



Maktabgacha va maktab
ta'lim vazirligi

ERTALABKI JAMONIIY TARBIYA MASHQLARI





Sentabr

1-hafta

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

1-mashq. D.h.: oyoqlar yelka kengligida turish, qo'llar pastda.

1 -2-qo'llarni oyoq uchida turib yuqoriga ko'tarish, qo'llarga qarash-nafas olish.

3-qo'llar pastda, oyoqlarni tushirish-nafas chiqarish. (4-5 marta)

2-mashq. D.h.: oyoqlar yelka kengligida ochilgan, qo'llar bosh orqasida.

1-o'ng tomonga o'girish, qo'llar yon tarafda. 2 -to'g'riga qarash, qo'llar bosh orqasida. Xuddi shu mashq chap tomonda bajariladi.

3-mashq. D.h.: oyoqlar yengil ochilgan, qo'llar belda. 1-oldinga egilish,

oyoqlarni tik holatga tekkizish, nafas chiqarish.2-to'g'ri turish,

oyoqlar yon tomonga egilish-nafas olish. (5-6 marta)

4-mashq. D.h.: oyoqlar juft holatda, qo'llar yon tarafda. 1-o'ng oyoqni

yoqqa ko'tarib oyoq uchida chapak chalish-nafas chiqarish. 2-oyoqni

pastga tashlab qo'llar yon tomonga egilish-nafas olish. Xuddi shu mashq chap oyoq

bilan bajariladi.

5-mashq. D.h.: oyoqlar juft holatda, qo'llar yon tomonda.8 sanog'igacha

ikki oyoqlab harakat qiling. 1-o'ng oyoqni bitta joyda turib, oyoq uchini

cho'zgan holatda o'ng tomonga egilish yurish.

6-mashq. D.h.: oyoqlar yelka kengligida ochilgan, qo'llar pastda.

1-2-qo'llarni oldinga yuqoriga ko'tarish, qo'llarga qarash-nafas olish.

3-4-pastga qarash. Qo'llar yon tomonga tashlab nafas chiqarish. (2-3 marta)



Sentabr

2-hafta

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

1-mashq. D.h.: oyoqlar yelka kengligida turish, qo'llar pastda.

1 -2-qo'llarni oyoq uchida turib yuqoriga ko'tarish, qo'llarga qarash-nafas olish.

3-4-qo'llar pastda, oyoqlarni tushirish-nafas chiqarish. (4-5 marta)

2-mashq. D.h.: oyoqlar yelka kengligida ochilgan, qo'llar bosh orqasida.

1-tanani o'ng tomonga o'girish, qo'llar yon tarafda. 2 -to'g'riga qarash, qo'llar bosh orqasida. Xuddi shu mashq chap tomonda bajariladi.

(6 marta)

3-mashq. D.h.: oyoqlar yengil ochilgan, qo'llar belda. 1-oldinga egilish,

Qo'llarni tizzadan pastga tekkizish, nafas chiqarish.2-to'g'ri turish,

qo'llar belda, old tomonga egilish-nafas olish. (5-6 marta)

4-mashq. D.h.: oyoqlar juft holatda, qo'llar yon tarafda. 1-o'ng oyoqni yuqoriga ko'tarish, oyoq tagida chapak chalish-nafas chiqarish. 2-oyoqni pastga tushirish, qo'llar yonda-nafas olish. Xuddi shu mashq chap oyoq bilan bajariladi.

5-mashq. D.h.: oyoqlar juft holatda, qo'llar yon tomonda.8 sanog'igacha ikki oyoqlab sakrash. 8 sanog'igacha bitta joyda turib, oyoq uchini cho'zgan holda va Qo'llarni erkin ishlatib yurish.

6-mashq. D.h.: oyoqlar yelka kengligida ochilgan, qo'llar pastda.

1-2-qo'llarni oldindan yuqoriga ko'tarish, qo'llarga qarash-nafas olish.

3-4-pastga qarash. Qo'llarni pastga tushirish-nafas chiqarish. (2-3 marta)



Sentabr

3-hafta

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

1-mashq. D.h.: oyoqlar yelka kengligida turish, qo'llar pastda 1-2-qo'llarni oyoq uchida turgan holda yuqoriga ko'tarish, qo'llarga qarash-nafas olish.

1-2-qo'llarni, oyoqlarni tushirish-nafas chiqarish. (4-5 marta)

2-mashq. D.h.: oyoqlar parallel holda ochilgan, qo'llar bosh orqasida.

1-to'g'ri o'ng tomonga burish, qo'llar yon tarafda. 2-to'g'riga qarash, bosh orqasida. Xuddi shu mashq chap tarafda bajariladi. (6 marta)

3-mashq. D.h.: oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-oldinga bukilish, oyoqlarni tizzaning pastiga tekkizish-nafas chiqarish. 2-to'g'ri turib, oyoqlar beldan nafas olish. (5-6 marta)

4-mashq. D.h.: oyoqlar birga, qo'llar yon tarafda. 1-o'ng oyoqni oldinga burish, oyoq tagida chapak chalish-nafas chiqarish. 2-oyoqni oldinga burish, qo'llar yon tarafda-nafas olish. Xuddi shu mashq chap oyoq beldan bajariladi.

5-mashq. D.h.: oyoqlar yon tomonda, qo'llar yon tomonda. 8 sanog'igacha ikki oyoqni yon tomonda, 8 sanog'igacha bitta joyda turib, oyoq uchini cho'ta bilan yon tomonda harakatlantirib yurish.

6-mashq. D.h.: oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan, tovonlar parallel holda, qo'llar yon tomonda. 1-o'ng oyoqni oldindan yuqoriga ko'tarish, qo'llariga qarash-nafas olish. 2-oyoqni oldindan yuqoriga ko'tarish, qo'llariga qarash-nafas olish. 3-oyoqlarni pastga tushirish-nafas chiqarish. (2-3 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 tayyorlov guruhlariga ertalabki jismoniy tarbiya mashqlarini to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.

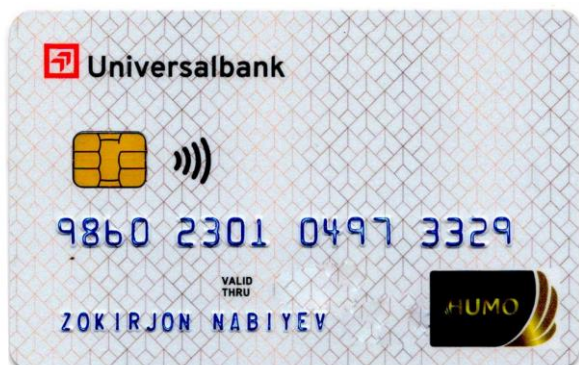


Telegram kanalimiz:

@maktabgacha_tt

To'lov uchun: HUMO 9860230104973329

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 gruppalariga tarqatmang.

OMONATGA

HIYONAT QILMANG.