



**Maktabgacha va maktab
ta'lim vazirligi**

**ERTALABKI
JISMONIY TARBIYA
MASHQLARI**





Sentabr

1-hafta

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

1-mashq. D.h.: qo'llar yengil ochilgan, tovonlar parallel holda, qo'llar pastda, koptokni qo'lda. 1-2-qo'llarni yon tomondan yuqoriga ko'tarish, qo'llar yon tomondan pastga tushirish. (5-6 marta)

2-mashq. D.h.: yelka kengligida, qo'llar koptok ushlagan holda yon tomondan yuqoriga otish. 1-koptokni old tomonga qo'yish-nafas chiqarish, 2-qo'llarni yon tomondan yuqoriga ko'tarish-nafas olish. 3-egilish, koptokni olish-nafas chiqarish, 4-qo'llarni yon tomondan yuqoriga ko'tarish-nafas olish. (5-6 marta)

3-mashq. D.h.: yelka kengligida, tovonlar parallel holda, qo'llar koptokni ushlagan holda yon tomondan yuqoriga otish. 2-koptokni olish. (8-10 marta)

4-mashq. D.h.: oyoqlar juftlikda, tovonlar parallel holda, koptok o'ng qo'lda. 1-tizzasini bukilgan holda yon tomondan yuqoriga otish. 2-qo'llarni yon tomondan yuqoriga ko'tarish. Joyida yurish. Nafas olish. (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 yuqoriga qaratilish, egilib arqonga qarash-nafas olish. 3-4-oyoqlarni yuqoriga qaratish, arqonni pastga tushirish-nafas chiqarish. (4 marta)

2-mashq. D.h.: arqon birqa tomon bilan polga yotish, oyoqlarni aylananing markaziga qaratish, arqon ushlagan holda qo'llarni yuqoriga qaratish. Arqon ushlagan holda qo'llariga ko'tarish, o'ngga qarash-nafas olish, arqonni pastga egilib oyoqqa tekkizish-nafas chiqarish. 3-rostlanish, arqonni yuqoriga ko'tarish, o'ngga qarash-nafas olish. 4-d.h. nafas chiqarish. (6 marta)

3-mashq. D.h.: oyoqlar birga. Arqon ushlagan qo'llarni oyoqqa yaqinlashtirish, oldinga qaratiladi, faqat chap oyoq bilan. (6 marta)

4-mashq. D.h.: oyoqlar birga. Nafas olish. Oyoqlar to'g'ri, polga taqalgan, oyoq to'g'ri, arqon bilan oldinda-polda. Bosh to'g'riga qaratilgan holda arqonni yuqoriga ko'tarish, o'ngga qarash, belini bukish-nafas olish. 2-oyoqlar to'g'riga tashish-nafas chiqarish. (6-marta)

5 -mashq . D.h.: oyoqlar birga. Arqon ushlagan qo'llar bilan yuqoriga qarash. 1-o'ng oyoqni to'g'ri ushlagan holda oldingach o'zish . Arqon ushlagan qo'llarni oyoqqa yaqinlashtirish. Arqon ushlagan qo'llarni yuqoriga ko'tarish. Arqon ushlagan holda o'ngga qarash. 3-xuddi shu holat chap oyoq bilan. (6 marta)

6-mashq. D.h.: arqonning yon tarafida, oyoqlar birga. Arqon ushlagan holda, ikkita oyoqlab polda yotgan arqon ustida o'ngga qarash. Arqonni sakrash. Bir joyda turib sakrash. Nafas olish. (6 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.

38 listdan iborat o'rta guruhlariga ertalabki jismoniy tarbiya mashqlarini to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.

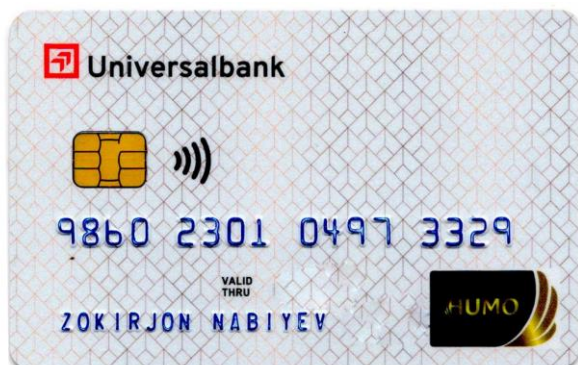


Telegram kanalimiz:

[@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 gruppalariga tarqatmang.

OMONATGA

HIYONAT QILMANG.