



Maktabgacha va maktab  
ta'lim vazirligi

# UMUMRIVOJLAN TIRUVCHI MASHQLAR



## Arqon bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar

**1-mashq.** D.h.: aylanaga qarab turish, oyoqlar birga, qo'llarda arqon. 1-2 arqonni yuqoriga ko'tarish, o'ng oyoq uchini orqaga tirash-nafas olish. 3-4-arqonni tushirish.

Oyoqoldinda-nafas chiqarish. (4 marta)

**2-mashq.** D.h.: polga o'tirish, oyoqlar yon tomonga yozilgan, arqon yelkaning orqasida.

1-arqonni yuqoriga ko'tarish, o'ngga qarash-nafas olish. 2-o'ng oyoq tomon bukilish, arqonni oyoqqa tekkizish-nafas chiqarish.

3-rostlanish, arqonni yuqoriga ko'tarish-nafas olish. 4-d.h. nafas chiqarish.

Xuddi shu holatlar chap oyoq bilan bajariladi. Gavda bukilganda oyoqlar bukilmaydi. (4 marta)

**3-mashq.** D.h.: orqa bilan polga joylashadi, oyoqlar birga, qo'l arqon bilan yuqorida. 1-o'ng oyoqni ko'tarish, arqonni oyoqqa tekkiziladi 2-d.h. nafas olish. 3-chap oyoqni ko'tarish.

Arqonni oyoqqa tekkizish-nafas chiqariladi. 4-d.h. nafas olish. (4 marta)

**4-mashq.** D.h.: qorin bilan polga joylashiladi, oyoqlar birga, oyoq uchi cho'zilgan, qo'llar arqon bilan oldinda, qo'llar bukilgan. 1-2 arqonni oldindan yuqoriga ko'tarish-nafas olish.

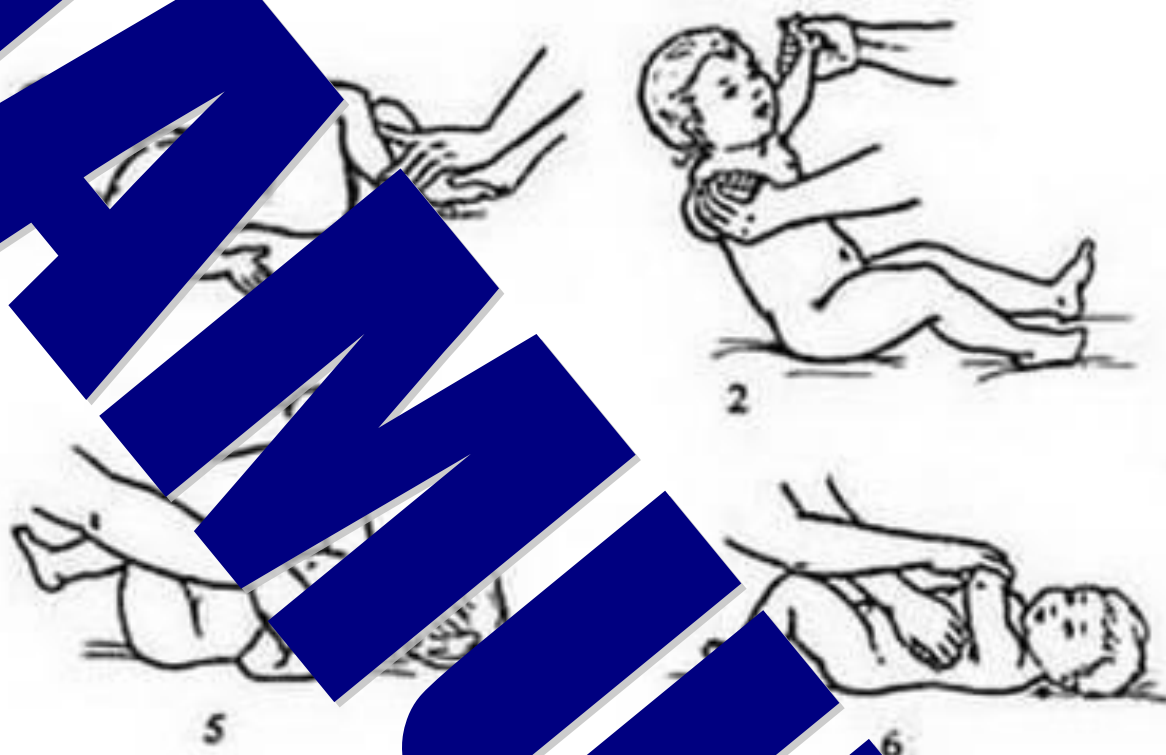
3-4 d.h. nafas chiqarish.

**5-mashq.** Arqonga o'ng yon bosh bilan turish, qo'llar belda, arqon polda.

Ikki qo'l qab arqon ustidan chapga va o'ngga sakrash.

(5-qo'l qabalganda-sakrash, 5 gacha sanalganda joyida turib yurish.)

mashqlari.



### Umumrivojlantiruvchi mashqlar

**1-mashq.** D.h.: aylanaga qarab turish, oyoqlar birga, qo'llarda arqon. 1-2 arqonni yuqoriga ko'tarish, o'ng oyoq uchini orqaga tirash-nafas olish. 3-4 –arqonni tushirish. Oyoqoldinda-nafas chiqarish. (4 marta)

**2-mashq.** D.h.: polga o'tirish, oyoqlar yon tomonga yozilgan, arqon yelkaning orqasida.

1-arqonni yuqoriga ko'tarish, o'ngga qarash-nafas olish.

2-o'ng oyoq tomon egiilish, arqonni oyoqqa tekkizish-nafas chiqarish.

3-rostlanish, arqonni yuqoriga ko'tarish-nafas olish.

4-d.h. nafas chiqarish.

Xuddi shu holatlar chap oyoq bilan bajariladi. (4 marta)

**3-mashq.** D.h.: orqa bilan polga joylashadi, oyoqlar birga, qo'l arqon bilan yuqorida.

1-o'ng oyoqni ko'tarish, arqonni oyoqqa tekkizish.

2-d.h. nafas olish.

3-chap oyoqni ko'tarish.

Arqonni oyoqqa tekkizish-nafas chiqarish. 4-d.h.

nafas olish. (4 marta)

**4-mashq.** D.h.: qorin bilan polga joylashiladi, oyoqlar birga, oyoq uchi cho'zilgan, qo'llar arqon bilan oldinda, qo'llar tirsakdan bukilgan.

1-2 arqonni oldindan yuqoriga ko'tarish-nafas olish.

3-4 d.h. nafas chiqarish.

**5-mashq.** Arqonga o'ng yon bosh bilan turish, qo'llar belda, arqon polda.

Ikki oyoqlab arqon ustidan chapga va o'ngga sakrash.

(5 gacha sanalganda-sakrash, 5 gacha sanalganda joyida turib yurish.)

Nafas olish mashqlari.



## **Tayoqlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar**

**1-mashq.** D.h.: oyoqlar yelka kengligida, tovonlar parallel, qo'llar tayoqchalar bilan pastda. 1-oyoq uchiga turish, tayoqchani yuqoriga ko'tarish, o'ngga qarash-nafas olish.

2-tovonga turish, tayoqchani yelka orqasiga olish-nafas chiqarish. 3-oyoq uchiga turish. Tayoqcha yuqorida-nafas olish. 4-d.h.-nafas chiqarish. (4 marta)

**2-mashq.** D.h.: oyoqlar yelka kengligida, tovonlar parallel, tayoqcha orqada tirsak bukilgan qismida. 1-gavdani o'ngga qaratish-nafas chiqarish.

2-rostlanish-nafas olish. 3-gavdani chapga qaratish-nafas chiqarish.

4-rostlanish-nafas olish. 5-orqaga bukilish-nafas chiqarish. 6-rostlanish-nafas chiqarish. Oldinga bukilish-nafas chiqarish. 8-d.h.-nafas olish. (4 marta)

**3-mashq.** D.h.: oyoqlar birga, tayoqchalar yelka orqasida. 1-o'tirish.

2-d.h. (6 marta)

**4-mashq.** D.h.: oyoqlar birga, tayoqo'ng qo'lda, yuqorigi uchini ushlab, pastki uchini polga tirash. Tayoqcha ushlagan qo'l tagidan emaklab chiqish, tayoqchani poldan uzmaslik.

(oldinga, orqaga) (5-6 marta)

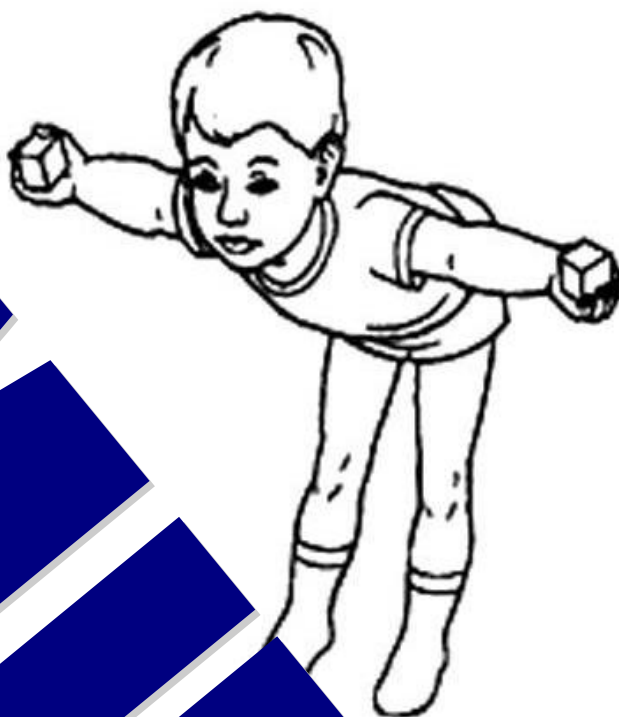
**5-mashq.** D.h.: qoringa yotish. Oyoqlar birga, tayoqcha orqada.

1-tayoqchani orqa tomondan yuqoriga ko'tarish, boshni ko'tarish, to'g'rilanish-nafas olish.

4-d.h.-nafas chiqarish.

**1-mashq.** D.h.: oyoqlar birga, qo'llar tayoqcha bilan yuqorida. 1-o'ng oyoqni bukmasdan oldindan yuqoriga ko'tarish, tayoqchani oyoqqa olib borish-nafas chiqarish.

2-d.h.-nafas olish. (6 marta)



**KANUS**

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

*Zokirjon.com veb-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.*

*52 listdan iborat kichik guruhlariga umumrivojlantiruvchi mashqlarini to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.*



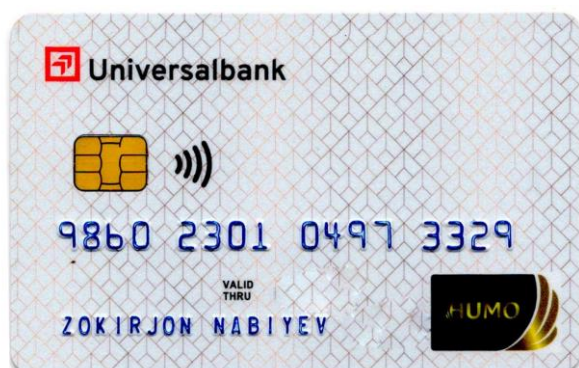
**Narxi: 20 ming**

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 veb-saytlarga  
joylamang.

Kanal va gruppalariga tarqatmang.

**OMONATGA**

**HIYONAT QILMANG.**