



# Maktabgacha va maktab ta'lim vazirligi

## ERTALABKI JISMONIY TARBIYA MASHQLARI



Kat...





Sentabr

1-hafta

### Bayroqchalar bilan bajariladigan mashqlar

**1-mashq.** D.h.: oyoqlar yelka kengligida, tovonlar parallel holda, bayroq qo'liga qo'llar pastda. 1-mashq. Bayroqlarni ikkita yon tomonga tashib oyoq uchida turib bayroqlarni yuqoriga ko'tarish, ularga nafas olish. 3-bayroq ushlagan qo'llarni yon tomonga cho'zish. 4-bayroqlarni ostiga tushirish-nafas chiqarish. (6 marta)

**2-mashq.** Oyoqlar yelka kengligida, tovonlar parallel holda, qo'llar ustida. 1 -oldinga egilish, oyoqlar bukilmaydi, bayroqlarni ostiga joylashtirish-nafas chiqarish. 2-rostlanish.

3-bayroqlarni ostiga joylashtirish-nafas olish. 4-bayroqlarni ostiga joylashtirish-nafas chiqarish. 4-rostlanish, bayroqlarni yuqoriga ko'tarish. (4 marta)

**3-mashq.** D.h.: oyoqlar yelka kengligida, bayroqlar pastda. 1-o'ng qo'ldagi bayroqni ostiga joylashtirish. 2-oyoqni uchini orqaga tizarish-nafas olish.

2-bayroqni pastga joylashtirish. 3-oyoqni oldinda-nafas chiqarish. Shu holatlar o'ng oyoq va qo'l bilan bajariladi. (4 marta)

**4-mashq.** D.h.: oyoqlar yelka kengligida, qo'llar bilan pastda. 1-o'tirib qo'llardagi bayroqlarni yon tomonga cho'zildi. 2-rostlanish, bayroqlar pastda. (4 marta)

**5-mashq.** D.h.: oyoqlar bilan yon tomonga. Sakrash. Oyoqlar keng yelka kengligida, bayroqlar yuqoriga oyoqlar birga, bayroqlar yon tomonga cho'zildi. (4 s.) Bayroqlar ostiga joylashtirilib turib yuriladi. To'xtash. Nafas olish mashqi. (4 marta)





**Sentabr**

**2-hafta**

**Bayroqchalar bilan bajariladigan mashqlar**

**1-mashq.** D.h.: oyoqlar yelka kengligida, tovonlar parallel holda, bayroq ushlagan qo'llar pastda. 1-mashq. Bayroqlarni ikkita yon tomonga uzatish. 2-oyoq uchida turib bayroqlarni yuqoriga ko'tarish, ularga qarash-nafas olish. 3-bayroq ushlagan qo'llarni yon tomonga cho'zish. 4-bayroqlarni pastga tushirish-nafas chiqarish. (6 marta)

**2-mashq.** D.h.: oyoqlar yelka kengligida, tovonlar parallel holda, qo'ldagi bayroqlar yuqorida. 1 -oldinga egilish, oyoqlar bukilmaydi, bayroqlarni old tarafga joylashtirish-nafas chiqarish. 2-rostlanish. Qo'llar belda-nafas olish.

3-bukilish, bayroqlarni olish-nafas chiqarish. 4-rostlanish, bayroqlarni yuqoriga ko'tarish-nafas olish. (4 marta)

**3-mashq.** D.h.: oyoqlar juft holatda, bayroqlar pastda. 1-o'ng qo'ldagi bayroqni yuqoriga ko'tarish. Chap oyoqni uchini orqaga tisarish-nafas olish.

2-bayroqni pastga tushirish. Oyoqlar oldinda-nafas chiqarish. Shu holatlar o'ng oyoq va chap qo'l bilan bajariladi. (6 marta)

**4-mashq.** D.h.: oyoqlar birga, qo'llar bayroqlar bilan pastda. 1-o'tirib qo'llardagi bayroqlarni yon tomonga cho'ziladi. 2-rostlanish, bayroqlar pastda. (4 marta)

**5-mashq.** D.h.: oyoqlar birga, qo'llar bayroqlar bilan yon tomonda. Sakrash. Oyoqlar keng yozilgan, bayroqlar yuqorida, oyoqlar birga, bayroqlar yon tomonga cho'ziladi. (25-30 s.) Bir joyda turib yuriladi. To'xtash. Nafas olish mashqlari. (3-4 marta)





Sentabr

3-hafta

### Umumrivojlantiruvchi mashqlar

**1-mashq. D.h.:** oyoqlar birga, tayoqcha yelka ustida. 1-2-oyoq uchida tayoqchani yuqoriga ko'tarish, o'ngga qarash-nafas olish. Tovonni pastga tushirish, tayoqchani yelkaga joylashtirish-nafas chiqarish. (6-8 yosh)

**2-mashq. D.h.:** oyoqlar yelka kengligida. Tovonlar parallel, tayoqcha yelka ustida. 1-gavdani o'ngga burish, oyoqlarni poldan uzmaslik bilan oyoqlar to'g'ri, tayoqni yuqoriga ko'tarish, o'ngga qarash. 2-to'g'riga burish, tayoqchani yelkaga tushirish. Xuddi shu holatlar chap tomonda bajarish.

**3-mashq. D.h.:** oyoqlar birga, oyoq uchlari cho'zilgan, tayoqcha yelka ustida, gavda to'g'ri, to'g'riga qarash-nafas olish. 2-oyoqni burish, tayoqchani oyoqlar bilan oyoqlarga tegish, oyoqlar to'g'ri, boshni yelka ustiga qarash. 3-rostlanish, tayoqchani yuqoriga ko'tarish-nafas olish. 4-oyoqchani yelka ustiga tushirish.

**4-mashq. D.h.:** oyoqlar birga, oyoq uchlari cho'zilgan, oyoqlar bilan yuqorida polda. 1-2-bukilgan oyoqlar bilan tayoqchani yuqoriga ko'tarish. Tayoqchani tizzalarga yaqinlashtirish-nafas olish. 3-oyoqchani rostdan oyoqlar bilan rostdan yuqoriga ko'tarish-nafas olish.

**5-mashq. D.h.:** qo'l bilan yelka ustida cho'zilgan oyoqlar birga, oyoq uchlari cho'zilgan, qo'llar tayoqchalarni yuqorida polda. 1-2-tayoqchani yuqoriga ko'tarish-o'ngga qarash-nafas olish. 3-tayoqchani pastga tushirish-nafas chiqarish. (6-8 yosh)



*vab-saytimiz: Zokirjon.com*

*Zokirjon.com vab-saytimiz orqali o'zingizga kerak bo'lgan hujjatlarni yuklab oling.*

*Zokirjon Admin bilan*

*+99891-328-88-38 nomerga yoki jek567 izlab telegramga yozishingiz so'raladi.*

*Telegramda murojaatingizga o'z vaqtida javob beriladi.*

*38 listdan iborat katta guruhlarga ertalabki jismoniy tarbiya mashqlarini to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.*



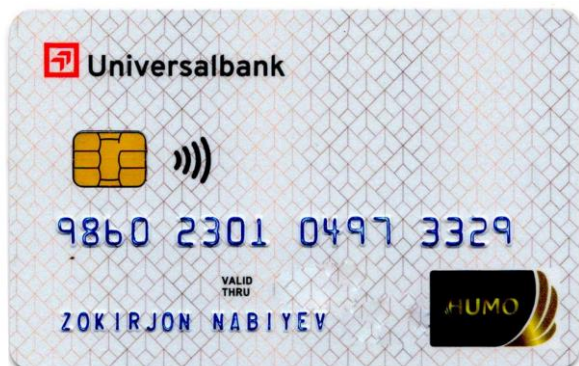
**Narxi:15 ming**

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 vab-saytlarga

joylamang.

Kanal va gruppalariga tarqatmang.

**OMONATGA**

**HIYONAT QILMANG.**