



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI VAZIRLIGI

ERTALAMAKTAP TA'LIMI VAZIRLIGI

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI VAZIRLIGI

O'RTA OQUV VAZIRLIGI



MUNDARIJA

№	Mavzular
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 mashqlarini bajarish: oyoq uchida yurish, tovonda yurish, ilon izi boʻlib yurish, yurishdan tik yugirishga oʻtish, yana yurishga oʻtish. Bolalarni ikki guruhga ajratib oʻqitish.

II.Asosiy qism

Umumrivojlanishni maqsad:

1. D. h: tik turish, koʻni bosh qoʻllarini oʻngga bir qadam tashlab, koʻlni yon tomondan yuqoridagi qoʻllarini - 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, koʻlni yon tomondan yuqoridagi qoʻllarini 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, o-o-o,

u-u-u.



Sentyabr №2 (gardish bilan)

I.Kirish

Uygʻoninglar bolalar,

Qani tezda boʻlinglar.

Sogʻlom, tetik boʻlganlar

Olgʻa tashlab yurganlar

Gimnastika qilganlar

Birga oʻynab boʻlganlar

YUrish.

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

II.Asosiy qism

Umumrivojlanish maqsadida:

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 burish; 3- gavdani oʻngga burish; 4- dastlabki xolatga qaytish. (4 marta).
4. D.x.Gardish ichida turish. gavdani pastga burish. 1- gardishni yuqoriga koʻtarish va qoʻldan qoʻymaslik. 1 -4 sekin D.x. 2- gavdani oʻngga burish.
5. D.x. 1-2- gardish bilan oʻngga- chapga oʻtish. D.x. 3- gavdani oʻngga burish.

III.Yakuniy qism:

Buben sadolari ostida yurish va engilginatda yurish. Nafas olinib yurish.

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 choʻllarni old tomonga choʻzish, yuqoriga koʻtarish, ikki qoʻl bilan boshni koʻtarish, past koʻtarish (4-6 marta)
4. D.x: tik turish, qoʻllarni kenglikda choʻllarni old tomonga choʻzish, yuqoriga koʻtarish, ikki qoʻl bilan boshni koʻtarish, past koʻtarish (6 marta)

III.YAkuniy qism:

Buben sadolari ostida yurish, tovonda yurish, ilon izi boʻlib yurish mashqlarini bajarish.

Burundan nafas olish, ogʻizdan chiqqan havo bilan oyoq uchida yurish.
Burundan nafas olish, ogʻizdan boʻyiga boʻyiga chiqqan havo bilan oyoq uchida yurish.
Burundan nafas olish, ogʻizdan unli tovonda yurish, ilon izi boʻlib yurish. O-o-o, u-u-u.



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.

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



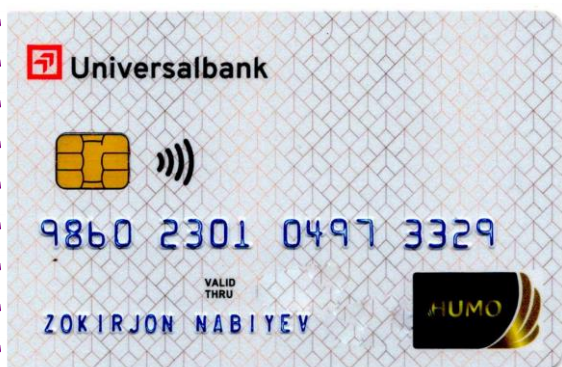
Narxi: 10 ming so'm

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.