубго нахъе лъола, *квег1иса* – квег1аб х1ет1е г1ебса лъола, хадубго нахъе лъола.

2 нухалъ. *Гъоркъ* абидал, к1усула, *т1ад* – рахъуна.

Квараниса – квараниса гъет1ула, *квег1иса* – квег1иса гъет1ула.