



**Maktabgacha va maktab
ta'lim vazirligi**

JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARI

Kichik guruh



t/p	Mashg'ulot mavzusi
1.	Jismoniy mashqlar misolida sportning foydasi bilan tanishish
2.	Bir, ikki, to'rtta bo'lib saflanish
3.	Piyodalar yo'lakhasida turli o'yinlar o'tkazish
4.	Sakrashning turli xillarini o'rgatish, o'ng va chap oyoqda galma gal joyida aylanib sakrash
5.	Bolalarda o'z sog'ligi haqida qayg'urish hissini tarbiyalash
6.	Jismoniy harakatning foydasi haqida ma'lumot berish
7.	Sog'lom turmush tarzi malakalarini shakllantirish
8.	Mayda o'yinchoqlar yordamida sog'lom turmush tarzini shakllantirish
9.	Yosh sportchiman
10.	Transportda, ko'chada odob-axloq qoidalariga rioya qilishga o'rgatish, piyodalar yo'l harakati qoidalarini bilish
11.	Saflanishni o'rgatish mavzusini mustahkamlash
12.	Saflanib yurish vaqtida turli mashqlar bajarish
13.	Saflanib yurish davomida mashqlar bajarish
14.	Tezlikni oshirgan holatda yugurish chog'ida o'yinlar bajarish
15.	Yurish va yugurishning barcha turlarini bajarish
16.	To'siqlardan hatlab o'tib yo'nalish va muvozanatni saqlagan holda yengil va maqsadli yugurishga o'rgatish
17.	Bolalar uchun jismoniy rivojlantirish mashqlari, qatorda bittadan yoki juft bo'lib yurish
18.	Mustaqil ravishda mashq harakatlarini bajarishni rivojlantirish, sodda o'yinlarni tashkil eta olish
19.	Jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanish zarurati to'g'risida bilish
20.	Tovondan oyoq uchiga asta sekin o'tib yurish, mokisimon yurish, turgan joyidan uzoqlikka sakrash
21.	Bolaning aqliy va jismoniy rivojlanishini ta'minlash, sog'lom turmush tarzini tarbiyalash
22.	Tezkorlik bilan to'siqlardan hatlab o'tgan holda yo'nalish va muvozanatni saqlab yugurish
23.	Jismoniy mashqlarni mustaqil bajarishga o'rgatish
24.	Tezlikni oshirgan holda yugurishni o'rgatish
25.	Arqonda turli usullarda sakrashga o'rgatish
26.	Arqonda turli usullarda sakrash mavzusini mustahkamlash
27.	Arqonli narvon, yo'g'on arqonga tirmashishni o'rgatish
28.	Arqonli narvon, yo'g'on arqonga tirmashishni o'rgatishni mustahkamlash
29.	O'ng va chap oyoqda galma gal aylanib sakrash mavzusini mustahkamlash
30.	Har xil mehnat turlarini o'rgatish jarayonida bolani jismoniy jihatdan rivojlantirish
31.	Mehnatga yo'naltirilgan harakatli o'yinlar
32.	Harakat ko'nikmalarini yaxshilash, to'g'ri qaddi-qomatni saqlashga, tashqi orastalikka rioya etishga o'rgatish
33.	Koptokni pastdan, bosh ortidan otishga o'rgatish
34.	Tashqi orastalikka rioya etish odatini tarbiyalash, o'z -o'ziga xizmat qilish va gigiyena malakalarini o'rgatish
35.	Muvozanatni saqlashga o'rgatish, harakatlar kordinatsiyasini rivojlantirish, fazoda mo'ljal olishni yaxshilash
36.	Turli usullar bilan yurish, tizzani baland ko'targan holda yugurish, mayda va katta qadamlar bilan yugurish
37.	Koptokni yerga otish va ikki qo'l bilan bir necha marta takror tutib olish malakalarini rivojlantirish, predmetlar orasidan emaklash

38.	Safda bir qator bo'lib yurish malakalarini mustahkamlash
39.	Safda to'rttadan yurish, doira bo'lib turish
40.	Jismoniy sifatlarni, chaqqonlik va epcillikni rivojlantirish
41.	Reaksiyaning tezkorligini rivojlantirishga mo'ljallangan o'yinlar
42.	Bolalarning tevarak atrofga nisbatan axloqiy sifatlarini shakllantirish
43.	Tabiat bizning do'stimiz mavzusida harakatli o'yinlar o'tkazish
44.	Bolalarning bir me'yorda jismoniy rivojlanishiga ko'maklashish. harakatlanish tartibini boyitish.
45.	Bolalarni yengil yugurishga o'rgatish. (Yo'nalishini saqlagan holda to'siqdan hatlab o'tish)
46.	Bolalarning harakatlanish tartibini boyitish, mashqlarning barcha turini anglagan holda bajarishga erishish.
47.	Bolalarni yengil yugurishga o'rgatish (yo'nalishini saqlagan holda to'siqdan hatlab o'tishda davom etish)
48.	Bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish: umumiy chidamlilik, tezlik, kuch, muvozanat, egiluvchanlik
49.	Jismoniy takomillashtirish, faol harakat tartibini shakllantirish
50.	Mustaqil harakatlarni rivojlantirish va qo'llab-quvvatlashda davom etish
51.	Bolaning harakatlanishini umumrivojlantiruvchi va asosiy mashqlar hisobiga boyitish
52.	Bolalarning jismoniy rivojlanishi va faol harakatlanishiga ko'maklashish
53.	Bolalarda mayda motorikani rivojlantirish
54.	Bolaning jismoniy rivojlanishini mashqlarni mustaqil bajarish orqali mustahkamlash
55.	Shaxsiy gigiyena qoidalarini bajarishga va faollikka o'rgatish
56.	Shaxsiy gigiyena qoidalarini bajarishda o'z ini-o'zi nazorat qilishga o'rgatish
57.	Qo'llar, yuz, tirnoq tozaligini nazorat qilish, tashqi ko'rinishga e'tibor berish
58.	Mehnat faoliyatijarayonida bolaning shaxsan ishtirok etishini tarbiyalash
59.	Bolaning aqliy va jismoniy rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan o'yinlar
60.	Sog'lom turmush tarzini tarbiyalashga yo'naltirilgan o'yinlar
61.	Yer sayyorasi hozirda xavf ostida ekanligi, uni asrab qolish uchun ekologiyani saqlash kerakligiga yo'naltirilgan harakatli o'yinlar
62.	Sog'lom turmush tarziga o'rgatuvchi harakatli o'yinlar
63.	Insonning tabiatga ijobiy va salbiy munosabati haqida tushunchalarni shakllantirish
64.	Yer sayyorasidagi barcha tirik mavjudotlarga ehtiyotkorona munosabatni shakllantirish
65.	Jismoniy ko'rsatkichlarni rivojlantirish - tezlik, chaqqonlik, kundalik faol harakat
66.	Kundalik faol harakat zaruratini shakllantirish
67.	Kundalik faol harakat zaruratini shakllantirish
68.	To'siqlardan yugurish

Jismoniy mashqlar misolida sportning foydasi bilan tanishish (Predmetli)

Maqsad: Bolalarga jismoniy mashqlarning organizmiga ijobiy ta'siri haqida tushuncha berish, tarbiyalanuvchilarga yoshiga mos jismoniy harakatlarni o'yin vositasida o'rgatish.

Kutilayotgan natija:

- Bolalar sog'lom turmush tarziga rioya etishning omillaridan biri sport bilan shug'ullanish ekanligini bilib oladilar.
- Quvnoq sport bilan shug'ullanish salomatlik uchun foydaliligini tushunadilar.

Kerakli jihozlar: Arqon, koptok, massajli kovrik bo'laklari.

Kirish qismi:

Pedagog: - Saflanamiz, rostlanamiz, yana saflanamiz, yana rostlanamiz. Endi esa sekin-sekin yuramiz, tasavvur qilarniz maymun qo'llarini qanday qilib yuradi, biz ham xuddi shunday harakatlar bilan yuramiz. Qollarim iz tepaga, yon tomonga yurishda davom etamiz. Endi tovon uchida yuramiz, barakalla, tovon uchida ikki marta davrani aylandik. Endi esa o'tirib yuramiz, bu biroz qiyinroq lekin sizlar bemalol eplayolasizlar. Barakalla, bolajonlar, endi o'mimizdan turamiz va nafas rostlaymiz.

Asosiy qism: umumrivojlantiruvchi mashqlar

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

2. Dast: asosiy tik turish, oyoqlar yelka kengligida. 1-yelkalar baravar ko'tariladi, 2-yelkalar chalib biriladi. Endi esa yelkalarimizni xuddi oyjonimizga bilmayman qo'lay qissak, ana shu holatni bajaramiz. Yana bir bilmaymiz, ikki oyoqni chalib, uch bilmaymiz. Barakalla.

3. Dast: asosiy tik turish, oyoqlar yelka kengligida ochiladi. 1-chap qo'limiz tepadandanda, 2-qo'llardan biriga o'ng oyoq tizzasi tegishi kerak. 3 -o'ng qo'l tirsagiga tepadandanda, 2-qo'llardan biriga chap oyoq tizzasi tegishi kerak. Bu mashqni hamuch marta bajaramiz.

4. Dast: asosiy tik turish, oyoqlar juft holatda. 1-qo'llarimizni yuqoriga ko'taramiz, 2-qo'llarimizni chalib, oyoqlar ham o'ng tomonga yuramiz, 3-qarsak chalib joyimizga qaytamiz. Bu mashqni hamuch marta bajarimiz.

Asosiy qism: harakatlantiruvchi mashqlar

1. Mashq: arqon aylantirish mashq: aylana shaklida turib olinadi. Pedagog aylananing har bir qismida arqonni har bir yonida aylantiradi.

Bolalar esa arqonni o'z oyoqlari bilan aylantirishi kerak bo'ladi. Kimning oyog'iga arqon tegib ketsa arqonni o'z oyoqlari bilan aylantirib yuboriladi.

2. Qo'l mushaklarini qo'llari aylantirish mashq: har bir bolaga arqon beriladi. Qo'llarni tepaga ko'tarib, arqonni tepaga ko'tarib, arqonni tepaga ko'tarib qafasigacha ko'tarilishi kerak. Arqon aylantirishda bolalar arqonni tepaga ko'tarishiga e'tibor beriladi. Qo'l yuqoriga ko'p ko'tarmasdan arqon aylantirishiga e'tibor beriladi.

Harakatli o'yin: «Qutqarishni bilmayman»

Gilamga massajli kovrik bo'laklari qo'yiladi. Arqonni gilamda o'yinchoqlar qo'yib qo'yilgan. Bolalardan oyoqlari bilan arqonni tepaga ko'tarib qutqarish talab etiladi ya'ni yig'ish. Tarbiyachi hushtak o'ynashni talab qo'yadi. O'yin guruh bo'lib yoki 1 kishi bilan o'ynaladi. Arqonni tepaga ko'tarib qutqarish va kovriklardan

sakrab-sakrab yurish talab etiladi. Qaysi qutqaruvchi(bola) yerga oyog'ini qo'ysa o'sha qutqaruvchi (bola) o'yinni tark etadi. O'yin oxirida kim ko'p o'yinchoqni qutqargani hisoblanadi.

Yakuniy qism: arqon yordamida muvozanat saqlab yurish.

Bir, ikki, to'rtta bo'lib saflanish (Predmetsiz)

Maqsad: Bolaning mustaqil mashq bajarishi orqali sog'lik uchun nima foyda nima zararligini o'rgatish. (Bir, ikki, to'rtta bo'lib saflanishga o'rgatish), bolalarni kolonna bolib yurishga o'rgatish, aniq harakat qilish ko'nikmalarini rivojlantirish.

Kutilayotgan natijalar:

- Tizzalarni baland ko'tarib yurish.
- Yugurish qoidalariga rioya qilish.
- Bir, ikki, to'rtta bo'lib saflanish.

Kerakli jihozlar: Bolalarning soniga qarab yugurish maydonchasi.

Kirish qismi:

Saflanamiz bir zumda,

Sog'lom aql - sog' tanda.

Qatorga saflanish, qomatni tekshirish, qatorga bittadan saflanish. Tizzalarni baland ko'tarib yurish, qo'llar belda. Safda bittadan bolib pedagogning ketidan davomida yugurish.

Bolalar yurayotganlarida tarbiyachi ularning tizzadan bukilgan oyoqlari oldinga-yuqori ko'tarilishiga, oyoq uchi cho'zilishiga, qadamlar oddiy yurgandagidan birmuncha qisqa bo'lishig a alohida ahamiyat beradi. Yugurganda qo'l tirsakdan bukilgan va gavda bir oz oldinga egilgan bo'ladi.

Guruh birgalikda bir saf bo'lib saflanadi va sekin yurish orqali tekislanadi.

Turgan joyida yurgan holatda to'xtaydi.

Asosiy qism: Umumrivojlantiruvchi mashqlar.

1. D.h.: asosiy tik turish, qo'llar belda. 1 -qollar 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 tom onga uzatish; 4-dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zin i o'ng oyoqqa tekkizib bajariladi. (6 marta)

6. D.h.: polga o'tirish , qo'llar bilan orqaga tayanish. 1-oyoqlarni bukmayoldinga-yuqoriga («burchak hosil qilib») kolarish ; dastlabki holatga qaytish. (5-6 marta)

7. D.h.: asosiy tik turish, qo'llar yonda. Ikki oyoqda sakrash - chap oyoq oldinga, o'ng oyoqorqaga, sakraboyoqlar o'rini 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'rini aniqlashga o'rgatuvchi mashq: bir deganda yonga va ikki deganda chap tomonga bolin ish . (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.

Harakatli o'yin. «Bobo va bolalar».

O'ynovchilar safi boshida bobo bo'laliva uning ortidan bolalar bir-birini ushlagan holda ergashadi. Keyingi guruh ham shunday bobo va bolalarga bo'linadi. Ikki saf bo'lgan bolalar ilon izi bo'lib yurishadi.

Harakatlarni almashinadi, ya'ni bobo ortidagi bolalarni to'g'ri saf bo'lib boshlasa, tepa bolalarni o'zgartirib, ilonizi bo'lib yura boshlaydi. Shu paytda qatordan tepa bolalar o'yindan chiqadi.

qisqa. Safda bittadan bo'lib yurish.



Piyodalar yo‘lakchasida turli o‘yinlar o‘tkazish (Predmetli)

Maqsad: Bolalarda yo‘l harakati qoidalarini bo‘yicha o‘tilgan mavzuni o‘yinlar misolida mustahkamlash.

Kutilayotgan natijalar:

- Bolalar ehtiyotkor piyoda bo‘lish haqida ma’lumotga ega bo‘ladilar.
- Yo‘llarda to‘g‘ri harakatlanish qoidalarini o‘rganadilar;
- Tarbiyalanuvchilarda ko‘rish qobiliyati va kuzatuvchanlik rivojlanadi.

Kirish qismi:

Bolalar saf bo‘lib turib oladilar. Qator bo‘lib saflanish, qomatni tekshirish, qatorga bittadan saflanish. Qo‘llarni yuqoriga ko‘tarib yurish. Sekin yugurishga o‘tiladi. Yugurganda qo‘l tirsakdan bukilgan va gavda biroz oldinga egilgan bo‘ladi.

Bolalar pedagogning svetofor rangini ko‘tarishiga qarab harakat qiladilar.

Qizil rangda to‘xtaydilar, yashil rangda yurishni boshlaydilar. Svetoforning barcha chiroqlariga mos harakatlar qiladilar.

Pedagog bolalarga piyoda va piyodalar yo‘lkasi haqida ma’lumot beradi.

Piyoda - transport vositasidan tashqarida bo‘lgan va yo‘lda biror-bir yumush bilan band bo‘lmagan shaxs. Velosiped, moped, mototsikl, chana, aravacha va bolalar hamda nogironlar aravachasini yetaklagan, nogironlarning dvigatelsiz aravachasida harakatlanayotgan shaxslar ham piyoda hisoblanadilar.

Piyodalar yo‘lagi - yo‘lning piyodalar harakatlanishi uchun mo‘ljallangan va transport vositalari harakati taqiqlangan qismi.

Bolalar pedagog yordamida bo‘r bilan piyodalar o‘tish yo‘lakchasini yerga chizadilar. Piyodalar o‘tish yo‘lakchasi zebra chizig‘aga o‘xshash ekanini pedagog ta’kidlab o‘tadi. Pedagog yo‘lning asosiy belgilari haqida ma’lumot berib o‘tadi, bolalar yurish jarayonida har bir belgining qanday ma’noni bildirishini aytib o‘tadilar. Misol uchun, «asosiy yo‘l» belgisi harakat tartibga solinmagan chorrohalarda oldin o‘tish huquqini beradi. Belgi asosiy yo‘l boshiga va kesishuvlarning bevosita oldiga o‘rnatiladi. Belgi asosiy yo‘l boshiga va chorrohalarning bevosita oldiga o‘rnatiladi. Pedagog bolalarga «Piyodalar o‘ti joyi» belgisini ham ko‘rsatib o‘tadi.

Asosiy qism.

1. D.h.: tik turadilar. 1-bolalar ikki guruhga bo‘linib oladilar. Pedagog svetoforning ishorasini ko‘rsatganidan keyin mashinalar yuradi, piyodalar esa to‘xtaydi.

2. D.h.: piyodalar va mashinalar turgan holatda. 1-pedagog svetoforning sariq ishorasini ko‘rsatganida piyodalar turgan joyida qimirlashi mumkin, ammo yurishi mumkin emas; 2-pedagog yashil ishorani ko‘rsatganida piyodalar tez-tez piyodalar yo‘lakchasidan o‘tib oladi.

Asosiy harakat turlari:

1. Saf tortib gimnastika o‘rindig‘i ustida yurish, o‘tirib siljish, o‘rindiqni yotib siljish. (3-4 marta)

2. Ikki guruhga ajralish va keglardan aylanib o‘tish. Ilon izi bolib yurish (3-4 marta)

3. Bir qator bo‘libikki qo‘lda keglar bilan tizzani orqaga ko‘tarib yugurish.

(3-4 marta)

Harakatli o‘yin. «Chaqqonlar».

Pedagog signal berishi bilan qator boshida turganlar to‘plarini uloqtirib savatga tushirishga harakat qiladilar. Qator oxirida turganlar esa yerga tushgan to‘pni olib kelib navbatdagi o‘ynovchilarga topshiradilar, to‘p irg‘itganlar to‘pni olib keluvchilar o‘rniga borib turadilar. Savatga ko‘proq to‘p tushirgan komanda g‘olib hisoblanadi.

Yakuniy qism: Tarbiyalanuvchilar piyodalar yo‘lakchasi va piyodalar o‘tish mumkin bo‘lgan yo‘l harakatini bilib oladilar.

Sakrashning turli xillarini o‘rgatish, o‘ng va chap oyoqda galma gal joyida aylanib sakrash (Predmetsiz)

Maqsad; Tarbiyalanuvchilarga turli usullarda sakrashni o‘rgatish, o‘ng va chap oyoqda galma gal joyida aylanib sakrash usuli bilan tanishtirish.

Kutilayotgan natija:

Bola sakrashning ko‘p turlari bilan tanishadi;

Uning sportga bo‘lgan qiziqishi ortadi;

Jismoniy mashqlarni mustaqil bajara oladi.

Kerakli jihozlar: Qurbaqa, kenguru, quyon, maymun suratlari, bolalar soniga mos maydon.

Kirish qismi:

Qator bilan saflanish, qomatni tekshirish, qatorga bittadan saflanish.

Qo‘l bilan ko‘tarib yurish. Sekin yugurishga o‘tiladi. Yugurganda qo‘l bilan ko‘tarilgan va gavda bir oz oldinga egilgan bo‘ladi.

1. Pedagog o‘ng va chap tomonga belgilarga qarab, charchoqni kuzatadi, u yuz berishi bilanoq o‘sha tomonga yugurishni taklif etish kerak.

Asosiy qism. Umumrivojlantiruvchi mashqlar.

1. D.h: aso‘l turidagi qo‘llar belda. 1-qo‘llar bosh orqasida, o‘ng oyoqni orqaga tashlab, 2-qo‘l bilan o‘ng oyoqni ko‘tarib, 3-qo‘l bilan o‘ng oyoqni ko‘tarib, 4-qo‘l bilan o‘ng oyoqni ko‘tarib holatga qaytish. Shuning o‘zi chap oyoq bilan o‘ng oyoqni ko‘tarib holatga qaytish. (6 marta)

2. D.h: aso‘l turidagi qo‘llar belda. 1-o‘ngga burilib o‘ng qo‘lni yozish, 2-o‘ngga burilib o‘ng qo‘lni yozish. Shuning o‘zi chap tomonga burilib bajariladi. (6 marta)

3. D.h: aso‘l turidagi qo‘llar x o‘ngga tushirilgan. 1-o‘ng oyoqni oldinga qo‘yish, 2-3-pirjinas holatga qaytish, 4-o‘ng oyoqni ko‘tarib holatga qaytish.

Shuning o‘zi chap oyoqni ko‘tarib holatga qaytish. (6 marta)

4. D.h: aso‘l turidagi qo‘llar x o‘ngga tushirilgan. Ikki oyoqda sakrash – chap oyoq oldinga, o‘ng oyoq orqaga tashlab holatga qaytish. (6 marta)

Tarbiyachining signal berishi bilan qator boshida turganlar bir oz tin olish va sakrash. (3-4 marta)

Asosiy harakat turlari

1. Bola turgan joyida o‘ng oyoqni ko‘tarib o‘ng oyoqda sakraydi, o‘ng oyoqni ko‘tarib chap oyoqda sayraydi, o‘ng oyoqni ko‘tarib o‘ng oyoqda sakraydi, o‘ng oyoqni ko‘tarib chap oyoqda sayraydi. (2-3 marta)

2. Bola sakrash jarayonida o‘ng oyoqni ko‘tarib o‘ng oyoqda sakraydi holatiga qaytadi.

3. Pedagog kenguruning surati bilan o‘ng oyoqni ko‘tarib o‘ng oyoqda sakraydilar. (2-3 marta)

veb-saytimiz: 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.

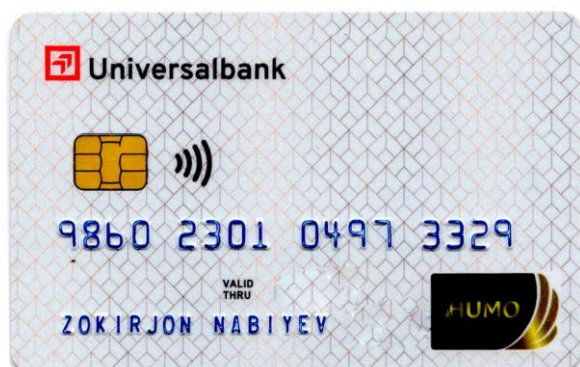
95 listdan iborat kichik guruhlarga jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.



Telegram kanalimiz:
[@maktabgacha_tt](https://t.me/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 gruppalarga tarqatmang.

**OMONATGA
HIYONAT QILMANG.**