MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI VAZIRLIGI

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI VAZIRLIGI

[illegible]KI BADANTARBIYA [illegible]QLARI

KIC[illegible] GURUH

NAMUNA

MUNDARIJA

№	Mavzular
1.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
2.	Bayroqlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar
3.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
4.	SHiqildoqlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar
5.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
6.	Barglar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar
7.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
8.	SHoxcha bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar
9.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
10.	Koptoklar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar
11.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
12.	Skameyka bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar.
13.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
14.	Uzun arqon bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar
15.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
16.	Rangli tizimchalar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar.
17.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
18.	Kubiklar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar
19.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
20.	Kichik koptokchalar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar.
21.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
22.	Gardishlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar
23.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
24.	Koptoklar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar

Sentabr

№1 (predmetsiz)

NAMUNA

I [illegible]

o‘...oq [illegible] ...gani

Ertal... [illegible] ...ndik

Sog‘lo... ...aqu... [illegible]

Biz yurish... [illegible] ...dik

Yurish. Buben sa... [illegible] ...da to‘... [illegible] ...h, yurishdan asta-sekin yugirishga o‘tish, yana yuris... ...tish [illegible] bo‘lib turadilar.

II.Asosiy qism

Umumrivojlantiruvchi m... ...iql...

1-mashq.D.x. Oyoqlar juft [illegible] ...tspa... ...irsakdan bukilgan holda, barmoqlar mushtum bo‘lib to‘g‘... [illegible] Ke... [illegible] sekin-asta ketma- ket yuramiz, -pu-pu-pu-pu endi esa tez... ...amiz... [illegible] ...-pu... ...manzilga xam etib keldik, bolalar keling poezdning har bir v... [illegible] ...teks... [illegible] ...iz" deb tarbiyachi bolalarning har biri oldiga o‘tib birin- ket... [illegible] va b... [illegible] ...ncha rolini bajaradi.

2-mashq."G‘ildiraklarni tekshiramiz".D.x. Oyoqlar juf... [illegible] ...ada, tirsakdan bukilgan holda, barmoqlar mushtum bo‘li... [illegible] ...o‘kkala... olgan holda erga tizzalariga tekkizish va "tuk -tuk -tu... [illegible] ...moql... tizzalariga urib qo‘yish. 2- D.x. ga qaytish.

3-mashq.D.x. "Poezdlar ortga qaytmokda" Tarbiyachi xus... [illegible] ...adi... Bolalar guruhlarga bo‘linib chizilgan chiziqlardan ketma-ket yu... [illegible] ...or... [illegible] ...i lozim .

Biz-chi, quvnoq vagonchalar

Tez-tez, tez-tez yuramiz.

Bizni ko‘tar shaharchalar,

Yo‘lni darrov bilamiz.-pu-pu-pu-

III.YAkuniy qism:

O‘ngga chapg... k,

Mashqim... udik.

III. ...

... sa... sekin yurish. Nafas mashqlarini bajarish.

1. Bur... s olish ... chiqarish.

2. Burun... naf... s chiqarish. Oh qanday mazza, oh qanday mazza kab...

NAMUNA

Sentabr
№2 (bayroqcha bilan)

I.Kirish
Hirpiragin bayrog‘im,
Qizil, yashil mayog‘im
Xabarlatib har yog‘ni,
Gurkiragin bayrog‘im.
YUrish. Buben sadolari ostida to‘g‘ri yurish, yurishdan asta-sekin yugirishga o‘tish, yana yurishga o‘tish. Bolalar doira bo‘lib turadilar.

II.Asosiy qism
Asosiy qism. ***Umumrivojlantiruvchi mashqlar:***
1-mashq.“Bayroqchani ko‘rsat” mashqi, dastlabki holat: gavda tik tutilgan, oyoqlar elka kengligida ochiq, qo‘llar yon tomonda: bayroqchani tepaga ko‘tarish va tushirish (2 marta)
2-mashq.“Bayroqchani hirpirat” mashqi, dastlabki holat: gavda tik tutilgan, oyoqlar elka kengligida ochiq, qo‘ldagi bayroqchalarni hirpiratish (2 marta)
3-mashq.“Bayroqcha bilan sakrash” mashqi, dastlabki holat: gavda tik tutilgan, oyoqlar juftlashtirilgan holda bayroqchalar bilan oldinga siljib sakrash (2marta)
4-mashq.“Bayroqcha bilan yurish” mashqi, dastlabki holat: gavda tik tutilgan, qo‘llardagi bayroqcha bilan ilon izi bo‘ylab sekin-asta yurish.
O‘ngga chapga qaradik,
Mashqimizni yakunladik
III.YAkuniy qism:
Buben sadolari ostida sekin yurish. Nafas mashqlarini bajarish.
1. Burundan nafas olish, og‘izdan chiqarish.
2. Burundan nafas olish, so‘zli nafas chiqarish. Oh qanday mazza, oh qanday mazza kabi.

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.

Kichik guruhlarga Ertalabki badantarbiya mashqlarini to‘liq holda olish uchun telegramdan yozing.

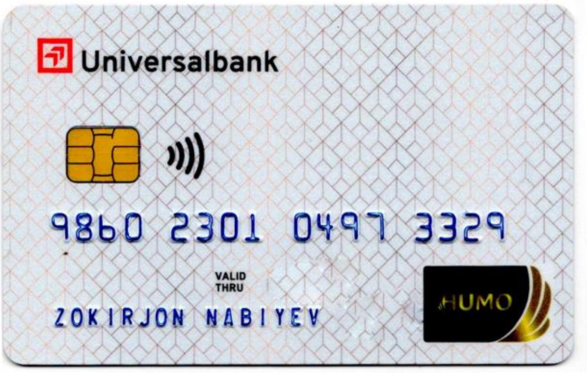
Narxi: 10 ming so‘m

Telegram kanalimiz:

@maktabgacha_tt

To‘lov uchun: HUMO 9860230104973329

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.