



Министерство дошкольного и школьного
образования Республики Узбекистан

При отделе дошкольного и школьного
образования _____

Дошкольно-образовательной
организации № _____

составитель средняя группы

на основе третьего издания учебной
программы «Илк кадам» по теме
«Утренняя гимнастика и физические
упражнения»

Разработка деятельности

(Июль, 1-неделя)

Средняя группа, июль месяц

Тема месяца: Лето проходит весело

Тема недели: Утренняя гимнастика и физические упражнения

Группа: Средняя группа 4–5 лет

Направление: Физическое воспитание оздоровления

воспитательная деятельность.

Цель деятельности:

Приучать детей к выполнению утренней гимнастики, повышать их физическую активность, формировать здоровый образ жизни и начинать день с бодрого, радостного настроения.

Задачи деятельности:

Образовательная:

Обучать детей технике выполнения простых физических упражнений: упражнения для рук, ног, растяжка тела, бег, прыжки; развивать чувство ритма и согласованность движений.



Воспитательная:

Воспитывать стремление быть здоровыми, трудолюбие, дружбу и дисциплину; прививать в духе патриотизма идею: «Здоровый ребёнок — основа будущего».

Развивающая:

Развивать координацию движений, внимание, сформировать положительные эмоции и навыки кооперативной игры.

Оборудование для деятельности:

Музыка: весёлая детская песня или

Спортивный инвентарь: коврик, мячи по желанию.

Наглядные пособия: цветные карточки, плакаты с изображением упражнений, карточки.



Красивый премиальный

визуал: мягкие

пастельные цвета: аква,

мятный, жёлтый, розовый;

округлые формы, детские

иллюстрации с эффектом

3D-свечения.

Ход деятельности:

Вводная часть 2–3 минуты

Приветствие: «Здравствуйте, дорогие дети!»

Сегодня мы начнём день с утренней гимнастики.

Если утром делать упражнения, наше тело будет сильным, а настроение — замечательным!

Пусть в нашем Узбекистане будет много здоровых детей!»

Дети: Приветствуют воспитателя, становятся в круг, выполняют дыхательные упражнения: глубокий вдох и выдох.

Метод: Беседа, мотивация.

Основная часть 10–12 минут

Вступительная беседа 2 минуты:

«Для чего нужна утренняя гимнастика?»

Ответы детей: чтобы быть сильными, не болеть, ходить весёлыми.

«Сегодня мы будем выполнять упражнения, превращаясь в солнышко, дерево и бабочку!»

Комплекс упражнений:

Каждое упражнение выполняется по 45 секунд, всего 7–8 упражнений.

Упражнения для головы и шеи:

Повороты головы влево-вправо.

«Поздороваемся с плечиками».

Упражнение для плеч – Поднять руки вверх, потянуться, выполнить круговые движения руками.

«Полетим на крыльях, как бабочки».

Растяжка – «Взлети на носочки» - Поднять руки вверх, встать на носочки и

«Потянемся и крепнем, как дерево».

Упражнения для ног - Ходьба на месте, бег, поднятие ног.

«Будем весёлыми лошадками».



Прыжки - Прыжки на месте, руки подняты вверх.

«Прыгаем, как мячики».

Групповая игра - «Бабочка и цветок» — дети становятся парами, протягивают друг другу руки и кружатся.

Заключительное ритмическое упражнение - Свободные движения под музыку: ходьба, бег, остановка.

При выполнении каждого упражнения воспитатель показывает образец и хвалит детей:

«Отлично, смелые ребята!»

Методы: Показ, подражание, игра, выразительный под музыку.



Заключительная часть 3 минуты

Дети садятся

Воспитатель: «Что вы сегодня узнали?

Какие вы себя чувствуете?»

Отвечают: «Сильными», «весёлыми».

Воспитатель: «Завтра мы снова будем делать упражнения!»

Стихотворение или песня: Простая песня «Утренняя зарядка» или стихотворение «Будем здоровыми».

Похвала: Каждому ребёнку вручить наклейку «Смелый спортсмен» или поощрить аплодисментами.

Домашнее задание: Выполнить дома утреннюю гимнастику вместе с родителями и на следующий день рассказать об этом.



veb-saytimiz: Zokirjon.com

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

Zokirjon Admin bilan

90-530-88-18, 91-328-88-38 nomerga

telegramdan yozishingiz yoki telegramdan jek456 izlab telegramdan yozishingiz so'raladi.

Telegramda murojaatingizga o'z vaqtida javob beriladi.

O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirining 2026-yil 26-maydagi 185-son buyrug'i 1- va 2-ilovalari, 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 rus bog'chalariga yoz davri o'rta guruh haftalik faoliyat ishlanmalarini to'liq holda olish uchun telegramdan yozing

Telegram kanalimiz:

@maktabgacha_tt

To'lov uchun: HUMO 9860230104973329

Plastik egasi Nabiye 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

Online kompyuter xizmatlari

O'zbek va rus bog'chalari uchun

Buyutrma asosida

MTT direktori, **direktor o'rinbosari**, MTT psixologi, **defektologi**, **musiq**a 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)