



Maktabgacha va maktab  
ta'lim vazirligi

# ERTALABKI JAMONNIY TARBIYA MASHQLARI







**Sentabr**

**1-hafta**

**Umumrivojlantiruvchi mashqlar**

**1-mashq.** D.h.: oyoqlar yelka kengligida turish, qo'llar pastda.

1 -2-qo'llarni oyoq uchida turib yuqoriga ko'tarish, qo'llarga qarash-nafas olish.

3-qo'llar pastda, oyoqlarni tushirish-nafas chiqarish. (4-5 marta)

**2-mashq.** D.h.: oyoqlar yelka kengligida ochilgan, qo'llar bosh orqasida.

1-2-qo'llarni oldinga tomonga o'girish, qo'llar yon tarafda. 2 -to'g'riga qarash, 3-qo'llar bosh orqasida. Xuddi shu mashq chap tomonda bajariladi.

**3-mashq.** D.h.: oyoqlar yengil ochilgan, qo'llar belda. 1-oldinga egilish,

2-qo'llarni tashqari tomonga tekizish, nafas chiqarish.2-to'g'ri turish,

3-qo'llar bosh orqasiga egilish-nafas olish. (5-6 marta)

**4-mashq.** D.h.: oyoqlar juft holatda, qo'llar yon tarafda. 1-o'ng oyoqni

oldinga ko'tarib, 2-oyoqni oldida chapak chalish-nafas chiqarish. 2-oyoqni

pastga ko'tarib, 1-qo'llar bosh orqasiga egilish-nafas olish. Xuddi shu mashq chap oyoq

bilan bajariladi.

**5-mashq.** D.h.: oyoqlar juft holatda, qo'llar yon tomonda.8 sanog'igacha

ikki oyoqlab ham bir oyoq bilan bir tomonda bitta joyda turib, oyoq uchini

cho'zgan holda oldinga qo'l bilan yurish.

**6-mashq.** D.h.: oyoqlar yelka kengligida ochilgan, qo'llar pastda.

1-2-qo'llarni oldinga yuqoriga ko'tarish, qo'llarga qarash-nafas olish.

3-4-pastga qarash. Qo'llar bosh orqasiga tushirish-nafas chiqarish. (2-3 marta)





**Sentabr**

**2-hafta**

**Umumrivojlantiruvchi mashqlar**

**1-mashq.** D.h.: oyoqlar yelka kengligida turish, qo'llar pastda.

1 -2-qo'llarni oyoq uchida turib yuqoriga ko'tarish, qo'llarga qarash-nafas olish.

3-4-qo'llar pastda, oyoqlarni tushirish-nafas chiqarish. (4-5 marta)

**2-mashq.** D.h.: oyoqlar yelka kengligida ochilgan, qo'llar bosh orqasida.

1-tanani o'ng tomonga o'girish, qo'llar yon tarafda. 2 -to'g'riga qarash, qo'llar bosh orqasida. Xuddi shu mashq chap tomonda bajariladi.

(6 marta)

**3-mashq.** D.h.: oyoqlar yengil ochilgan, qo'llar belda. 1-oldinga egilish,

Qo'llarni tizzadan pastga tekkizish, nafas chiqarish.2-to'g'ri turish,

qo'llar belda, old tomonga egilish-nafas olish. (5-6 marta)

**4-mashq.** D.h.: oyoqlar juft holatda, qo'llar yon tarafda. 1-o'ng oyoqni yuqoriga ko'tarish, oyoq tagida chapak chalish-nafas chiqarish. 2-oyoqni pastga tushirish, qo'llar yonda-nafas olish. Xuddi shu mashq chap oyoq bilan bajariladi.

**5-mashq.** D.h.: oyoqlar juft holatda, qo'llar yon tomonda.8 sanog'igacha ikki oyoqlab sakrash. 8 sanog'igacha bitta joyda turib, oyoq uchini cho'zgan holda va Qo'llarni erkin ishlatib yurish.

**6-mashq.** D.h.: oyoqlar yelka kengligida ochilgan, qo'llar pastda.

1-2-qo'llarni oldindan yuqoriga ko'tarish, qo'llarga qarash-nafas olish.

3-4-pastga qarash. Qo'llarni pastga tushirish-nafas chiqarish. (2-3 marta)



Sentabr

3-hafta

### Umumrivojlantiruvchi mashqlar

**1-mashq.** D.h.: oyoqlar yelka kengligida turish, qo'llar pastda  
1-2-qo'llarni oyoq uchida turgan holda yuqoriga ko'tarish, qo'llarga  
qarash-nafas olish.

1-qo'llarni, oyoqlarni tushirish-nafas chiqarish. (4-5 marta)

**2-mashq.** D.h.: oyoqlar parallel holda ochilgan, qo'llar bosh orqasida.

1-to'g'ri o'ng tomonga burish, qo'llar yon tarafda. 2-to'g'riga qarash,  
bosh orqasida. Xuddi shu mashq chap tarafda bajariladi. (6 marta)

**3-mashq.** D.h.: oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-oldinga  
bukilish, qo'llarni tizzaning pastiga tekkizish-nafas chiqarish. 2-to'g'ri  
tuzilishda-nafas olish. (5-6 marta)

**4-mashq.** D.h.: oyoqlar birga, qo'llar yon tarafda. 1-o'ng oyoqni  
o'ng tomonga burish, oyoq tagida chapak chalish-nafas chiqarish. 2-oyoqni

o'ng tomonga burish, qo'llar yon tarafda-nafas olish. Xuddi shu mashq chap oyoq  
bajariladi.

**5-mashq.** D.h.: oyoqlar it holatda, qo'llar yon tomonda. 8 sanog'igacha  
ikki oyoqni bir sanog'igacha bitta joyda turib, oyoq uchini  
cho'zilgan holda yuqoriga ko'tarishlab yurish.

**6-mashq.** D.h.: oyoqlar yelka kengligida qo'llar o'yilgan, tovonlar parallel  
holda, qo'llarni oyoq uchidan yuqoriga ko'tarish, qo'llariga  
qarash-nafas olish. 1-qo'llarni pastga tushirish-nafas  
chiqarish. (2-3 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 tayyorlov guruhlariga ertalabki jismoniy tarbiya mashqlarini to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.*



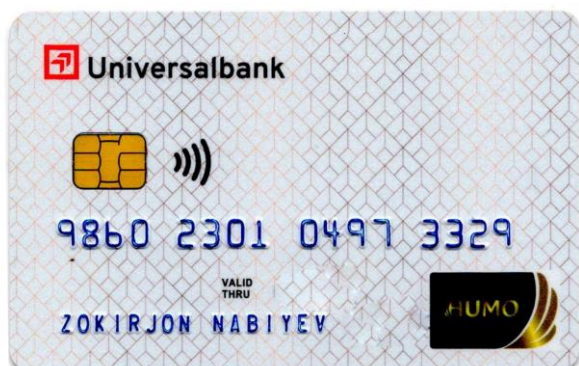
**Narxi:15 ming**

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.**