

*O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI*

*JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI QAYTA
TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI FARG‘ONA FILIALI*

**“SOG‘LOMLASHTIRISH-JISMONIY TARBIYA TADBIRLARINI
TASHKIL ETISH” MODULI**

1 –Amaliy mavzu:

**Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida jismoniy
tarbiya-sog‘lomlashtirish tadbirlarining yillik
kalendar rejasi va senariylarini tuzish.**

O‘qituvchi: Kuzibayev Rustamjon Abdulxayevich

REJA:

1.1. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, sport musobaqa va festivallarini tashkil etish va o'tkazishni rejalashtirish.

1.2. Sog'lomlashtirish-jismoniy tarbiya tadbirlariga tavsif va uning vazifalari, shakllari hamda xavfsizlik qoidalari.

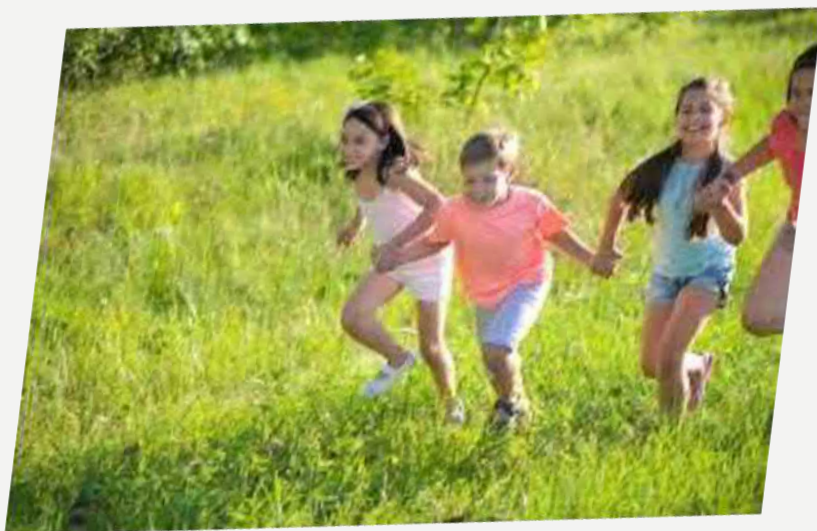
Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirishda, maktabgacha ta'lim tashkilotlari uchun mo'ljallangan me'yoriy hujjatlar «Maktabgacha ta'limga qo'yilgan davlat talablari» hamda **“Ilk qadam” tayanch dasturiga muvofiq bolalarning asosiy harakatlari: yurish, yugurish, sakrash, irg'itish-emaklash, to'siqlardan oshib o'tish, milliy, harakatli hamda tinch o'yinlarning nomini bilishi va o'ynashi zarur deb ko'rsatilgan.**



Mashg'ulotlar vaqtida asosiy harakatlarning bir-biri bilan maqsadga muvofiqroq ravishda qo'shib olib borishni ko'zda tutish, shuningdek, bolalarning yuksak darajadagi faolligini ta'minlovchi uyushtirish usullarining qo'llanilishi katta ahamiyatga ega.



Maktabgacha ta'lim tashkilotida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari barcha guruhlarda haftasiga 2 marotaba bolaning fiziologik holatiga qarab hafta kunlariga bo'linadi.



Maktabgacha ta'lim tashkilotining jismoniy tarbiya tizimida mashg'ulotlar quyidagicha kun tartibi asosida, an'anaviy mashg'ulotlar, mujassam mashg'ulotlar, chiniqtirish tabiiy, sun'iy, jismoniy mashqlar bajarish orqali, madaniy, gigiyenik ko'nikmalar, ertalabki va kechki soatlar, quvnoq daqiqalar, davolovchi gimnastika, ritmika, raqs hamda sport o'yinlari tashkil etiladi.

*Maktabgacha ta'lim
tashkilotida jismoniy tarbiya
mashg'ulot ishlanmalari 2 xil
usulda tashkil etiladi.*

Noan'anaviy jismoniy tarbiya
mashg'ulotlari quydagi qismlar
ketma-ketligida yoziladi



I. Tashkiliy qism.
-Mashg'ulotning nomi.
-Mashg'ulotning maqsadi
-Mashg'ulotga kerakli anjom
va jihozlar.

Asosiy qism:

Kirish



Xona bo'ylab sekin-astalik bilan yurish mashqlari

Asosiy qism



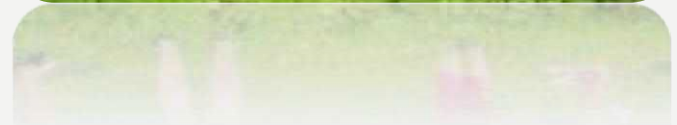
2-3 ta harakatli o'yin
(haftaning birinchi qismi
o'rgatilgan asosiy harakat
turini.

Yakuniy qismi

Kam harakatli o'yin



Nafas olish mashqlari



Noan'anaviy ertak asosida tashkil etiladigan mashg'ulotlar bolaning yoshiga, asosiy harakatni bajarishga mos keluvchi ertak tanlanib, «Bo'g'irsoq», «Echki bolalari», «Qizil shapkacha» va o'ylab topilgan ertaklar asosidagi mashg'ulotlar hisoblaniladi.

Ertakli mashg'ulotlar tashkiliy qismi:

Ertakli mashg'ulotni nomi.

Ertakli mashg'ulotni maqsadi.

Ertakli mashg'ulotga kerakli jihozlar.

Ertakli mashg'ulotning borishi.

Sogʻlomlashtirish tadbirlari bolalar bilan (mustaqil) faol dam olish maqsadida, sogʻliqni tiklash va mustahkamlash, ish qobiliyatini oshirish va saqlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, harakat, koʻnikma va malakalarini takomillashtirish maqsadida oʻtkaziladi.



Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 16-iyun PQ-5148-son Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy eʼtishning tashkiliy chora-tadbirlari toʻgʻrisidagi qaroriga muvofiq (“Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlari) mezonlarini topshirishga yoʻnaltirish.

***Sog'lomlashtirish-jismoniy
tarbiya*** tadbirlari quyidagicha
tashkil etiladi:

Sport turlari bo'yicha to'garaklar

Umumiy jismoniy tayyorgarlik
to'garaklari

Ritmik va atletik gimnastika to'garaklari

bog'cha ommaviy sport musobaqalari

Turistik sayohatlar

Sport bayramlari

Sog'lomlashtirish kunlari

“Sog'lomjon-polvonjon” sport
musobaqalari

Sog'lomlashtirish-jismoniy tarbiya tadbirlarining shakllari:

Bolaning oila, bolalar bog'chasidagi kundalik rejimining majburiy qismidir. Uning kattalar rahbarligida o'tkazib turilishi bolalar asta-sekin yoqimli mushak sezgisi, ijobiy emotsiyalar xushchaqchaqlik kayfiyatini uyg'otadigan jismoniy mashqlarga nisbatan ko'nikishni tarbiyalaydi..

(An'anaviy va noan'anaviy tadbirlar, ertalabki badantarbiya, chiniqtirish, mashg'ulotgacha o'tkaziladigan ertalabki gimnastika, katta tanaffusdagi o'yinlar, jismoniy mashq daqiqalari, suzish, yugurish va yurish, turistik sayr va sayohatlar).

Mashqlar quyidagi tartibda o'tkaziladi

Yelka kamari mushaklarining rivojlantiruvchi va mustahkamlovchi, yelka bo'g'imlari, ko'krak qafasi harakatchanligini rivojlantirishga, umurtqa pog'onasini rostdashga xizmat qiluvchi mashqlar.

Orqa mushagi va umurtqa pog'onasi egiluvchanligini rivojlantirish va mustahkamlashga mo'ljallangan, ichki organlarga massaj kabi ta'sir etuvchi, oyoq bo'g'imlarini rivojlantiruvchi mashqlar

Qorin va oyoq mushaklarini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar.

Ertalabki badantarbiya 7-15 daqiqa davom etadi.

Badantarbiya 5-7 ta mashqdan iborat eng ko'p og'irlik mashg'ulotlarning o'rtasida o'tkaziladi.

Har kuni uyg'ongach (5-7 daqiqadan so'ng) maxsus tanlangan 7-12 jismoniy mashqlar, 10-15 daqiqa davomida organizm faoliyatini faollashtiradi, tananing to'g'ri o'sishidagi ko'nikmalarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, yassi oyoqlikdan ogohlantiradi.

Ritmik mashqlar sog'lomlashtirish yo'nalishidagi badantarbiya mashqlarining ko'rinishlaridan biri hisoblanadi.

Xavfsizlik qoidalari

Sogʻlomlashtirish-jismoniy tarbiya tadbirlarida shikastlanishga yoʻl qoʻymaslik uchun xavfsizlik texnikasiga rioya qilishga qaratilgan choralar koʻrilishi zarur:

Shikastlanishning sabablari quydagicha:

mashgʻulotini tashkil qilish qoidalariga va mashgʻulot uslubiyatiga rioya qilmaslik.
jihozlar va inventarlarni vaqtida tekshirib turmaslik.
sanitariya-gigiyena shartlarini buzish.
nazoratni yoʻqligi yoki muntazam ravishda oʻtkazilib turmasligi.
bolalar oʻrtasida tarbiyaviy ishlarning yetarli olib borilmasligi.

Oʻquv hujjatlarini (rejalar va hokazolar) tayyorlab qoʻyish.

Mashgʻulot joylarining sanitariy-gigiyena talablariga qanchalar mosligini, shuningdek jihozlar soz holatdaligi bolalardan har-birining sport kiyimi va poyafzali xavfsizlik va gigiyena talablariga qanchalik muvofiqligini tekshirib koʻrish.

Bolalarning sogʻligi yomonlashishi oqibatida yoki biror bir sabablar bilan sodir boʻladiganoradagi uzilishdan keyin mashgʻulotga, shuningdek musobaqalarda qatnashishga ruhsat berilgani haqida tibbiyot hakamining ruhsatnomasi bor-yoʻqligini tekshirib koʻrish.

Mashg'ulotda o'tkaziladigan vaqtida quyidagilar bajarilishi kerak:

mashg'ulot uyushtirishning tibbiyot hakam qoidalariga rioya qilish.

mashg'ulot oldidan har-bir jihozning mahkamlanadigan joylarini mustahkamligi, to'shaklarning snaryadlar oldiga qanday qo'yilganligini, magneziya va kanifolning sifatini tekshirish.

Zamonaviy usullardan foydalanish, mohirlik bilan ko'maklashishi va himoya qilish.

Jismoniy tarbiya instruktoriga
quyidagilar tavsiya etiladi:

har-bir jadvalning mashg'ulot rejasiga qat'iy rioya qilish.
bolalarda ongli intizomliylkni tarbiyalash, ulardan hamma ko'rsatmalar bajarilishini talab qilish.

har-bir bolaning hatti-harakatlarini muntazam nazorat qilishni ta'minlash, ularga o'zbiarmonlik bilan boshqa harakatlarga o'tishga ruxsat bermaslik.
Bolalarning jihozlar, depsinish va yerga turish joylarini yaxshi ko'rinib turadigan joylarga qo'yish, jixoz va anjomlarni bolalar bir-birlariga tegib ketmaydigan qilib o'rnatish.

Maktabgacha ta'lim tashkilotida
taqiqlangan va qo'llanishi cheklangan mashqlar.

Boshni aylantirish mashqlari

Umurtqa pog'onasining bo'yin bo'limining nostabilligi, bo'yin
mushaklarining yomon shakllanganligi, umurtqa pog'onasining
bo'yin elementlari siljishi mumkin

Boshni orqaga tashlash (egish) lar

Boshda tik turish

Bo'yinni haddan ziyod cho'zish

Oldinga umbaloq oshish

5 soniyadan ortiq osilib turish

Og'ir to'ldirilgan koptokni boshi uzra ikki qo'llab uloqtirish

Koptokning vaznini kamaytirish

*E'TIBORINGIZ
UCHUN
RAHMAT!*