



**Maktabgacha va maktab
ta'lim vazirligi**

**ERTALABKI
JISMONIY TARBIYA
MASHQOLARI**





Sentabr

1-hafta

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

1-mashq. D.h.: qo'llar yengil ochilgan, tovonlar parallel holda, qo'llar pastda, ko'ptok o'ng qo'lida. 1-2-qo'llarni yon tomondan yuqoriga ko'tarish va qo'lning oldida turish. Yuqoriga qarash-nafas olish. 3-ko'ptokni chap tomondan yuqoriga ko'tarish, Qo'llarni yon tomondan pastga tushirish. (5-6 marta)

2-mashq. D.h.: qo'llar yelka kengligida, qo'llar ko'ptok ushlagan holda yon tomondan yuqoriga ko'tarish va ko'ptokni old tomonga qo'yish-nafas chiqarish va qo'llarni oldida turish. Yuqoriga qarash-nafas olish. 3-egilish, ko'ptokni olish-nafas chiqarish va ko'ptokni yuqoriga ko'tarish-nafas olish. (5-6 marta)

3-mashq. D.h.: qo'llar yengil ochilgan. Tovonlar parallel holda, qo'llar ko'ptokni ushlagan holda yon tomondan yuqoriga otish. 2-ko'ptokni olish. (8-10 marta)

4-mashq. D.h.: oyoqlar juftlikda, qo'llar pastda, ko'ptok o'ng qo'lida. 1-tizzasini bukilgan holda yon tomondan yuqoriga ko'tarish va qo'l uchini cho'zish. Joyida yurish. Nafas olish va nafas chiqarish. (5-6 marta)



Sentabr

2-hafta

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

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

4-mashq. D.h.: oyoqlar juft holatda, 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-hafta

Arqon bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar

1-mashq. D.h.: oyoqlar birga, arqon ushlagan qo'llar pastda. 1-2-arqonni yuqoriga qaratish, o'ng (chap) oyoqni orqaga tisarish. Qo'llar

belga qaratilgan holda, egilib arqonga qarash-nafas olish. 3-4-oyoqlarni arqon ushlagan qo'llar ustida pastga tushirish-nafas chiqarish. (4 marta)

2-mashq. D.h.: arqonning o'ng tomon bilan polga yotish, oyoqlarni aylananing markaziga qaratish, arqon ushlagan holda qo'llarni yuqoriga qaratish.

3-mashq. D.h.: arqonning o'ng tomoniga ko'tarish, o'ngga qarash-nafas olish, arqonning chap tomoniga ko'tarish, chapga tekizish-nafas chiqarish. 3-rostlanish, arqonning o'ng tomoniga ko'tarish, o'ngga qarash-nafas olish. 4-d.h. nafas chiqarish.

3-mashq. D.h.: arqonning o'ng tomoniga ko'tarish, o'ngga qarash-nafas olish, arqonning chap tomoniga ko'tarish, chapga tekizish-nafas chiqarish. 3-rostlanish, arqonning o'ng tomoniga ko'tarish, o'ngga qarash-nafas olish. 4-d.h. nafas chiqarish.

4-mashq. D.h.: arqonning o'ng tomoniga ko'tarish, o'ngga qarash-nafas olish. Oyoqlar to'g'ri, polga taqalgan, oyoq bosh to'g'riga qaragan holda arqon bilan oldinda-polda. Bosh to'g'riga qaragan holda arqonning o'ng tomoniga ko'tarish, o'ngga qarash, belni bukish-nafas olish. 2-3-oyoqlarni arqonning o'ng tomoniga tekizish-nafas chiqarish. (6-marta)

5-mashq. D.h.: oyoqlar birga, arqon ushlagan holda. Arqonning o'ng tomoniga ko'tarish, o'ngga qarash-nafas olish. 1-o'ng oyoqni to'g'ri, polga taqalgan holda arqonning o'ng tomoniga ko'tarish, o'ngga qarash-nafas olish. Arqon ushlagan qo'llarni oyoqqa tekizish-nafas chiqarish. Arqon ushlagan qo'llarni yuqoriga ko'tarish, arqonning o'ng tomoniga ko'tarish-nafas olish. 3-xuddi shu holat chap oyoq bilan. (6-marta)

6-mashq. D.h.: arqonning yon tarafida, oyoqlar birga, arqonning o'ng tomoniga ko'tarish, o'ngga qarash-nafas olish. Arqonning chap tomoniga ko'tarish, chapga tekizish-nafas chiqarish. 3-rostlanish, arqonning o'ng tomoniga ko'tarish, o'ngga qarash-nafas olish. 4-d.h. nafas chiqarish. Bir joyda turib sakrash. Nafas olish.



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 o'rta guruhlarga ertalabki jismoniy tarbiya mashqlarini to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.



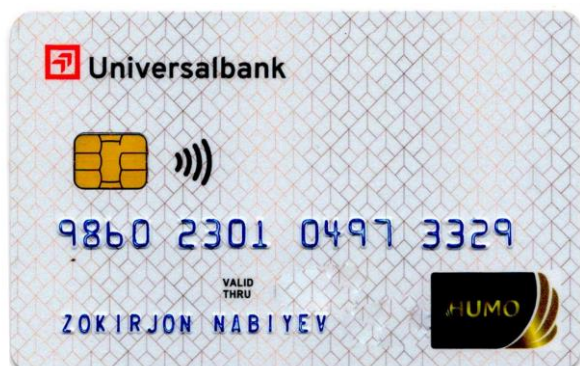
Narxi:15 ming

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 gruppalarga tarqatmang.

OMONATGA

HIYONAT QILMANG.