



**Maktabgacha va maktab
ta'lim vazirligi**

**JISMONIY TARBIYA
FAOLIYATLARI**

O'RTA GURUH

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI VAZIRLIGI



t/p	Mashg'ulot mavzusi
1.	Jismoniy mashqlar misolida sportning foydasi bilan tanishish
2.	Bir, ikki, to'rtta bo'lib saflanish
3.	Piyodalar yo'lakhasida turli o'yinlar o'tkazish
4.	Sakrashning turli xillarini o'rgatish, o'ng va chap oyoqda galma gal joyida aylanib sakrash
5.	Bolalarda o'z sog'ligi haqida qayg'urish hissini tarbiyalash
6.	Jismoniy harakatning foydasi haqida ma'lumot berish
7.	Sog'lom turmush tarzi malakalarini shakllantirish
8.	Mayda o'yinchoqlar yordamida sog'lom turmush tarzini shakllantirish
9.	Yosh sportchiman
10.	Transportda, ko'chada odob-axloq qoidalariga rioya qilishga o'rgatish, piyodalar yo'l harakati qoidalarini bilish
11.	Saflanishni o'rgatish mavzusini mustahkamlash
12.	Saflanib yurish vaqtida turli mashqlar bajarish
13.	Saflanib yurish davomida mashqlar bajarish
14.	Tezlikni oshirgan holatda yugurish chog'ida o'yinlar bajarish
15.	Yurish va yugurishning barcha turlarini bajarish
16.	To'siqlardan hatlab o'tib yo'nalish va muvozanatni saqlagan holda yengil va maqsadli yugurishga o'rgatish
17.	Bolalar uchun jismoniy rivojlantirish mashqlari, qatorda bittadan yoki juft bo'lib yurish
18.	Mustaqil ravishda mashq harakatlarini bajarishni rivojlantirish, sodda o'yinlarni tashkil eta olish
19.	Jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanish zarurati to'g'risida bilish
20.	Tovondan oyoq uchiga asta sekin o'tib yurish, mokisimon yurish, turgan joyidan uzoqlikka sakrash
21.	Bolaning aqliy va jismoniy rivojlanishini ta'minlash, sog'lom turmush tarzini tarbiyalash
22.	Tezkorlik bilan to'siqlardan hatlab o'tgan holda yo'nalish va muvozanatni saqlab yugurish
23.	Jismoniy mashqlarni mustaqil bajarishga o'rgatish
24.	Tezlikni oshirgan holda yugurishni o'rgatish
25.	Arqonda turli usullarda sakrashga o'rgatish
26.	Arqonda turli usullarda sakrash mavzusini mustahkamlash
27.	Arqonli narvon, yo'g'on arqonga tirmashishni o'rgatish
28.	Arqonli narvon, yo'g'on arqonga tirmashishni o'rgatishni mustahkamlash
29.	O'ng va chap oyoqda galma gal aylanib sakrash mavzusini mustahkamlash
30.	Har xil mehnat turlarini o'rgatish jarayonida bolani jismoniy jihatdan rivojlantirish
31.	Mehnatga yo'naltirilgan harakatli o'yinlar
32.	Harakat ko'nikmalarini yaxshilash, to'g'ri qaddi-qomatni saqlashga, tashqi orastalikka rioya etishga o'rgatish
33.	Koptokni pastdan, bosh ortidan otishga o'rgatish
34.	Tashqi orastalikka rioya etish odatini tarbiyalash, o'z -o'ziga xizmat qilish va gigiyena malakalarini o'rgatish
35.	Muvozanatni saqlashga o'rgatish, harakatlar kordinatsiyasini rivojlantirish, fazoda mo'ljal olishni yaxshilash
36.	Turli usullar bilan yurish, tizzani baland ko'targan holda yugurish, mayda va katta qadamlar bilan yugurish
37.	Koptokni yerga otish va ikki qo'l bilan bir necha marta takror tutibolish malakalarini rivojlantirish, predmetlar orasidan emaklash

38.	Safda bir qator bo'lib yurish malakalarini mustahkamlash
39.	Safda to'rttadan yurish, doira bo'lib turish
40.	Jismoniy sifatlarni, chaqqonlik va epchillikni rivojlantirish
41.	Reaksiyaning tezkorligini rivojlantirishga mo'ljallangan o'yinlar
42.	Bolalarning tevarak atrofga nisbatan axloqiy sifatlarini shakllantirish
43.	Tabiat bizning do'stimiz mavzusida harakatli o'yinlar o'tkazish
44.	Bolalarning bir me'yorda jismoniy rivojlanishiga ko'maklashish. harakatlanish tartibini boyitish.
45.	Bolalarni yengil yugurishga o'rgatish. (Yo'nalishini saqlagan holda to'siqdan hatlab o'tish)
46.	Bolalarning harakatlanish tartibini boyitish, mashqlarning barcha turini anglagan holda bajarishga erishish.
47.	Bolalarni yengil yugurishga o'rgatish (yo'nalishini saqlagan holda to'siqdan hatlab o'tishda davom etish)
48.	Bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish: umumiy chidamlilik, tezlik, kuch, muvozanat, egiluvchanlik
49.	Jismoniy takomillashtirish, faol harakat tartibini shakllantirish
50.	Mustaqil harakatlarni rivojlantirish va qo'llab-quvvatlashda davom etish
51.	Bolaning harakatlanishini umumrivojlantiruvchi va asosiy mashqlar hisobiga boyitish
52.	Bolalarning jismoniy rivojlanishi va faol harakatlanishiga ko'maklashish
53.	Bolalarda mayda motorikani rivojlantirish
54.	Bolaning jismoniy rivojlanishini mashqlarni mustaqil bajarish orqali mustahkamlash
55.	Shaxsiy gigiyena qoidalarini bajarishga va faollikka o'rgatish
56.	Shaxsiy gigiyena qoidalarini bajarishda o'z ini-o'zi nazorat qilishga o'rgatish
57.	Qo'llar, yuz, tirnoq tozaligini nazorat qilish, tashqi ko'rinishga e'tibor berish
58.	Mehnat faoliyatijarayonida bolaning shaxsan ishtirok etishini tarbiyalash
59.	Bolaning aqliy va jismoniy rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan o'yinlar
60.	Sog'lom turmush tarzini tarbiyalashga yo'naltirilgan o'yinlar
61.	Yer sayyorasi hozirda xavf ostida ekanligi, uni asrab qolish uchun ekologiyani saqlash kerakligiga yo'naltirilgan harakatli o'yinlar
62.	Sog'lom turmush tarziga o'rgatuvchi harakatli o'yinlar
63.	Insonning tabiatga ijobiy va salbiy munosabati haqida tushunchalarni shakllantirish
64.	Yer sayyorasidagi barcha tirik mavjudotlarga ehtiyotkorona munosabatni shakllantirish
65.	Jismoniy ko'rsatkichlarni rivojlantirish - tezlik, chaqqonlik, kundalik faol harakat
66.	Kundalik faol harakat zaruratini shakllantirish
67.	Kundalik faol harakat zaruratini shakllantirish
68.	To'siqlardan yugurish

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 ehtiyoqligini bilib oladilar.
 - Quyidagilarni bilan shug'ullanish salomatlik uchun foydaliligini tushunadilar.
- Kerakli vosita:** Arqon, koptok, massajli kovrik bo'laklari.

Arqonni aylantirib, rostlanamiz, yana saflanamiz, yana rostlanamiz. Endi esa qo'llarimni aylantirib, tasavvur qilarniz maymun qo'llarini qanday qilib yuradi, biz ham shunday harakatlarni bilan yuramiz. Qollarim iz tepaga, yon tomonga yon tomonga, tovon uchida yuramiz, barakalla, tovon uchida ikki marta aylantirib, o'tirib yuramiz, bu biroz qiyinroq lekin sizlar bema'ol bajaradilar. Arqonni aylantirib, bolajonlar, endi o'mimizdan turamiz va nafas rostlaymiz.

Asosiy qo'llar aylantiruvchi mashqlar

1. D.h.: musiqaning ritmida tayinlangan harakatlar bajarilib turib olarniz. 1-qo'llarimiz belda, 2-boshimiz bilmaymiz, 3-oyoqlarimiz chap tomonga qaraymiz. Bu mashq uch marta bajariladi.

2. D.h.: asosiy tik turish, oyoqlarimiz baravar ko'tariladi. 1-yelkalar baravar ko'tariladi, 2-yelkalar tushiriladi. 3-oyoqlarimiz bilmaymiz, 4-oyoqlarimiz bilmaymiz, 5-oyoqlarimiz bilmaymiz, 6-oyoqlarimiz bilmaymiz, 7-oyoqlarimiz bilmaymiz, 8-oyoqlarimiz bilmaymiz, 9-oyoqlarimiz bilmaymiz, 10-oyoqlarimiz bilmaymiz. Yana bir bilmaymiz, ikki bilmaymiz, uch bilmaymiz, to'rt bilmaymiz, besh bilmaymiz, olti bilmaymiz, yetti bilmaymiz, sakkiz bilmaymiz, to'rt bilmaymiz, uch bilmaymiz, ikki bilmaymiz, bilmaymiz.

3. D.h.: asosiy tik turish, oyoqlarimiz baravar ko'tariladi. 1-chap qo'limiz tirsakdan bukiladi, 2-tirsakka o'tirib yuramiz. 3-o'ng qo'l tirsagiga esa chap oyoq tizzasi tegishi kerak. Bu mashq uch marta bajariladi.

4. D.h.: asosiy tik turish, oyoqlar juft holatda ko'tariladi. 1-oyoqlarimiz ko'taramiz, 2-qarsak chalib bir qadam orqaga yuramiz, 3-qarsak chalib bir qadam orqaga qaytamiz. Bu mashqni uch marta qaytardik.

Asosiy harakat turlari: arqon yordamida

1. Muvozanat saqlashga o'rgatuvchi mashq: arqon aylantirish. Pedagog aylananing o'rtasida turib, arqonni yer ustida aylantiradi. Bolalar esa arqon tegmasligi uchun sakrashi kerak bo'ladi. Arqonni aylantirib, arqon tegib ketsa ana o'sha ishtirokchi o'yindan chiqarib yuboriladi.

2. Qo'l mushaklarini mustahkamlash uchun mashq: arqonni aylantirish beriladi. Qo'llarni tepaga ko'targanda arqon uzunligi ko'krak qafasiga tegishini ta'kidlash kerak. Arqon aylantirishda bel tekis bo'lishiga e'tibor qaratiladi. Arqonni aylantirishda ko'tarmasdan arqon aylantiriladi.

Harakatli o'yin: «Qutqaruvchi bolalar».

Gilamga massajli kovrik bo'laklari, uzun arqonlar, har joyda o'ynash uchun qo'yilgan. Bolalardan oyoqlari gilamga tegmayo'yinchoqlarni qutqarish talab qilinadi. Ya'ni yig'ish. Tarbiyachi hushtagini chaladi va o'yin boshlanadi. O'yin davomida 1 kishi yoki 1 kishi bilan o'ynaladi. Arqonda muvozanat saqlab yurish va koptoklardan

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,
Sog'lom aql - sog' tanda.

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

Bolalar yurayotganlarida tarbiyachi ularning tizzadan bukilgan oyoqlari oldinga-qo'lgacha o'tirilishiga, oyoq uchi cho'zilishiga, qadamlar oddiy yurgandagidan farqlanishiga qisqa bo'lishiga alohida ahamiyat beradi. Yugurganda qo'l tirsakdan yuqoriga va gavda bir oz oldinga egilgan bo'ladi.

Yugurishni birgalikda bir saf bo'lib saflanadi va sekin yurish orqali tekislanadi.

Yugurishni har bir holatda to'xtaydi.

Asosiy rivojlantiruvchi mashqlar.

1. D.h.: o'ng oyoqni oldinga qo'yish, qo'llar belda. 1 -qollar bosh orqasida, o'ng oyoqni orqaga qo'yish; 2- qollar bosh orqasida; 2-dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zi chap oyoq bilan bittadan saflanish (5-6 marta)

2. D.h.: o'ng oyoqni oldinga qo'yish, qo'llar belda. 1-o'ngga burilib o'ng qo'lni yon tomonga o'tirish; 2-dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zi chap tomonga burilib bajariladi.

(6 marta)

3. D.h.: o'ng oyoqni oldinga qo'yish, qo'llar belda. 1-o'ng oyoqni oldinga qo'yish; 2-3-prujka bilan tekshirish; 2-dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zi chap oyoqda bittadan saflanish (5-6 marta)

4. D.h.: tizzalarni baland ko'tarib yurish, qo'llar belda. 1-o'ng oyoq soniga o'tirish, qo'llarni oldinga uzatish, 2-dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zini chapga o'tirib bajarish (6 marta)

5. D.h.: oyoqlar yelkani bo'yligida qo'llar belda. 1-qo'llarni yon tomonga uzatish; 2-oldinga engalib, qo'llarni yon tomonga uzatish; 3-rostlanish, qo'llarni yon tomonga uzatish; 2-dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zini o'ng oyoqqa tekizib bajariladi (5-6 marta)

6. D.h.: polga o'tirish, qo'llar belda. 1-o'ng oyoqni bukmay oldinga-yuqoriga («burchak hosil qilib») qo'yish; 2-dastlabki holatga qaytish. (5-6 marta)

7. D.h.: asosiy tik turish, qo'llar yonda. Ikki oyoqda sakrash - chap oyoq oldinga, o'ng oyoqorqaga, sakraboyoqlar o'rini almashtirish. Tarbiyachining 1-8 sanog'i ostida bajariladi, so'ngra bir oz tin olish va yana sakrash. (3-4 marta)

Asosiy harakat turlari:

1. Kolonnada o'z o'rini aniqlashga o'rgatuvchi mashq: bir deganda yonga va ikki deganda chap tomonga bolin ish . (3-4 marta)

2. Ikki guruhga bo'lingan bolalar yana o'z joylariga qaytish. (3-4 marta)

3. Ikki guruhga ajralish va ushbu ikki guruhdan ham bir deganda o'ngga va ikki deganda chap tomonga bo'linish orqali 4 ta guruh hosil qilish. (3-4 marta)

3. 4 ta guruhdan ikkita guruhni orqaga qaytish orqali hosil qilish va ikkita guruhdan bir safga orqaga qaytish. (3-4 marta)

Tarbiyachi guruhni bir qator saflanishga chaqiradi. Shundan so'ng sanash orqali ikki kolonnaga saflanib, yurishda davom etadi. So'ngra muvozanat saqlash mashqlarini bajaradilar. Mashqdan so'ng har bir guruh yana ikki guruhga avvalgi tartibda ikkiga bo'linadi. To'rt guruh bo'lib saflangan bolalar turgan joyida yuradilar. Tarbiyachining ishorasiga binoan bu holat yana takror bajartiriladi.

Harakatli o'yin. «Bobo va bolalar».

O'ynovchilar safi boshida bobo bo'laliva uning ortidan bolalar bir-birini ushlagan holda ergashadi. Keyingi guruh ham shunday bobo va bolalarga bo'linadi. Ikki saf bo'lgan bolalar ilon izi bo'lib yurishadi.

Harakatlar almashinadi, ya'ni bobo ortidagi bolalarni to'g'ri saf bo'lib boshlasa, tezlikda holatni o'zgartirib, ilonizi bo'lib yura boshlaydi. Shu paytda qatordan «uzilgan» bola o'yindan chiqadi.

Yakuniy qism: Safda bittadan bo'lib yurish.



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.

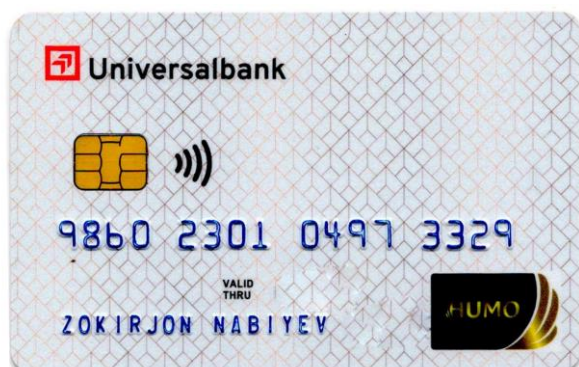
95 listdan iborat o'rta guruhlarga jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.



Telegram kanalimiz:
[@maktabgacha_tt](https://t.me/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 gruppalarga tarqatmang.

**OMONATGA
HIYONAT QILMANG.**