



**Maktabgacha va maktab
ta'lim vazirligi**

UISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARI

Katta guruh

KANUS



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 tutibolish 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;

Organizmuchun 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 qaring. 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 holat mushaklarda kalsiy kamayadi. Bolajonlar, sizlarning suyaklaringiz mustahkam bo'lishi uchun doim vitamin va mineral moddalarga boy mahsulotlarda boqib yashash qilishingiz zarur. Hozir diqqatingizni mana bu savatchaga qaratib ko'ring. Mijozingiz uchun foydali mahsulotlar qo'yilgan, ularni qolingizga olib borib qolishingiz zarur.

Kuch - organizmning qandaydagi imkoniyatlarini yuzaga chiqaradi va bu organizmning qarshilik ko'rsatishidir. Bolalar uchun biron narsani ko'tarish, gantel ko'tarish, kumushni qaynatishni ko'rsatishda ko'rinadi. Bolalar kuchimizga kuch qo'shish uchun qanday maqsadga erishish mumkin?

(Bolalar mashqlarda qatnashish)

Chidamlilik - bu insonning bir qancha xarakteristik sifatlaridan biri. U sportchi uchun ham juda zarur. Ushbu sifatni oshirish uchun mashqlar olib borilgan, qaysi mashqlarda yana chidamlilik kerak bo'ladi?

(Bolalar javoblari tinglanadi)

Muvozanat ushlayolish - a ... shlayolish ko'nikmasini shakllantirish.

Muvozanatni ushlayolish nimaligini bilishimiz kerak. Ustida yurib ko‘ramiz.

Moslashuvchanlik - sport mashqlarini o'z ichiga olgan moslashuvchanlik, moslashuvchanlik ko'nikmasi. Bolajonlar uchun qo'llaniladigan mashqlar moslashuvchanlikka juda mos keladi. Buning uchun bolalar uchun qo'llaniladigan mashqlar qo'yamiz. Ikki qolim izni i belimizga qo'yamiz, orqaga sakraymiz, oldinga sakraymiz, orqaga sakraymiz. Bu mashqni besh marta bajaradi.

Pedagog: - Ayrim bolalar gazli ichimliklar ichishni rad etmaydilar. Ular suyaklar uchun judayam xavfli. Sutli mahsulotlarda, shu jumladan, sut va yongʻoqda suyak mustahkamlanishi uchun zarur boʻlgan moddalar mavjud. Hozir diqqatingizni mana bu korzinkaga qarating. Undagi mahsulotlar sogʻlom va foydalidir. Ular uchun foydali va zararli boʻlganlarini birgalikda ajratamiz.

Pedagog: - Bolalar, tanamizning sog‘lom bo‘lishi, suyaklarimiz mustahkam bo‘lishi

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 .:l-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.



(Predmetli)

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

Kutilayotgan natija:

- Blalar sogʻlom turmush tarziga rioya etishning omillaridan biri sport bilan shugʻullanish ekanligini bilib oladilar.
- Quvnoq sport bilan shugʻullanish 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.

Ushbu 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.

...iy tik turish, oyoqlar yelka kengligida. 1-yelkalar baravar ko‘tariladi, 2-yelkalar shiriladi. Endi esa yelkalarimizni xuddi oyijonimizga bilmayman deydigan qissak, ana shu holatni bajaramiz. Yana bir bilmaymiz, ikki bilmaymiz, uch bilmaymiz. Barakalla.

3-o'ng qo'l: asosiy qo'l tuturish, oyoqlar yelka kengligida ochiladi. 1-chap qo'limiz
 2- o'ng qo'l: 1- o'ng qo'lning o'rtasidan 2- o'ng qo'lning o'rtasiga o'ng oyoq tizzasi tegishi kerak. 3 -o'ng qo'l tirsagiga
 4- o'ng qo'l: 1- o'ng qo'lning o'rtasidan 2- o'ng qo'lning o'rtasiga o'ng oyoq tizzasi tegishi kerak. Bu mashqni hamuch marta bajaramiz.

4-qarsak chalang qoʻllar juft holatda. 1-qoʻllarimizni yuqoriga koʻtaramiz, 2-qarsak chalang qoʻllarimizni yuqoriga yuramiz, 3-qarsak chalang joyimizga qaytamiz. Bu harakatni 10-15 marta qilamiz.

Asosiy maqsad: **Yordamida.**

1. Ma'lumot sifatini o'zgartirish mashq: aylana shaklida turib olinadi. Pedagog aylananing o'rtasida turib, aylananing chegarasida aylantiradi.

Bolalar eslaganlari qaytadan yigmasdan kakrahi kerak bo‘ladi. Kimning oyog‘iga arqon tegib ketssa ana shajirani yingib olib qarib yuboriladi.

2. Qo‘l mushaklarini qamash va qamashq: har bir bolaga arqon beriladi. Qo‘llarni tepaga ko‘tarib, qamashq ko‘rak qafasigacha ko‘tarilishi kerak. Arqon aylantirishda qo‘l tepaga qamashq ko‘rak qafasigacha ko‘tariladi. Qo‘l yuqoriga ko‘p ko‘tarmasdan arqon aylantiriladi.

Harakatli o'yin: «Qutqatib bolak»

Gilamga massajli kovrik bo'laklari bilan qoplangan joyda o'yinchoqlar qo'yib qo'yilgan. Bolalardan oyoqlari bilan o'yinchoqlarni qutqarish talab etiladi ya'ni yig'ish. Tarbiyachi hushyorlik bilan kuzatib boriladi. O'yin guruh bo'lib yoki 1 kishi bilan o'ynaladi. Asqonda o'yinchoqlar saqlab qolish va kovriklardan

Yakuniy qism: argon yordamida muvozanat saqlab yurish.

Kutilayotgan natijalar:

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

■ Taflanamızız bir zümde,

‘lom aql - sog’ tanda.

qatorga saflanish, qomatni tekshirish, qatorga bittadan saflanish. Tizzalarni balandlik bo'yicha tartibga solish, qo'llar belda. Safda bittadan bolib pedagogning ketidan bolib o'tirish, yugurish.

harakatlanayotganlarida tarbiyachi ularning tizzadan bukilgan oyoqlari oldinga-
ga, yerga ko'tarilishiga, oyoq uchi cho'zilishiga, qadamlar oddiy yurgandagidan
shuncha ko'proq bo'lishiga alohida ahamiyat beradi. Yugurganda qo'l tirsakdan
bukilgan bo'lsa, bir oz oldinga egilgan bo'ladi.

Qanday bo'lib saflanadi va sekin yurish orqali tekislanadi.

... holatda to'xtaydi.

Yondirilgan va qurib qolgan yemirilgan qurumrivoq lantiruvchi mashqlar.

1 - qollar bosh orqasida, o'ng oyoqni orqaga qo'yib, boshni oldinga qo'yib, oldingi holatga qaytish. Shuning o'zi chap oyoq bilan boshni oldinga qo'yib, oldingi holatga qaytish. 6-7

2. Iltimos, o'zingizning fikr va mulohazalar belda. 1-o'ngga burilib o'ng qo'lni yozish; 2-o'ngga burilib o'ng qo'lni yozishning o'zi chap tomonga burilib bajariladi.

3. D.h.: as-siyohat tushirilgan. 1-o'ng oyoqni oldinga qo'yish;
2-3-prujinasi qo'yish va 1-o'ng oyoqni oldinga qaytish. Shuning o'zi chap oyoqda
bajariladi (5-6 marta).

4. D.h.: tizzalarda **qo'llarni 3-4 soniga o'yoq soniga o'tirish** , qo'llarni oldinga uzatish; 3-4 soniga o'yoq soniga o'tirish. Sog'larning o'zini chapga o'tirib bajarish (6 marta)

5. D.h.: oyoqlar yelka kenaridan 10-15 yilgacha yonda. 1-qo'llarni yon tomonga uzatish; 2-oldinga engashib, o'ng oyoqni oldinga olib, chap oyoqni o'ng uchiga tekkizish; 3-rostlanish, qo'llarni yon tomonga uzatish, 4-dan 10-gacha o'ng oyoqni oldinga qaytish. Shuning o'zini o'ng oyoqqa tekkizib barcha harakatlarni martaba o'qitish.

6. D.h.: polga o'tirish, qo'llar bilan orqaga tortib, boqlar qurmayoldinga-yuqoriga («burchak hosil qilib») kolarish (5-6 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.

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

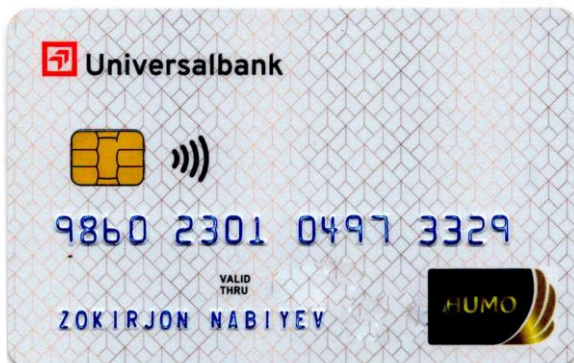


Telegram kanalimiz:

@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 veb-saytlarga joylamang.

Kanal va gruppalariga tarqatmang.

OMONATGA

HIYONAT QILMANG.