



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI VAZIRLIGI

ERTAYLIK JISMONIY TAYYIQLASH VA JISMONIY TAYYIQLASH

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI VAZIRLIGI

TAYYIQLASH VA JISMONIY TAYYIQLASH



<b>№</b>	<b>Mavzular</b>
1.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
2.	Gardishlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar
3.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
4.	CHambaraklar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar
5.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
6.	Bayroqcha bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar
7.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
8.	Tayokchalar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar
9.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
10.	Kubiklar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar
11.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
12.	Arqon bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar.
13.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
14.	Bayroq bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar
15.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
16.	Koptok bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar.
17.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
18.	Gardishlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar
19.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
20.	Sakragich arqon bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar.
21.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
22.	Koptoklar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar
23.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
24.	Tizimchalar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar

## I.Kiri

Oyoqlar elka kengligida turib

Sog'ayib qolgan bolalarni davolashda

Bolalarni oyoqlar bilan

Qadami

Hech hali

SHundayin quyidagilarni

Biz yurishni bosib o'tirishni

**YURish.** Buben saqlanib turgan holatda yurish, tovonda yurish, ilon izi bo'lib yurish, yurishni to'xtatib qaytib kirishga o'tish, yana yurishga o'tish. Bolalarni uch guruhga bo'linib o'qitish.

## II.Asosiy qism

### Umumrivojlantiruvchi mashqlar

1. D.x.Oyoqlar elka kengligida turib, qo'llar yon tarafda. 1- o'ng oyoqni yuqoriga ko'tarib yuqoriga ko'tarish, qo'llar yon tarafda. 2- oyoqlarni oyoq uchida turib yuqoriga ko'tarish, qo'llar yon tarafda. 3- oyoqlarni oyoq uchida turib yuqoriga ko'tarish, qo'llar yon tarafda. 4- oyoqlarni oyoq uchida turib yuqoriga ko'tarish, qo'llar yon tarafda. 5- oyoqlarni oyoq uchida turib yuqoriga ko'tarish, qo'llar yon tarafda. 6- oyoqlarni oyoq uchida turib yuqoriga ko'tarish, qo'llar yon tarafda. 7- oyoqlarni oyoq uchida turib yuqoriga ko'tarish, qo'llar yon tarafda. 8- oyoqlarni oyoq uchida turib yuqoriga ko'tarish, qo'llar yon tarafda.

2.D.x.Oyoqlar elka kengligida ochilgan, qo'llar yon tarafda. 1- tanani o'ng tomonga o'girish, qo'llar yon tarafda. 2- tanani chap tomonga o'girish, qo'llar yon tarafda. 3- tanani o'ng tomonga o'girish, qo'llar yon tarafda. 4- tanani chap tomonga o'girish, qo'llar yon tarafda. 5- tanani o'ng tomonga o'girish, qo'llar yon tarafda. 6- tanani chap tomonga o'girish, qo'llar yon tarafda. 7- tanani o'ng tomonga o'girish, qo'llar yon tarafda. 8- tanani chap tomonga o'girish, qo'llar yon tarafda.

Oyoqlar engil ochilgan, qo'llar belda. 1- oldinga egilish, qo'llar belda. 2- oldinga egilish, qo'llar belda. 3- oldinga egilish, qo'llar belda. 4- oldinga egilish, qo'llar belda. 5- oldinga egilish, qo'llar belda. 6- oldinga egilish, qo'llar belda. 7- oldinga egilish, qo'llar belda. 8- oldinga egilish, qo'llar belda.

3. D.x. Oyoqlar birga, qo'llar yon tarafda. 1-o'ng oyoqni yuqoriga ko'tarish, oyoq tagida chapak chalish- nafas chiqarish. 2-oyoqni pastga tushirish , qo'llar yonda- nafas olish. Xudsi shu mashq chap oyoq bilan bajariladi. Oyoqlar birga, qo'llar yon tomonda. 8 sanog'igacha ikki oyoqlab sakrash. 8 sanog'igacha

bitga joyda turib, oyoq uchini cho'zgan xolda va qo'llarini erkin ishlatib yurish.

4. D.x. oyoqlar elka kengligida ochilgan, qo'llar pastda. 1-2-qo'llarni oldindan y... ko'tarish, qo'llariga qarash- nafas olish. 3-4- pastga qarash.

Qo'llar... mashq... nafas chiqarish.(2-3 marta)

1. P... ostida yurish va engilgina yugurish. Nafas mashqlarini bajar...

2. ... arun... izdan chiqarish.

2. ... afa... so'zli nafas chiqarish. Ox qanday mazza, ox qanday mazza k...

3. O'pkan... olish, so'ng ko'rsatgich barmoq bilan burinning b... burun orqali chiqarish, mashq navbatma-navbat... bajariladi.



## Sentabr №2(gardish bilan)

### I.Kirish

Sogʻlom boʻlishingiz,  
Bizning saqlashimiz.

Diqqatini oling.

Bir necha marta.

1-2 m asofada yurish: oyoq uchida yurish, tovonda yurish, ilon  
ilona olib borishdan asta-sekin yugirishga oʻtish, yana yurishga oʻtish.  
Boralar uchun oyoq uchida yurishga boʻsh oʻzlash.

### II.Asosiy

1-2 m asofada yurish bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar.

1.D.x. Oyoqlar elkada, gardishlar yonida, pastda. 1- gardishni yon tomonga choʻzish.  
2- yuqoriga oʻtirish bilan nafas chiqarish.Z- yuqorida gardishni chap qoʻlga  
olish. 4- pastga oʻtirish bilan qoʻl bilan talatlar bajariladi.(4 marta).

2.D.x.Oyoqlar elkada, tova, qoʻllar yonda, gardishlar elkada. 5  
gacha sanalganda oyoqlar orqasida aylantirish. Xuddi shu xolatlar chap  
qoʻl bilan bajariladi.

3.D.x. 5-6 m asofada bir- biriga dumalatish. Gardishlarni bir- biriga dumalatish.(6  
marta).

4.D.x.Bir- biriga qarab turish, gardishlarni ushlash, gardishlarni ushlash. 1-  
oʻtirish- nafas chiqarish.2. D.x- gardishni ushlash.

5.D.x. Qorinda polga joylashiladi, gardishlar yonida, qoʻllar bukilgan.  
Qoʻllar bilan xalqaning yuqorisida 1-3 m asofada oyoqlarni toʻgʻrilash va  
gardishlarni yuqoriga kutarish, rostlanish bilan nafas chiqarish.(5 marta).

### III. YAKUNIY qism:

Buben sadolari ostida yurish va engilgina yurish. Mashqlarini bajarish.

1. Burundan nafas olish, ogʻizdan chiqarish.

2. Burundan nafas olish, soʻzli nafas chiqarish. Soʻzli nafas chiqarish, mazza kabi.

3. Oʻpkani (koʻkrakni) toʻldirib nafas olish, soʻng koʻrsatib berish. Oyoqlar  
burinning bitta katagini berkitib nafasni burun orqali chiqarish. Oyoqlar  
navbatma-navbat oʻng va chap qoʻllar bilan bajariladi.



15-avgust  
№3

### I.Kirish

Tongi badantarbiya  
Barchangizni chorlayman  
Bir, ikki, uch mashq qilish  
Sog'lig'imni tiklayman.  
Qaddimni men tik tutib,  
So'ng yurishni boshlayman.

**Yurish.** Buben sadolari ostida yurish, tovonda yurish, ilon izi bo'lib yurish, yurishdan asta-solta yurish, yana o'ziga o'tish. Bolalarni uch guruhga bo'lib turgazish.

### II.Asosiy qism

#### Umumrivojlantiruvchi mashqlar

1.D.x.Oyoqlar elka kengligida turish, qo'llar yon tomonga qo'llar pastda turgan xolda yuqoriga ko'tarish, qo'llariga qarash-nafas olish.(2-3 marta)

3-4- qo'llar pastda, oyoqlarni tushirish- nafas chiqarish.(2-3 marta)

2.D.x.Oyoqlar parallel xolda ochilgan, qo'llar bitta, 1- tanani o'ng tomonga burish, qo'llar yon tarafda. 2- tanani chap tomonga burish, qo'llar bitta. Xuddi shu mashq chap tarafda bajariladi.(6 marta).

3.D.x.Oyoqlar elka kengligida ochilgan, qo'llar belda. 1- tanani o'ng tomonga burish, qo'llar bitta, 2- tanani chap tomonga burish, qo'llar bitta. Xuddi shu mashq chap tarafda bajariladi.(5-6 marta).

4. D.x. Oyoqlar birga, qo'llar yon tarafda. 1-o'ng oyoqni yuqoriga ko'tarish, qo'llar bitta, 2- chap oyoqni yuqoriga ko'tarish, qo'llar bitta. Xuddi shu mashq chap oyoq bilan bajariladi.

5. Oyoqlar bitta, qo'llar yon tomonda. 8 sanoqqa ikki oyoqlab sakrash, 8 sanoqqa bitta oyoqlab sakrash. Xuddi shu mashq chap tarafda bajariladi.

6. D.x.Oyoqlar elka kengligida qo'yilgan, oyoqlar parallel xolda , qo'llar pastda. 1- tanani o'ng tomonga burish, qo'llar bitta, 2- tanani chap tomonga burish, qo'llar bitta. Xuddi shu mashq chap tarafda bajariladi. Qo'llarinipastga tushirish- nafas chiqarish.(2-3 marta)

### 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 (koʻkrakni) toʻldirib nafas olish, soʻng koʻrsatgich barmoq bilan burinning bitta katagini berkitib nafasni burun orqali chiqarish, mashq navbatma-navbat oʻng va chap qoʻllar bilan bajariladi.



# veb-saytimiz: [Zokirjon.com](http://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.*

*Tayyorlov guruhlarga Ertalabki badantarbiya mashqlarini to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.*



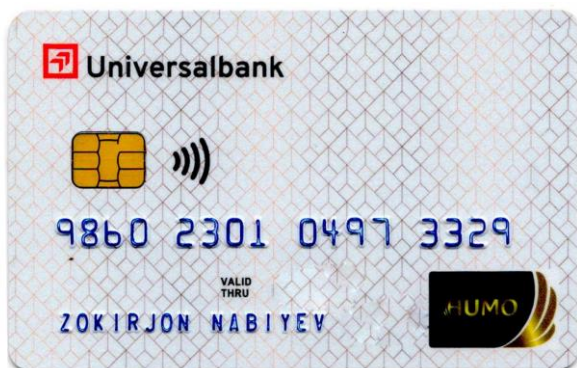
**Narxi: 10 ming so'm**

**Telegram kanalimiz:**

**@maktabgacha\_tt**

**To'lov uchun: 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.**