



Maktabgacha va maktab ta'lim vazirligi

ERTALABKI JISMONIY TARBIYA MASHQLARI







Sentabr

1-hafta

Bayroqchalar bilan bajariladigan mashqlar

1-mashq. D.h.: oyoqlar yelka kengligida, tovonlar parallel holda, bayroqlar o'ng qo'llar pastda. 1-mashq. Bayroqlarni ikkita yon tomonga o'tkazib, o'ng oyoq uchida turib bayroqlarni yuqoriga ko'tarish, ularga qo'llar bilan nafas olish. 3-bayroq ushlagan qo'llarni yon tomonga cho'zish. Bayroqlarni ostga tushirish-nafas chiqarish. (6 marta)

2-mashq. Bayroqlar yelka kengligida, tovonlar parallel holda, qo'llar o'ng qo'ldagi bayroq uchida. 1 -oldinga egilish, oyoqlar bukilmaydi, bayroqlar ostiga joylashtirish-nafas chiqarish. 2-rostlanish. Bayroqlar ostiga nafas olish.

3-bayroqlar ostiga nafas chiqarish. 4-rostlanish, bayroqlarni yuqoriga ko'tarish. (4 marta)

3-mashq. D.h.: oyoqlar yelka kengligida, bayroqlar pastda. 1-o'ng qo'ldagi bayroqni yuqoriga ko'tarish, o'ng oyoqni uchini orqaga tisarish-nafas olish.

2-bayroqni pastga o'tkazib, o'ng oldinda-nafas chiqarish. Shu holatlar o'ng oyoq va bayroqlar bilan bajariladi. (4 marta)

4-mashq. D.h.: oyoqlar yelka kengligida, qo'llar bayroqlar bilan pastda. 1-o'tirib qo'llardagi bayroqlarni yon tomonga cho'zish. 2-rostlanish, bayroqlar pastda. (4 marta)

5-mashq. D.h.: oyoqlar bayroqlar bilan yon tomonda. Sakrash. Oyoqlar keng yotqizib, bayroqlar yuqoriga o'tkazib, oyoqlar birga, bayroqlar yon tomonga cho'zish. (4 marta) Bayroqlar ostiga turib yuriladi. To'xtash. Nafas olish mashqlari. (4 marta)



Sentabr

2-hafta

Bayroqchalar bilan bajariladigan mashqlar

1-mashq. D.h.: oyoqlar yelka kengligida, tovonlar parallel holda, bayroq ushlagan qo'llar pastda. 1-mashq. Bayroqlarni ikkita yon tomonga uzatish. 2-oyoq uchida turib bayroqlarni yuqoriga ko'tarish, ularga qarash-nafas olish. 3-bayroq ushlagan qo'llarni yon tomonga cho'zish. 4-bayroqlarni pastga tushirish-nafas chiqarish. (6 marta)

2-mashq. D.h.: oyoqlar yelka kengligida, tovonlar parallel holda, qo'ldagi bayroqlar yuqorida. 1 -oldinga egilish, oyoqlar bukilmaydi, bayroqlarni old tarafga joylashtirish-nafas chiqarish. 2-rostlanish. Qo'llar belda-nafas olish.

3-bukilish, bayroqlarni olish-nafas chiqarish. 4-rostlanish, bayroqlarni yuqoriga ko'tarish-nafas olish. (4 marta)

3-mashq. D.h.: oyoqlar juft holatda, bayroqlar pastda. 1-o'ng qo'ldagi bayroqni yuqoriga ko'tarish. Chap oyoqni uchini orqaga tisarish-nafas olish.

2-bayroqni pastga tushirish. Oyoqlar oldinda-nafas chiqarish. Shu holatlar o'ng oyoq va chap qo'l bilan bajariladi. (6 marta)

4-mashq. D.h.: oyoqlar birga, qo'llar bayroqlar bilan pastda. 1-o'tirib qo'llardagi bayroqlarni yon tomonga cho'ziladi. 2-rostlanish, bayroqlar pastda. (4 marta)

5-mashq. D.h.: oyoqlar birga, qo'llar bayroqlar bilan yon tomonda. Sakrash. Oyoqlar keng yozilgan, bayroqlar yuqorida, oyoqlar birga, bayroqlar yon tomonga cho'ziladi. (25-30 s.) Bir joyda turib yuriladi. To'xtash. Nafas olish mashqlari. (3-4 marta)





Sentabr

3-hafta

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

1-mashq. D.h.: oyoqlar birga, tayoqcha yelka ustida. 1-2-oyoq uchida tayoqchani yuqoriga ko'tarish, o'ngga qarash-nafas olish. Tovonni olish, tayoqchani yelkaga joylashtirish-nafas chiqarish. (6-8

2-mashq. D.h.: oyoqlar yelka kengligida. Tovonlar parallel, tayoqcha yelka ustida. 1-gavdani o'ngga burish, oyoqlarni poldan uzmaslik bilan qo'llar bilan tayoqni yuqoriga ko'tarish, o'ngga qarash. 2-to'g'riga burish, tayoqchani yelkaga tushirish. Xuddi shu holatlar chap tomonda bajarish.

3-mashq. D.h.: oyoqlar birga, oyoq uchlari cho'zilgan, tayoqcha yelka ustida, gavda to'g'ri, to'g'riga qarash-nafas olish. 2-oyoqni o'ngga burish, tayoqchani o'ng oyoqlarga tegish, oyoqlar to'g'ri, boshni o'ngga burish-nafas olish. 3-rostlanish, tayoqchani yuqoriga ko'tarish-nafas olish, tayoqchani yelka ustiga tushirish.

4-mashq. D.h.: oyoqlar birga, oyoq uchlari cho'zilgan, tayoqcha yelka ustida, gavda to'g'ri, to'g'riga qarash-nafas olish. 1-2-bukilgan oyoqlar bilan tayoqchani tizzalarga yaqinlashtirish-nafas olish. 3-oyoqlarni rostlash, tayoqchalarni yelka ustiga tushirish-nafas olish. 4-oyoqlarni yelka ustiga tushirish-nafas olish. Yuqoriga ko'tarish-nafas olish.

5-mashq. D.h.: qo'l bilan yelka ustida cho'zilgan, oyoqlar birga, oyoq uchlari cho'zilgan, qo'llar tayoqchalarni yelka ustiga tushirish. 1-2-tayoqchani yuqoriga ko'tarish-o'ngga qarash-nafas olish. 3-tayoqchani pastga tushirish-nafas chiqarish. (6-8 ta)



*v**eb**-saytimiz: Zokirjon.com*

*Zokirjon.com v**eb**-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 katta guruhlarga ertalabki jismoniy tarbiya mashqlarini to‘liq holda olish uchun telegramdan yozing.

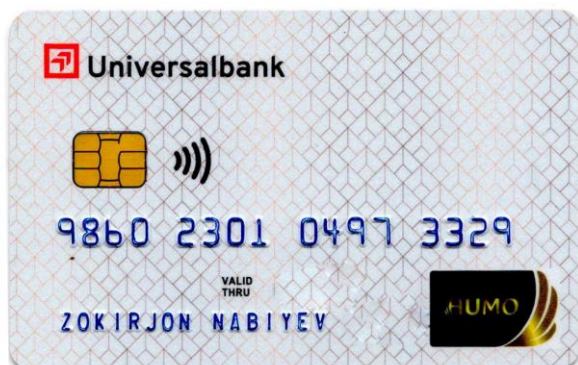


Telegram kanalimiz:

@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 gruppalarga tarqatmang.

OMONATGA

HIYONAT QILMANG.