



Maktabgacha va maktab
ta'lim vazirligi

ERTALABKI HISMONIY TARBIYA MASHQLARI

enik guruh





Sentabr

1-hafta

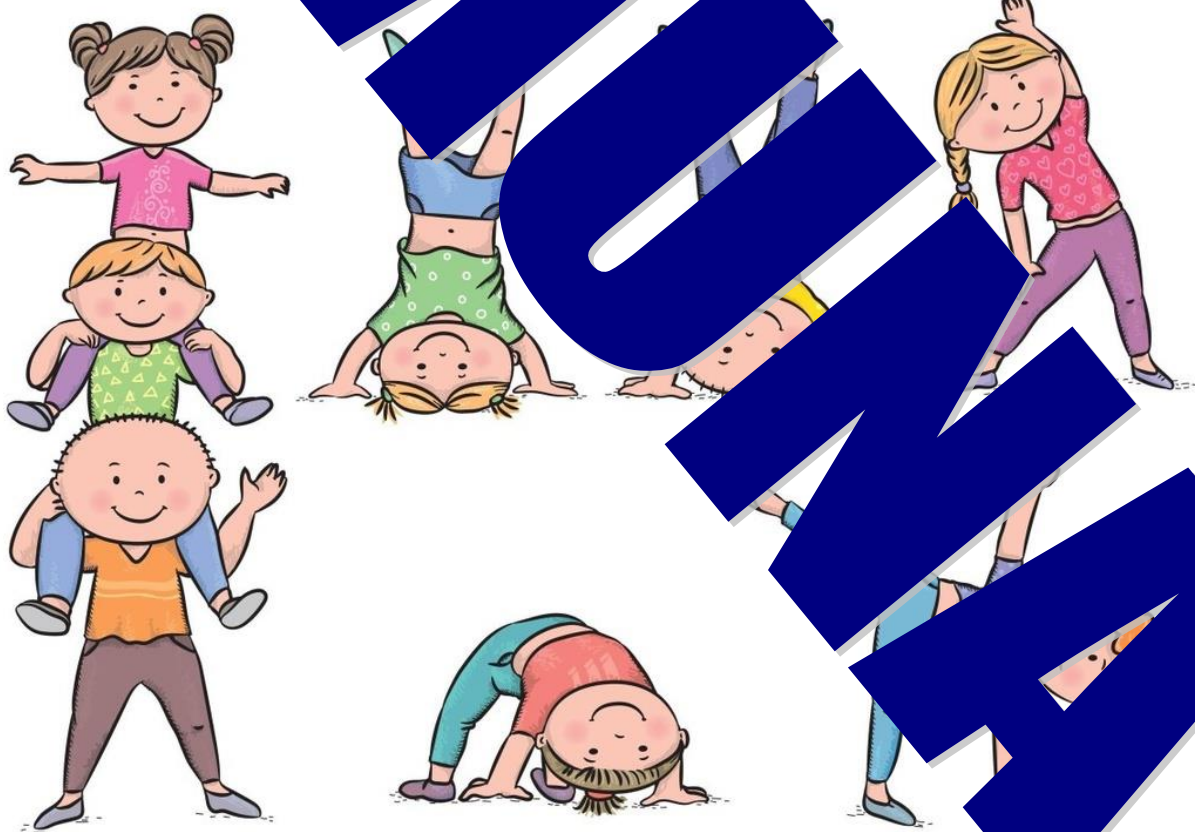
Rezina koptoklar bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar

1-mashq. D.h.: oyoqlar yelka kengligida, tovonlar parallel joylashtirilgan, qo'llar pastda, koptok o'ng qo'lda. 1-2-qo'llarni yon tomonga yuqoriga ko'tarish, oyoq uchida turish. Yuqoriga qarash-nafas olish. 3-qo'llarni chap qo'lga olish. 4-d.h.: qaytish, Qo'llarni yon tomonga pastga tushirish-nafas chiqarish. (5-6 marta)

2-mashq. D.h.: oyoqlar yelka kengligida, qo'llar koptokni ushlagan holda yon tomonga egilish, koptokni old tomonga qo'yish-nafas olish. 2-egilish, oyoqlar yelka kengligida-nafas olish. 3-egilish, koptokni olish-nafas chiqarish. 4-egilish, oyoqlar yelka kengligida-nafas olish. (5-6 marta)

3-mashq. D.h.: oyoqlar yelka kengligida ochilgan, tovonlar parallel ravishda joylashtirilgan, qo'llar koptok bilan pastda. 1-koptokni yuqoriga ko'tarish. 2-koptokni olish. 3-koptokni yuqoriga ko'tarish-nafas olish. (5-6 marta)

4-mashq. D.h.: oyoqlar yelka kengligida, tovonlar parallel ravishda joylashtirilgan, qo'llar pastda, koptok o'ng qo'lda. 1-tizzasini boshiga ko'tarish, oyoq uchini cho'zish, joyida turish. Nafas olish. 2-tizzasini boshiga ko'tarish, oyoq uchini cho'zish, joyida turish. Nafas olish. 3-tizzasini boshiga ko'tarish, oyoq uchini cho'zish, joyida turish. Nafas olish. (5-6 marta)



Sentabr

2-hafta

Rezina koptoklar bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar

1-mashq. D.h.: oyoqlar yelka kengligida, tovonlar parallel joylashtirilgan, qo'llar pastda, koptok o'ng qo'lda. 1-2-qo'llarni yon tomondan yuqoriga ko'tarish, oyoq uchida turish. Yuqoriga qarash-nafas olish. 3-koptokni chap qo'lga olish. 4-d.h.: qaytish, Qo'llarni yon tomondan pastga tushirish-nafas chiqarish. (5-6 marta)

2-mashq. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar koptokni ushlagan holda yuqorida. 1-oldinga egilish, koptokni old tomonga qo'yish-nafas chiqarish.

2-rostlanish. Qo'llar belda-nafas olish. 3-egilish, koptokni olish-nafas chiqarish.

4-rostlanish, koptokni yuqoriga ko'tarish-nafas olish. (5-6 marta)

3-mashq. D.h.: oyoqlar yelka kengligida ochilgan, tovonlar parallel ravishda joylashtirilgan, qo'llar koptok bilan pastda. 1-koptokni yuqoriga otish. 2-koptokni ilish. (8-10 marta)

4-mashq. D.h.: oyoqlar birga, qo'llar pastda, koptok o'ng qo'lda. 1-tizzasi bukilgan o'ng oyoqni ko'tarish, oyoq uchini cho'zish, joyida yurish. Nafas olish mashqlari.



sentabr

3-1

bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar

1-mashq. D.h.: oyoqlar yelka kengligida. Ikkiga buklangan arqon yelka kengligida, 1-2 deganda oyoq uchida turish, arqon ushlagan qo'llar yuqoriga ko'tarish, qo'llarga qarash-nafas olish. 3-4 d.h. kelish, arqon ushlagan qo'llar yuqoriga ko'tarish-nafas chiqarish. (4-5 marta)

2-mashq. D.h.: oyoqlar birga. Arqon ushlagan qo'llari yuqoriga ko'tarish-nafas chiqarish. (4-5 marta)

1-mashq. D.h.: oyoqlar yelka kengligida. 1-chapga buklangan oyoqni yuqoriga ko'tarish, arqonni oyoq uchida ushlab turish-nafas olish. 2-d.h.

qaytib o'ng oyoqni yuqoriga ko'tarish tarzda o'ng oyoq bilan mashq bajariladi. (6 marta)

3-mashq. D.h.: oyoqlar yelka kengligida ochilgan, tovonlar parallel holda joylashgan, arqon yelka kengligida orqasida. 1-chapga qayrilish-nafas chiqarish. 2-d.h. o'ngga qayrilish-nafas olish. 3-d.h. chapga qayrilish-nafas chiqarish. 4-d.h. nafas chiqarish.

5-oldinga egilish-nafas olish, oldinga qarash-nafas chiqarish.

6-d.h. nafas olish, orqaga qarash-nafas chiqarish.

4-mashq. D.h.: polga o'ynash, oyoqlar yelka kengligida, bukilmagan, arqon orqa tomonda. 1-arqon ushlagan qo'llar yuqoriga ko'tarish, arqonga qarash-nafas olish.

2-tizzasi bukilgan oyoqlarni yuqoriga ko'tarish. Arqonni oyoqqa tekizish, boshni tizzaga bukish-nafas olish. 3-d.h. boshni to'g'rilash, arqonni yuqoriga ko'tarish-nafas olish. 4-d.h. boshni yuqoriga tushirish-nafas chiqarish. (4-6 marta)

6-mashq. D.h.: oyoqlar yelka kengligida, tovonlar parallel holda, qo'llardagi arqon pastda. 1-2-arqonni yuqoriga ko'tarish-nafas olish. 3-4 d.h. qaytish-nafas chiqarish. (4-5 marta)



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 kichik guruhlariga ertalabki jismoniy tarbiya mashqlarini to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.



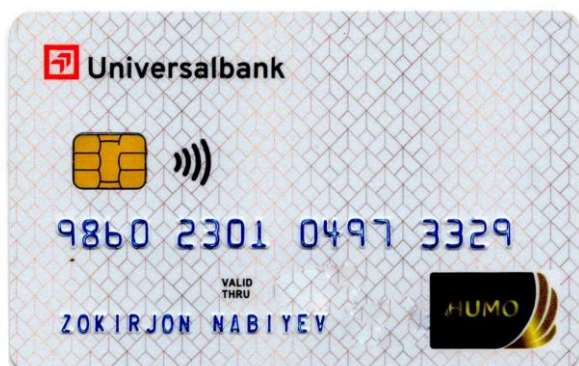
Narxi: 15 ming

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.