



MAKTABGACHA VA
MAKTAB TA'LIMI BO'LIQI QURULIDAGI
MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTI
O'rta guruh ta'limiyachisi
ning

“Erta yil badantarbiya”
maqsadida tayyorlagan
TAYYARLASH ISHLANMASI



*vab-saytimiz: **Zokirjon.com***

***Zokirjon.com** vab-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.

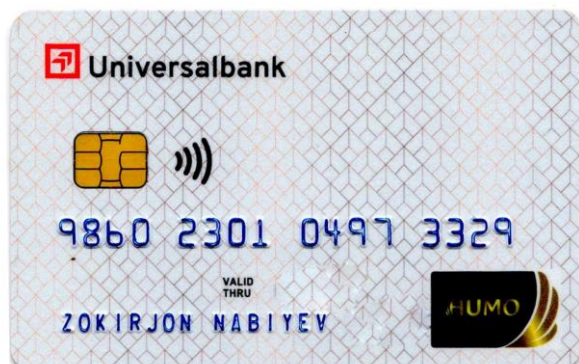
Maktabgacha ta'lim tashkilotlari o'rta 4-5 yosh guruhi tarbiyalanuvchilari uchun Suv resurslarini tejash, Ekologik tarbiya va Gigiyena madaniyatini shakllantirishga qaratilgan "Suvni asraymiz - kelajakni asraymiz" shiori ostidagi oylik tadbirlarni tashkil etish va o'tkazish bo'yicha mashg'ulotlar va tadbirlar ishlanmasini asl holda olish uchun telegramdan yozing

Telegram kanalimiz:

@maktabgacha_tt

To'lov uchun: HUMO 9860230104973329

Plastik egasi Nabiyeu 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 vab-saytlarga joylamang.

Telegram orqali kanal va gruppalarga tarqatmang.

OMONATGA HIYONAT QILMANG.

Online kompyuter xizmatlari

O'zbek va rus bog'chalari uchun
Buyurtma asosida

MTT direktori, direktor o'rinbosari, MTT psixologi, defektologi, musiqa 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)

Faoliyat mavzusi: Ertalabki badantarbiya

MAQSAD:

Bolalarni ertalabki badantarbiya (gimnastika) orqali jismoniy faollikni oshirish, mushaklarni mustahkamlash, nafas olishni to'g'ri nazorat qilishni quvnoq boshlashga o'rgatish. Tabiat va suv mavzusidagi harakatlarni orqali bolalarning tasavvurini rivojlantirish.

Ertalabki badantarbiya orqali bolalarda jismoniy faollikni rivojlantirish:

Jismoniy faollik va chidamlilikni oshirish

Mushaklarni mustahkamlash va chidamlilikni rivojlantirish

Nafas olishni to'g'ri nazorat qilish

Jamoaviy harakat va ritmni his qilish

Tabiat va suv mavzusidagi harakatlarni orqali tasavvurni rivojlantirish

E'TIBORGA MOLLIK VA E'TIBOR (kengaytirilgan):

Bolalar ertalabki badantarbiyani quvnoq va o'yin shaklida o'tkazadilar.

Har bir mashq tabiat va suv mavzusidagi harakatlarni bilan bog'lanadi (suv tomchisi, daraxt ochiq, daryo oqishi va h.k.).

Nafas olishni har bir mashqda alohida e'tibor qaratiladi.

Bolalar quvnoq va energiya bilan boshlashni o'rganadilar.

Ertalabki badantarbiya vaqtida musiqa va ritm muhim rol o'ynaydi.

QOYILGAN VA JIHOZ VA MATERIALLAR:

Musiqa (quvnoq bolalar musiqasi, yomg'ir ovozi, tabiat musiqasi)

Kinik gilamchalar yoki yumshoq joy (yotish mashqlari uchun)

Tomchi va Qurbaqavoy rasmlari (ko'rgazma uchun)

Plakat yoki katta qog'oz ("Ertalabki badantarbiya" yozuvi uchun)

Kichik bayroqchalar yoki lentalar (harakatlarni jonlantirish uchun)

FAOLIYATNING BORISHI:

TARBIYACHI: Bolalar, kelinglar doira bo‘lib turib olamiz. Endi "Suv tomchilari sayohati" mashqini qilamiz!

Tomchilar osmonga chiqadi (qo‘llar yuqoriga)

Bolalar: Qo‘llarini yuqoriga ko‘taradilar

Bulut hosil bo‘ladi va yomg‘ir yog‘adi (barmoqlar pastga)

Bolalar: Barmoqlarini pastga silkitadilar

Suv daryoga oqadi (qo‘llar oldinga silkitadilar)

Bolalar: Qo‘llarini oldinga silkitadilar

Barakalla bolalar! Endi biz ertalabki badantarbiyani quvnoq va energiya bilan boshlaymiz!

Guruhga Tomchi kirib keladi

TARBIYACHI: Salam, Tomchi! Sana yangiliklar bor?

TOMCHI: Salam, tarbiyachi! Sizlarga ertalabki badantarbiyani qanday quvnoq va foydalanishni o‘rgatmoqchiman. Har kuni ertalab badantarbiya qilganki, kunimiz quvnoq va energiya bilan o‘tadi. Bugun biz suv va haroratning o‘zgarishini ifodalovchi harakatlarni bajaramiz!

TARBIYACHI: Bolalar, Tomchi haq gapirdi. Bugun biz ertalabki badantarbiyani 4 qismda o‘tkazamiz: nafas olish, qo‘llar va tanani isitish, barmoqlar va cho‘zish mashqlari.

TARBIYACHI: Boshlaymiz!

Har kuni ertalab qilsak, kuchli va quvnoq bo‘lamiz,

Mushaklarimiz mustahkam, kunimiz yorqin bo‘lamiz.

Barakalla bolajonlar! Bu badantarbiya edi. Endi biz ertalabki badantarbiyani boshlaymiz!

Ertalabki badantarbiya (kengaytirilgan)

TARBIYACHI: Endi biz ertalabki badantarbiyani 4 qismga bo'lib o'tkazamiz. Har bir qismni Tomchi bilan birga bajaramiz.

1-QISM: Nafas olish mashqlari (2-3 daqiqa)

Mashq 1: "Suv tomchilari nafas oladi" — Qo'llarni yon tomchlarga chiqarib, sekin nafas olamiz ("Suv tomchisi katta bo'ladi"), keyin qo'llarni yon tomchlarga qaytarib, sekin nafas chiqaramiz ("Suv tomchisi kichik bo'ladi"). 4-5 marta.

Mashq 2: "Gullar ochiladi" — Qo'llarni yon tomchlarga yoyib, sekin nafas olamiz (gullar ochiladi), keyin qo'llarni yon tomchlarga qaytarib kelib, sekin nafas chiqaramiz (gullar yopiladi). 4-5 marta.

Foydasi: Nafas olishni yaxshilaydi, tanani isitadi, qon aylanishini yaxshilaydi.

2-QISM: Qo'llar va tanani isitadi (2-3 daqiqa)

Mashq 1: "Quyosh nurlari" — Qo'llarni yuqoriga ko'tarib, pastga tushiramiz (quyosh nurlari). 8-10 marta.

Mashq 2: "Aylanish" — Qo'llarni oldinga silkitib, chapga-o'ngga aylantiramiz. 8-10 marta.

Mashq 3: "Yon tomchlarni ochadi" — Qo'llarni yon tomchlarga yoyib, keyin oldinga qaytarib, sekin nafas chiqaramiz. 8-10 marta.

Foydasi: Qo'llar va tanani isitadi, qon aylanishini yaxshilaydi.

3-QISM: Asosiy mashqlar (5-6 daqiqa)

Mashq 1: "Suv tomchilari sakraydi" — Joyida sekin sakrash (suv tomchilari). 10-15 marta.

Mashq 2: "Qurbaqavoy sakraydi" — Cho'kkalab o'tirib, sakrash (qurbaqa harakati). 8-10 marta.

Mashq 3: "Daryo oqishi" — Qo'llarni oldinga silkitib, oyoqlarni joyida yurish (daryo oqimi). 20-30 sekund.

Mashq 4: "Gullar ochiladi va yopiladi" — Qo'llarni yon tomonga yoyib, keyin oldinga olib kelamiz (gullar). 8-10 marta.

Foydasi: Butun tanani harakatga keltiradi, kuch va chidamini oshiradi.

4-QISM: Cho'zish va tinchlantirish mashqlari (20-30 sona)

Mashq 1: "Suv tomchisi cho'ziladi" — Qo'llarni yon tomonga yoyib, sekin pastga tushiramiz. 4-5 marta.

Mashq 2: "Gullar dam oladi" — Qo'llarni yon tomonga yoyib, sekin nafas olamiz va chiqaramiz. 4-5 marta.

Mashq 3: "Daryo tinchlanadi" — Qo'llarni oldinga silkitib, sekin nafas olamiz va chiqaramiz. 4-5 marta.

Foydasi: Mushaklarni cho'zish va tinchlantiradi va kunni quvnoq boshlashga tayyorlaydi.

Xulosa va uy vazifasi

TARBIY — **bugun qanday badantarbiya qildik? Qaysi mashq sizni qiziqitdi?**

Bolalar har bir mashq haqida o'z fikrlarini aytadilar)

Kelinglar, bugun uyga borib, ota-onangizga bugun qanday badantarbiya qilganingizni aytib bering va uyda ham ertalab badantarbiya qilishni boshlang! Ertaga kim yaxshi badantarbiya qilganini aytib beradi.

XULOSA

Ertalabki badantarbiya — kunni quvnoq va energiya bilan boshlash kaliti!

Har kuni badantarbiya qilsak, kuchli, sogʻlom va quvnoq boʻlamiz!

Tomchi quvondi, Qurbaqavoy quvondi — hammamiz ertalab badantarbiya qilamiz!

Tayyorladi: Guruh tarbiyachisi

"Ikki Qadam" oʻquv dasturi asosida

QUVNOQ ERTALABKI MASHQLAR

Mashq qilsak, kunimiz quvnoq 'tad

1. Safda turib mashq



2. Qo'llarni cho'zish



3. Qo'llarni burish



4. Yengil yugurish



5. Sakrash



6. Mashqdan so'ng dam olish



Maslahat: mashqni musiqa bilan bajarsangiz yanada qiziqarli bo'ladi



Quvnoq mashq —
yaxshi kayfiyat!





NAFAS VA CHO'ZILISH MASHQLARI



Ertalab tanani yengil uyg'otuvchi mashqlar

1

1. Qo'llarni
yuqoriga cho'zish



2

2. Yon tomonga
cho'zilish



3

3. Yon tomonga
cho'zilish



4

4. Chuqur
nafas olish



5

5. Chuqur
nafas olish



6

6. Bo'shashish



Maslahat: nafasni burun orqali olib,
og'iz orqali chiqaring



Yengil mashq — tetik kun!



SOG'LOM QOMAT UCHUN

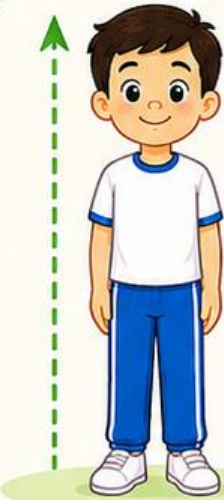


BADANTARBIYA

Qomatni tik tutish uchun foydali

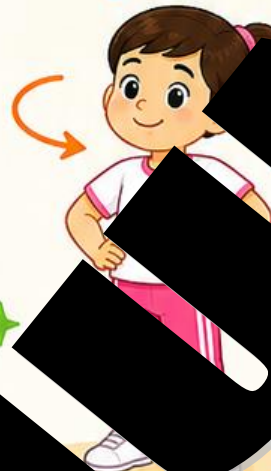
1

1. Tik turish



2

2. Yelkani aylantirish



3

3. Orqani cho'zish



4

4. Yon tomonga cho'zilish



5

5. Oq uchida turish



6

6. Nafasni me'yorda olish



Maslahat:

qomatni doim tik tuting



To'g'ri qomat — go'zal odat!



ERTALABKI

BADANTARBIYA



Har kun badan tarbiya — sog'lom hayot garovi!

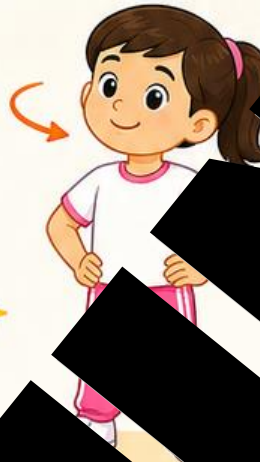
1

1. Qo'llarni yuqoriga cho'zish



2

2. Boshni yengil aylantirish



3. Qo'llarni aylantirish

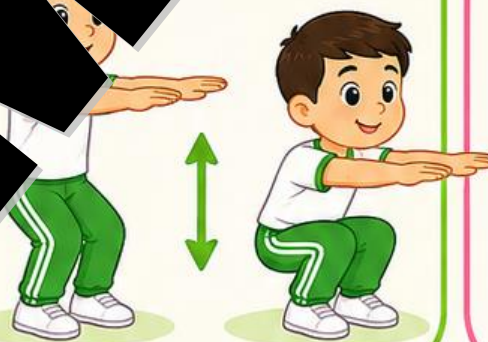


4

4. Oldinga egilish



5. O'ynashga tayyorlanish



6

6. Joyida sakrash



Maslahat: mashqlarni sekin va to'g'ri bajaring



Badantarbiya —
kunning quvnoq boshlanishi!



BADANTARBIYA

MASHQLAR

KETMA-KET



Mashqlarni tartib bilan bajarib!

1

1. Joyida yengil yurish



2

2. Oyoqlarni yengil yurish bilan almashtirish



3

3. Yon tomonga egilish



4

4. Tizza bilib yurish



5

5. Oyoqlarni ko'tarish



6

6. Chuqur nafas olish



Maslahat: har bir mashqni 6-8 marta bajaring



Tartibli mashq – sog'lom tana!



BADANTARBIYANING FOYDALARI



'Ertalabki mashq tanaga kuch bag'ishlaydi,

1

1. Tanani uyg'otadi



2

2. Kayfiyatni ko'taradi



3

3. Mushaklarni chiniqtiradi



4

4. Qomatni to'g'rilaydi



5

5. Ishstahani ochadi



6

6. Diqqatni oshiradi



Eslatma: ertalabki mashq 10-15 daqiqa bo'lsa yetarli



Badantarbiya – sog'lom turmush boshi!

