

*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-Mavzu (*nazariy*)**

**Sog‘lomlashtirish-jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil  
etish modulining maqsadi, vazifalari**

O‘qituvchi: Kuzibayev Rustamjon Abdulxayevich

## *REJA:*

1.1. Sogʻlomlashtirish-jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish modulining maqsadi va vazifalari.

1.2. Jismoniy tarbiya vositalari va unga berilgan umumiy tasnif.

1.3. Maktabgacha taʼlim tashkilotlarida bolalarni jismoniy rivojlantirish.

## **Modulning vazifalari:**

**- Maqsadni amalga oshirish uchun mazkur modul bo'yicha o'quv materialini mazmuni har xil metod va tamoyillardan foydalanishi,**

**ularni tadbiq etish qoidalarini va uslublarni, harakat ko'nikma va malakalarga mustaqil tayyorlanishni, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fani atamalarini to'g'ri foydalana olishga o'rgatishdan iborat.**

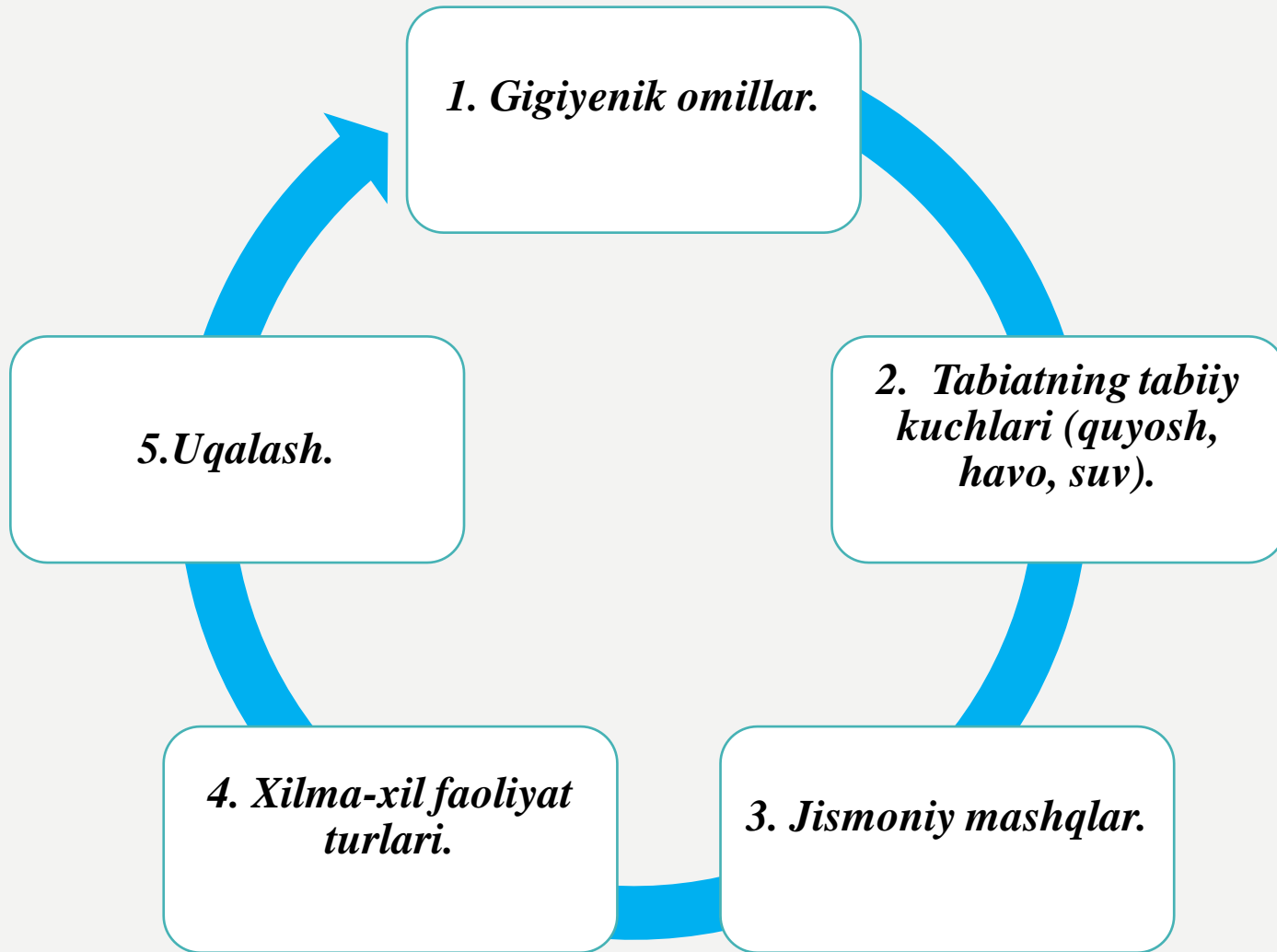


- **“Jismoniy tarbiya instruktorlari” yo‘nalishida maktabgacha ta’lim tashkilotlari jismoniy tarbiya instruktorlarining zamonaviy kasbiy bilim, ko‘nikma, malakalarini takomillashtirish va rivojlantirish;**

- **jismoniy tarbiya instruktorlarning ijodiy-innovatsion faollik darajasini oshirish;**



***Jismoniy tarbiya vositalarining umumiy tasnifi***  
***Jismoniy tarbiya vositalariga quyidagilar kiradi:***



# GIGIYENIK OMILLARGA QUIYIDAGILAR KIRADI:

mashg'ulot  
rejimi;

dam  
olish;

uyqu;

kiyim  
bosh,  
poyabzal;

ovqatlanish;

*jismoniy jihozlar,  
xonalar,  
maydonchalar h.k.  
kiradi.*

*Jismoniy mashqlar shugʻullanuvchilar organizmining samaradorligini oshiradi harakat faoliyatlarini rivojlantiradi..*

*Gigiyenik omillari barcha organ va tizimlarning yaxshi ishlashiga yordam beradi.*

*Masalan, muntazam sifatli ovqatlanish ovqat hazm qilish organining faoliyatiga ijobiy taʼsir qiladi va boshqa organlarga zaruriy oziq moddalarning oʻz vaqtida yetib borishini taʼminlaydi, bolaning rivojlanishi va oʻsishiga yordam beradi.*



*Toʻlaqonli uyqu nerv tizimiga dam beradi va uning ish qobiliyatini oshiradi. Xonalar, jismoniy jihozlar, atribut, oʻyinchoqlar, bolalar kiyimlari va poyabzalining tozaligi kasalliklarning oldini oladi.*

# *Tabiatning tabiiy kuchlari*

Tabiatning tabiiy kuchlariga quyosh, havo, suv kiradi, ular jismoniy mashqlarning organizmga ta'sirini kuchaytiradi va kishi ish qobiliyatini oshiradi.

*Quyoshli, ochiq havoda yoki suvda (suzish) bajariladigan mashqlar jarayonida ijobiy emotsiyalar paydo bo'ladi (ko'proq kislorod yutiladi, modda almashuvi kuchayadi)*





## Jismoniy mashqlar

Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning kishiga har tomonlama ta'sir etuvchi asosiy o'ziga xos shaklidir.



Ulardan jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarini hal etishda foydalaniladi: aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasini amalga oshirishga xizmat qiladi.



## Xilma-xil faoliyat turlari.

*Xilma-xil faoliyat turlari (mehnat, rasm, chizish, narsa yasash...) ga kiruvchi harakatlar agar qomatni to'g'ri tutishga rioya qilinsa, shuningdek jismoniy yuklamalar bolalarning yosh va individual xususiyatlari, sog'lig'ining ahvoli, jismoniy rivojlanishi va tayyorlanganligini hisobga olgan holda berilsagina bola organizmiga ijobiy ta'sir etish mumkin.*



**Maktabgacha yoshdagi bolalarga ta'lim-tarbiya berishning asosiy maqsadi** - yosh avlodni jismonan sog'lom, aqlan yetuk, ma'naviy boy, har tomonlama rivojlangan shaxs sifatida tarbiyalashning vazifalari jismoniy, aqliy, ahloqiy, estetik, mehnat tarbiyasini berish va ularning tug'ma layoqati, qiziqishi, ehtiyoji va imkoniyatlarini hisobga olgan holda, milliy va umuminsoniy qadriyatlar asosida muntazam (**maktabga**) tayyorlash.



*Maktabgacha ta'lim muassasalarida  
bolalar jismoniy tarbiya  
mashg'ulotlarining asosiy maqsadlari  
quyidagilardir sanaladi:*

*Bolalarning salomatligini  
mustahkamlash;*

*Bolalarni jismonan  
baquvvatlashtirish;*

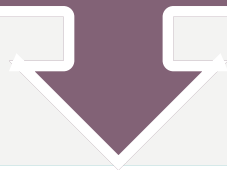
*Bolalarning ahloqiy sifatlarini  
tarbiyalash.*



## **Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarni jismonan rivojlanishing asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:**

*1-vazifa. Bolalarni maqsadga to'g'ri yo'naltirilgan harakatlarni faollashtirish uchun shart-sharoit yaratish;*

*-maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya xonalarini, maydonchalarini kerakli jihozlar bilan yetarli qilib ta'minlash.*



*2-vazifa. Harakatning hayot uchun muhim turlarini shakllantirish: yurish, yugurish, emaklash, sakrash, o'rmalash, otish, ilib olish, suzish, velosipedda uchish, oyoq, qo'l, tana, bosh harakatlarini rivojlantirish;*

*bolalarning yosh hususiyatlaridan kelib chiqqan holda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini bolalarga qiziqarli metodlar yordamida tashkil etishni rejalashtirish.*



*3-vazifa. Saflanish va qayta saflanish.*

*Bu harakat maktabgacha ta'lim tashkilotlaridagi mashg'ulotlarning boshidan to yakunigacha davom etadi.*

4-vazifa. O‘yin harakatlarini kengaytirish, chuqurlashtirish, 5 ta jismoniy sifatlarini rivojlantirish, chaqqonlik, epchillik, ziyraklik, irodalilik, sabr-qanoat, kuchlilik shu bilan birga gavdani tik tutish malakalarini oshirish;  
jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining asosiy, yakuniy qismlarida tashkil etiladigan harakatli hamda kam harakatli bir nomdagi o‘yinlar o‘ynalishi jarayonini bolalarni yosh hususiyatlaridan kelib chiqqan holda murakkablashtirib borish.

5-vazifa. Bolalar qomatlarini to‘g‘ri shakllantirishga ta’sir ko‘rsatish va yassi oyoqlilikni oldini olish;  
- maktabgacha ta’lim tashkilotlarida tashkil etiladigan jismoniy tarbiya mashg‘uotlarida bolaning qomati va yassi oyoqlilikni oldini olishga ta’sir etuvchi mashqlarni qo‘llash.

6-vazifa. Faol harakatga bo‘lgan qiziqishni tarbiyalash

7-vazifa. Bolalarga jismoniy mashq va o‘yinlarning foydasi, asosiy gigiyenik talablar va qoidalari haqida yetarli darajada tasavvur va bilimlar berish.

**Mashg'ulot umumrivojlantiruvchi  
mashqlarni o'rgatish bilan olib  
boriladigan asosiy qismining davomiyligi:**

*Kichik guruhlarda 15 dan 18 daqiqagacha*

*O'rta guruhda 20 dan 22 daqiqagacha*

*Katta guruhda 25 dan 28 daqiqa davom etadi.*

Butun mashg'ulotning davomiyligi:

Kichik guruhlarda  
15-20 daqiqa;

O'rta guruhlarda  
20-25 daqiqa;

Katta guruhlarda 30-35 daqiqani tashkil  
etadi.

Mashg'ulotning yakunlovchi qismi:

kichik guruhda 2-3  
daqiqagacha

O'rta va katta guruhlarda  
3-4 daqiqa bo'ladi.



**Umumrivojlantiruvchi mashqlarsiz  
o'tkazilganda esa uning davomiyligi:**

**Kichik guruhlarda 8-12 daqiqa**

**O'rta guruhda 12-15 daqiqa**

**Katta guruhda esa  
15-20 daqiqani tashkil etadi**

*E'TIBORINGIZ  
UCHUN  
RAHMAT!*