



KAMU

_____ maktabgacha va
_____ maktab ta'limi
bo'limi asosida _____
_____ -maktabgacha ta'lim tashkiloti
Kategoriya _____ tarbiyachisi
_____ ning

_____ G'AYRIMUHOSSAS
"TARBIYALASHTIRUVCHI
"TARBIYALASHTIRUVCHI"
_____ mavzusida tayyorlagan
_____ FAOLIYAT ISHLANMASI

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.

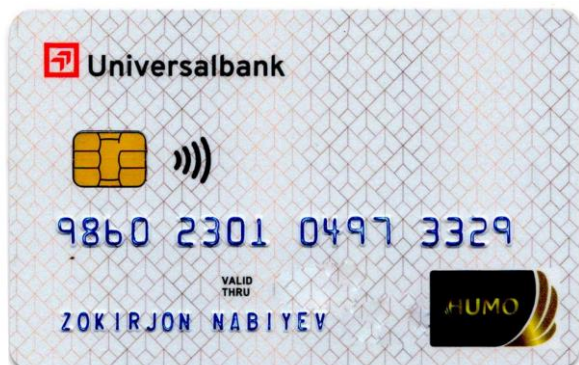
Maktabgacha ta'lim tashkilotlari katta 5-6 yosh guruhi tarbiyalanuvchilari uchun Suv resurslarini tejash, Ekologik tarbiya va Gigiyena madaniyatini shakllantirishga qaratilgan "Suvni asraymiz - kelajakni asraymiz" shiori ostidagi oylik tadbirlarni tashkil etish va o'tkazish bo'yicha mashg'ulotlar va tadbirlar ishlanmasini asl holda olish uchun telegramdan yozing

Telegram kanalimiz:

@maktabgacha_tt

To'lov uchun: HUMO 9860230104973329

Plastik egasi Nabiyev Zokirjon



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.***

Online kompyuter xizmatlari

O'zbek va rus bog'chalari uchun
Buyutirma asosida

MTT direktori, **direktor o'rinbosari**, MTT psixologi, **defektologi**,
musiqra 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)

SOG‘LOMLASHTIRUVCHI MASHG‘ULOTLAR

MAQSAD:

Bolalarning nafas olish tizimini mustahkamlash va to‘g‘ri nafas olish ko‘nikmasini shakllantirish;

Ko‘z mushaklarini dam olish va diqqatni jamlashni o‘rgatish va rivojlantirish;

Tana holatini (postura) to‘g‘rilash va mushaklarini mustahkamlash;

Qo‘l va oyoqlarning mayda mushaklarini (manjuralarni) rivojlantirish;

Asab tizimini tinchlantirish va bo‘shashish mashqlarini o‘rgatish.

E‘TIBORGA MOLIK JIHATLARI:

Bolalar har kuni ozgina sog‘lomlashtiruvchi mashqlar qilish orqali o‘z sog‘lig‘ini mustahkamlash, nafas olishni tamxoxlik qilishni va dam olishning ahamiyatini tushunish. Mashg‘ulotlar bolalarning umumiy jismoniy va intellektual rivojlanishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

KERAKLI JHOZ VA QILIMCHALLAR:

Musiq (sekin ritmlar uchun dam olish uchun, quvnoq ritmlar — faol mashqlar uchun)

Rangli to‘p yoki to‘p (ko‘z mashqlari uchun)

Devon yoki sharting kichik nuqta yoki rasm (ko‘z mashqlari uchun)

Yumaloq yoki to‘p (bo‘shashish mashqlari uchun)

FAOLLIKNI QO‘LLAB QO‘YISHNING BORISHI:

Yig‘ilish:

Ma‘lumot berish: Bolalar, bugun biz sog‘lom bo‘lish uchun har kuni maxsus mashqlarni o‘rganamiz. Bu mashqlar bizga kuchli, quvnoq va sog‘lom bo‘lishga yordam beradi. Avval kichkina isinish qilamiz.

Isinish: Qo‘llarni aylantirish, oyoqlarni joyida yugurish, chuqur nafas olish va chiqarish.

SOG‘LOMLASHTIRUVCHI MASHQLAR

Nafas olish mashqlari

«Chuqur nafas — sekin chiqarish»

Bajarilishi: Bolalar tik turishadi. Chuqur nafas olib, qo‘llarni sekin yuqoriga ko‘taradilar. Keyin sekin nafas chiqarib, qo‘llarni pastga tushiradilar. 5-6 marta takrorlanadi.

Tarbiyachi: «Chuqur nafas olamiz... sekin chiqaramiz... nafas olishda havoni qo‘llarimiz bilan tutamiz... havoni o‘z ichimizga olmoqda...»

«Gul va sham»

Bajarilishi: Bolalar o‘tirishadi. Bir qo‘lni «gul» (ochiq), ikkinchi qo‘lni «sham» (barmoqlar yig‘ilib) holatida tutadilar. «Gul»ga hidlaydilar (chuqur nafas), «sham»ni o‘chiradilar (sekin nafas chiqarish). 4-5 marta.

Maqsadi: Nafas olish tizimini mustahkamlash va to‘g‘ri nafas olishni o‘rgatish.

Ko‘z mashqlari

«Uzoqqa qarash»

Bajarilishi: Devorga yoki uzoqda joylashgan kichik nuqta yoki rasmga 5-7 soniya qarash. Keyin ko‘zni yonib 5 soniya dam olish. 4-5 marta.

Tarbiyachi: «Uzoqqa qarash... ko‘zlarimiz dam olmoqda...»

«To‘pni kuzatish»

Bajarilishi: Tarbiyachi rangli to‘pni ko‘rsatadi. Bolalar faqat ko‘z qora to‘pni kuzatadilar (yuqoriga-pastga, chapga-o‘ngga, aylana harakatlarida). Ko‘zlar harakatlanmaydi.

Maqsadi: Ko‘z mushaklarini mustahkamlash va diqqatni jamlash.

Chizma mashqlari

«Qo‘llar bilan katta doira»

Bajarilishi: Qo‘llarni oldinga cho‘zib, katta doira chizish (oldinga va orqaga). 6-8 marta.

Tarbiyachi: «Qo‘llarimiz bilan katta doira chizamiz... yana... yana...»

«Tizza aylantirish»

Bajarilishi: O‘tirgan holda oyoqlarni oldinga cho‘zib, tizza bo‘g‘imlarini aylantirish (oldinga va orqaga).

Maqsadi: Qo‘l va oyoq mushaklarini mustahkamlash.

Barmoq gimnastikasi

«Barmoqlarni siqish va ochish»

Bajarilishi: Qo‘llarni oldinga cho‘zib, barmoqlarni navbatma-navbat keskin ochish. 8-10 marta.

Tarbiyachi: «Barmoqlarimizni siqamiz... ochamiz... yana siqamiz... yana ochamiz...»

«Barmoqlar bilan yurish»

Bajarilishi: Stol ustida yoki tizza ustida barmoqlar bilan «yurish» (barmoqlarni navbatma-navbat ko‘tara va tushirib).

Maqsadi: Mayda motorikani rivojlantirish va qo‘l mushaklarini mustahkamlash.

Tana holati mashqlari (Postura)

«Devorga suyanish»

Bajarilishi: Bolalar devorga suyanib turishadi. Bosh, yelka, bel va tovon devorga tegib, 2-15 soniya shu holatda turishadi.

Tarbiyachi: «G‘ajratilgan oshimiz to‘g‘ri... belimiz to‘g‘ri... tovonimiz devorga tegib...»

«O‘tirish»

Bajarilishi: Qo‘llarni tomonlarga cho‘zib, «qushcha» qilish (qo‘llarni yon tomonlarga tarish va pastga tushirish). Orqa to‘g‘ri turishi bilan.

Maqsadi: To‘g‘ri tana holatini shakllantirish va mushak korsetini mustahkamlash.

Yotish mashqlari

«Yulduzcha»

Bajarilishi: Bolalar yotishadi (yoki o‘tirishadi). Qo‘llar va oyoqlarni yon tomonlarga cho‘zadilar («yulduzcha»). Ko‘zlarini yumib, sekin nafas oladilar.

Tarbiyachi (sekin ovozda): «Tanangiz dam olmoqda... qo‘llaringiz og‘ir... oyoqlaringiz dam olmoqda... butun tanangiz tinch va dam olmoqda...»

«Gul ochilishi»

Bajarilishi: Bolalar o‘tirishadi. Qo‘llarni «gul» qilib (xurmo yig‘ilgan), sekin ochadilar («gul ochilmoqda»). Keyin yana yig‘adilar («gul yig‘ilgan»). Har bir harakat bilan sekin nafas oladilar.

Maqsadi: Asab tizimini tinchlantirish va ijobiy his-tuyg‘ularni mustahkamlash.

SHE’R

Har kuni ertalab
Nafas olib, qo‘l bo‘zib
Ko‘zlaringni ochib, qo‘zib,
Orqangiz to‘g‘ri bo‘lib,
Barmoqlarini chiqarib,
Keyin dam olib, qo‘l bo‘lib,
Sog‘lom bo‘lmasang, baquvvat bo‘lasan!

YAKUN VA SAVOLAR

Tarbiyachi: Bolalar, bizning bugun mashqlarni o‘rgandik? Bu mashqlar nima uchun kerak?

Nafas olish mashqlari — dam olish uchun

Ko‘z mashqlari — ko‘zimiz dam olishi uchun

Tana hozirlik mashqlari — orqamiz to‘g‘ri bo‘lishi uchun

Bo‘qashish mashqlari — dam olish va tinchlanish uchun

Tarbiyachi: Bolalar, har kuni ozgina shu mashqlarni bajarib, sog‘lom va baquvvat bo‘lasiz. O‘z tanangizni har kuni dam olishni unutmang!

Barakalla barcha bolalarga!

Sog‘lom bo‘ling va har kuni mashq qiling!

Tayyorladi: Guruh tarbiyachisi | «IK QADAM» dasturi asosida

SOG'LOMLASHTIRUVCHI MASHG'ULOTLAR

2. Nafas mashqlari



Burun orqali
nafas olamiz



Og'iz orqali
sekin chiqaramiz



Gulni uchirib
uchirib olamiz



Nafasimizni
sekin va chuqur
qilamiz

SOG'LOM BOLA -
YORQIN KELAJAK!

SOG'LOMLASHTIRUVCHI MASHG'ULOTLAR

3. Harakatli o'yinlar



Yuguramiz
va sakraymiz



Halqa bilan
o'ynaymiz



To'p bilan
o'ynaymiz



Uchma bilan
quvnoq
o'ynaymiz



Harakat – salomatlik kaliti!



SOG'LOMLASHTIRUVCHI MASHG'ULOTLAR

1. Ertalabki badantarbiya

1



Qo'llarni
yuqoriga
cho'zamiz



2



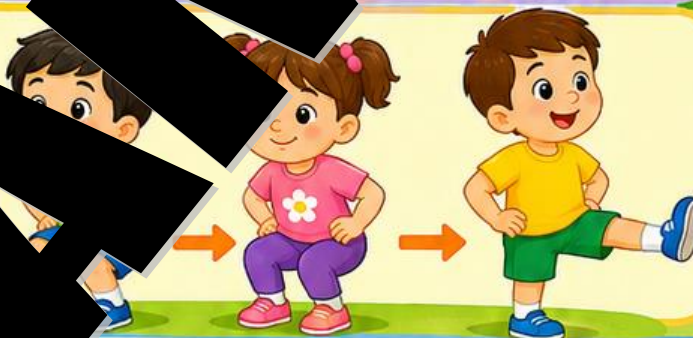
Boshni
sekin
aylantiramiz



3



Oyoqlarni
bukib-yoqamiz



4



Boshni
bosqimiz



SOG'LOM BOLA -
BAXTLI KELAJAK!



SOG'LOMLASHTIRUVCHI MASHG'ULOTLAR

6. Barmoq va ko'z mashqlari

1



Barmoqlarni
ochib-yopamiz



2



Ko'zlarimizni
yig'irib olib
yig'irib olib



3

Ko'zlarni
yuqori-pastga
qaratamiz



4



Qo'llarimiz
va ko'zlarimiz
chiniqadi



SOG'LOMLASHTIRUVCHI MASHG'ULOTLAR

4. Toza havo chiniqish



Sayr qilamiz



Quyosh, havo
va suv – do'stimiz



Tabiatda
mashq qilamiz



Badanimiz
chiniqadi



Toza havo – sog'lom bola
kelajagining garovi! ❤️

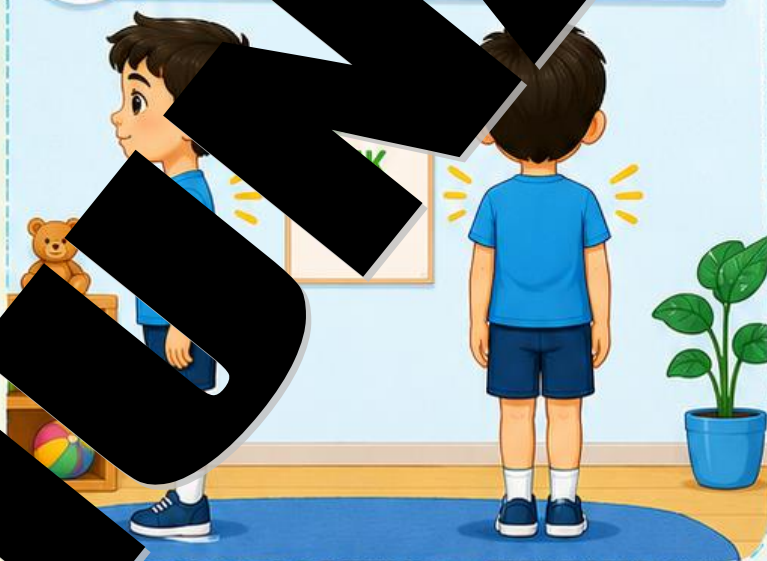
SOG'LOMLASHTIRUVCHI MASHG'ULOTLAR

5. Qomat va cho'zilish mashg'ulotlari

1 To'g'ri turamiz



2 Yelka izni tutamiz



3 Cho'zilish mashg'uloti



4 Qomatimiz chiroyli bo'ladi



Sog'lom qomat – baxtli kelajak!

