

Мактабга тайёрлов гуруҳи учун жисмоний тарбия таълимий фаолияти
учун дастури
Таълимий-тарбиявий фаолият (72 соат)

Йирик моторикани ривожлантириш.

Болада юриш, югуриш, юмалатиш, улоқтириш, илиб олиш, эмаклаш, тирмашиш, мувозанат сақлаш каби асосий ҳаракатларни шакллантириш; гимнастик ўриндиқда тик туриб юра олиш; турли ҳолатдаги югуриш машқларини бажара олиш; тезлик, ва йўналишни сақлаган ҳолда югуриш; турли хил сакраш машқларини бажара олиш, тўсиқлар ичидан эмаклай олиш, пастдан, боши узра коптокни ирғитиш, коптокни ер бўйлаб илонизи қилиб ирғитиш кўникмаларини ривожлантиришда давом этиш.

Очиқ ҳавода миллий ва ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш.

Болаларда бир, икки, тўртта бўлиб ҳаракатли сафланиш, доира бўлиб, қатор бўлиб юриш; юришда турли топшириқларни бажариш, енгил югуриш (тўсиқларни енгиб ўтиб, йўналишни сақлаган ҳолда), бир жойда айланиб сакраш, оёқларини ўнгга ва чапга алмаштириб сакраш, арғамчида турли усулларда сакраш, арқонли нарвон, икки оёқли велосипедда учиш кўникмаларини ривожлантириш.

Асосий ҳаракатларга доир машқлар.

Юриш машқлари.

Оёқни учи, тавон, ташқи қисмида юриш, тўсиқлардан ҳатлаш ёки айланиб ўтиш, гимнастик ўриндиғи бўйлаб мувозанатни сақлаган ҳолда юриш, қия тахтада тўғри ва ёнлама юриш, сафда битталаб, иккиталаб, тўртталаб юриш, доирада юриш, юриш вақтида турли буйруқларни бажариш малакаларини ривожлантириш.

Бир, икки, тўртта қатор бўлиб ҳаракатда сафланиш, доира бўлиб, қатор бўлиб юриш, юришда турли топшириқларни бажаришга ўргатиш.

Югуриш машқлари. Йўналишларни ўзгартирган ҳолда югуриш (илонизи, диоганал) енгил, тезкорлик билан, тўсиқлардан (масалан ғўла) ҳатлаб ўтган ҳолда югуриш кўникмаларини таркиб топтириш.

Сакраш машқлари. Турли усулларда сакраш, турган жойида бурилиб, бир жойда айланиб сакраш, оёқларини ўнгга ва чапга алмаштириб сакраш, арғамчида турли усулларда сакраш, ўнг-чап оёқда сакрашга ўргатиб бориш.

Отиш, илиб олиш ва ирғитиш машқлари. Предметни белгиланган нишонга қарата отиш, коптокни бошқа болага узатиш ва қабул қилиш, коптокни юқорига отиш ва илиб олиш малакаларини ривожлантириш.

Эмаклай юриш ва тирмашиб чиқиш машқлари.

Гимнастика нарвонига ўрмалаб чиқиш, гимнастик ўриндиғи устида қоринда ётган ҳолда қўли билан тортилиб эмаклашга, арғамчида турли усулларда сакрашга ўргатиш.

Спорт машқлари. Велосипед ҳайдаш.

Икки ғилдиракли велосипедни тўғри йўналиш бўйлаб, бурилиб ҳайдашга ўргатиш.

Майда моторика арғамчилардан турли тугунларни тугиш, таёқчага ингичка арғамчани ўраш, кумли халталарни юқорига отиб илиб олиш, юмшоқ коптокчаларни бир қўлидан иккинчи қўлига олиш малакаларини ривожлантириш.

Сенсомоторикани ривожлантириш.

6 ёшдан 7 ёшгача бўлган болалар сезги органлари ёрдамида ўз ҳаракатларини тартибга соладилар.

Копток билан нишонни уриб тушириш, гардишни қўлида, белида айлантериш, халқаларни халқа устунига отиб тушириш, юмшоқ резинали коптокни юқорига отиш ва уни қайта илиб олиш, кум солинган қопчани нишонга ирғитиш, асосий ҳолатда туриб, кўкрак баландлигида тўпни икки қўли билан бошқа болага узатиш, турли анализаторлар (ёпиқ кўзлар, пайпаслаш, таъмига қараб аниқлаш) ёрдамида предметларни текшириш, тўпни пастдан, бош ортидан отиш, тўпни ер бўйлаб илонизи шаклида айлантериш, нишонни копток билан ағдариш малакаларини ривожлантириш.

Соғлом турмуш тарзи ва хавфсизлик.

Жисмоний машқларни мустақил бажариш, шахсий гигиенага риоя қилиш, хавфсизлик қоидаларини билиш ва уларга риоя қилиш, ташқи кўринишини тартибга солиб юриш, жисмоний машқлар бажариш малакаларини ривожлантириш. Спорт байрамлари, кўнгил очар соатлари, соғломлаштириш соати, спорт мусобақаларида олган кўникмаларни қўллаш олишга ўргатиш.

Ҳаракатли ўйинлар: “Қуш учди”, “Овчилар ва қуёнлар”, “Тўдадан қолма”, “Сополак”, “5 тош”, “Зовурдаги бўри”, “Тушиб қолма”, “Қурбақа”, “Тез ол, тез қўй”, “Буюмларни алмаштир”, “Бойқушча”, “Қайси гуруҳ тез тўпланади?”, “Қўшнингни қувиб ет”, “Ким тезроқ гардишни (*обруч*) юмалатади?”, “Кимни айтсам, шу коптокни тутди”, “Тўхта”, “Овчилар ва ҳайвонлар”, “Ким энг мерган?”, “Кўз боғлаш”, “Ким арқонни тезроқ ўрайди?”, “Қоч болам, қуш келди”, “Доирада”, “Зағизғон”, “Қармоқ”, “Калитча”, “Ким энг узоққа сакрайди?”, “Чўпон ва эчкилар”, “Сув олиб кел”, “Қувлашмачоқ”, “Айёр тулки”, “Ғозлар-ғозлар”, “Оқ теракми, кўк терак”, “Қуённинг уйчаси”, “Ким байроқчага биринчи бўлиб етади?”, “Ўт ўчурувчилар”, “Ўрадаги бўри”, “Аёз бобо”, “Айик ва асаларилар”, “Қопқон”, “Қурбақа ва лайлак”, “Картошка экиш”.