



Maktabgacha va maktab ta'lim vazirligi

UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR



Umumrivojlantiruvchi mashqlar.

1. D.h.: tik turiladi. Qo'llar tepaga, qo'llar pastga yerga tekkuncha pastga tushiriladi. Bu mashq 4-6 marta qaytariladi.
2. D.h.: oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belga qo'yilgan. O'ng qo'lni tepaga ko'tarilib, boshni o'ng tomonga qaratiladi. Dastlabki holatga qaytiladi, keyin esa chap qo'lni yuqoriga ko'tarilib bosh chap tomonga qaratiladi. (4-5 marta)
3. D.h.: qo'llar belda, turgan joyda sakrash. Sakrashni turgan joyda yurish mashqi bilan almashtiriladi.
4. D.h.: oyoqlar yelka kengligida, qo'llar pastda. O'ng qo'l tepaga ko'tariladi, chap oyoq bukiladi uch marta. Keyin esa chap qo'l tepaga ko'tariladi, o'ng oyoq bukiladi uch marta.
5. D.h.: qorin bilan yotiladi, qo'llar oldinga uzatiladi va xuddi suzgandek harakat qilinadi. Dastlabki holatga qaytiladi.

Asosiy harakat turlari:

1. To'g'ri yugurishga o'rgatuvchi mashqlar: bir deganda sekin yugurish, ikki deganda tez yugurish, uch deganda oyoqlarni ko'tarib yugurish. (3-4 marta)
2. O'tirib turish mashqlari: qo'llar oldinda o'tirib-turish. Qo'llar orqadajuftlashgan holda o'tirib turish.
3. Qo'llar bilan boshni orqadan ushlagan holda o'tirish mashqi. (maydonda tarbiyachi ko'rsatgan joyni aylanib chiqiladi)



Umumrivojlantiruvchi mashqlar.

1. D.h.: bolalar saf bo'lib turadilar, tarbiyachining ishorasidan keyin qo'llar tepaga sekin yuriladi, keyin esa cho'qqayib yuriladi oyoqlar tizzalardan bukilgan bo'ladi, qadam tashlaganda oyoq uchidan tovonga o'tiladi, so'ng oyoq uchiga o'tilib, yuzaga tiralib itarilinadi. Dastlabki holatga qaytiladi.
2. D.h.: bolalar saf bo'lib yuradilar, tarbiyachi ishorasidan keyin esa hamla qilib yurishga o'tadilar, bunda tizzadan bukilgan oyoqoldinga uzatiladi, yerga to'la bosiladi va qadam tashlaganda rostlanadi, ikkinchi orqada oyoq uchida turgan o'ng oyoq bilan siltaniladi, qo'llar erkin tutiladi.
3. D.h.: bolalar saf bo'lib turadilar, oyoqlar yelka kengligida. Tarbiyachi ularga koptok otganida ilibolishlari va shu zahoti uni ortga qaytarishlari kerak bo'ladi.
4. D.h.: bolalar orada masofa bilan turiboladilar. Xuddi qurbaqa kabi sakrash mashqini bajaradilar.

Asosiy harakat turlari:

1. Endi esa chambarakni olamiz oldimizga qo'yamiz. Chambarak ichiga tushamiz uni qo'limiz bilan ushlab ko'tarib boshimizdan chiqaramiz. Qani, barakalla, bu mashqni uch marta bajaramiz.
2. Bu mashqda bir-birimizdan ikki metr masofa tashlab, bir-birimizga qarab turibolamiz. Birimiz chambarakni o'rtog'imiz tomonga yumalatamiz, u ilib oladi, keyin chambarakni u biz tomonga dumalatadi biz ilibolamiz.
3. Bu mashqda chambarakni bir deganda o'ng qo'ldan bosh tepasiga ko'taramiz, ikki deganda chap qo'lga olamiz, uch deganda esa xuddi oynadek o'zim izga tutamiz. Biz go'yoki bu oynadan kulib qarab turamiz. Mashqni uch marta qaytaramiz.



Umumrivojlantiruvchi mashqlar.

1. D.h.: oyoqlar yelka kengligida, qo'llar pastda. Oyoq uchida turish va qo'llarni ko'tarish, nafas olish va chiqarish.
2. D.h.: oyoqlar parallel holda ochilgan, qo'llar bosh orqasida. Birinchi tanani o'ng tomonga burish, qo'llar yon tarafda. Keyin to'g'ri qarash, qo'llar orqada. Xuddi shu mashq chap tarafda bajariladi.
3. D.h.: oyoqlar yelka kengligida ochilgan, qo'llar belda. Birinchi oldinga egilish, qo'llarni tizzaga tekkazish nafas chiqarish. To'g'ri turish qo'llar belda, egilish nafas olish 4-5 marta.
4. D.h.: oyoqlar birga, qo'llar yon tarafda. Birinchi o'ng oyoqni yuqoriga ko'tarish, oyoq tagida chapak chalish, nafas chiqarish. Keyin oyoqni pastga tushirish, qo'llar yonda nafas olish. Xuddi shu mashq chap oyoq bilan bajariladi.

Asosiy harakat turlari:

1. Kosmonavt ham bo'laman. (bosh to'g'ri qaraydi)
2. Skafandr kiyaman. (turgan joyida boshini qo'li bilan ushlaydi)
3. O'ngda (o'ng tomonga qaraydi), chapda (chap tomonga qaraydi), dushman yo'q.
4. Parvozimni boshlayman (turgan joyida yuradi)



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.**

**62 listdan iborat tayyorlov guruhlariga
umumrivojlantiruvchi mashqlarini to'liq
holda olish uchun telegramdan yozing.**



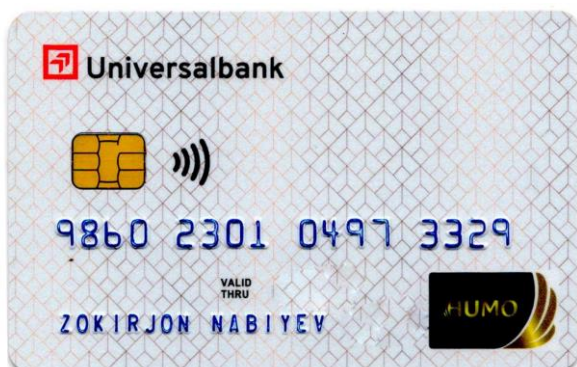
Telegram kanalimiz:

@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.