



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI VAZIRLIGI

ERTALAB QIZILAR TARBIYA

MAKTABGACHA

KATTAKUMLIK



MUNDARIJA

| № | Mavzular |
|----------|---|
| 1. | Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar |
| 2. | Kubiklar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar |
| 3. | Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar |
| 4. | Tayoqchalar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar |
| 5. | Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar |
| 6. | Gardish bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar |
| 7. | Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar |
| 8. | Kichik to‘p bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar |
| 9. | Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar |
| 10. | Kubiklar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar |
| 11. | Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar |
| 12. | Tayoqcha bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar. |
| 13. | Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar |
| 14. | Bayroq bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar |
| 15. | Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar |
| 16. | Gardish bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar. |
| 17. | Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar |
| 18. | Tizimchalar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar |
| 19. | Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar |
| 20. | To‘p bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar. |
| 21. | Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar |
| 22. | Arqon bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar |
| 23. | Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar |
| 24. | Gardish bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar |

№1 (predmetsiz)

I.Kirish

Quvnoq mashq olingani

Ertalabdan

Sog'lantirish tahririyati

Qadimiy

Hech qanday

Shunday qilib

Biz yurishni

Yurish. Buben sad

chida yurish, tovonda yurish, ilon izi bo'lib yurish, yurish o'zida o'tish, yana yurishga o'tish. Bolalarni ikki guruhga bo'lib tura

II.Asosiy qism

Umumrivojlantiruvchi mashq

1. D.x.: oyoqni oyoq yuzi kengligida o'z joyiga qo'yish, qo'llar belda. 1-qo'llarni yon tomonga uzatish, 2-qo'llarni yuqoriga ko'tarish, 3-qo'llarni yon tomonga tushirish; 4-dastlabki xolatga qaytish (8 marta).
2. D.x.: oyoqlar elka kengligida, qo'llar belda. 1-qo'llarni yon tomonga burib, qo'llarni yon tomonga ko'tarish; 2- dastlabki xolatga qaytish. Shuning o'zi chap tomonga burilib bajariladi (8 marta).
3. D.x.: oyoqlar elka kengligida, qo'llar yonda. 1-qo'llarni yon tomonga uzatish, 2-o'ng (chap) oyoqqa tomon engashish, qo'l barmoqlarini oyoqqa tekizib qo'yish, rostlanib qo'llarni yon tomon uzatish; 4-dastlabki xolatga qaytish (8 marta).
4. D.x.: asosiy tik turish, qo'llar belda. 1-2 cho'qqayib, qo'llarni yon tomonga uzatish; dastlabki xolatga qaytish (6-8 marta).
5. D.x.: asosiy tik turish, qo'llar yonda. 1-o'ng oyoqni yonga qo'yib, 2-o'ng yon tomonga uzatish; 2-o'ng qo'lni yonga tushirish, chap qo'lni yuqoriga ko'tarish; 3-qo'llarni yon tomonlarga uzatish; o'ng oyoqni o'z joyiga qo'yish, dastlabki xolatga qaytish. Xuddi shuning o'zi chap oyoqda bajariladi (8marta).

6. D.x.: asosiy tik turish, qo‘llar belda. 1-sakrab oyoqlarni kerib qo‘yish, qo‘llarni yon tomonga uzatish; 2-dastlabki xolatga qaytish. 1-8 sanogida 3-4marta takrorlash. O‘rtacha sur’atda tarbiyachining sanog‘i yoki kuy jo‘rligida bajariladi.

III.Yakuniy qism

Buben ustida yurish va engilgina yugurish. Nafas mashqlarini bajarish. Burundan nafas olish, og‘izdan chiqarish. Burundan nafas olish, og‘izdan bo‘lib nafas olish, og‘izdan nafas olish, og‘izdan unli tovushlarni aytib nafas chiqarish.



Sentabr

№2 (kubik bilan)

I. Kirish

Sadolar bilan yurish.
Bizning sadolarimiz.

Diqqatini jalb etib.

Birgalikda qaytib.

Yurish. Buben sadolari ostida yurish: oyolarda yurish, tovonda yurish, ilon izi bo'lib yurish, yurishda qaytib yana yurish, yana yurishga o'tish. Bolalarni ikki guruhga bo'lib taqsim qilish.

II. Asosiy qism

Kubiklar bilan boshqariladigan asosiy harakatlar va harakat uchuvchi mashqlar

1. D.h.: oyoqlar elka kengligida turib, kubikni o'ng qo'lga o'ng qo'llarni yon tomonga uzatish; 2- oldinga engilgina yugurib, kubikni o'ng oyoqning uchiga tekkizish; 3- rostlanib, kubikni boshqa qo'lga o'tkazib, kubikning oyoqlariga qaytib bajarish (6 marta).
2. D.h.: tizzalarda turib, kubik o'ng qo'lda bo'lib, kubikni o'ng oyoqning tovoniga tekkizish; 2- dastlabki xolatga qaytib, kubikni o'ng oyoqning o'zini chapga burilib bajarish (6- 8 marta).
3. D.h.: asosiy tik turish, kubik o'ng qo'lda, 1-2 cho'qqayib, kubikni o'ng qo'lga uzatish; 3-4 rostlanish (6-7 marta).
4. D.h.: chalqancha yotib, kubikni ikki qo'llab bosh ustida ushlab, kubikni o'ng qo'lga uzatilgan oyoqni yuqoriga ko'tarib, kubikni oyoqlarning uchiga tekkizib, 3-4 marta xolatga qaytib bajarish (6-8 marta).
5. D.h.: asosiy tik turish, qo'llar erkin, kubik polda. Kubikning atrofidan sakrashni qisqa dam olish bilan yoki kubik atrofida boshqa tomonga qarab aylantirish bilan navbatlashtirish.

III. Yakuniy qism:

Buben sadolari ostida yurish va engilgina yugurish. Nafas mashqlarini bajarish.

1. Burundan nafas olish, og'izdan chiqarish.

2. Burundan nafas olish, soʻzli nafas chiqarish. Ox qanday mazza, ox qanday mazza kabi.

3. Oʻpkani (kafkani) toʻldirib nafas olish, soʻng koʻrsatgich barmoq bilan burinning ostidagi yigini berkitib nafasni burun orqali chiqarish, mashq navbatma-navbat har bir nafas bilan bajariladi.



veb-saytimiz: Zokirjon.com

Zokirjon.com veb-sayti orqali o'zingiz uchun kerakli ma'lumotlarni yuklab oling.

+99890-530-88-18 nomerga telegramdan yozishingiz yoki telegramdan jek456 izlab telegramga murojaat qilishingiz so'raladi.

Telegramda murojaatingizga o'z vaqtida javob beriladi.

Hujjat word variant doc formatda beriladi.

Katta guruhlarga 47 listdan iborat Ertalabki badantarbiya mashqlarini to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.



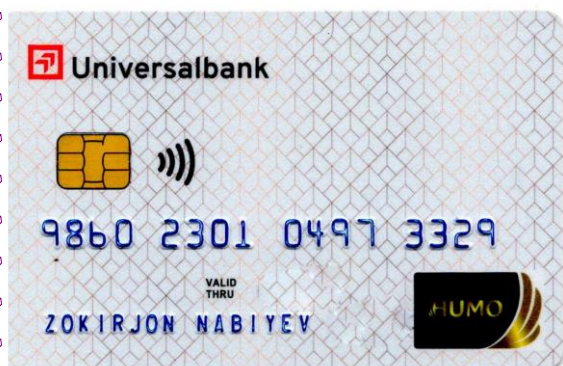
Narxi: 10 ming so'm

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 veb-saytlarga

joylamang.

Kanal va gruppalarga tarqatmang.

OMONATGA

HIYONAT QILMANG.