



# Maktabgacha va maktab ta'lim vazirligi

## UISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARI

Katta guruh

W  
A  
K  
U  
K



t/p	Mashg'ulot mavzusi
1.	Jismoniy harakatning foydasi haqida ma'lumot berish
2.	Jismoniy mashqlar misolida sportning foydasi bilan tanishish
3.	Bir, ikki, to'rtta bo'lib saflanish
4.	Saflanishni o'rgatish mavzusini mustahkamlash
5.	Saflanib yurish vaqtida turli mashqlar bajarish
6.	Saflanib yurish davomida mashqlar bajarish
7.	Tezlikni oshirgan holda yugurishni o'rgatish
8.	Tezlikni oshirgan holatda yugurish chog'ida o'yinlar bajarish
9.	To'siqlardan hatlab o'tib yo'nalish va muvozanatni saqlagan holda yengil va maqsadli yugurishga o'rgatish
10.	Tezkorlik bilan to'siqlardan hatlab o'tgan holda yo'nalish va muvozanatni saqlab yugurish
11.	Jismoniy mashqlarni mustaqil bajarishga o'rgatish
12.	Yosh sportchiman
13.	Arqonda turli usullarda sakrashga o'rgatish
14.	Arqonda turli usullarda sakrash mavzusini mustahkamlash
15.	Arqonli narvon, yo'g'on arqonga tirmashishni o'rgatish
16.	Arqonli narvon, yo'g'on arqonga tirmashishni o'rgatishni mustahkamlash
17.	Sakrashning turli xillarini o'rgatish, o'ng va chap oyoqda galma gal joyida aylanib sakrash
18.	Ong va chap oyoqda galma gal aylanib sakrash mavzusini mustahkamlash
19.	Transportda, ko'chada odob-axloq qoidalariga rioya qilishga o'rgatish, piyodalar yo'l harakati qoidalarini bilish
20.	Piyodalar yo'lakchasida turli o'yinlar o'tkazish
21.	Har xil mehnat turlarini o'rgatish jarayonida bolani jismoniy jihatdan rivojlantirish
22.	Mehnatga yo'naltirilgan harakatli o'yinlar
23.	Sog'lom turmush tarzi malakalarini shakllantirish
24.	Mayda o'yinchoqlar yordamida sog'lom turmush tarzini shakllantirish
25.	Harakat ko'nikmalarini yaxshilash, to'g'ri qaddi-qomatni saqlashga, tashqi orastalikka rioya etishga o'rgatish
26.	Koptokni pastdan, bosh ortidan otishga o'rgatish
27.	Tashqi orastalikka rioya etish odatini tarbiyalash, o'z-o'ziga xizmat qilish va gigiyena malakalarini o'rgatish
28.	Muvozanatni saqlashga o'rgatish, harakatlar kordinatsiyasini rivojlantirish, fazoda mo'ljal olishni yaxshilash
29.	Turli usullar bilan yurish, tizzani baland ko'targan holda yugurish, mayda va katta qadamlar bilan yugurish
30.	Koptokni yerga otish va ikki qo'l bilan bir necha marta takror tutib olish malakalarini rivojlantirish, predmetlar orasidan emaklash
31.	Safda bir qator bo'lib yurish malakalarini mustahkamlash
32.	Safda to'rttadan yurish, doira bo'lib turish
33.	Jismoniy sifatlarni, chaqqonlik va epchillikni rivojlantirish
34.	Reaksiyaning tezkorligini rivojlantirishga mo'ljallangan o'yinlar
35.	Bolalarda o'z sog'ligi haqida qayg'urish hissini tarbiyalash
36.	Bolalarning tevarak atrofga nisbatan axloqiy sifatlarini shakllantirish
37.	Tabiat bizning do'stimiz mavzusida harakatli o'yinlar o'tkazish
38.	Bolalarning bir me'yorda jismoniy rivojlanishiga ko'maklashish. harakatlanish tartibini boyitish.
39.	Bolalarni yengil yugurishga o'rgatish. (Yo'nalishini saqlagan holda to'siqdan hatlab o'tish)

40.	Bolalarning harakatlanish tartibini boyitish, mashqlarning barcha turini anglagan holda bajarishga erishish.
41.	Bolalarni yengil yugurishga o'rgatish (yo'nalishini saqlagan holda to'siqdan hatlab o'tishda davom etish)
42.	Bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish: umumiy chidamlilik, tezlik, kuch, muvozanat, egiluvchanlik
43.	Jismoniy takomillashtirish, faol harakat tartibini shakllantirish
44.	Mustaqil harakatlarni rivojlantirish va qo'llab-quvvatlashda davom etish
45.	Bolaning harakatlanishini umumrivojlantiruvchi va asosiy mashqlar hisobiga boyitish
46.	Bolalarning jismoniy rivojlanishi va faol harakatlanishiga ko'maklashish
47.	Bolalarda mayda motorikani rivojlantirish
48.	Bolaning jismoniy rivojlanishini mashqlarni mustaqil bajarish orqali mustahkamlash
49.	Shaxsiy gigiyena qoidalarini bajarishga va faollikka o'rgatish
50.	Shaxsiy gigiyena qoidalarini bajarishda o'z ini-o'zi nazorat qilishga o'rgatish
51.	Qo'llar, yuz, tirnoq tozaligini nazorat qilish, tashqi ko'rinishga e'tibor berish
52.	Bolalar uchun jismoniy rivojlantirish mashqlari, qatorda bittadan yoki juft bo'lib yurish
53.	Tovondan oyoq uchiga asta sekin o'tib yurish, mokisimon yurish, turgan joyidan uzoqlikka sakrash
54.	Bolaning aqliy va jismoniy rivojlanishini ta'minlash, sog'lom turmush tarzini tarbiyalash
55.	Mehnat faoliyatijarayonida bolaning shaxsan ishtirok etishini tarbiyalash
56.	Bolaning aqliy va jismoniy rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan o'yinlar
57.	Sog'lom turmush tarzini tarbiyalashga yo'naltirilgan o'yinlar
58.	Yer sayyorasi hozirda xavf ostida ekanligi, uni asrab qolish uchun ekologiyani saqlash kerakligiga yo'naltirilgan harakatli o'yinlar
59.	Sog'lom turmush tarziga o'rgatuvchi harakatli o'yinlar
60.	Insonning tabiatga ijobiy va salbiy munosabati haqida tushunchalarni shakllantirish
61.	Yer sayyorasidagi barcha tirik mavjudotlarga ehtiyotkorona munosabatni shakllantirish
62.	Jismoniy ko'rsatkichlarni rivojlantirish - tezlik, chaqqonlik, kundalik faol harakat
63.	Yurish va yugurishning barcha turlarini bajarish
64.	Kundalik faol harakat zaruratini shakllantirish
65.	Kundalik faol harakat zaruratini shakllantirish
66.	To'siqlardan yugurish
67.	Mustaqil ravishda mashq harakatlarini bajarishni rivojlantirish, sodda o'yinlarni tashkil eta olish
68.	Jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanish zarurati to'g'risida bilish

## Jismoniy harakatning foydasi haqida ma'lumot berish (Predmetsiz)

**Maqsad:** 6-7 yoshli bolalarga sog'lom turmush tarzining ahamiyati haqida tushuncha berish.

### **Kutilayotgan natijalar:**

Bolalar mashq qilishni o'rganadi;

Organizm uchun nima zararli va nima foydaliligini ajratadi;

Sportning organizmga ijobiy ta'siri haqida ma'lumotga ega bo'ladi.

### **Kerakli jihozlar:**

AKT, inson tanasi plakati, mashg'ulot o'tishga mos audio yozuv, raskraska va oziqovqatlar solingan savatcha.

### **Kirish qismi:**

**Pedagog:** - Bolajonlar diqqatingizni mana bu inson tanasi tasvirlangan plakatga qarating. Mushaklar va suyaklar ishchanligini saqlashi uchun doim harakatda bo'lishi zarur. Ular organizmning tayanchi hisoblanadi. Kosmonavtlar uchun bu eng og'riqli nuqta sanaladi. Ular har daqiqada mushaklari zaiflashayotganini bilmay qoladilar. Bu holatda suyaklarda kalsiy kamayadi. Bolajonlar, sizlarning suyaklaringiz mustahkam bo'lishi uchun doim vitamin va mineral moddalarga boy mahsulotlarda mashq qilishingiz zarur. Hozir diqqatingizni mana bu savatchaga qarating. Unda siz uchun foydali mahsulotlar qo'yilgan, ularni qolingizga olib boring.

**Kuch** - bu inson uchun muhim imkoniyatlarini yuzaga chiqaradi va bu organizmning qarshilik ko'rsatishidir. Buning uchun biron narsani ko'tarish, gantel ko'tarish, kumushani ko'tarishlarda ko'rinadi. Bolalar kuchimizga kuch qo'shish uchun qanday mashqlar qilish mumkin?

(Bolalar mashqlarda qanday mashqlar qilish mumkin?)  
**Chidamlilik** - bu inson uchun muhim sifatlardan biri. U sportchi uchun ham juda zarur. Bolajonlar, sizlarning chidamliligini oshirish uchun qaysi mashqlarda yana chidamlilik kerak bo'ladi?

(Bolalar javoblari tinglanadi).

**Muvozanat ushlayolish** - bu inson uchun muhim sifatlardan biri. U sportchi uchun ham juda zarur. Bolajonlar, sizlarning muvozanatni ushlayolish ko'nikmasini shakllantirish.

Muvozanatni ushlayolish nimaligini oshirish uchun qaysi mashqlarda yana muvozanatni ushlayolish kerak bo'ladi?

(Bolalar javoblari tinglanadi).  
**Moslashuvchanlik** - sport mashqlarini oshirish uchun muhim sifatlardan biri. U sportchi uchun ham juda zarur. Bolajonlar, sizlarning moslashuvchanlik ko'nikmasini oshirish uchun qaysi mashqlarda yana moslashuvchanlikka juda mos keladi. Buning uchun qaysi mashqlarda yana moslashuvchanlik kerak bo'ladi?

(Bolalar javoblari tinglanadi).  
**Mashq qilish** - bu inson uchun muhim sifatlardan biri. U sportchi uchun ham juda zarur. Bolajonlar, sizlarning mashq qilish ko'nikmasini oshirish uchun qaysi mashqlarda yana mashq qilish kerak bo'ladi?

(Bolalar javoblari tinglanadi).  
**Pedagog:** - Ayrim bolalar gazli ichimliklar ichishni o'rganadi. Bu inson uchun muhim sifatlardan biri. U sportchi uchun ham juda zarur. Bolajonlar, sizlarning gazli ichimliklar ichishni o'rganish uchun qaysi mashqlarda yana gazli ichimliklar ichish kerak bo'ladi. Buning uchun qaysi mashqlarda yana gazli ichimliklar ichish kerak bo'ladi. Hozir diqqatingizni mana bu korzinkaga qarating. Undagi mahsulotlar qanday mahsulotlar uchun foydali va zararli bo'lganlarini birgalikda ajratamiz.

**Pedagog:** - Bolalar, tanamizning sog'lom bo'lishi, suyaklarimiz mustahkam bo'lishi uchun qaysi mahsulotlar foydali va zararli bo'lganlarini birgalikda ajratamiz.

uchun jismoniy mashqlar judayam zarur. Jismoniy mashqlar esa besh turdagi asosiy yo'nalishni o'z ichiga oladi.

**Aerobika** - musiqa sadolari ostida ijro etiladigan bir qancha jismoniy mashqlar (yurish, yugurish, sakrash va boshqalar. Sog'lomlashtirish maqsadida qo'llaniladi. Barcha yoshdagi kishilar shug'ullanishi mumkin.

Aerobika mashg'ulotlari davomida o'p k a ishi faollashadi. Aerobika bir nechta kasalliklardan himoya qiladi. Bolalar aerobikasi bilan hatto bir bir yarim yoshdan boshlab shug'ullanish mumkin.

**Asosiy qism:**

**Amaliy mashq.**

1. D .h .:1-qo'llarimizni tepaga ko'taramiz, 2-nafas olarniz va qo'limizni tushirib nafas chiqaramiz. Mashq 6-8 marta qaytariladi.
2. D.h.: gavda tik holatda. Turgan joyim izda 20-30 qadam yuramiz.
3. D.h.: 1-1,5 daqiqa mobaynida sekin yuguramiz.

**Harakatli o'yin: «Quyoshjon».**

Qo'llarimizni ko'krakoldiga olib kelarniz. 2-tasavvur qilingki, siz quyoshsiz, endi ochilarniz ya'ni qo'llarimizni ochamiz va yopamiz. Bu mashqni besh marta bajaramiz.

**Yakuniy qism:** Bolalar jismoniy mashqlarni bajarish orqali sog'lom bo'lish haqida tushunchaga ega bo'lishadi.



## Jismoniy mashqlar misolida sportning foydasi bilan tanishish (Predmetli)

**Maqsad:** Bolalarga jismoniy mashqlarning organizmiga ijobiy ta'siri haqida tushuncha berish, tarbiyalanuvchilarga yoshiga mos jismoniy harakatlarni o'yin vositasida o'rgatish.

### **Kutilayotgan natija:**

- Bolalar sog'lom turmush tarziga rioya etishning omillaridan biri sport bilan shug'ullanish ekanligini bilib oladilar.
- Quvnoq sport bilan shug'ullanish salomatlik uchun foydaliligini tushunadilar.

**Kerakli jihozlar:** Arqon, koptok, massajli kovrik bo'laklari.

### **Kirish qismi:**

**Pedagog:** - Saflanamiz, rostlanamiz, yana saflanamiz, yana rostlanamiz. Endi esa sekin-sekin yuramiz, tasavvur qilarniz maymun qo'llarini qanday qilib yuradi, biz ham xuddi shunday harakatlar bilan yuramiz. Qollarim iz tepaga, yon tomonga yurishda davom etamiz. Endi tovon uchida yuramiz, barakalla, tovon uchida ikki marta davrani aylandik. Endi esa o'tirib yuramiz, bu biroz qiyinroq lekin sizlar bemalol eplayolasizlar. Barakalla, bolajonlar, endi o'mimizdan turamiz va nafas rostlaymiz.

### **Asosiy qism: umumrivojlantiruvchi mashqlar**

1. D.h.: musiqa sadolari ostida to'rt qator bo'lib turib olarniz. 1-qo'llarimiz belda, 2-boshimiz bilan o'ng tomonga qaraymiz, 3-chap tomonga qaraymiz. Bu mashq uch marta bajariladi.

2. D.h.: oyoqlar yelka kengligida. 1-yelkalar baravar ko'tariladi, 2-yelkalar bir-biriga qo'yiladi. Endi esa yelkalarimizni xuddi oyjonimizga bilmayman deydigan qissak, ana shu holatni bajaramiz. Yana bir bilmaymiz, ikki marta bajariladi, uch marta bajariladi. Barakalla.

3. D.h.: asosiy turish, oyoqlar yelka kengligida ochiladi. 1-chap qo'limiz tepaga ko'tariladi, 2-o'ng qo'l tepaga ko'tariladi, 3-o'ng qo'l tirsagiga ko'tariladi, 4-chap qo'l tepaga ko'tariladi. Bu mashqni ham uch marta bajariladi.

4. D.h.: arqon oyoqlar juft holatda. 1-qo'llarimizni yuqoriga ko'taramiz, 2-qo'llarimizni tepaga yuramiz, 3-qarsak chalib joyimizga qaytamiz. Bu mashqni uch marta bajariladi.

### **Asosiy qism: umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida.**

1. Mashq: arqon oyoqlar juft holatda mashq: aylana shaklida turib olinadi. Pedagog aylananing oyoqlarini tepaga ko'tarib, arqon tepaga aylantiradi.

Bolalar esa arqonni tepaga ko'tarib, arqonni tepaga aylantiradi. Kimning oyog'iga arqon tegib ketsa arqonni tepaga ko'tarib, arqonni tepaga aylantiradi.

2. Qo'l mushaklarini mustahkamlash mashq: har bir bolaga arqon beriladi. Qo'llarni tepaga ko'tarib, arqonni tepaga aylantiradi. Arqon aylantirishda arqonni tepaga aylantiradi. Qo'l yuqoriga ko'p ko'tarmasdan arqonni tepaga aylantiradi.

### **Harakatli o'yin: «Qutqarib oling bolalar»**

Gilamga massajli kovrik bo'laklari qo'yiladi. Bolalardan oyoqlarini tepaga ko'tarib, arqonni tepaga aylantiradi. Bolalardan oyoqlarini tepaga ko'tarib, arqonni tepaga aylantiradi. Bolalardan oyoqlarini tepaga ko'tarib, arqonni tepaga aylantiradi. O'yin guruh bo'lib yoki 1 kishi bilan o'ynaladi. Arqonni tepaga aylantiradi va kovriklardan

sakrab-sakrab yurish talab etiladi. Qaysi qutqaruvchi(bola) yerga oyog'ini qo'ysa o'sha qutqaruvchi (bola) o'yinni tark etadi. O'yin oxirida kim ko'p o'yinchoqni qutqargani hisoblanadi.

Yakuniy qism: arqon yordamida muvozanat saqlab yurish.

### **Bir, ikki, to'rtta bo'lib saflanish (Predmetsiz)**

**Maqsad:** Bolaning mustaqil mashq bajarishi orqali sog'lik uchun nima foyda nima zararligini o'rgatish. (Bir, ikki, to'rtta bo'lib saflanishga o'rgatish), bolalarni kolonna bolib yurishga o'rgatish, aniq harakat qilish ko'nikmalarini rivojlantirish.

#### **Kutilayotgan natijalar:**

- Tizzalarni baland ko'tarib yurish.
- Yugurish qoidalariga rioya qilish.
- Bir, ikki, to'rtta bo'lib saflanish.

**Kerakli jihozlar:** Bolalarning soniga qarab yugurish maydonchasi.

#### **Kirish qismi:**

Saflanamiz bir zumda,  
qo'llom aql - sog' tanda.

qatorga saflanish, qomatni tekshirish, qatorga bittadan saflanish. Tizzalarni baland ko'tarib yurish, qo'llar belda. Safda bittadan bolib pedagogning ketidan qatnashib yugurish.

Kutilayotganlarida tarbiyachi ularning tizzadan bukilgan oyoqlari oldinga ko'tarilishiga, oyoq uchi cho'zilishiga, qadamlar oddiy yurgandagidan ko'pincha ko'rib o'tilishi a alohida ahamiyat beradi. Yugurganda qo'l tirsakdan bukilgan oyoq bir oz oldinga egilgan bo'ladi.

Qator bo'lib saflanadi va sekin yurish orqali tekislanadi.

Qator bo'lib yurish holatda to'xtaydi.

#### **Yugurish ko'nikma rivojlantiruvchi mashqlar.**

1. D.h.: qator bo'lib turib qo'llar belda. 1 -qollar bosh orqasida, o'ng oyoqni orqaga qo'yib, chap oyoqni oldinga qo'yib, bitta holatga qaytish. Shuning o'zi chap oyoq bilan bitta (6-7 marta)

2. D.h.: oyoqlar yelka kenari yilka yonida, qo'llar belda. 1-o'ngga burilib o'ng qo'l ni yozishi; 2-o'ngga burilib o'ng qo'l ni yozishi; 3-o'ngga burilib o'ng qo'l ni yozishi. Shuning o'zi chap tomonga burilib bajariladi. (6 marta)

3. D.h.: aulosiy qator bo'lib tushirilgan. 1-o'ng oyoqni oldinga qo'yish; 2-3-prujinasi bilan oldinga qaytish; 4-o'ng oyoqni oldinga qaytish. Shuning o'zi chap oyoqda bajariladi (5-6 marta)

4. D.h.: tizzalarda qo'llar belda. 1-o'ng oyoq soniga o'tirish, qo'llarni oldinga uzatish; 3-4-o'ng oyoqni oldinga qaytish. Shuning o'zini chapga o'tirib bajarish (6 marta)

5. D.h.: oyoqlar yelka kenari yilka yonida. 1-qo'llarni yon tomonga uzatish; 2-oldinga engashib o'ng oyoqni oldinga qaytish; 3-o'ng oyoqni oldinga tekizish; 3-rostlanish, qo'llarni yon tomonga uzatish; 4-dan oldinga qaytish. Shuning o'zini o'ng oyoqqa tekizib bajarish (6 marta)

6. D.h.: polga o'tirish, qo'llar bilan orqaga qaytish. Oyoqlar bilan tekizib olmayoldinga-yuqoriga («burchak hosil qilib») kolarish (6 marta) (5-6 marta)

*vab-saytimiz: Zokirjon.com*

*Zokirjon.com vab-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.*

*95 listdan iborat katta guruhlarga jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini 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 vab-saytlarga joylamang.

Kanal va gruppalariga tarqatmang.

**OMONATGA**

**HIYONAT QILMANG.**