



Министерство дошкольного и школьного
образования Республики Узбекистан

При отделе дошкольного и школьного
образования _____

Дошкольная образовательной
организации № _____
_____ воспитатель средней 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 оздоровительная 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 коллективной 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.

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 45 секунд, всего 7–8 упражнений.

Упражнения для головы и шеи:

Повороты головы влево-вправо.

«Поздороваемся с солнцем».

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

«Полетим бабочками, как бабочки».

Работа туловища - Поднять руки вверх, встать на носочки и

«Поможем и укрепим, 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, выслушивание под музыку.



Заключительная часть - 3 минуты

Дети садятся

Воспитатель: «Что вы сегодня узнали?

Какие вы себя чувствуете?»

Ответы детей: «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 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

Online kompyuter xizmatlari

O'zbek va rus bog'chalari uchun

Buyutirma 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)