



**MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTIDA
SUV RESURSLARINI TEJASH, EKOLOGIYA
TARBIYA VA GIGIYENA MADANIYATI
SHAKLLANTIRISHGA QARSHILIK
“SUVNI ASRAYMIZ - KELAJAKNI ASRAYMIZ”**

**SHIORI OSTIDAGI MAKTABGACHA
TADBIRLARNI TASHKIL ETISH
VA O'TKAZISH BILAN BIRGA
JISMONIY TAYYARLASH VA YO'RIQCHISI**

ning

**KATTA OQUVCHILAR UCHUN
TADBIR
MAS'ULIYATLARI**

MAKTABGACHA



“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 5-6 yosh katta guruh uchun tadbir mashg‘ulotlar rejasi

Hafta kunlari	Mavzu
IYUN	
1-hafta	“Chaqqonlik va epchillik”
2-hafta	“Sakrash va muvozanat”
3-hafta	“Arqon tortish va halqa”
4-hafta	“Yugurish estafetalari”
IYUL	
1-hafta	“Tomchini top va saqla”
2-hafta	“Jo‘mrakni yop” estafeta
3-hafta	“Gigiyena va harakat”
4-hafta	“Ekologik estafeta”
AVGUST	
1-hafta	“Sog‘lom va chaqqon bolalar” mini-spartakiada
2-hafta	“Xalq o‘yinlari”
3-hafta	“Jamoaviy estafeta”
4-hafta	“Yakuniy musobaqa”

Guruh: Katta guruh (5-6 yosh)

Mavzu: Chaqqonlik va ephillik

Sana: Avgust, 3-hafta

Mashg'ulot turi: Ertalabki badantarbiya + harakatli o'yinlar

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

MASHG'ULOTNING MAQSADI VA VAZIFALARI

Umumiy maqsad: Bolalarda chaqqonlik, ephillik va tez harakat qilish ko'nikmalarini yanada takomillashtirish, harakatlarni aniq, tez va muvofiqlashtirilgan tarzda bajarish qobiliyatini oshirish.

Vazifalar:

Tez yo'nalish o'zgartirish, to'siqlardan ephillik bilan o'tish va murakkab harakatlarni bajarish ko'nikmalarini rivojlantirish;

Qo'l-ko'z muvofiqlashtirish, reaksiya tezligi va tezkor fikrlashni yaxshilash;

Harakatlarni musiqa va buyruqqa tez va aniq moslashishni o'rgatish;

Nafas olish, cho'zilish va jamoaviy raqobatni mustahkamlash;

Bolalarda o'ziga ishonch, sportga qiziqish va yangi o'quv yiliga jismoniy tayyorgarlikni kuchaytirish.

MATERIALLAR VA JIHOZLAR

Kichik va o'rtacha yumshoq to'plar

Kegli, konuslar, past to'siqlar (arqon, halqa, tayoqchal)

Rangli lentalar va chiziqlar

Quvnoq ritmik bolalar musiqasi

"Chaqqon bola" bayroqchalari yoki medalchalari

Suv ichish uchun shishalar

MASHG'ULOT JARAYONI

Kirish qismi (7-8 daqiqa)

Salomlashish va saf tortish (2 daqiqa) Bolalar bo'lib turadilar. "Salom, bolajonlar! Bugun biz chaqqonlik va ephillikni sinovdan o'tkazamiz. Katta guruh bolalari juda chaqqon bo'lishadi!"

Nafas olish mashqlari (2 daqiqa) "Chaqqon nafas" — qo'llarini yopib chuqur nafas olish. Sekin nafas chiqarish.

Tayyorlov mashqlari (3-4 daqiqa) Tez yurish va yugurish. Qo'l va oyoqni muvofiqlashtirish.

"Tez bo'l!" va "Sekin bo'l!" buyruqlariga darhol javob berish.

Asosiy qism (23-25 daqiqa)

1-o'yin: "Musiqa bilan harakat" (5 daqiqa) Musiqa o'ynalishi bilan buyruqlarga tez javob berish:

"Tez yur!" "Sekin yur!" "Orasidan zig-zag yur!" "Halqadan sakrab o't!"

2-o'yin: "To'siqlar poligonida ephillik" (7 daqiqa)

Kegli, konuslar va arqonlardan iborat poligon:

Kegli orasidan zig-zag yugurish

Halqadan sakrab o'tish

Past to'siq ostidan ephillik bilan o'tish

3-o'yin: "To'p bilan chaqqonlik" (6 daqiqa)

To'pni pastga tashlab tez ushlab + darhol yugurish.
Juftlikda bir-biriga to'p tashlab tutish va yo'nalish o'zgartirish.
To'pni aylana bo'ylab tez o'tkazish.

4-o'yin: "Chaqqonlik estafetasi" (5-6 daqiqa)

2-3 guruhga bo'linib:

To'siqlar poligonidan o'tish → To'pni tashlab ushlab → Halqadan sakrash → Tez qaytish.
Vaqt bo'yicha musobaqa.

3. Yakuniy qism (7-8 daqiqa)

Cho'zilish mashqlari (4 daqiqa)

"Chaqqon bola cho'zilmoqda" — qo'llarni yuqoriga cho'zish.

Yon tomonga va pastga chuqur egilish.

Qo'l, oyoq va bo'yin mushaklarini yumshoq silkish.

Nafas olish (2 daqiqa) Chuqur nafas olish va sekin chiqarish (4-5 marta).

Suhbat va baholash (2 daqiqa)

"Bugun qaysi mashq eng qiyin va qiziq bo'ldi?"

Har bir bolani va jamoani maqtash: "Juda epchillik bilan o'tding!", "Chaqqon bo'ldi!", "Yayib!"

Suv ichish va tinchlanish.

METODIK TAVSIYALAR

Mashg'ulot soyali joyda o'tkaziladi.

Har 10-12 daqiqada suv ichish tanaffusi beriladi.

To'siqlarni bolalar yoshiga mos ravishda xavfsiz joyda o'rnatilgan.

Mashqlarni avval sekin ko'rsatib, keyin tezlashtirib o'tiladi.

Musobaqa elementini kuchaytiring, lekin barcha bolalar qatnashib o'tirishni ta'minlang.

Har bir bolaning individual yutuqlarini ta'kidlang.

KUTILAYOTGAN NATIJALAR

Bolalar chaqqon va epchillik bilan mashg'ulot natijalariga erishishga harakatlantiriladi.

Reaksiya tezligi, koordinatsiya va jismoniy harakatlarini o'rnatish darajada oshadi.

Jamoaviy raqobat va o'ziga ishonch oshiriladi.

Yangi o'quv yiliga jismoniy harakatlarini o'rnatish darajada bo'ladi.



Guruh: Katta guruh (5-6 yosh)

Mavzu: Sakrash va muvozanat

Sana: Avgust (mos keladigan hafta)

Mashg'ulot turi: Ertalabki badantarbiya + harakatli o'yinlar

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

MASHG'ULOTNING MAQSADI VA VAZIFALARI

Umumiy maqsad: Bolalarda sakrash va muvozanat ko'nikmalarini rivojlantirish, yirik motorikani mustahkamlash, tanani boshqarish va muvofiqlashtirish qobiliyatini oshirish.

Vazifalar:

Turli usullarda sakrash (ikki oyoqda, bir oyoqda, joyida, masofaga) ko'nikmalarini takomillashtirish;

Muvozanatni saqlash (bir oyoqda turish, tor yo'lakda yurish, harakatdagi muvozanatni tiklash) qobiliyatini rivojlantirish;

Qo'l-oyoq muvofiqlashtirish va tanani boshqarishni yaxshilash;

Nafas olish, cho'zilish va jamoaviy o'yin ko'nikmalarini mustahkamlash;

Bolalarda chaqqonlik, epchillik va o'z tanasiga ishonchni kuchaytirish.

MATERIALLAR VA JIHOZLAR

Kichik yumshoq to'plar

Kegli, konuslar va muvozanat yo'lakchalari (lenta, erqon)

Halqalar va past to'siqlar

Rangli lentalar va chiziqlar

Quvnoq ritmik bolalar musiqasi

Suv ichish uchun shishalar

MASHG'ULOT JARAYONI

1. Kirish qismi (7-8 daqiqa)

Salomlashish va saf tortish (5-6 daqiqa). Bolalar doira bo'lib turadilar. "Salom, bolajonlar! Bugun biz sakrash va muvozanatni mustahkamlash uchun guruh bolalari juda epchillik bilan sakraydi!"

Nafas olish mashqlari (5-6 daqiqa)

"Sakrash nafasi" — qo'l va oyoqlar bilan "tarib chuqur nafas olish.

Sekin nafas chiqarish.

Tayyorlov mashqlari (5-6 daqiqa)

O'rnida yengil sakrash va yugurish.

Joyida sakrash (o'ng va chap).

Qo'l va oyoqlar bilan.

2. Asosiy qism (15-20 daqiqa)

1. "Sakrash usullari" (5-6 daqiqa)

Joyida ikki oyoqda sakrash.

Bir oyoqda sakrash (o'ng va chap).

Halqaga sakrab sakrash.

Yumshoq to'plarga mos ravishda sakrash.

2. "Muvozanat sinovi" (6-7 daqiqa)

Bir oyoqda 10-15 soniya turish.

Tor yo'lakda bo'ylab yurish (qo'llarni yoygan holda).

Sakragandan keyin muvozanatni tez tiklash.

3-o'yin: "Sakrash va muvozanat kombinatsiyasi" (6 daqiqa)

Kegli orasidan sakrab o'tish.

Halqaga sakrab tushish va muvozanatni saqlash.

To'pni tashlab, sakrab ushlab.

4-o'yin: "Sakrash estafetasi" (5-6 daqiqa)

Guruhlarga bo'linib:

Lenta bo'ylab yurish → Sakrab halqadan o'tish → Bir oyoqda turish → Tez qaytish.

3. Yakuniy qism (7-8 daqiqa)

Cho'zilish mashqlari (4 daqiqa)

"Sakragan oyoqlar cho'zilmoqda" — oyoqlarni oldinga cho'zish.

Pastga egilish va tanani bo'shashtirish.

Qo'l va oyoqlarni yumshoq silkish.

Nafas olish (2 daqiqa) Chuqur nafas olish va sekin chiqarish (4-5 marta).

Suhbat va baholash (2 daqiqa)

"Bugun qaysi sakrash eng yoqdi? Muvozanatni saqlash qiyinmidi?"

Har bir bolani maqtash: "Juda baland sakrading!",

"Muvozanatni zo'r saqlading!"

Suv ichish va tinchlanish.

METODIK

TAVSIYALAR

Mashg'ulot soyali joyda o'tkaziladi.

Har 10-12 daqiqada suv ichish tanaffusi beriladi.

Sakrash mashqlarini bolalarning tayyorgarligiga qarab dozalang (ortiqcha zo'riqish bo'lmasin).

Muvozanat mashqlarida xavfsizlikni ta'minlang (yumshoq gilamcha ishlatish mumkin).

Musobaqa elementini kuchaytiring, lekin barcha bolalarni rag'batlantiring.

Har bir bolaning yutuqini individual ta'kidlang.

KUTILAYOTGAN NATIJALAR

Bolalar turli ballarda muvozanatni yaxshi bajara oladi.

Yirik motor mahoratlari boshqarish qobiliyati oshadi.

Jamoaviy o'yinlariga qancha kuchayadi.

Yana muvozanatni tayyorgarlik yuqori darajada 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
Buyutirma 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)