



**Maktabgacha va maktab
ta'lim vazirligi**

JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARI

TAYYORLASH DARSURUHI

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 faoliyatlarayonida 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.	Er 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.	Tabiatga ijobiy va salbiy munosabati haqida tushunchalarni shakllantirish
61.	Atmosferadagi barcha tirik mavjudotlarga ehtiyotkorona munosabatni
62.	Jismoniy harakatlar rivojlantirish - tezlik, chaqqonlik, kundalik faol harakat
63.	Jugurishning barcha turlarini bajarish
64.	Kundalik faol harakat zaruratini shakllantirish
65.	Kundalik faol harakat zaruratini shakllantirish
66.	To'siqdan hatlab o'tish
67.	Mustaqil harakatlarini bajarishni rivojlantirish, sodda o'yinlarni
68.	Tabiatga ehtiyotkorona munosabatni shug'ullanish zarurati to'g'risida bilish

Jismoniy harakatning foydasi haqida ma'lumot berish (Predmetsiz)

M 6-7 yoshli bolalarga sog‘lom turmush tarzining ahamiyati haqida berish.

Notgafnatiðjalar:

ma'muriy boshqirishni o'rganadi;

nima zararli va nima foydaliligini ajratadi;

ganizma ijobiy ta'siri haqida ma'lumotga ega bo'ladi.

Yihozlar

...inson, mashg'ulot o'tishga mos audio yozuv, raskraska va
...ingov...na.

K. 1

Bo'lgan diqqatingizni mana bu inson tanasi tasvirlangan plakatga qaratib. Bu plakatni ko'rib, sizning harakatlar va sustliklaringizni saqlashi uchun doim harakatda bo'lishi zarur. Har bir organ harakat qilgunchi hisoblanadi. Kosmonavtlar uchun bu eng muhim nuqta. Ular har doim harakatda mushaklari zaiflashayotganini bilmay qolishlar mumkin. Ular harakatda jisimiy kamayadi. Bolajonlar, sizlarning suyaklaringiz harakat qilgunchi hisoblanadi. Siz har doim vitamin va mineral moddalarga boy mahsulotlar iste'mol qilishingiz zarur. Hozir diqqatingizni mana bu savatchaga qaratib. U sizning har doim foydali mahsulotlar qo'yilgan, ularni qolingizga olib ko'ring. Har doim harakatda bo'ling.

Kuch - kuch yordamida jismlar imkonini yuzaga chiqaradi va bu organizmning qarshilik ko'rsatadi. Buning biron narsani ko'tarish, gantel ko'tarish, kichik xarakterli ko'chma harakatlarni bajaradi. Bolalar kuchimizga kuch qo'shish uchun qanday mashqlar qilish kerak?

(Bolalar mashqlardan namunalarni ko'rsatib berilar)

Chidamlilik - bu insonga har doim kerak bo'lgan xarakter xususatlardan biri. U sportchi uchun ham juda zarur. Bolalar kimga ham qo'rqmasdan o'z fikrini bildirishi kerak bo'ladimi? Chidamlilik kerak bo'ladimi? (Bolalar javoblari tinglanadi).

Muvozanat ushlayolish - fazoda muvozanatlikni ta'minlash va o'zaro munosabatlarni shakllantirish.

Muvozanatni ushlayolish nimaligini tushunish uchun bizga ustidagi rasi
ko‘ramiz.

Moslashuvchanlik - sport mashqlarini bajarishni tayyorlaydigan moslashuvchanlik ko'nikmasi. Bolajonlar, arqon bilan barcha sport mashqlarini moslashuvchanlikka juda mos keladi. Buning uchun arqonni qo'lda ushlab turib ergashib o'tirib qo'yamiz. Ikki qolim izn i belimizga qo'yamiz va arqonni o'z qo'liga olib sakraymiz, orqaga sakraymiz. Bu mashqni besh marta bajaramiz.

Pedagog: - Ayrim bolalar gazli ichimliklar ichishni yaxshi ko'rsatib, ammo u suyaklar uchun judayam xavfli. Sutli mahsulotlarda, shuningdek, kalsiy, vitamin D, magnez va yong'ochda suyak mustahkamlanishi uchun zarur bo'lgan kalsiy bor. Hozir diqqatingizni mana bu korzinkaga qarating. Undagi mahsulotlardan salomatligingiz uchun foydali va zararli bo'lganlarini birgalikda ajratamiz.

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

uchun jismoniy mashqlar judayam zarur. Jismoniy mashqlar esa besh turdagi asosiy yoʻnalishni oʻz ichiga oladi.

Aerobika - musiqa sadolari ostida ijro etiladigan bir qancha jismoniy mashqlar (yurish, yugurish, sakrash va boshqalar. Sogʻlomlashtirish maqsadida qoʻllaniladi. Barcha yoshdagi kishilar shugʻullanishi mumkin.

Aerobika mashgʻulotlari davomida oʻp k a ishi faollashadi. Aerobika bir nechta kasalliklardan himoya qiladi. Bolalar aerobikasi bilan hatto bir bir yarim yoshdan boshlab shugʻullanish mumkin.

Asosiy qism:

Amaliy mashq.

1. D .h .:l-qoʻllarimizni tepaga koʻtaramiz, 2-nafas olarniz va qoʻlimizni 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 oʻyin: «Quyoshjon».

Qoʻllarimizni koʻkrakoldiga olib kelarniz. 2-tasavvur qilingki, siz quyoshsiz, endi ochilarniz yaʼni qoʻllarimizni ochamiz va yopamiz. Bu mashqni besh marta bajaramiz.

Yakuniy qism: Bolalar jismoniy mashqlarni bajarish orqali sogʻlom boʻlish haqida tushunchaga ega boʻlishadi.



(Predmetli)

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

Kutibetöltés:

- Xalqning umumiy turmush tarziga rioya etishning omillaridan biri sport bilan shug'ullanish ekanligini bilib oladilar.

Ki... Saflanamiz, yana saflanamiz, yana rostlanamiz. Endi esa sekinroq yuramiz maymun qo'llarini qanday qilib yuradi, biz ham xud buni qilish bilan yuramiz. Qollarim iz tepaga, yon tomonga yurishni o'rganamiz. Tovon uchida yuramiz, barakalla, tovon uchida ikki marta da... Endi esa... yuramiz, bu biroz qiyinroq lekin sizlar bemalol eplayotib barakalla...lar, endi o'mimizdan turamiz va nafas rostlaymiz.

Asosiy qism: uning rivoli va englar

1. D.h.: musiqa saʼolida oʻng oyodan chalangib olinadi. 1-qoʻllarimiz belda, 2-boshimiz bilan oʻng qoʻlning ogʻziga qarama-qarshi qoʻlning qoʻliga qaraymiz. Bu mashq uch marta bajariladi.
2. D.h.: asosiy tik turish, oyoqlar yelkalariga tegishli. 1-yelkalar baravar koʻtariladi, 2-yelkalar tushiriladi. Endi esa qoʻllarni yelkalarimizni yelkajonimizga bilmayman deganda qanday qissak, ana shu qissakni barmogʻimizga bir bilmaymiz, ikki bilmaymiz, uch bilmaymiz. Barabar uch marta bajariladi.
3. D.h.: asosiy tik turish, oyoqlar yelkalariga tegishli. 1-chap qoʻlimiz tirsakdan bukiladi, 2-tirsakka oʻng oyodan tegishli. 1-qoʻlning qoʻl tirsagiga esa chap oyoq tizzasi tegishi kerak. Bu mashqni har bir oyoq uch marta bajariladi.
4. D.h.: asosiy tik turish, oyoqlar juft holida. 1-qoʻllarni yelkalarimizga koʻtaramiz, 2-qarsak chalib bir qadam orqaga yuramiz, 2-qarsak chalib bir qadam oldinga yuramiz. Bu mashqni uch marta qaytardik.

Asosiy harakat turlari: arqon yordamida.

1. Muvozanat saqlashga o'rgatuvchi mashq: aylantirishda arqonni yolg'og' aylanani o'rtasida turib, arqonni yer ustida aylantirish. Bolalar esa arqon tegmasligi uchun sakrashni kerak bo'ladi. Yolg'og' tegib ketsa ana o'sha ishtirokchi o'yindan chiqarib yuboriladi.
2. Qo'l mushaklarini mustahkamlash uchun mashq: har bir yolg'og'ni tepaga ko'llarni tepaga ko'targanda arqon uzunligi ko'krak qafasiga qo'yiladi. Arqon aylantirishda bel tekis bo'lishiga e'tibor qaratiladi. Qo'l ko'tarmasdan arqon aylantiriladi.

Harakatli o‘yin: «Qutqaruvchi bolalar».

Gilamga massajli kovrik bo‘laklari, uzun arqonlar, har joyda o‘yinchi bo‘lib qo‘yilgan. Bolalardan oyoqlari gilamga tegmayo‘yinchoqlarni qutqarish ta’limi etiladi ya’ni yig‘ish. Tarbiyachi hushtagini chaladi va o‘yin boshlanadi. O‘yin guruh bo‘lib yoki 1 kishi bilan o‘ynaladi. Arqonda muvozanat saqlab yurish 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 zararliligini 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 davomida yugurish.

Bolalar yurayotganlarida tarbiyachi ularning tizzadan bukilgan oyoqlari oldinga-yuqori ko'tarilishiga, oyoq uchi cho'zilishiga, qadamlar oddiy yurgandagidan birmuncha qisqa bo'lishiga alohida ahamiyat beradi. Yugurganda qo'l tirsakdan bukilgan va gavda bir oz oldinga egilgan bo'ladi.

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

Turgan joyida yurgan holatda to'xtaydi.

Asosiy qism: Umumrivojlantiruvchi mashqlar.

1. D.h.: asosiy tik turish, qo'llar belda. 1 -qollar bosh orqasida, o'ng oyoqni orqaga oyoq uchida qo'yish; 2-dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zi chap oyoq bilan bajariladi (6-7 marta)

2. D.h.: oyoqlar kerib qo'yilgan, qo'llar belda. 1-o'ngga burilib o'ng qo'lni yozish; 2-dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zi chap tomonga burilib bajariladi. (6 marta)

3. D.h.: asosiy tik turish, qo'llar yonga tushirilgan. 1-o'ng oyoqni oldinga qo'yish; 2-3-prujinasimon tebranish; 4-dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zi chap oyoqda bajariladi (5-6 marta)

4. D.h.: tizzalarda turib, qo'llar belda. 1-2-o'ng oyoq soniga o'tirish, qo'llarni oldinga uzatish; 3-4-dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zini chapga o'tirib bajarish (6 marta)

5. D.h.: oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan, qo'llar yonda. 1-qo'llarni yon tomonga uzatish; 2-oldinga engashib, qo'l barmoqlarini chap oyoqning uchiga tekkizish; 3-rostlanish, qo'llarni yon tomonga uzatish; 4-dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zini o'ng oyoqqa tekkizib bajariladi. (6 marta)

6. D.h.: polga o'tirish, qo'llar bilan orqaga tayanish. 1-oyoqlarni bukmayoldinga-yuqoriga («burchak hosil qilib») kolarish; dastlabki holatga qaytish. (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 tayyorlov guruhlariga jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.

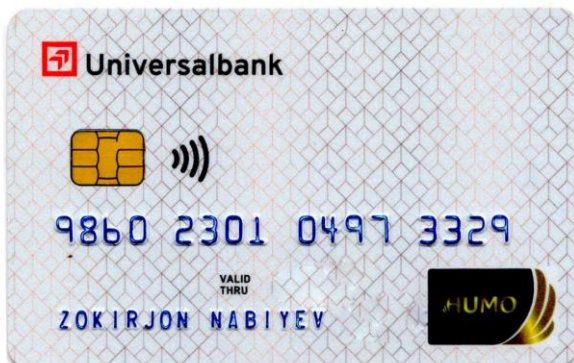


Telegram kanalimiz:

@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.