



Maktabgacha va maktab ta'lim vazirligi

UMUMRIVOJLAN'TIRUVCHI MASHQLAR



Halqalar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar

1-mashq. D.h.: oyoqlar birga, gardish o'ng qo'lda, pastda. 1-gardish ushlagan qo'llarni yon tomonga cho'zish. 2-qo'llarni yuqoriga ko'tarish, o'ngga qarash-nafas chiqarish. 3-yuqorida gardishni chap qo'lga olish. 4-pastga tushirish. Chap qo'l bilan shu holatlar bajariladi. (4 marta)

2-mashq. Oyoqlar yelka kengligida, tovonlar parallel, qo'llar yonda, gardishlar yelkada. 5 gacha sanalganda oldinga va orqaga gardishlarni aylantirish. Xuddi shu holatlar chap qo'l bilan bajariladi.

3-mashq. D.h.: 5-6 masofada bir-biriga qarab turiladi. Gardishlarni bir-biriga dumalatish.

(6 marta)

4-mashq. D.h.: bir-biriga qarab turish, gardishlarni birlashtirish, halqalarni ushlash.

1-o'tirish-nafas chiqarish. 2.d.h. nafas olish.

5-mashq. D.h.: qorinda polga joylashiladi, gardishlarni oyoq uchiga ilinadi, qo'llar bukilgan. Qo'llar bilan halqaning yuqorisidan ushlash. 1-3-qo'l va oyoqlarni to'g'rilash va gardishlarni yuqoriga ko'tarish, rostlanish-nafas olish. 4-d.h. nafas chiqarish. (5 marta)



Gardishlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar

1-mashq. D.h.: oyoqlar birga, gardish o'ng qo'lda, pastda. 1-gardishli qo'llarni yon tomonga cho'zish. 2-yuqoriga ko'tarish, o'ngga qarash-nafas chiqarish. 3-yuqorida gardishni chap qo'lga olish. 4-pastga tushirish. Chap qo'l bilan shu holatlar bajariladi. (4 marta)

2-mashq. Oyoqlar yelka kengligida, tovonlar parallel. Qo'llar yonda, gardishlar yelkada.

5 gacha sanalganda oldinga va orqaga gardishlarni aylantirish.

Xuddi shu holatlar chap qo'l bilan bajariladi.

3-mashq. D.h.: 5-6 masofada bir-biriga qarab turiladi. Gardishlarni bir-biriga dumalatish. (6 marta)

4-mashq. D.h.: bir-biriga qarab turish, gardishlarni birlashtirish, gardishlarni ushlash.

1-o'tirish-nafas chiqarish. 2-d.h. nafas olish.

5-mashq. D.h.: qorinda polga joylashadi, gardishlar oyoq uchiga ilinadi, qo'llar bukilgan.

Qo'llar bilangardishning yuqorisidan ushlash. 1-3-qo'l va oyoqlarni to'g'rilash va gardishlarni yuqoriga ko'tarish, rostlanish-nafas olish. 4-d.h. nafas chiqarish. (5 marta)



Umumrivojlantiruvchi mashqlar

1-mashq. D.h.: oyoqlar kengligida, tovonlar parallel, qo'llar orqada. 1-oyoq uchiga ko'tarilish, qo'llarni yuqoriga ko'tarish, qo'llarga qarash-nafas olish.

2-d.h. qaytish-nafas chiqarish. (4-5 marta)

2-mashq. D.h.: polga o'tirish, oyoqlar birga, qo'llarga orqada tayanilgan.

1-qo'llarni yon tomondan yuqoriga ko'tarish, qo'llarga qarash-nafas olish. 2-oldinga bukilish, qo'llarni oyoqqa tekkizish-nafas chiqarish.

3-rostlanish, qo'llar yonga-nafas olish. 4-d.h. nafas chiqarish.

3-mashq D.h.: orqa tomon bilan polga joylashtirish, oyoqlar birga, oyoq uchi cho'zilgan, qo'llar yuqorida. 1-2-polda yotgan holda o'ngga qayrilish. 3-4-d.h. Xuddi shu holatlar chap tomonda bajariladi.

4-mashq. D.h.: qorin bilan polga joylashtirish, oyoqlar birga, tirsakka tayanish. 1-3-qo'llarni yuqoriga ko'tarish-gavdani to'g'rilash-nafas olish. 4-d.h. nafas chiqarish.

5-mashq. D.h.: tepaga qarab polga joylashish, oyoqlarni bukkan holda yuqoriga ko'tarish, qo'llar gavdaning yonida, oyoqlarni almashtirib oldinga cho'zib aylanma holatlarni bajarish (velosipedda yurish). (9 marta) Nafas olish mashqlari.



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.

52 listdan iborat o'rta guruhlariga umumrivojlantiruvchi mashqlarini to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.

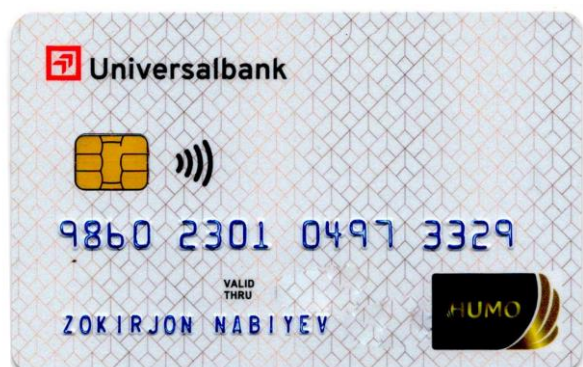


Telegram kanalimiz:

@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 gruppalariga tarqatmang.

OMONATGA

HIYONAT QILMANG.