



**Maktabgacha va maktab  
ta'lim vazirligi**

# **UMUMRIVOJLAN'TIRUVCHI MASHQLAR**



**guruh**

### Umumrivojlantiruvchi mashqlar

1. D.h.: musiqa sadolari ostida to'rt qator bo'lib turibolamiz. 1-qo'llarimiz belda, 2-boshimiz bilan o'ng tomonga qaraymiz, 3-chap tomonga qaraymiz. Bu mashq uch marta bajariladi.

2. D.h.: asosiy tik turish, oyoqlar yelka kengligida. 1-yelkalar baravar ko'tariladi, 2-yelkalar tushiriladi. Endi esa yelkalarimizni xuddi oyijonimizga bilmayman deganda qanday qissak, ana shu holatni bajaramiz. Yana bir bilmaymiz, ikki bilmaymiz, uch bilmaymiz. Barakalla.

3. D.h.: asosiy tik turish, oyoqlar yelka kengligida ochiladi. 1-chap qo'limiz tirsakdan bukiladi, 2-tirsakka o'ng oyoq tizzasi tegishi kerak. 3-o'ng qo'l tirsagiga esa chap oyoq tizzasi tegishi kerak. Bu mashqni ham uch marta bajaramiz.

4. D.h.: asosiy tik turish, oyoqlar juft holatda. 1-qo'llarimizni yuqoriga ko'taramiz, 2-qarsak chalib bir qadam orqaga yuramiz, 3-qarsak chalib joyimizga qaytamiz. Bu mashqni uch marta qaytardik.

**Asosiy harakat turlari:** arqon yordamida.

1. Muvozanat saqlashga o'rgatuvchi mashq: aylana shaklida turibolinadi. Tarbiyachi aylananing o'rtasida turib, arqonni yer ustida aylantiradi.

Bolalar esa arqon tegmasligi uchun sakrashi kerak bo'ladi. Kimning oyog'iga arqon tegib ketsa ana o'sha ishtirokchi o'yindan chiqarib yuboriladi.

2. Qo'l mushaklarini mustahkamlash uchun mashq: har bir bolaga arqon beriladi.

Qo'llarni tepaga ko'targanda arqon uzunligi ko'krak qafasigacha ko'tarilishi kerak.

Arqon aylantirishda bel tekis bo'lishiga e'tibor qaratiladi. Qo'l yuqoriga ko'p

ke... dan arqon aylantiriladi.



### Umumrivojlantiruvchi mashqlar.

1. D.h.: asosiy tik turish, qo'llar belda. 1 -qo'llar bosh orqasida, o'ng oyoqni orqaga oyoq uchida qo'yish;  
2-dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zi chap oyoq bilan bajariladi (6-7 marta)
2. D.h.: oyoqlar kerib qo'yilgan, qo'llar belda. 1-o'ngga burilib o'ng qo'lni yozish;  
2-dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zi chap tomonga burilib bajariladi.  
(6 marta)
3. D.h.: asosiy tik turish, qo'llar yonga tushirilgan. 1-o'ng oyoqni oldinga qo'yish;  
2-3-prujinasimon tebranish; 4-dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zi chap oyoqda bajariladi (5-6 marta)
4. D.h.: tizzalarda turib, qo'llar belda. 1-2-o'ng oyoq soniga o'tirish , qo'llarni oldinga uzatish;  
3-4-dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zini chapga o'tirib bajarish (6 marta)
5. D.h.: oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan, qo'llar yonda. 1-qo'llarni yon tomonga uzatish; 2-oldinga engashib, qo'l barmoqlarini chap oyoqning uchiga tekkizish;  
3-rostlanish, qo'llarni yon tomonga uzatish; 4-dastlabki holatga qaytish.  
Shuning o'zini o'ng oyoqqa tekkizib bajariladi. (6 marta)
6. D.h.: polga o'irish , qo'llar bilan orqaga tayanish. 1-oyoqlarni bukmay oldinga-yuqoriga («burchak hosil qilib») ko'larish ; dastlabki holatga qaytish. (5-6 marta)
7. D.h.: asosiy tik turish, qo'llar yonda. Ikki oyoqda sakrash - chap oyoq oldinga, o'ng oyoq orqaga, sakrab oyoqlar o'zini almashtirish. Tarbiyachining 1-8 sanog'i ostida bajariladi, so'ngra bir oz tin olish va yana sakrash. (3-4 marta)

### Asosiy harakat turlari:

1. Kolonnada o'z o'zini aniqlashga o'rgatuvchi mashq: bir deganda yonga va ikki deganda chap tomonga bo'linish . (3-4 marta)
  2. Ikki guruhga bo'lingan bolalar yana o'z joylariga qaytish. (3-4 marta)
  3. Ikki guruhga ajralish va ushbu ikki guruhdan ham bir deganda o'ngga va ikki deganda chap tomonga bo'linish orqali 4 ta guruh hosil qilish. (3-4 marta)
  3. 4 ta guruhdan ikkita guruhni orqaga qaytish orqali hosil qilish va ikkita guruhdan bir safga orqaga qaytish. (3-4 marta)
- Tarbiyachi guruhni bir qator saflanishga chaqiradi. Shundan so'ng sanash orqali ikki kolonnaga saflanib, yurishda davom etadi. So'ngra muvozanat saqlash mashqlarini bajaradilar. Mashqdan so'ng har bir guruh yana ikki guruhga avvalgi tartibda ikkiga bo'linadi. To'rt guruh bo'lib saflangan bolalar turgan joyida yuradilar. Tarbiyachining ishorasiga binoan bu holat yana takror bajartiriladi.



### **Umumrivojlantiruvchi mashqlar.**

1. D.h.: asosiy tik turiladi, oyoqlar yelka kengligida. 1-safda yurayotib qo'llar yuqoriga ko'tariladi. 2-tovon uchi bilan yuriladi. (Biz go'yo hayvonot bog'idagi jirafamiz. Bu holatni davrani bir marta aylanib chiqquncha bajaramiz)

2. D.h.: asosiy tik turiladi, oyoqlar yelka kengligida. 1-qo'llar belga qo'yiladi, tovonning cheti bilan yuriladi. (Biz hayvonot bog'idagi ayiqmiz deb tasavvur qiling.

Asal yeb to'yibolgan, bahaybat ayiqdek yuramiz).

3. D.h.: ikkita qo'l ko'tarilgan holatda. 1-o'ng oyog'imizni ko'taramiz.

2-ikkita qo'limizni tushiramiz. 3-o'ng oyog'imizni ham tushiramiz.

### **Asosiy harakat turlari:**

1. Safda bemalol yurib ketayapmiz, shu payt qurbaqani eslab qolamiz va o'tiramiz.

Yana turamiz va yurish vaqtida yana qurbaqani eslaymiz va o'tiribolamiz.

Yana yuramiz yana qurbaqani eslabo'tiribolamiz.

2. Bolalar yerga to'rtburchak shakldagi kichik gilamchalar qo'yib qo'yilgan, siz ulami aylanibo'tasiz va bu ilonizi holatini ifodalaydi. Qani, boshladik, yengil musiqa sadolari ostida ilonizi bo'lib tez-tez yuramiz.

Barakalla.

3. Endi esa safda maydonni aylanib yuramiz. Yurish jarayonida qadamlarimizni kattaroq tashlaymiz, qani, kattalashtirdik. Barakalla, endi esa qadamlarimizni qisqaroq tashlaymiz, barakalla. Endi esa yurish jarayonida ikkita qo'limizni bilan boshimizni

orqasini ushlabolamiz, boshimizni o'ngga qaratamiz, endi esa chapga qaratamiz.

Bolajonlar, bu mashqni safda yurish jarayonida to'xtamasdan bajarimiz lozim.



*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.*

*58 listdan iborat katta guruhlarga umumrivojlantiruvchi mashqlarini to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.*



**Narxi: 20 ming**

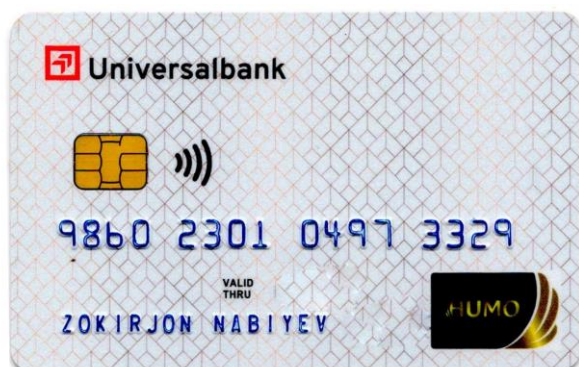
Telegram kanalimiz:

**@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.**