

*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**

2-Mavzu (amaliy)

Sport musobaqalari nizomi

O‘qituvchi: Kuzibayev Rustamjon Abdulxayevich

REJA:

1.1. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sport musobaqalarini tashkil etish va o'tkazish.

1.2. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishida harakatli va milliy o'yinlarning mazmuni.

1.3. Bolalar organizmini chiniqtirish, sog'lonilashtirish, ko'nikma va malakalarini shakllantirish.

.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida o'tkaziladigan sport musobaqalarini tashkil etish va o'tkazish:

- Sport musobaqalari va bayramlar eng qiziqarli shakllaridan biridir. Bolalarni uyda va jismoniy madaniyat jamoalaridagi doimiy jismoniy mashg'ulotlarga jalb etishga yordam beradi, bolalarning jismoniy tayyorgarligini oshiradi.



Musobaqalar maktabgacha ta'lim tashkilotida sog'lomlashtirish tadbirlarining boshqa turlari qatori, bog'chaning umumiy yillik ish rejasiga kiritiladi.

O'quv yilining boshida musobaqalarni o'tkazish muddati, qoidalari va dasturlari aniq belgilab olinadi. Bu muddatlarni hisobga olgan holda musobaqalarga oldindan tayyorgarlik ko'riladi;



*Maktabgacha ta'lim tashkilotida
sog'lomlashtirish tadbirlari bo'yicha har bir
sanalarga bag'ishlab sport sog'lomlashtirish
tadbirlari tuziladi.*



Navro‘z umumxalq bayramiga bag‘ishlab quyidagi tadbirlar o‘tkaziladi:

T/r	Qilinadigan ishlar	Bajarish vaqti	Javobgar shaxs
1	Katta guruhlar o‘rtasida quvnoq startlar musobaqasini o‘tkazish.	20-mart	Jismoniy tarbiya instruktori, tarbiyachilar
2	Harakatli o‘yinlar bo‘yicha bog‘cha birinchiligini o‘tkazish.	15-mart	Jismoniy tarbiya instruktori, tarbiyachilar
3	Kichik guruhlar o‘rtasida milliy harakatli o‘yinlarni o‘tkazish.	1-8-mart	Jismoniy tarbiya instruktori, tarbiyachilar
4	Katta guruhlar o‘rtasida “Sog‘lomjon-polvonjon” musobaqasini o‘tkazish.	21-mart	Jismoniy tarbiya instruktori, tarbiyachilar
5	Katta guruhlar o‘rtasida arqon tortish musobaqasi.	18-mart	Jismoniy tarbiya instruktori, tarbiyachilar
6	Katta guruhlar o‘rtasida milliy harakatli o‘yin o‘tkazish.	18-mart	Jismoniy tarbiya instruktori, tarbiyachilar

N I Z O M

“Zinama zina” usulida tushuntirish

Bog'chada eng avvalo ichki musobaqalarini yillik rejasi ishlab chiqish kerak. Musobaqalar o'tkazish uchun bog'cha mudirining buyrug'i bo'lishi shart.



Masalan: katta guruhlar o'rtasida “Sog'lomjon-polvonjon” musobaqasi o'tkazilsin.

Musobaqani tartibli, intizomli o'tkazish uchun musobaqa tadbiri ishlab chiqiladi hamda musobaqa Nizomi tayyorlanadi.

*Katta guruhlar o'rtasida "Sog'lomjon-
polvonjon" musobaqasini o'tkazish to'g'risida.*

1. Musobaqaning maqsad va vazifalari;

2. Musobaqani o'tkazish joyi va vaqti.

3. Musobaqani o'tkazishga rahbarlik qilish.

4. Musobaqa qatnashchilarining soni;

5. Musobaqa o'tkazish komandasi.

6. G'oliblarni aniqlash.

7. Rag'batlantirish

8. Talabnoma berish vaqti.

Musobaqa bosh hakami:

Kotib:

Quvnoq estafeta (4-5 yosh)

Etafetada bolalardan ikki jamoa (yarim doira, to'g'ri saf, to'lqinsimon va bosh.) saf tortib musiqa sadolari ostida maydonchaga kirib keladilar (qo'llarida gul, bayroq lenta, buyumlar) boshlovchi ishorasi bilan shartlarni bajarishga kirishadilar.



1-shart. "Tezlikni oshir" bunda bolalar belgilangan masofaga tez yugurib ortlariga qaytadilar.



2-shart “Epchil quyonlar” bolalar ikki oyoqlab sakrab belgilangan masofaga borishlari va ortlariga ham sakrab qaytishlari kerak.

3-shart. “To‘pni uzat” bunda bolalar zich holatda, bir birlariga yaqin turadilar va qo‘llarini tepaga ko‘tarib to‘pni sherigiga uzatadi. To‘p yetib borgan ishtirokchi safning oldiga kelib to‘pni yana uzatib yuboradi va shu tariqa to birinchi turgan qatnashchi oxiriga borguncha davom etadi.

4-shart. “Buyumga tegib ketma” bu shartda ishtirokchilar ilon izi qilib terib qo‘yilgan buyumlardan (kegli, piramidka, ustuncha) ularga tegmasdan marragacha yugurishi va ilon izi bo‘ylab qaytishi kerak.

5-shart. “Gardishdan sakra” bu shartda ishtirokchilar ketma ket qo‘yilgan gardishlardan sakrab borib savatga to‘p tashlaydilar va ortga to‘g‘ri yugurib qaytadilar.



Sayrda tashkil etiladigan jismoniy mashqlar va harakatli o‘yinlar. Harakatli o‘yinlar maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning asosiy harakat faoliyati, shuningdek, jismoniy mashqlar sifatida tarbiyachi tomonidan kunning turli vaqtida, har bir yosh guruhi kun tartibiga muvofiq: ertalab, tushda va kechki sayr paytida rejalashtiriladi.



Maydonchaga har kuni o‘yinchoqlar, kichikroq jismoniy tarbiya ashyolari (tayoqchalar, chamberaklar, to‘plar va h.k.) olib chiqiladi. Ikki, uch g‘ildirakli velosipedlar, motorollerlar, g‘ildirakli konkilar, samokatlar, avtomobillar, toychalar bolalar ixtiyoriga beriladi.



Ertalabki gimnastika:

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

To'g'ri qad-qomatni tarbiyalashga ta'sir etib, nafas olishni chuqurlashtiradi, qon aylanishini kuchaytiradi, modda almashishiga yordam beradi. Ertalabki gimnastika bolalarda diqqatni, maqsadga intiluvchanlikni tarbiyalaydi, aqliy faoliyatining oshishiga yordam beradi, emotsiya va quvonch tuyg'ularini uyg'otadi.

Jismoniy mashqlarni ochiq havoda derazalar ochiq xonada suv muolajalari (artinish, suv quyish, dush) bilan o'tkazishlari samara beradi, asab tizimining umumiy holati, funksional imkoniyatlarini yaxshilaydi, mustahkamlaydi va chiniqtiradi, qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining muqobillashuviga yordam beradi, almashinish reaksiyalarini yaxshilaydi, shamollash va yuqumli kasalliklarga nisbatan immunitet hosil qiladi, bolalarda tetiklik, yengillik, quvonch sezgilarini uyg'otadi.

Mashq boshlashdan oldin va u tugagach, katta guruh bolalari asosiy tik holatda (tovonlarni juftlashtirib, oyoq uchlarini kerib) turadilar. Kichik va o'rta guruhlarda bolalar oyoqlarni parallel holda biroz kerib turadilar, bo'yassi tovonlikni oldini oladi:

Ertalabki gimnastika so'ngidagi sur'atni sekinlatib yurish, turgan holatida oyoqlarini biroz ko'tarib qadam tashlash, nafas olish mashqlarini bajarish bilan tugallanadi. Bu bola yurak pulsini normal holga keltiradi.

Vositalari - saflanish mashqlari, harakatlanishning va raqs qadamlarining, umumiy ritmik mashqlarning buyumlarsiz va buyumlar bilan bajarilish turlari (tayoqlar, gantellar, arg'imchoq, to'plar), devordagi mashg'ulotlar halqalarda va amaldagi mashqlar (yugurish, sakrash, o'rimalash, oshib o'tish).

Ritmik badantarbiyaning xususiy vazifalariga quyidagilar kiradi:

Egiluvchanlik bo'g'inlarning harakatchanligini rivojlantirish;

Harakatlarning tezligini va muvofiqligini rivojlantirish

Yurak-qon tomir va nafas olish organlari tizimini rivojlantirish

Agar bola mashg'ulot jarayonida nisbatan harakatsiz turib qolsa toliqish yuzaga keladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, hatto 6 yoshli bolalar ham 20 daqiqagina nisbatan harakatsiz va diqqatni jamlab tura olar ekanlar; shu muddatdan so'ng ular toliqish tufayli bilimlarni yaxshi o'zlashtirish va ko'nikmalarni egallashga qodir bo'la olmaydilar.

Jismoniy mashq daqiqalarining maqsadi:

Hordiqni chiqarish, bolaning ish qobiliyatini oshirish, charchoqni yozish, aqliy va jismoniy mexnat samaradorligini oshirish, qomatni buzilishini ogoh etish.

*E'TIBORINGIZ
UCHUN
RAHMAT!*