



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI VAZIRLIGI  
ZURRIYAT VA MAKTABGACHA TA'LIM  
CENTRIGI

ERTALABKI VA KUNDAK  
MAS'ALALAR

O'RTA GURUPP



## MUNDARIJA

<b>№</b>	<b>Mavzular</b>
1.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
2.	Gardishlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar
3.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
4.	Bayroqchalar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar
5.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
6.	Tayoqchalar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar
7.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
8.	Stulchalar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar
9.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
10.	Kubiklar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar
11.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
12.	Kegli bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar.
13.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
14.	To‘p bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar
15.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
16.	Bayroqcha bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar.
17.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
18.	Tayoqchalar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar
19.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
20.	Katta to‘p bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar.
21.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
22.	Gardish bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar
23.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
24.	Kegli bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar

Sentyabr  
№1 (predmetsiz)

**I.Kirish**

Sogʻlom tanda sogʻal...

Bu bizning shiorim...

Gavdamizni til...

Mashqlarni...

**YURISH** - oyoq uchida yurish, tovonda yurish, ilon izi boʻlib yurish, yurish, tik turish, tik turishga oʻtish, yana yurishga oʻtish. Bolalarni ikki guruhga ajratish.

**II.Asosiy qism**

**Umumrivojlanish mashqlari**

1. D. h. tik turish, koʻni bosh qoʻllarini oʻngga bir qadam tashlab, koʻni yon tomondan yuqoridagi qoʻllarni - dastlabki xolatga qaytish. SHuning oʻzini chapga qadam tashlab bajarish (3-4 marta).

2. D.h.; oyoqlarini ka... qoʻllarini oʻngga egilib, chap qoʻlni bosh orqasiga uzatish; 2 - dastlabki xolatga qaytish. SHuning oʻzini chap tomonga egilib bajarish (4- 6 marta).

3. D, h: tik turish, koʻni bosh qoʻllarini oʻngga bir qadam tashlab, koʻni yon tomondan yuqoridagi qoʻllarni oldinga uzatish; 3-4-dastlabki xolatga qaytish (6 marta).

**III.YAkuniy qism:**

Buben sadolari ostida yurish y... nafas mashqlarini bajarish.

Qanotlardir bizlarda,

Qoʻllarimiz oʻrniga.

Qanotlarni keng ochib,

Biz uchamiz samoga.

Burundan nafas olish, ogʻizdan chiqarish.

Burundan nafas olish, ogʻizdan boʻlib- boʻlib chiqarish.

Burundan nafas olish, ogʻizdan unli tovush chiqarish. u-u-u.

u-u-u.





**Sentyabr**  
**№2 (gardish bilan)**

**I.Kirish**

Uygʻoninglar bolalar,

Qani tezda boʻlinglar.

Sogʻlom, tetik boʻlganlar

Olgʻa tashlab yurgalar

Gimnastika qilalar

Birga oʻynab oʻtalar

**YUrish.**

Yurish: oyoq uchida yurish, tovonda yurish, ilon izi boʻlib yurish, yurishdan yugirishga oʻtish, yana yurishga oʻtish. Bolalarni ikki guruhga boʻlinib oʻqitish.

**II.Asosiy qism**

**Umumrivojlanish maqsadlari:**

1. D.x: tik turlash, gavdani oʻngga burish. 1 -yuqoriga.tik qilib koʻtarish; 2- D.x. 3- oldinga tashlab oldinga qaytish (2-4marta).
2. D. x.: oyoqlar ekanlikni koʻrsatgan, gavdani oʻrtada. I- gavdani oʻngga burish, qoʻllarni toʻgʻri uzatish; 2- gavdani chapga burish. SHu mashqni chapga burilib bajarish.(4 marta).
3. D. x.: tizzalarda turib gardishni oʻngga burish. 1- gardishni yuqoriga koʻtarish; 2- oʻngga egilish bilan oʻngga koʻtarib oldinga chuzish; 4- dastlabki xolatga qaytish. (4 marta).
4. D.x.Gardish ichida turish. gavdani pastga koʻtarib yuqoriga koʻtarish va qoʻldan qoʻymaslik. 1 -4 sekin D.x. 2- gavdani yuqoriga koʻtarish va qoʻldan qoʻymaslik. 1 -4 sekin D.x.
5. D.x. 1-2- gardish bilan oʻngga- chapga oʻtish. D.x. 3- gavdani oʻngga burish va qoʻldan qoʻymaslik. 1 -4 sekin D.x.

**III.Yakuniy qism:**

Buben sadolari ostida yurish va engilginalar bilan oʻyin. Nafas olinishini oʻqitish.

Qanot kabi qoʻllarimiz

Hammadan zoʻr uchamiz.

1 – qoʻllarni yon tomondan yuqoriga koʻtarib nafas

2 – qoʻllarni pastga tushirish nafas chiqarish

Sogʻligʻimiz joyida, raxmat deymiz hammaga.



Oktyabr  
№ 3 (predmetsiz)

**I.Kirish**

Sogʻlom boʻlay desangiz,  
Bizning safga qoʻshiling.  
Diqqatingizni jamlab  
Birgalikda qaytaring.

**YUrish.** Buben sadolari ostida yurish: oyoq uchida yurish, tovonda yurish, ilon izi boʻlib yurish, yurish bilan sekin yugirishga oʻtish, yana yurishga oʻtish. Bolalarni ikki guruhga ajratib oʻqitish.

**II.Asosiy qism:**

**Umumrivojlovchi mashqlar:**

1. D. x: tik turish, qoʻllarni kenglikda choʻllarni old tomonga choʻzish, yuqoriga koʻtarish, ikki qoʻl bilan boshni koʻtarish, past koʻtarish (4marta)
2. D.h.; oyoq uchida yurish, tovonda yurish, ilon izi boʻlib yurish, yurish bilan sekin yugirishga oʻtish, yana yurishga oʻtish. SHuning oʻzini chap tomonga egilib bajarish (4- 6 marta).
3. D, h: tik turish, qoʻllarni kenglikda choʻzish, yuqoriga koʻtarish, ikki qoʻl bilan boshni koʻtarish, past koʻtarish (4- 6 marta). SHuning oʻzini chap tomonga egilib bajarish (4- 6 marta).
4. D.x: tik turish, qoʻllarni kenglikda choʻzish, yuqoriga koʻtarish, ikki qoʻl bilan boshni koʻtarish, past koʻtarish (4- 6 marta).

**III.YAkuniy qism:**

Buben sadolari ostida yurish, tovonda yurish, ilon izi boʻlib yurish, yurish bilan sekin yugirishga oʻtish, yana yurishga oʻtish. SHuning oʻzini chap tomonga egilib bajarish (4- 6 marta).

Burundan nafas olish, ogʻizdan chiqqan havo bilan boshni koʻtarish, past koʻtarish (4- 6 marta).

Burundan nafas olish, ogʻizdan boʻyin bilan boshni koʻtarish, past koʻtarish (4- 6 marta).

Burundan nafas olish, ogʻizdan unli tovonda yurish, ilon izi boʻlib yurish, yurish bilan sekin yugirishga oʻtish, yana yurishga oʻtish. O-o-o, u-u-u.



## Oktyabr

### №4(bayroqcha bilan)

#### I.Kirish

Biz bilamiz o'qib.

Mana ikki qo'llarimiz.

Mana bu bayroqcha.

Erkinlik bayroqchasi.

Erkinlik bayroqchasi.

Shu kuni o'qib o'ymiz.

**YURISH** mashqlari. Yurish: oyoq uchida yurish, tovonda yurish, ilon izi bo'lib yurish, yurishga o'tish, yana yurishga o'tish. Bolalarni ikki gurudagi bolalarni.

#### II.Asosiy qism

##### Bayroqchani o'qib olingan uning rivojlantiruvchi mashqlar.

1. D.x. Asosiy tik turish, bayroqchalarni yon tomonga uzatish.2- bayroqchalarni yon tomonga uzatish.4-D.x.(4marta).
2. D.x. asosiy tik turish, bayroqchalarni yon tomonga uzatish. SHuning uzi chap oyoqda bajariladi.
3. D,x. Polga o'tirib bayroqchalarni yon tomonga uzatish. 1-ung(chap ) oyoqqa egilib, tayokchalarni oyoq uchiga qo'yish. 2marta.
4. D.x. tizzalarda turib, bayroqchalarni yon tomonga uzatish. 2-ungga( chapga) burilib bayroqchalarni yon tomonga uzatish. 2marta.
5. D.x. Asosiy tik turish, bayroqchalarni yon tomonga uzatish. 2D.x. 3- o'tirib bayroqchalarni yon tomonga uzatish.
6. D.x. Asosiy tik turish, bayroqcha pastga qo'yib bayroqchalarni yon tomonga uzatish. 2- D.x (4marta ).

#### III. YAkuniy kism.

Nafasni rostdash mashqlari

Qanot kabi qo'llarimiz

Xammadan zo'r uchamiz.

D.x.: oyoqlar engil kuyilgan,

1 – qo'llarni yon tomondan yuqoriga ko'tarib nafas olish

2 – qo'llarni pastga tushirish nafas chiqarish

Sog'lig'imiz joyida, rahmat deymiz hammaga.





**vab-saytimiz: [Zokirjon.com](http://Zokirjon.com)**

***Zokirjon.com. vab-sayiti orqali o'zingiz uchun kerakli hujjatlarni yuklab oling.***

***Bizning hizmatimizdan foydalanib qulay imkoniyatga ega bo'ling.***

***Hujjat Word variantda beriladi.***

***Zokirjon Admin bilan***

***+99890-530-88-18 nomerga murojaat qilishingiz jek456 izlab telegramga yozishingiz yoki shu nomerdagi telegram orqali bog'lanishingiz so'raladi.***

***Telegramda murojaatingizga o'z vaqtida javob beriladi.***

***O'rta guruhlariga Ertalabki badantarbiya mashqlarini to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.***



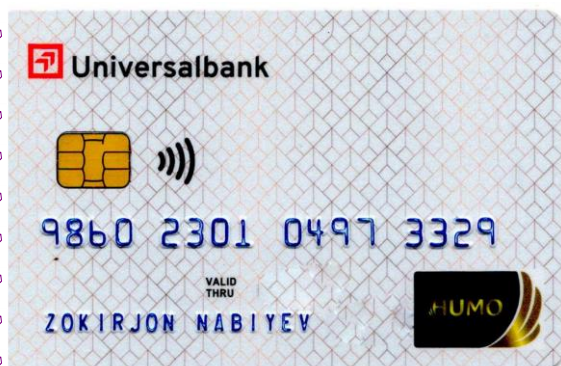
**Narxi: 10 ming so'm**

**Telegram kanalimiz:**

**@maktabgacha\_tt**

**To'lov uchun: UZCARD \*880\*9860230104973329\*summa#**

**Plastik egasi Nabiyev Zokirjon**



**DIQQAT!!!**

**Sizga bu OMONAT qilib beriladi.**

**To'liq holda olganingizdan so'ng:**

**Faqat o'zingiz uchun foydalaning.**

**Hech kimga bermang hattoki eng yaqin insoningizga ham.**

**Internet orqali vab-saytlarga joylamang.**

**Kanal va gruppalariga tarqatmang.**

**OMONATGA**

**HIYONAT QILMANG.**