



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI VAZIRLIGI

ERTALAB QIZILAR TARBIYA

MAKTABGACHA

KATTALAR TARBIYA



MUNDARIJA

№	Mavzular
1.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
2.	Kubiklar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar
3.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
4.	Tayoqchalar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar
5.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
6.	Gardish bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar
7.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
8.	Kichik to‘p bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar
9.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
10.	Kubiklar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar
11.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
12.	Tayoqcha bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar.
13.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
14.	Bayroq bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar
15.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
16.	Gardish bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar.
17.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
18.	Tizimchalar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar
19.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
20.	To‘p bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar.
21.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
22.	Arqon bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar
23.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
24.	Gardish bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar

№1 (predmetsiz)

I.Kirish

Quvnoq mashqlarini o'rgatish

Ertalabdan kechqurargacha

Sotilgan mashqlar haqida

Qayd qilish

Qaddini o'zgartirish

Hech qanday ehtiyoj

Shunday qilib

Biz yurishni

Yurish. Buben sadirida yurish, tovonda yurish, ilon izi bo'lib yurish, yurishni o'zgartirish, o'tish, yana yurishga o'tish. Bolalarni ikki guruhga bo'lib turib o'qitish.

II.Asosiy qism

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

1. D.x.: oyoqni oyoq yuzi kengligida, qo'llar belda. 1-qo'llarni yon tomonga uzatish, 2-qo'llarni yuqoriga ko'tarish, 3-qo'llarni yon tomonga tushirish; 4-dastlabki xolatga qaytish (8 marta).

2. D.x.: oyoqlar elka kengligida, qo'llar belda. 1-qo'llarni yon tomonga burib, qo'llarni yon tomonga ko'tarish; 2- dastlabki xolatga qaytish. Shuning o'zi chap tomonga burilib bajariladi (8 marta).

3. D.x.: oyoqlar elka kengligida, qo'llar yonda. 1-qo'llarni yon tomonga uzatish, 2-o'ng (chap) oyoqqa tomon engashish, qo'l barmoqlarini oyoqqa tekkitish, 3-qo'llarni rostlanib qo'llarni yon tomon uzatish; 4-dastlabki xolatga qaytish (8 marta).

4. D.x.: asosiy tik turish, qo'llar belda. 1-2 cho'qqayib, qo'llarni yon tomonga uzatish; 2-qo'llarni yon tomonga tushirish; 3-qo'llarni yon tomonga uzatish; 4-dastlabki xolatga qaytish (6-8 marta).

5. D.x.: asosiy tik turish, qo'llar yonda. 1-o'ng oyoqni yonga qo'yib, 2-o'ng oyoqni yon tomonga uzatish; 2-o'ng qo'lni yonga tushirish, chap qo'lni yuqoriga ko'tarish; 3-qo'llarni yon tomonlarga uzatish; o'ng oyoqni o'z joyiga qo'yish, dastlabki xolatga qaytish. Xuddi shuning o'zi chap oyoqda bajariladi (8marta).

6. D.x.: asosiy tik turish, qo'llar belda. 1-sakrab oyoqlarni kerib qo'yish, qo'llarni yon tomonga uzatish; 2-dastlabki xolatga qaytish. 1-8 sanogida 3-4marta takrorlash. O'rtacha sur'atda tarbiyachining sanog'i yoki kuy jo'rligida bajariladi.

III.Yakuniy qism

Bubenning ostida yurish va engilgina yugurish. Nafas mashqlarini bajarish. Burundagi nafas olin, og'izdan chiqarish. Burundan nafas olish, og'izdan bo'lib- bo'lib nafas olish, og'izdan unli tovushlarni aytib nafas olish. Chiqarish.



Sentabr

№2 (kubik bilan)

I. Kirish

Sadolar bilan yurish.

Bizning sadolarimiz qiziq.

Diqqatini jalb etib.

Birgalikda qaytib.

Yurish. Buben sadolari bilan yurish: oyoqlarida yurish, tovonida yurish, ilon izi bo'lib yurish, yurishda tovon bilan yurish, yana yurishga o'tish. Bolalarni ikki guruhga bo'lib taqsim qilish.

II. Asosiy qism

Kubiklar bilan turib bajariladigan asosiy harakatuvchi mashqlar

1. D.h.: oyoqlar elka kengligida turib, kubikni o'ng qo'lga o'ng qo'llarni yon tomonga uzatish; 2- oldinga engilgina yugurib, kubikni o'ng oyoqning uchiga tekkizish; 3- rostlanib, kubikni boshqa qo'lga o'tkazish; 4- kubikni o'ng oyoqning uchiga tekkizish (6 marta).
2. D.h.: tizzalarda turib, kubik o'ng qo'lda tutib, kubikni o'ng oyoqning tovoniga tekkizish; 2- dastlabki xolatga qaytish; 3- kubikni o'ng oyoqning uchiga tekkizish; 4- kubikni o'ng oyoqning tovoniga tekkizish; 5- kubikni o'ng oyoqning uchiga tekkizish; 6- kubikni o'ng oyoqning tovoniga tekkizish; 7- kubikni o'ng oyoqning uchiga tekkizish; 8- kubikni o'ng oyoqning tovoniga tekkizish (6- 8 marta).
3. D.h.: asosiy tik turish, kubik o'ng qo'lda, 1-2 cho'qqayib, kubikni o'ng qo'lga uzatish; 3-4 rostlanish (6-7 marta).
4. D.h.: chalqancha yotib, kubikni ikki qo'llab bosh ustida ushlab, kubikni o'ng qo'lga uzatilgan oyoqni yuqoriga ko'tarib, kubikni oyoqlarning uchiga tekkizish; 3-4 marta xolatga qaytish (6-8 marta).
5. D.h.: asosiy tik turish, qo'llar erkin, kubik polda. Kubikning atrofidan sakrashni qisqa dam olish bilan yoki kubik atrofida boshqa tomonga qarab aylantirish bilan navbatlashtirish.

III. Yakuniy qism:

Buben sadolari ostida yurish va engilgina yugurish. Nafas mashqlarini bajarish.

1. Burundan nafas olish, og'izdan chiqarish.

2. Burundan nafas olish, soʻzli nafas chiqarish. Ox qanday mazza, ox qanday mazza kabi.

3. Oʻpkani (kafkani) toʻldirib nafas olish, soʻng koʻrsatgich barmoq bilan burinning ostidagi yigini berkitib nafasni burun orqali chiqarish, mashq navbatma-navbat harakat bilan bajariladi.



Zokirjon Admin bilan

**+99891-328-88-38 nomerga murojaat qilishingiz
jek567 izlab telegramga yozishingiz yoki shu
nomerdagi telegram orqali bog'lanishingiz
so'raladi.**

**Telegramda murojaatingizga o'z
vaqtida javob beriladi**

**Katta guruhlarga 47 listdan iborat Ertalabki
badantarbiya mashqlarini to'liq holda olish uchun
telegramdan yozing.**

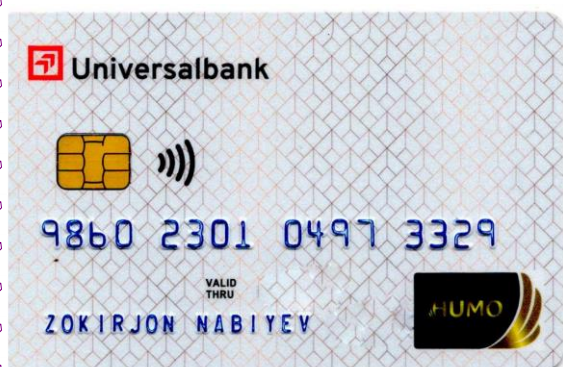


Telegram kanalimiz:

@maktabgacha_tt

To'lov uchun: UZCARD *880*9860230104973329*summa#

Plastik egasi Nabiye 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.**