



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI VAZIRLIGI

ERTILARFAZOLADANTARBIYA

MAKTABGACHA

TAYYORLASH DASTURU



№	Mavzular
1.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
2.	Gardishlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar
3.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
4.	CHambaraklar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar
5.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
6.	Bayroqcha bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar
7.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
8.	Tayokchalar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar
9.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
10.	Kubiklar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar
11.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
12.	Arqon bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar.
13.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
14.	Bayroq bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar
15.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
16.	Koptok bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar.
17.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
18.	Gardishlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar
19.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
20.	Sakragich arqon bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar.
21.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
22.	Koptoklar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar
23.	Predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar
24.	Tizimchalar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar

I.Kiri

Oyoqlar elka kengligida

50g'acha bo'lgan bo'lib

Bu bilan bosh

Qaddini

Hech hali

SHundayin quy

Biz yurishni bos

YUrish. Buben saqlashda yurish, tovonda yurish, ilon izi bo'lib yurish, yurishga o'tirishga o'tish, yana yurishga o'tish. Bolalarni uch guruhga bo'linish.

II.Asosiy qism

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

1. D.x.Oyoqlar elka kengligida turib, qo'llar yon tarafda. 1- o'ng oyoq uchida turib yuqoriga ko'tarish, qo'llar yon tarafda olish. 2- o'ng oyoq 3-4- qo'llar pastda, oyoqlarni tushirish- nafas chiqarish.

2.D.x.Oyoqlar elka kengligida ochilgan, qo'llar yon tarafda. 1- tanani o'ng tomonga o'girish, qo'llar yon tarafda. 2- o'ng oyoq, qo'llar bosh orqasida. Xuddi shu mashq chap tomonda bajariladi. 3- o'ng oyoq Oyoqlar engil ochilgan, qo'llar belda. 1- oldinga egilish, qo'llar yon tarafda tekizish -nafas chiqarish. 2- to'g'ri turish, qo'llar belda, o'ng oyoq nafas olish.(5-6 marta).

3. D.x. Oyoqlar birga, qo'llar yon tarafda. 1-o'ng oyoq yuqoriga ko'tarish, oyoq tagida chapak chalish- nafas chiqarish. 2-oyoqni pastga tushirish , qo'llar yonda- nafas olish. Xudsi shu mashq chap oyoq bilan bajariladi. Oyoqlar birga, qo'llar yon tomonda. 8 sanog'igacha ikki oyoqlab sakrash. 8 sanog'igacha

bitga joyda turib, oyoq uchini choʻzgan xolda va qoʻllarini erkin ishlatib yurish.

4. D.x. oyoqlar elka kengligida ochilgan, qoʻllar pastda. 1-2-qoʻllarni oldindan yuqoriga koʻtarish, qoʻllariga qarash- nafas olish. 3-4- pastga qarash. Qoʻllarni pastga tushirish- nafas chiqarish.(2-3 marta)

5. **Engilgina yugurish:**
Poyabz ostida yurish va engilgina yugurish. Nafas mashqlarini bajarib, burun orqali nafas chiqarish.

2. **Engilgina yugurish:** soʻzli nafas chiqarish. Ox qanday mazza, ox qanday mazza k...

3. Oʻpkani tekshirish. Nafas olish, soʻng koʻrsatgich barmoq bilan burinning bitta burunini tekshirish. Nafas burun orqali chiqarish, mashq navbatma-navbatma bajariladi.



Sentabr №2(gardish bilan)

I.Kirish

Sogʻlom boʻling, qiz,
Bizning sogʻlom boʻling.

Diqqatini oling.

Bir-biriga boʻling.

Bir-biriga ostida yurish: oyoq uchida yurish, tovonda yurish, ilon
ilona lib burundan aqsa-sekin yugirishga oʻtish, yana yurishga oʻtish.
Bolalar bir-biriga boʻling.

II.Asosiy qism

Gardish bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar.

1.D.x. Oyoqlar elka kabi, gardish bilan, pastda. 1- gardishni yon tomonga choʻzish.
2- yuqoriga choʻzish, 3- nafas chiqarish.Z- yuqorida gardishni chap qoʻlga
olish. 4- pastga choʻzish, 5- qoʻl bilan dumalatlar bajariladi.(4 marta).

2.D.x.Oyoqlar elka kabi, tova, qoʻllar yonda, gardishlar elkada. 5
gacha sanalganda oyoqlar oʻng va chap qoʻllar bilan aylantirish. Xuddi shu xolatlar chap
qoʻl bilan bajariladi.

3.D.x. 5-6 m asofada bir-biriga qarab turlash, gardishlarni bir- biriga dumalatish.(6
marta).

4.D.x.Bir- biriga qarab turlash, gardishlarni ushlash. 1-
oʻtirish- nafas chiqarish.2. D.x- gardishni oʻtirish, gardishlarni ushlash.

5.D.x. Qorinda polga joylashiladi, gardish bilan oyoq uchida, qoʻllar bukilgan.
Qoʻllar bilan xalqaning yuqorisida, 1-3- oyoqlarni toʻgʻrilash va
gardishlarni yuqoriga kutarish, rostlanish, nafas chiqarish.(5 marta).

III. YAkuniy qism:

Buben sadolari ostida yurish va engilgina yurish. Mashqlarini bajarish.

1. Burundan nafas olish, ogʻizdan chiqarish.

2. Burundan nafas olish, soʻzli nafas chiqarish, mazza kabi.

3. Oʻpkani (koʻkrakni) toʻldirib nafas olish, soʻng koʻrsakni burun bilan
burinning bitta katagini berkitib nafasni burun orqali chiqarish.
navbatma-navbat oʻng va chap qoʻllar bilan bajariladi.

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

3. Oʻpkani (koʻkrakni) toʻldirib nafas olish, soʻng koʻrsatgich barmoq bilan burinning bitta katagini berkitib nafasni burun orqali chiqarish, mashq navbatma-navbat oʻng va chap qoʻllar bilan bajariladi.



Veb-sayitimiz **Zokirjon.com**

Zokirjon.com veb-sayitimiz orqali o'zingizga
kerak bo'lgan hujjatlarni yuklab oling.

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.**

**Tayyorlov guruhlariga Ertalabki badantarbiya
mashqlarini to'liq holda olish uchun
telegramdan yozing.**

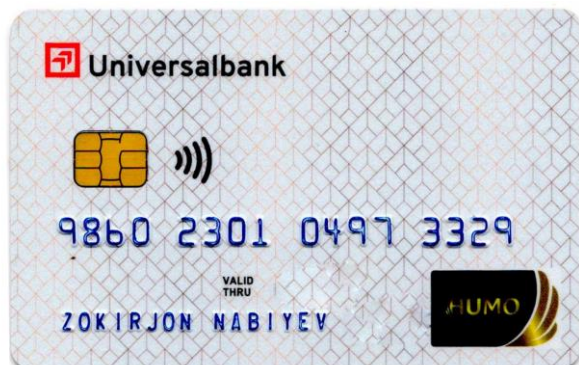


Telegram kanalimiz:

@maktabgacha_tt

To'lov uchun: 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 OILMANG

