



**MAKTABGACHA TA'LIM
TASHKILOTIDA
SUV RESURSLARINI TEJASH, EKOL
TARBIYA VA GIGIYENA MADANIYATI
SHAKLLANTIRISHGA QARATILGAN
“SUVNI ASRAYMIZ - KELAJAK
SHIORI OSTIDAGI YIL
TADBIRLARNI TASHKIL ETISH
VA O'TKAZISH
JISMONIY TARBIIYA O'RIQCHISI
ning
TAYYORLASH
TADBIR
MAKTA
'ULOTLARI**

KAMUJUNA

“TASDIQLAYMAN”

____-MTT direktori

Suv resurslarini tejash, ekologik tarbiya va gigiyena madaniyatini shakllantirishga qaratilgan “Suvni asraymiz - kelajakni asraymiz” Shiori ostidagi oylik tadbirlarni tashkil etish va o‘tkazish bo‘yicha Jismoniy tarbiya yo‘riqchisining 6-7 yosh tayyorlov guruh uchun tadbir mashg‘ulotlar rejasi

	Mavzu
IYUN	
1-hafta	“Quvnoq startlar” (estafeta)
2-hafta	“Mini-olimpiya”
3-hafta	“Jamoaviy estafeta”
4-hafta	“Sport bayrami: Quvnoq startlar”
IYUL	
1-hafta	“Suv tomchisi estafetesi”
2-hafta	“Suvni tejash musobaqasi”
3-hafta	“Toza suv manbai” estafeta
4-hafta	“Sog‘lom bola – sog‘lom oila” oilaviy tadbir
AVGUST	
1-hafta	“Mini-spartakiada”
2-hafta	“Milliy o‘yinlar musobaqasi”
3-hafta	“Yozgi sport bayrami”
4-hafta	“Yozgi hisobot sport tadbiri”

Guruh: Tayyorlov guruh (6-7 yosh)

Mavzu: Quvnoq startlar (estafeta)

Sana: Iyun, 2-hafta (yoki mos keladigan sana)

Mashg'ulot turi: Quvnoq estafeta musobaqasi

O'tkazish joyi: Ochiq sport maydonchasi (soyali joy)

MASHG'ULOTNING MAQSADI VA VAZIFALARI

Umumiy maqsad: Bolalarda estafeta musobaqalari orqali tezlik, chaqqonlik, epcillik va jamoaviylikni rivojlantirish, quvnoq kayfiyat yaratish hamda yozgi sog'lomlashtirish davrida sportga qiziqishni oshirish.

Vazifalar:

Turli xil estafetalarda tez yugurish, to'siqlardan o'tish va harakatlarni muvofiqlashtirish ko'nikmalarini takomillashtirish;

Jamoaviy hamkorlik, raqobat

va adolat tuyg'usini

mustahkamlash;

Reaksiya tezligi va

harakatlarni musiqaga mos

ravishda bajarishni o'rgatish;

Nafas olish, cho'zilish va

xavfsiz musobaqa

ko'nikmalarini rivojlantirish;

Bolalarda "Men sog'lom va

chaqqonman!" degan

ishonchni shakllantirish.

MATERIALLAR VA JIHOZLAR

Rangli bayroqchalar va estafeta

tayoqchalari

Kegli va konuslar (10-12 tuta)

Kichik yumshoq to'palar (10-12

dona)

Halqalar va past to'siqlar (10-12 tuta)

Rangli lentalar (10-12 tuta va finis bayroqi)

Quvnoq sport tayoqlari ("Quvnoq startlar" uchun)

"G'olib joy" va "Yozgi sog'lomlashtirish" yodgorlik nishonlari / diplomlari

Suv ichish idishlari

MASHG'ULOTNING RAYONI

1. Tashkilotchi qism (10-15 daqiqa)

Salam bilan doira bo'lib saf tortish (2 daqiqa) Bolalar doira bo'lib turadilar. "Salom, bolajonlar! Bugun bizning sport maydonchamizda "Quvnoq startlar" katta musobaqasini o'tkazamiz. Tayyorlov guruhining bolalari juda chaqqon va tez yugurishni sevadilar."

2. Tayyorlov qismi (10-15 daqiqa)

Tezlik mashqlari (2 daqiqa)

"Sog'lomlashtirish" — qo'llarni tez yuqoriga ko'tarib chuqur nafas olish.

Sekin nafas chiqarish.

Tayyorlov mashqlari (3-4 daqiqa)

Tez yurish va yugurish.

Jamoalarni shakllantirish (2-3 teng guruh).

Estafeta qoidalarini aniq tushuntirish.

2. Asosiy qism (23-25 daqiqa) — Quvnoq Startlar



1-bosqich: “Tez yugurish estafetasi” (5 daqiqa)

Oddiy yugurish — bayroqchani tez topshirish.

2-bosqich: “Epchillik estafetasi” (6 daqiqa)

Kegli orasidan zig-zag yugurish

Halqadan sakrab o‘tish

Past to‘siq ostidan epchillik bilan o‘tish

3-bosqich: “To‘p bilan Quvnoq Start” (6 daqiqa)

To‘pni qo‘lda ushlab yugurish

To‘pni pastga tashlab ushlab yugurish

Juftlikda to‘pni uzatib yugurish

4-bosqich: “Super Quvnoq Estafeta” (6 daqiqa)

Barcha elementlarni birlashtirgan yakuniy estafeta (yugurish + to‘siq + to‘p + muvozanat).

(Har bosqichdan keyin jamoa ballari hisoblanadi va rag‘batlantiriladi)

3. Yakuniy qism (7-8 daqiqa)

Cho‘zilish mashqlari (4 daqiqa)

“G‘olib cho‘zilmoqda” — qo‘llarni yuqoriga cho‘zish.

Pastga egilish va tanani bo‘shashtirish.

Qo‘l va oyoqlarni silkish.

Nafas olish (2 daqiqa) Chuqur nafas olish va nafas chiqarish.

Natijalar va baholash (2 daqiqa)

Umumiy natijalarni e‘lon qilish.

Barcha bolalarni maqtash va “Quvnoq Start” o‘yinining afzalliklarini tarqatish.

Suv ichish va quvnoq yakunlash.



METODIK TAVSIYALAR

Mashg‘ulot soyali joyda o‘tkaziladi.

Har 10-12 daqiqada suv ichiriladi.

Jamoyalarni kuch jihatdan taqqoslash taqdimlang.

Estafeta masofasini tanlov g‘alabalariga mos ravishda biroz uzunroq qiling.

Musobaqa ruhiyatini yanada kuchaytirish uchun barcha ishtirokchilarni rag‘batlantiring.

Bolalarning o‘yin qismlarini muvofiqlashtirish uchun tashkilotchilarni moslashtiring.

KUTIBAYOQLANADIGAN NATIJALAR

Bolalar estafetalarida tezlik va epchillik ko‘rsatadi.

Jamoa musobaqasida ruhiyati mustahkamlanadi.

Yakuniy so‘zlashuv davrida quvnoq va faol kayfiyat yaratiladi.

O‘yin davri davomida hamjamiyat va ruhiy tayyorgarlik oshadi.

Guruh: Tayyorlov guruh (6-7 yosh)

Mavzu: Mini-olimpiya

Sana: Iyun, 2-hafta (yoki mos keladigan sana)

Mashg'ulot turi: Mini-olimpiya (sport musobaqasi)

O'tkazish joyi: Ochiq sport maydonchasi (soyali joy)

MASHG'ULOTNING MAQSADI VA VAZIFALARI

Umumiy maqsad: Bolalarda musobaqa ruhini, jamoaviylikni va yoz davomida o'rgangan jismoniy ko'nikmalarni namoyon etish, "olimpiya" kayfiyatini yaratish orqali sportga qiziqishni oshirish.

Vazifalar:

Turli sport turlari (yugurish, sakrash, to'p, muvozanat) bo'yicha estafeta va musobaqalar orqali chaqqonlik, kuch va ephillikni rivojlantirish;

Jamoaviy hamkorlik, adolat va raqobatni to'g'ri tushunishni shakllantirish;

Harakatlarni tez va muvofiqlashtirilgan bajarish ko'nikmalarini mustahkamlash;

Nafas olish, cho'zilish va xavfsiz musobaqa odatlarini takomillashtirish;

Bolalarda o'ziga ishonch va "Men olimpiyachi bo'laman!" degan ijobiy tuygularni yaratish.

MATERIALLAR VA JIHOZLAR

Rangli bayroqchalar, estafeta tayoqchalari va medalchalar

Kegli, konuslar va halqalar (to'siqlar uchun)

Kichik va o'rtacha yumshoq to'plar

Arqoncha (arqon tortish uchun)

Rangli lentalar (start/finish chiziqlari)

"Mini-olimpiya chempioni" diplomlari va yodgorlik

Quvnoq sport musiqasi (olimpiya marshi va ritmli qo'shiq)

Suv ichish uchun shishalar

MASHG'ULOT JARAYONI

1. Kirish qismi (7-8 daqiqa)

Salomlashish va saf tortish (2 daqiqa) — Bolalar o'zaro bo'lib turadilar. "Salom, bolajonlar! Bugun biz Mini-olimpiya o'tkazamiz. Sizlar ham qatnashib olasiz!"

Nafas olish mashqlari (2 daqiqa) — "Olimpiyachi nafasi" — o'z o'ng qo'lingizni tartib chuqur nafas olish.

Sekin nafas chiqarish.

Tayyorlov mashqlari (3-4 daqiqa) — O'rnida yugurish, sakrash va muvozanat mashqlari.

Jamoalarni shakllantirish (guruh).

Olimpiya qoidalarini "Musobaqa" haqida suhbat.

2. Asosiy qism (20 daqiqa) — Mini-Olimpiya

1-bosqich "Tezlik Olimpiadasi" (5 daqiqa)

Oddiy yugurish

2-bosqich "Kuch Olimpiadasi" (6 daqiqa)

Tez yugurish

Sakrash va tish

To'pni ephillik bilan o'tish

3-bosqich "Kuch va muvozanat Olimpiadasi" (6 daqiqa)

Arqon tortish (jamoaviy)

Bir oyoqda muvozanatni saqlash

To'pni tashlab ushlab estafetasi

4-bosqich: “Yakuniy Super Estafeta” (6 daqiqa)
Barcha yo‘nalishlarni birlashtirgan umumiy estafeta.
(Har bosqichdan keyin jamoa ballari hisoblanadi)

3. Yakuniy qism (7-8 daqiqa)

Cho‘zilish mashqlari (4 daqiqa)

“Olimpiyachi cho‘zilmoqda” — qo‘llarni yuqoriga cho‘zish.

Pastga egilish va tanani bo‘shashtirish.

Qo‘l va oyoqlarni silkish.

Nafas olish (2 daqiqa) Chuqur nafas olish va sekin chiqarish.

Natijalar va baholash (2 daqiqa)

Umumiy natijalarni e‘lon qilish.

Barcha bolalarni maqtash va “Mini-olimpiya chempioni” nishonlarini tarqatish.

Suv ichish va quvnoq yakunlash.

METODIK TAVSIYALAR

Mashg‘ulot soyali joyda o‘tkaziladi.

Har 10-12 daqiqada suv ichish tanaffusi beriladi.

Jamoalarni kuch jihatdan teng taqsimlang.

Musobaqa ruhini ko‘tarish bilan birga barcha ishtirokchilarni rag‘batlantiring.

Bolalarning charchashini kuzatib, mashqlarni moslashtiring.

Tadbirni bayramona va ijobiy kayfiyatda o‘tkazing.

KUTILAYOTGAN NATIJALAR

Bolalar musobaqa sharoitida yuqori natijalar ko‘rsatadi.

Jamoaviylik, chaqqonlik va sport ruhiyati mustahkam bo‘ladi.

Yozgi sog‘lomlashtirish davrida quvnoq va faol bo‘ladi.

Yangi o‘quv yiliga jismoniy va ruhiy jihatdan yuqori tayyor bo‘ladi.



veb-saytimiz: Zokirjon.com

Zokirjon.com veb-sayti orqali o‘zingiz uchun kerakli ma’lumotlarni yuklab oling.

Zokirjon Admin bilan

+99891-328-88-38 nomerga telegramdan yozishingiz yoki telegramdan jek567 izlab telegramdan yozishingiz so‘raladi.

Telegramda murojaatingizga o‘z vaqtida javob beriladi.

Suv resurslarini tejash, ekologik tarbiya va gigiyena madaniyatini shakllantirishga qaratilgan “Suvni asraymiz - kelajakni asraymiz” Shiori ostidagi oylik tadbirlarni tashkil etish va o‘tkazish bo‘yicha jismoniy tarbiya yo‘riqchisining tadbir mashg‘ulot ishlanmalarini to‘liq holda olish uchun telegramdan yozing.

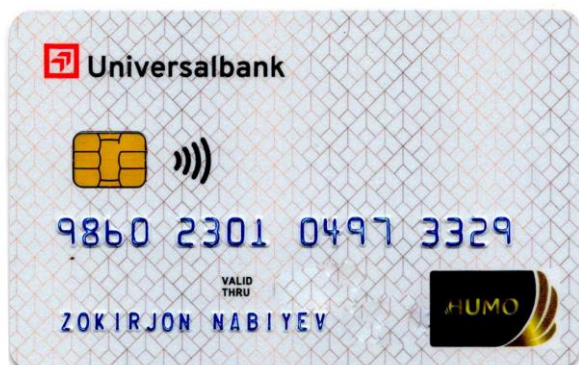


Telegram kanalimiz:

@maktabgacha_tt

To‘lov uchun: HUMO 9860230104973329

Plastik egasi Nabiyev Zokirjon



ONLINE KOMPYUTER

DIQQAT!!!

Bu hujjatni hech kimga tarqatmaslik sharti bilan olishingiz mumkin.

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 veb-saytlarga joylamang.

Telegram orqali kanal va gruppalarga tarqatmang.

OMONATGA HIYONAT QILMANG.

O‘zbek va rus bog‘chalari uchun
Buyutrma asosida

MTT direktori, **direktor o‘rinbosari**, MTT psixologi, **defektologi**, **musiqqa rahbari**, **jismoniy tarbiya yo‘riqchisi**, MTT hamshirasi, **XIBDO‘** va **tarbiyachilar uchun:**

testlar, **to‘garaklar**, **bayram tadbir senariylari**, **ochiq faoliyat ishlanmalar va slaydlar** (taqdimotlar), **refetarlar**, **mustaqil ishlar**, **ko‘rgazma va tarqatmalar**, **faxriy yorliq**, **diplom**, **tashakkurnomalar** va boshqa hujjatlarni tayyorlab beramiz.

Tel:91669-34-74 **Telegramdan: @talimxizmatlar** izlab toping.

Подготавливаем для **директора МТТ**, **заместителя директора**, **психолога МТТ**, **дефектолога**, **музыкального руководителя**, **инструктора по физической культуре**, **медсестры МТТ**, **ХИБДО** и **воспитателей:**

тесты, **кружки**, **сценарии праздничных мероприятий**, **разработки открытых занятий и слайды (презентации)**, **рефераты**, **самостоятельные работы**, **выставки и раздаточные материалы**, **почётные грамоты**, **дипломы**, **благодарственные письма** и другие документы.

Тел: 91669-34-74 **Telegram: @talimxizmatlar** (найдите по поиску)