

К. МАХКАМЖАНОВ, Ф. ХУЖАЕВ

ДЕНЕ ТАРБИЯ 1

*Ўзбекистон Республикасынын Элге билим берүү
министрлиги жалпы орто билим берүүчү
мектептердин 1-класс окуучулары үчүн окуу
колдонмо катарында сунуш кылган*



УЎК: 796(075)
КБК 75.1 я71
М 31

**Мамлекеттик бюджеттик каражаттар
эсебинен басылды. Акысыз.**

Бул колдонмо окуу жылынын II жарым
жылдыгынан баштап окутулат.

Рецензенттер:

- Р. Мавланова** — педагогика илимдеринин
доктору, профессор;
Т. Юнусов — педагогика илимдеринин
кандидаты, профессор;
С. Омаргалиев — Ўзбекистон Республикасына
эмгек сиңирген мугалим.

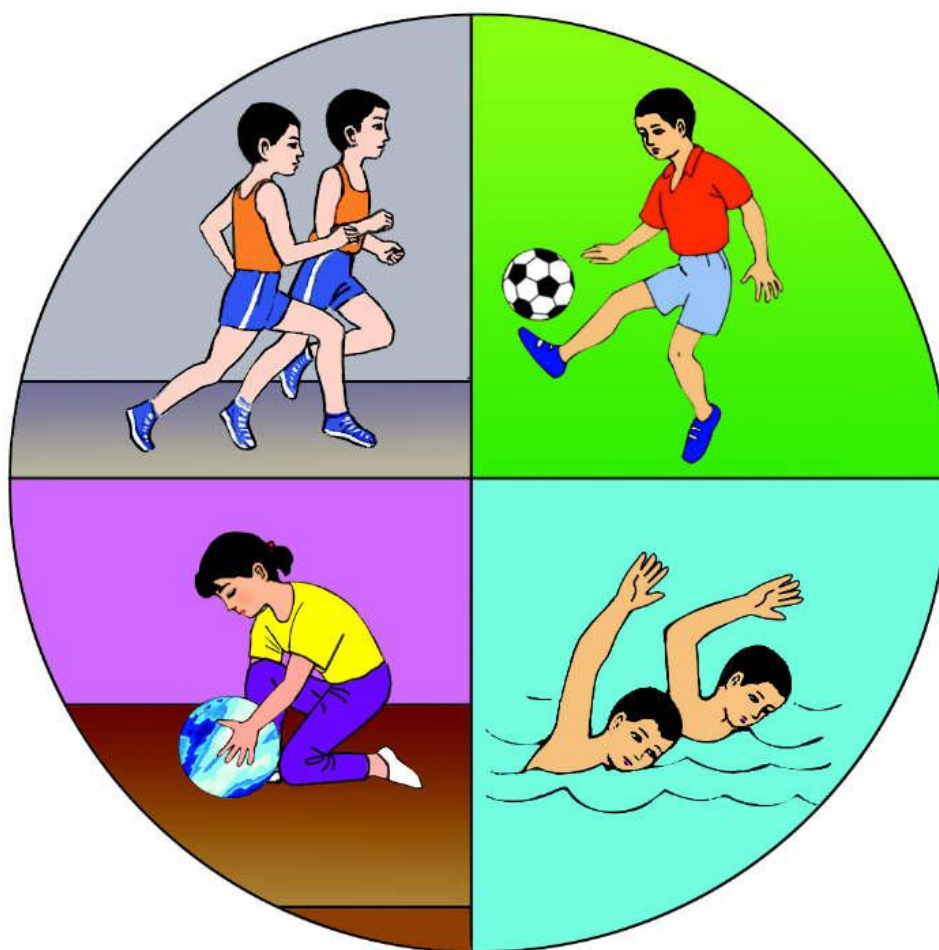
ШАРТТУУ БЕЛГИЛЕР:

- Б.а.** — Баштапкы абал
Н.т.т. — Негизги тик туруу
Т.т. — Тик туруу

ISBN-978-9943-01-014-7

© «O‘ZBEKISTON» БПЧУ, 2013-ж.

ДЕНЕ ТАРБИЯ ЭМНЕЛЕРДИ ҮЙРӨТӨТ?

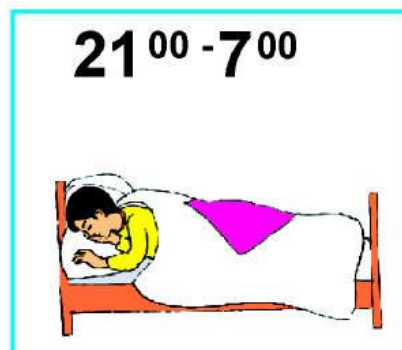
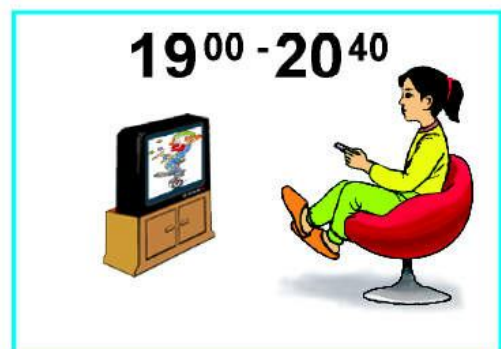
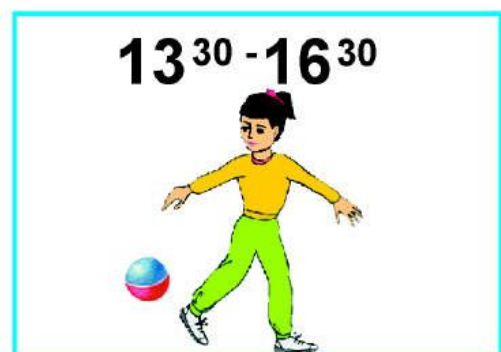
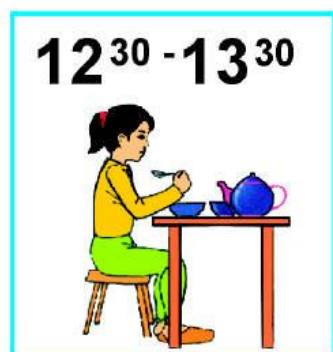
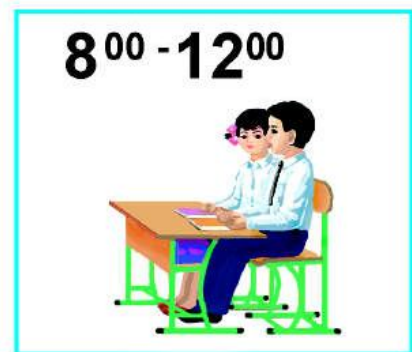
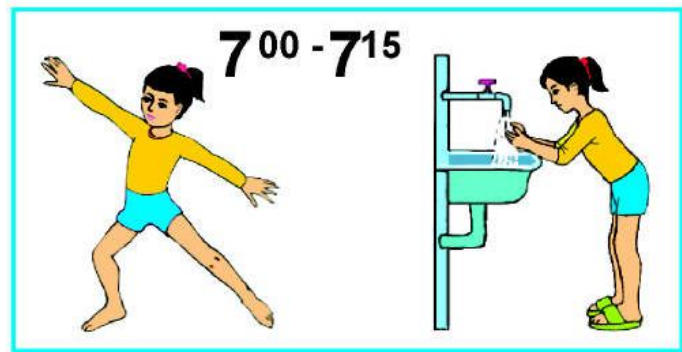
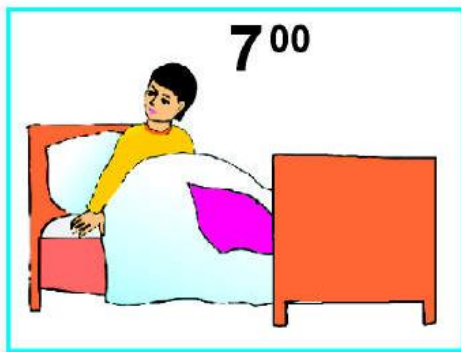




КҮН ТАРТИБИ

Силердин алдыңарда жаңы милдеттер пайда боло баштады. Силер үй тапшырмаларды даярдашыңар, ата-энеңерге жардам беришиңер зарыл. Ошондой эле мектептин спорт ийримдеринде катышууңар, досторуңар менен ойношуңар, кызыктуу китептер окушуңар керек. Бул жумуштарды көр-





сөтүлгөн убакытта аткарууда туура түзүлгөн күн тартиби жардам берет. Ал үчүн аткарыла турган иштердин тизмеси түзүлөт. Андан соң, аны кайсы убакытта аткаруу керектиги көрсөтүлөт. Силер ушул иштерди көрсөтүлгөн убактарда аткарууга адаттанышыңар керек. Бул силердин күн тартибиңер болот. Күн тартибиндеги иштер менен бирге, дене тарбиялык көнүгүүлөрдү аткарууну да унутпастык керек. Силер дене тарбиялык көнүгүүлөрдү аткаруу менен дениңердин мүчөлөрүңөрдүн соо болушуна, иш жөндөмдүүлүгүңөрдү ашырууга жана өздөштүрүүнү жакшылоого жетишесиңер.

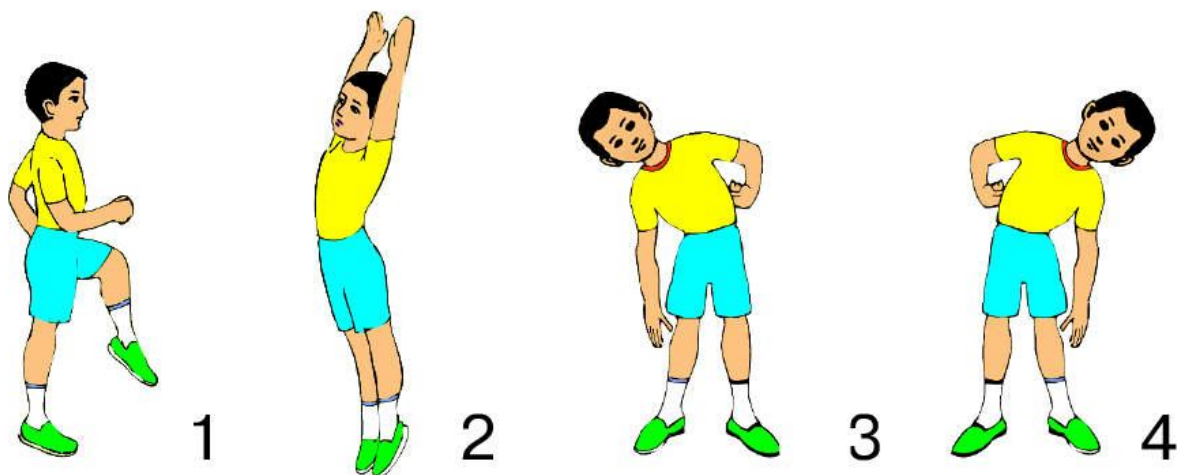
Күн тартибинде көрсөтүлгөн бардык иштерди өз убагында аткарасаңар, чарчабайсыңар. Окуу тапшырмаларын аткарууда кыйналбайсыңар, тыныгып уктап, ден соолукта жана тетик жүрөсүңөр.

ОКУУЧУНУН КҮН ТАРТИБИН КАНДАЙ ТҮЗҮҮ КЕРЕК?

Күн тартибин ар ким ар түрдүү түзүшү мүмкүн. Бирок бардыгы аткарышы шарт болгон иш-чаралар да бар.

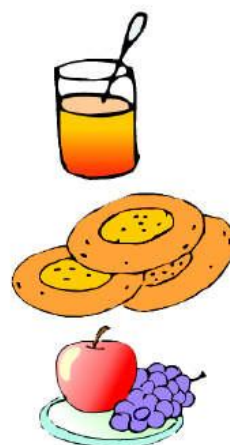
ЭРТЕҢ МЕНЕНКИ ДЕНЕ ТАРБИЯ

Эртең мененки дене тарбия балдардын күн тартибинде негизги орунду ээлейт. Аны ар бир окуучу уйкудан туруп, төшөк-орунун жыйнап болгондон соң аткаруусу керек. Денени чыныктыруу дененин ар түрдүү мүчөлөрүнө арналган 5–6 көнүгүүдөн турат.



ЭРТЕҢ МЕНЕНКИ ЖУУНУП-ТАРАНУУ

Окуучу эртең мененки дене тарбиялык көнүгүүлөрүнөн кийин тиштерин жана бети-колдорун жууп, андан соң кийинет.



ТАМАКТАНУУ

Бир күндө силер кеминде үч ирет тамактанасыңар: эртең мененки тамак, түшкү жана кечки тамак. Эртең менен жуунуп болгондон соң тамактанасыңар. Мектептен келгенден кийин түшкү тамакка отурасыңар. Уктаардан бир нече саат мурда кечки тамак ичилет.

МЕКТЕПТЕГИ ОКУУ

Бул окуучу үчүн эң жооптуу иштердин бири. Ал сабакта жазат, окуйт, санайт. Адамдар, жаныбарлар, жаратылыш, жаңылыктар жөнүндө кызыктуу маалыматтарды алат.



ТАЗА АБАДА СЕЙИЛДӨӨ ЖАНА ОЮН-КҮЛКҮ

Окуучу ар күнү 4–5 саат таза абада эс алышы зарыл. Андан соң ата-энелерине үй иштеринде жардам бериши керек.

ҮЙДӨ САБАК ДАЯРДОО

Үйдө окуу жана жазып келүү үчүн мектепте үй тапшырмасы берилет. Аны өз убагында аткаруу керек. Үй тапшырмасы түшкү тамак жана күндүзгү сейилден кийин аткарылганы оң.



ЖАТАР АЛДЫНДАГЫ ЖУУНУП-ТАРАНУУ

Кечки уйкуга жатардан мурда тиш тазалап жуулат. Ар күнү буту-колду самындап жууп, анан жатуу пайдалуу.

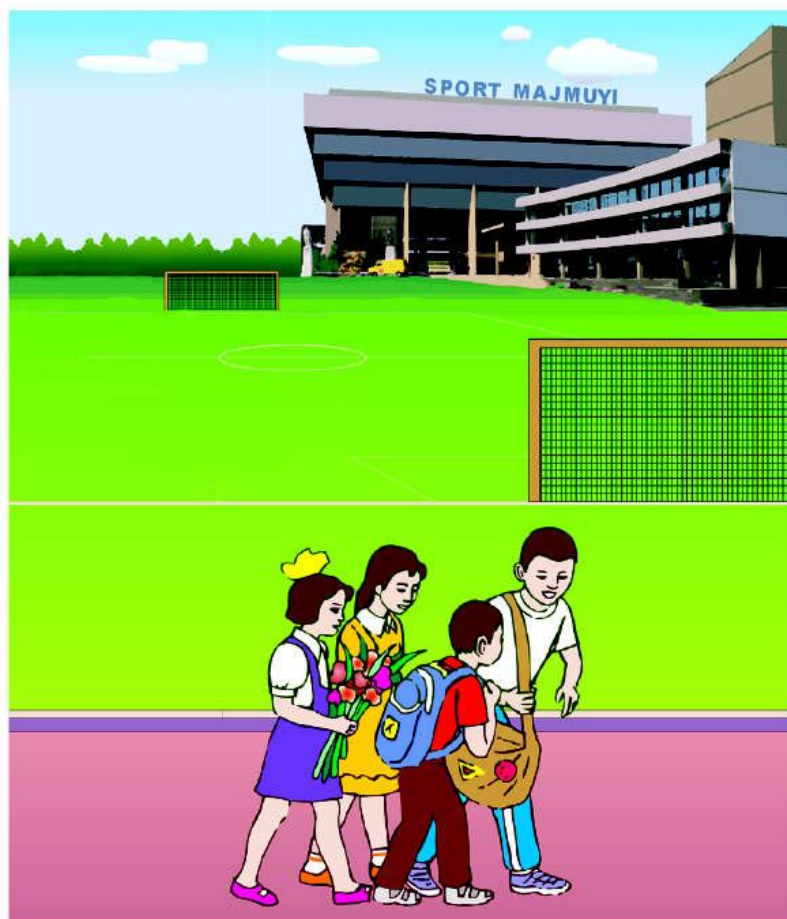


Суроолор:

1. Күн тартиби деген эмне?
2. Эмне үчүн дене тарбиялык көнүгүүлөр менен машыгууну күн тартибине киргизүү керек?

Тапшырмалар:

1. Ата-энеңер менен биргеликте өз күн тартибиңерди түзүп, көрүнөө жерге илип койгула.
2. Кайсы спорт ийримдерине катышасыңар? Сүрөттү түшүндүрүп бергиле.



ЭРТЕҢ МЕНЕНКИ ДЕНЕ ТАРБИЯ КӨНҮГҮҮЛӨРҮ

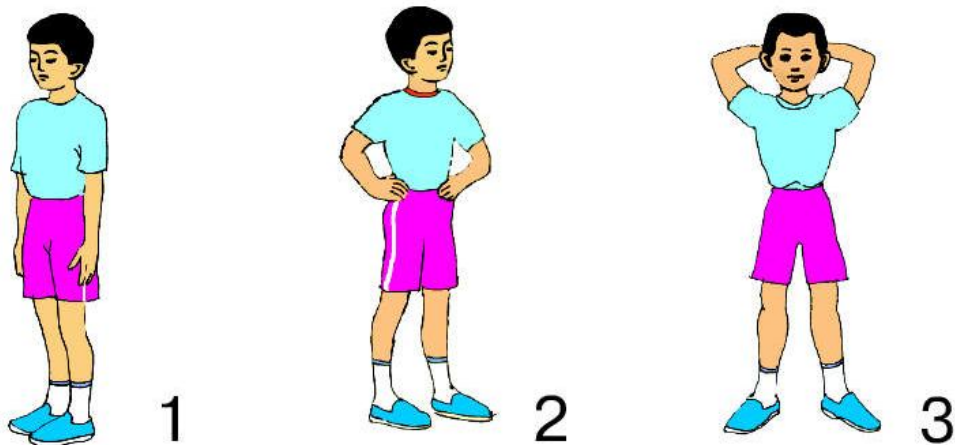
Эртең мененки дене чыныктыруу кезинде аткарылган гимнастикалык көнүгүүлөрдүн таасиринде дене кызыйт жана сезүү органдары ойгонот. Бул силерге күч жана сергектик тартуулайт.

Эртең мененки дене чыныктыруу көнүгүүлөрү үчүн бөлмө алдын-ала желдетилет. Силер уйкудан турганыңарча бул ишти ата-энеңер аткаrsa да болот.

Дене чыныктыруу көнүгүүлөрүн килем үстүндө аткарган оң. Көнүгүүлөр адатта баштапкы абалдан башталат.

1. Б. а. — н. т. т. Буттар жупталып, буттун учтары бир аз ачылат. Колдор дене бойлоп ылдый түшүрүлөт, баш алга каратылат.

2. Б. а. — буттар ийин кеңдигинде, колдор белде.

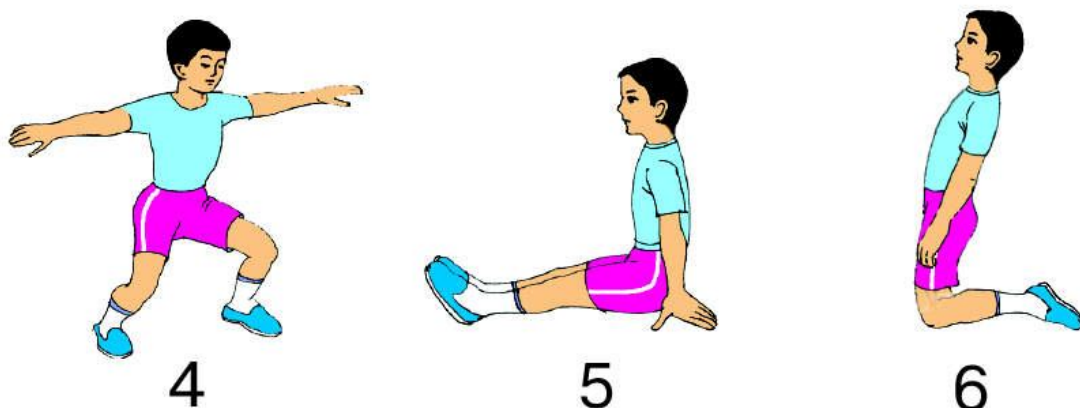


3. Б. а. — буттар ийин кеңдигинде, колдор баш артында. Бармактар чынжыр абалында, чыканактар капталда.

4. Б. а. — буттарды кең керип отуруу, колдор каптал жакка сунулган.

5. Б. а. — отуруу, буттар жупташтырылып сунулган, колдор ылдый түшүрүлөт.

6. Б. а. — тизелерде таянып туруу.



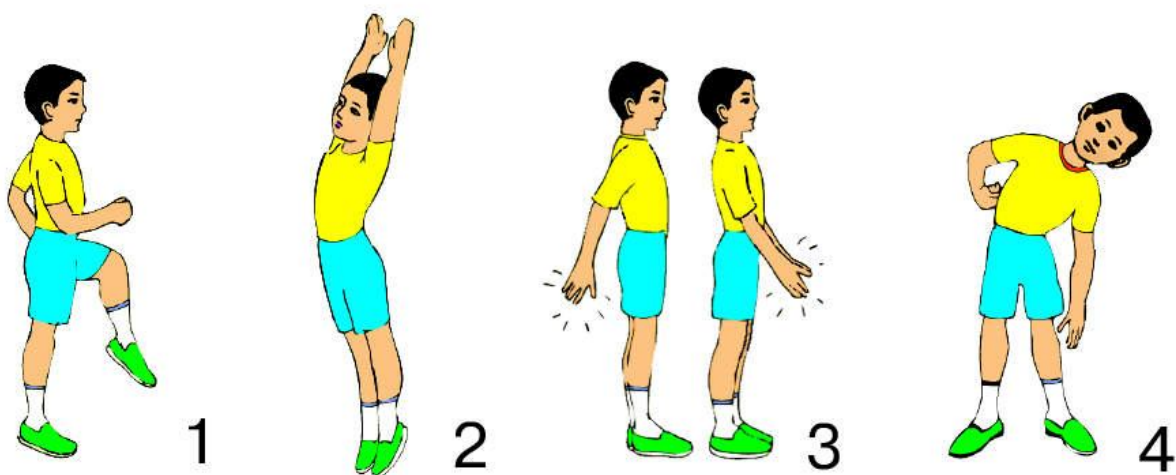
ЭРТЕҢ МЕНЕНКИ ДЕНЕ ТАРБИЯ КӨНҮГҮҮЛӨРҮНҮН КОМПЛЕКСИ

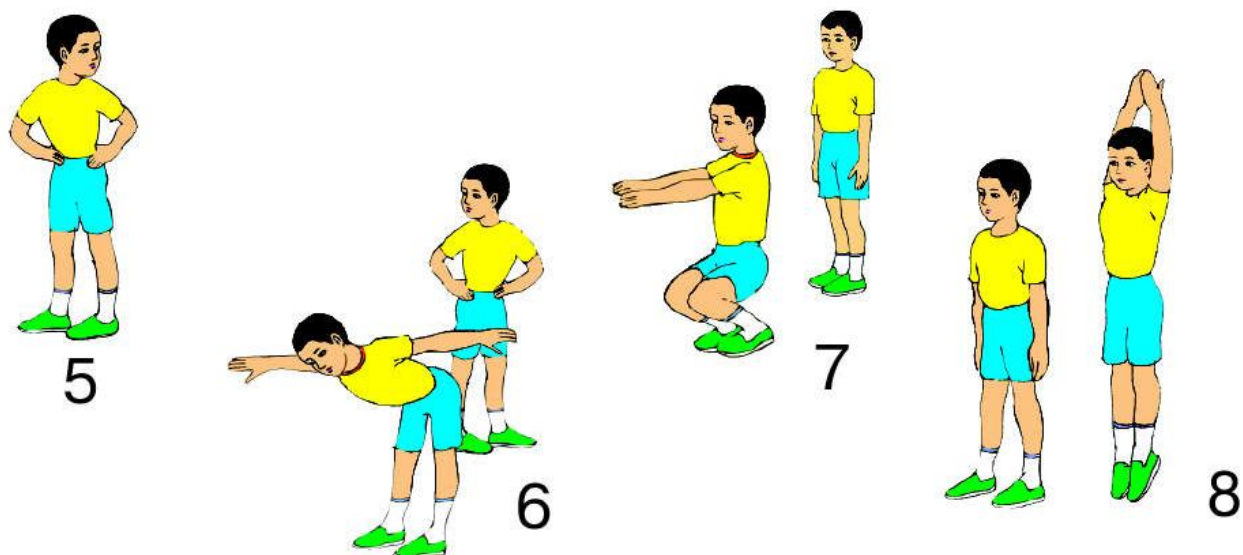
Көнүгүүлөр жүрүүдөн башталат. Көнүгүүлөрдү аткарганда мурун аркылуу дем алуу керек. Алынган аба мурундан таза жана жылуу абалда өпкөгө кирет.

1. Б. а. — н. т. т. Жүрүү, тизе жогору көтөрүлүп, бел түздөлөт. Колдор эркин жана кеңири кыймылдайт, баш алга карайт.

2. Б. а. — н. т. т. Буттун учу менен туруп, колдорду жогору көтөрүп, терең дем алынат. Колдор түшүрүлүп, дем чыгарылат.

3. Б. а. — н. т. т. Колдорду алга жана артка созуп кол чабуу.





4. Б. а. — буттар ийин кеңдигинде, колдор ылдыйда. Солго жана оңго карай болушунча ийилүү.

5. Б. а. — буттар ийин кеңдигинде, колдор белде. Келбетти солго жана оңго буруу.

6. Б. а. — буттар ийин кеңдигинде, колдор белде. Алдыга карай ийилип, колдорду каптал тарапка созуу. Б. а.

7. Б. а. — н.т.т. Чөгөлөп отуруп, колдорду алга карай созуу. Б.а.

8. Б. а. — буттар ийин кеңдигинде, колдор ылдыйда. Бир орунда кош буттап секирүү, колдорду жогору көтөрүп, кол чабуу. Б. а.

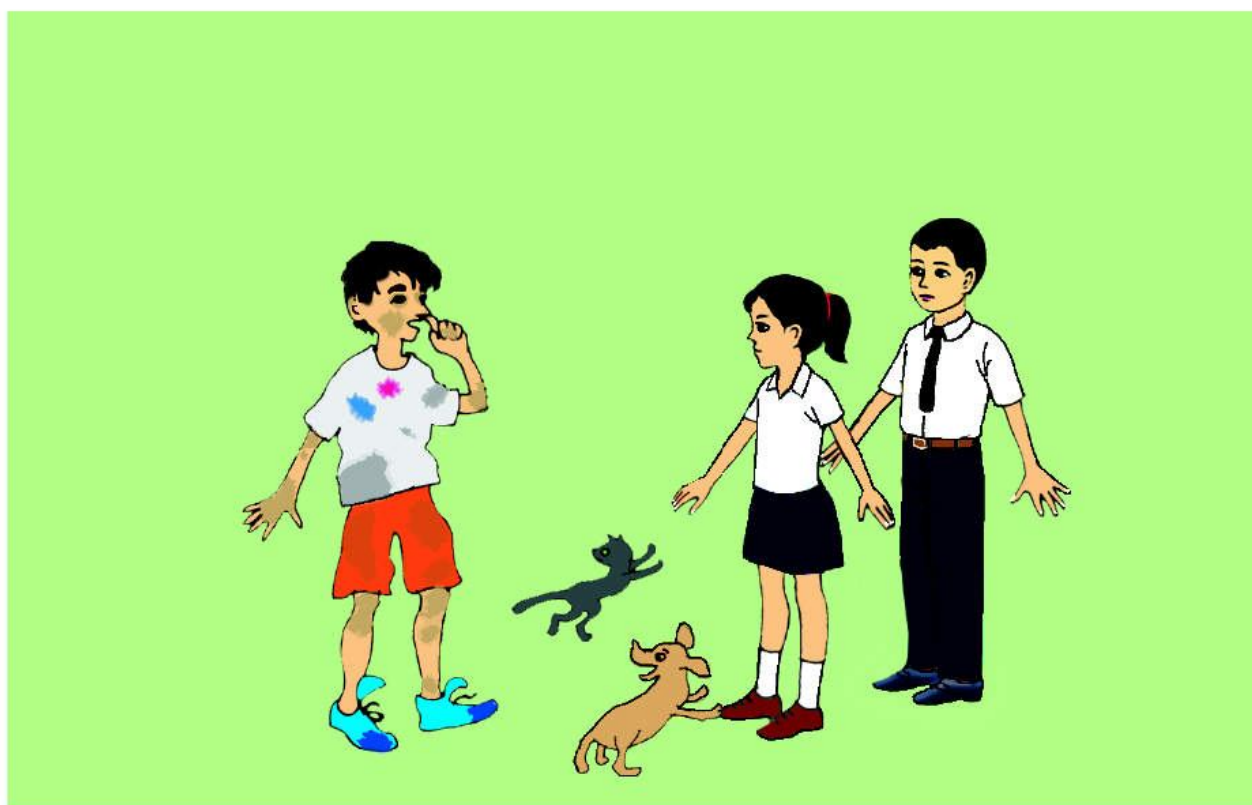
ӨЗ АЛДЫНЧА ДЕНЕ ТАРБИЯЛЫК КӨНҮГҮҮЛӨР

Мектепте класс жумуштарын же үйдө үй тапшырмаларын аткарган учурда бир нече убакыт кыймылсыз отурууга туура келет. Ошол учурда талыгасыңар. Талыгууну активдүү кыймыл-аракеттер менен жоюуга болот. Ал үчүн бир минутанын ичинде 3 көнүгүү 5–6 жолу кайталанып аткарылат. Бул көңүлдүү минуталар дейилет. Көнүгүүлөрдү отурган орунда же столдун жанында, жай же орточо ылдамдыкта аткаруу мүмкүн.

Талыгуудан толук арылуу үчүн 5–6 көнүгүүнү 2–3 минутада бою аткаруу мүмкүн. Бул дене тарбиялык көнүгүүлөр деп аталат. Аларды созулуу, керилүү көнүгүүлөрүнөн баштаган оң. 3–4 көнүгүүнү кол, бут жана тулку бойду кыймылдатып, силкитүү жана бошошуу көнүгүүлөрү менен жыйынтыктоо мүмкүн.

ТАЗАЛЫК — ДЕН СООЛУК КЕПИЛИ

Адам дени соо, сергек болуп жүрүү үчүн өз денесин жана кийимдерин таза кармоосу керек. Кийимдери таза, көрүнүшү жагымдуу, кулк-мүнөзү жакшы балдардын достору көп болот. Аларды бардыгы урматтайт. Үстү-башы, кийимдери кир болгон бала менен эч ким достошкусу келбейт.



ДЕН СОЛУК!

Жаш кезинде жаркырап,
Жакшы болсо ден соолук.
Кор болбойсуң өскөндө:
Бирде жатып, бирде ооруп.

Окуп билим аларда,
Теңтушуна тең болуп.
Керек экен ошондо,
Эң биринчи ден соолук.

Ден соолуктун жакын досу —
Спорт менен тазалык,
Сууга чөмүл, соң чурка —
Жеңилдейсиң тазарып.

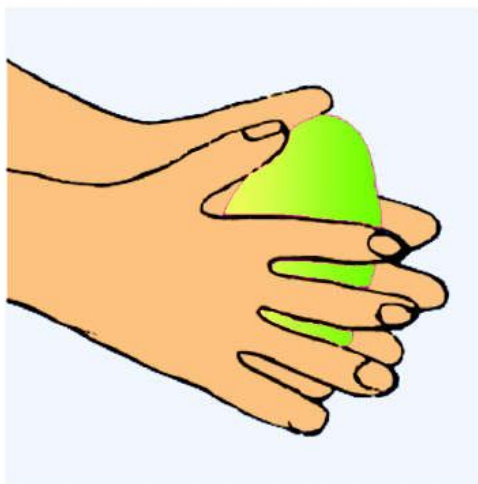
А. Осмонов

КОЛ КҮТҮМҮ

Ден соолук үчүн колдун кир болушу өтө зыяндуу. Ошондуктан колду ар дайым, айрыкча тамактанардан мурда самындап жуушту, ошону менен бирге өсүп кеткен тырмактарды алууну эстен чыгарбастык керек.

БУТ КҮТҮМҮ

Бутту ар күнү уйкуга жатардан мурда жылуу суу менен самындап жууган оң. Бул чарчаган адамды сергитет. Буттун тырмактарын да ар дайым алып туруу керек.

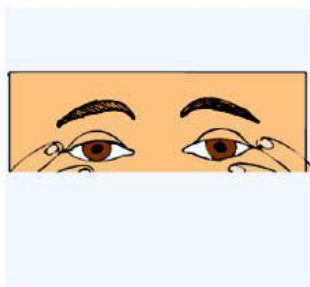


КӨЗ КҮТҮМҮ

Адатта эртең менен жана кечинде бетти жууганда көздүн кабагы да жуулат. Спорт аянтчасында болгондо, чаң-тозоң көтөрүлгөндө же көздүн ичине бир нерсе түшкөндө, көздүн сырткы бурчунан мурунга карай суу менен жууш керек.

ТИШ КҮТҮМҮ

Тиштерди эртең менен уйкудан тургандан соң жана кечкурун уйкуга жатардан мурда атайын тиш пасталары менен жууш керек. Тишти тазалаганда тиштин бүйлөсүн абайлоо зарыл. Пасталуу щётканы тиштин ички жана тышкы тарабынан, оңдон солго карай жана жогорудан төмөнгө карай аракеттендирүү керек.

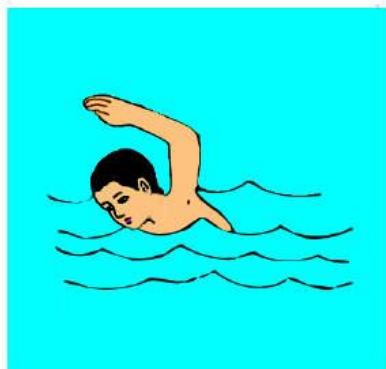


ЧЫНЫГУУ

Чыныгуу дегенде — дене мүчөлөрүн өзгөрмөлүү аба-ырайына ыңгайлаштырууну, ысык-суукка чыдамдуулугун арттырууну түшүнөбүз. Күндүн аптабында көбүрөөк жүрүү, таза абада серүүндөө, суу бассейндеринде чөмүлүү аркылуу денени чыныктырууга болот.

Чыныгууну акырындык менен баштоо зарыл. Адегенде жылуу сууга салынган нымдуу сүлгү менен дене сүртүлөт. Андан соң жылуу суудан баштап, кийин болсо муздак сууга өтүү керек.

Чыныгууну үзгүлтүксүз алып баруу керек. Мисалы, күнгө күйүүнү





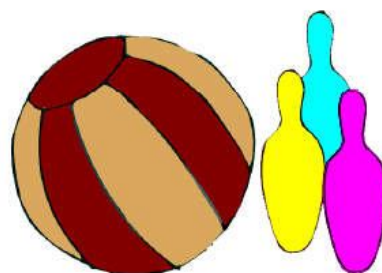
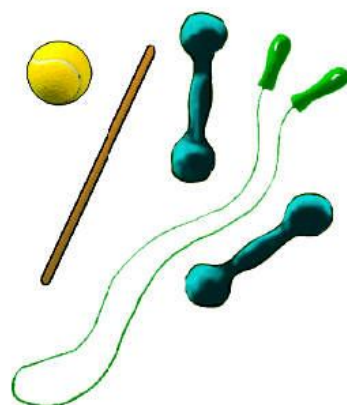
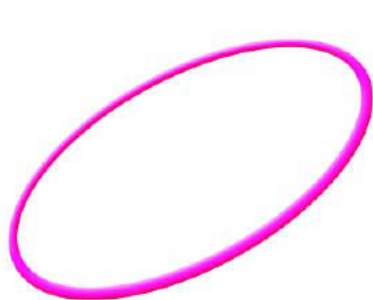
баштаганда, алгач аптапта азыраак турасыңар, күндө убакытты акырындык менен узарта бересиңер. Антпесе терини күйдүрүп алуу мүмкүн.

Аба-ырайы $15-20^{\circ}$ болгондо таза абада серүүндөөнүн, жылаңаяк жүрүүнүн, бөлмөнүн терезесин ачып уктоонун пайдасы өтө чоң.

Эртең мененки гимнастикалык көнүгүүлөрдү таза абада же болбосо терезеси ачык болгон бөлмөдө аткаруу максатка ылайыктуу болот.

СПОРТ ЖАБДЫКТАРЫ

1. Футбол тобу.
2. Гимнастикалык таякча.
3. Секиргич жип.
4. Пластмассадан жасалган кеглдер.
5. Толтурма топ (1 кг).
6. Гантелдер.
7. Алкактар.
8. Гимнастикалык лента.
9. Бадминтон ракеткалары жана воланы.
10. Баскетбол тобу.

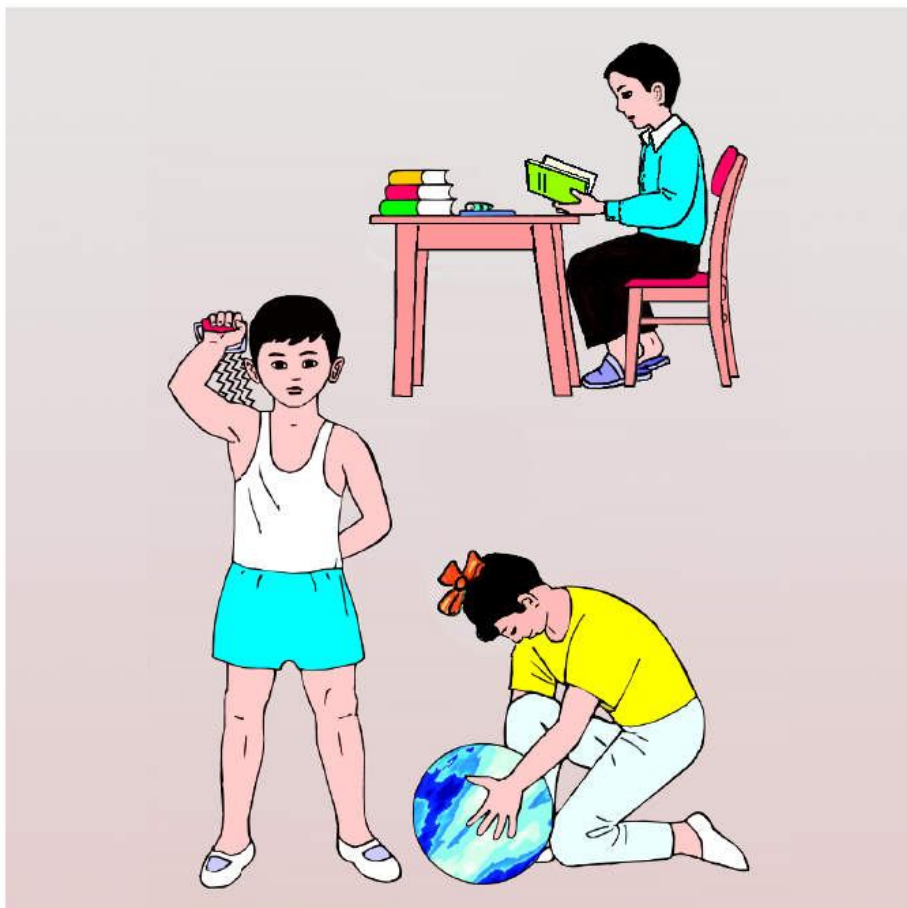


Суроолор:

1. Үйүңөрдө кандай спорт жабдыктары бар?
2. Мындай шаймандар менен кандай көнүгүүлөрдү аткаруу мүмкүн?
3. Дагы кандай шаймандарды билесиңер?

Тапшырмалар:

1. Гимнастикалык таякчалардын, секиргич жиптин, топтордун, гантелдердин сүрөтүн дептериңерге сызып келгиле.
2. Сүрөттү түшүндүрүп бергиле.

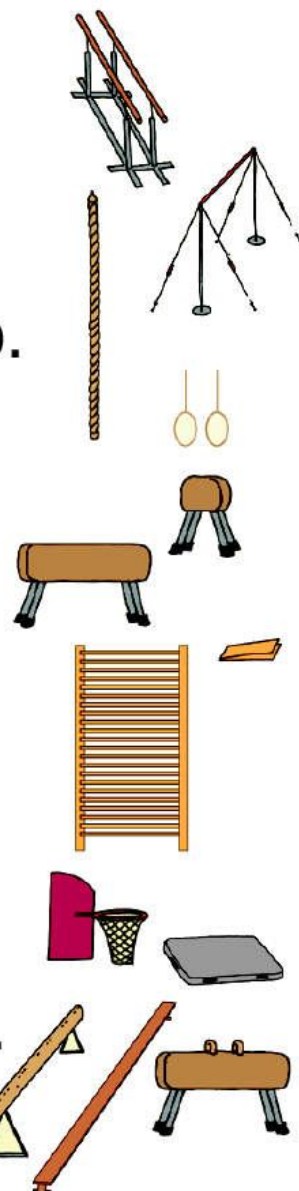


СПОРТ ЗАЛЫ

Мектепте гимнастика, баскетбол, волейбол, кыймылдуу оюндар жана ар түрдүү көнүгүүлөр өткөрүлө турган бөлмө — спорт залы деп аталат.

СПОРТ ЗАЛЫНДАГЫ ЖАБДЫКТАР

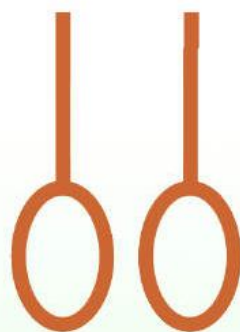
1. Параллель брустар.
2. Турник.
3. Тырмышып чыга турган аркан.
4. Гимнастикалык алкактар.
5. Гимнастикалык «козёл».
6. Гимнастикалык «конь».
7. Теминүүчү көпүрө.
8. Гимнастикалык шаты.
9. Баскетбол алкагы.
10. Гимнастикалык матрац.
11. Гимнастикалык жалгыз устун.
12. Гимнастикалык орундук.
13. Кармагычтуу гимнастикалык «конь».



Баскетбол
алкагы



Гимнастикалык
алкактар

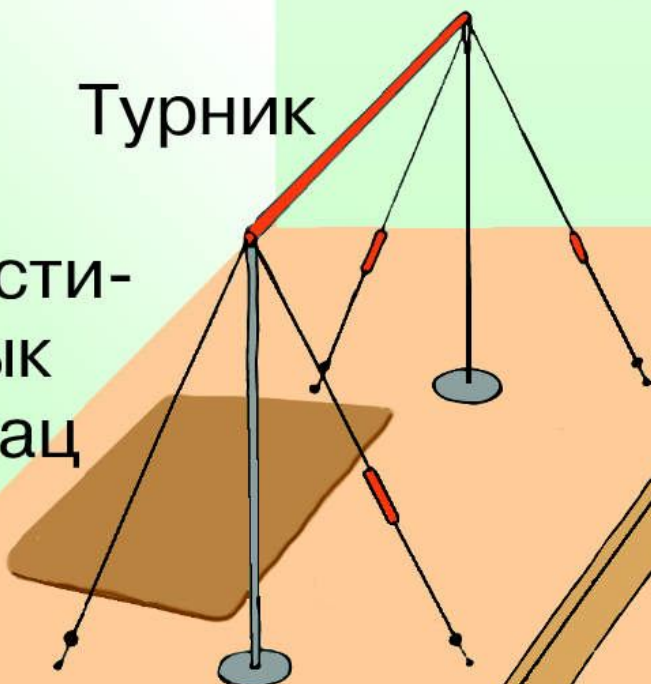


Тырмышып
чыга турган
аркан

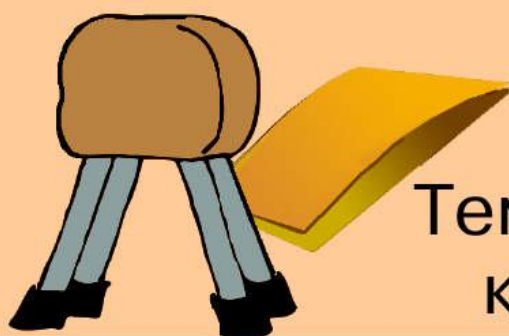


Турник

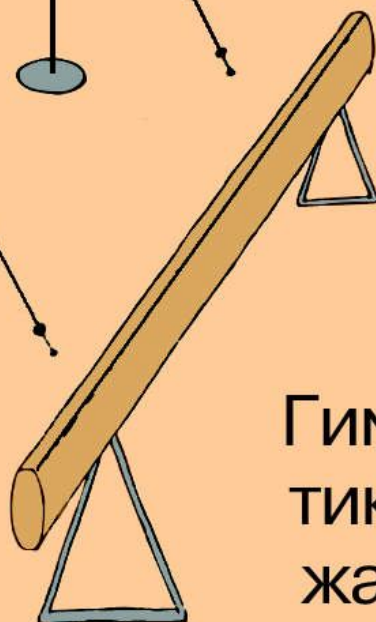
Гимнасти-
калык
матрац



Гимнастикалык
«козёл»

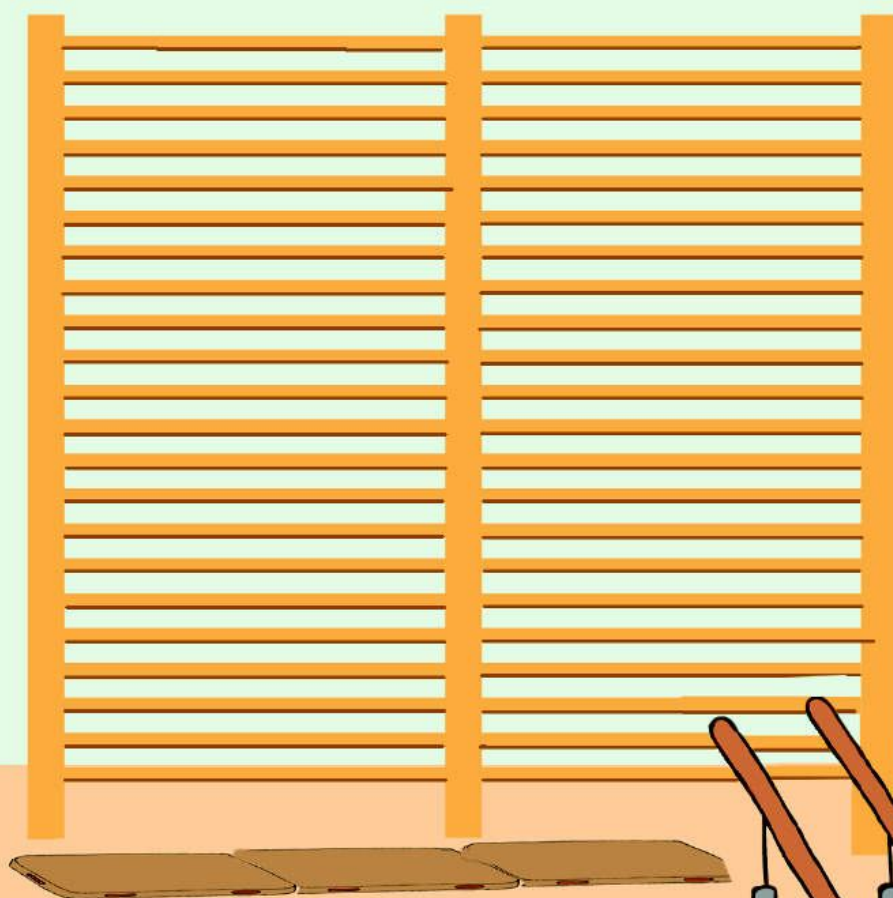


Темирүүчү
көпүрө

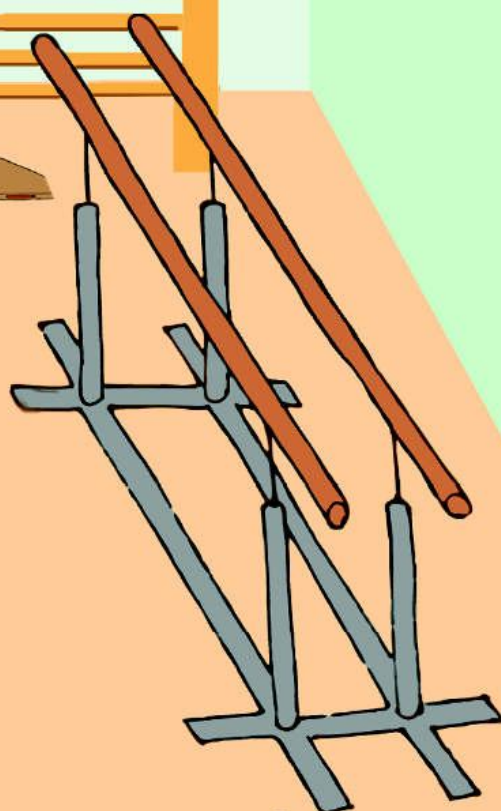
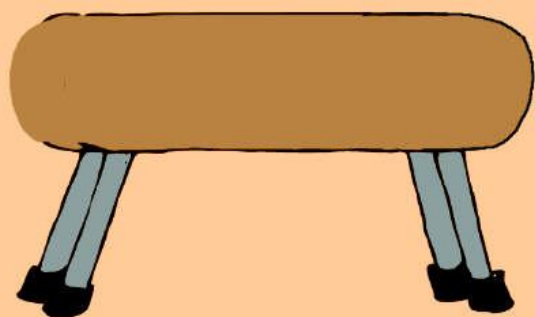


Гимнас-
тикалык
жалгыз
устун

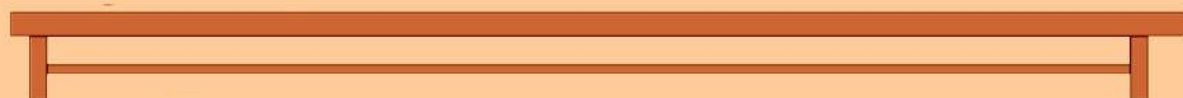
Гимнастикалык шаты



Гимнастикалык «КОНЬ»



Параллель брустар



Гимнастикалык орундук

Суроолор:

1. Спорт залы деп эмнеге айтылат?
2. Спорт залында кандай жабдыктар бар?

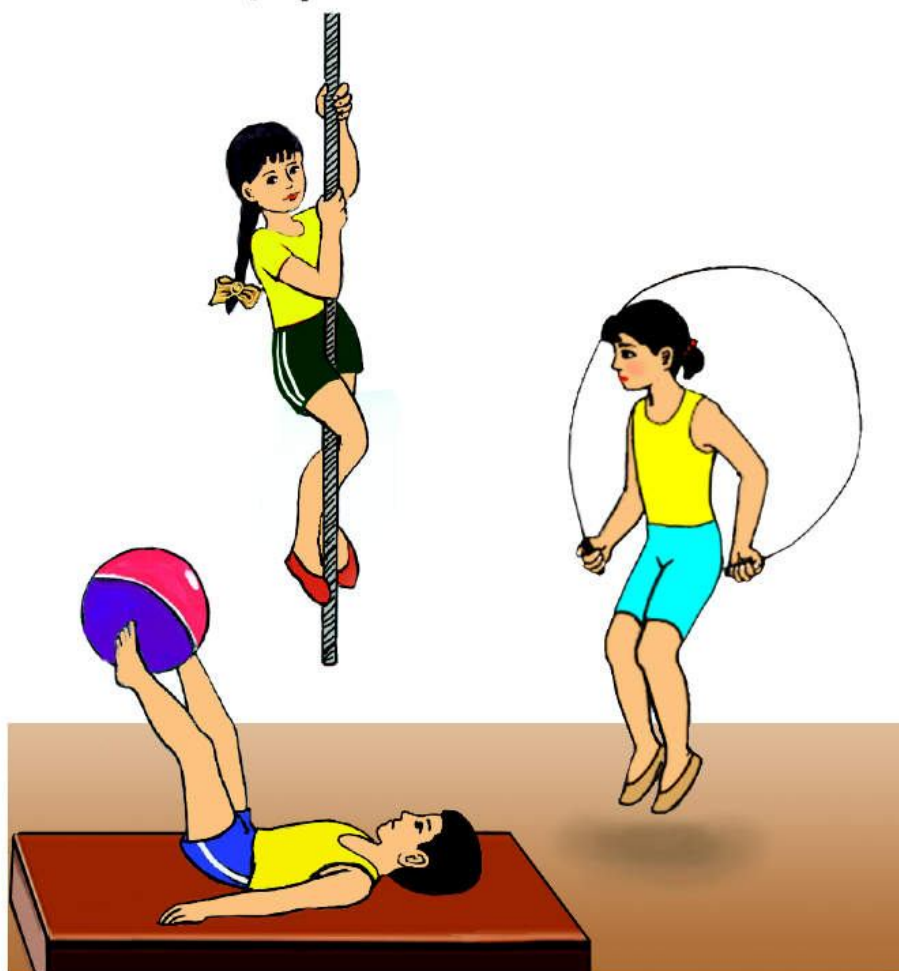
Тапшырмалар:

1. Өз мектебиңердеги спорт жабдыктарын жазып келгиле жана эсте сактап калгыла.
2. Сүрөттү түшүндүрүп бергиле.



ГИМНАСТИКАЛЫК КӨНҮГҮҮЛӨР

Дене тарбия сабагында күндөлүк турмушта керек боло турган кыймыл-аракеттерди туура жана көркөм кылып аткаруу эрежелери үйрөнүлөт. Силер алгач спорттун гимнастика, жеңил атлетика, сүзүү, кыймылдуу оюндар жана спорт оюндарынын элементтери менен таанышасыңар.



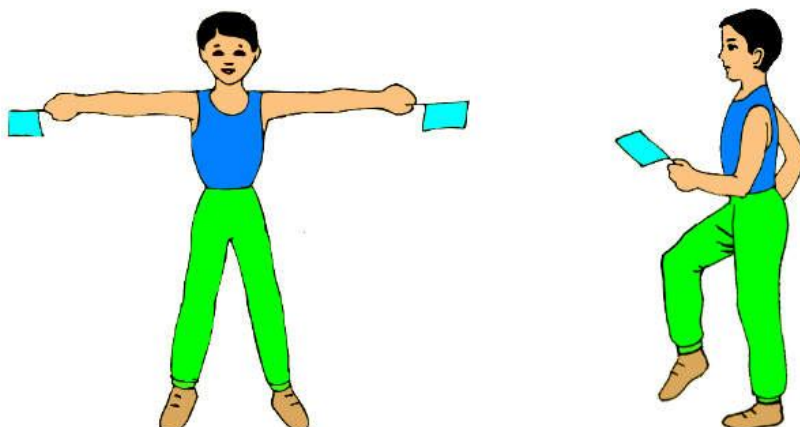
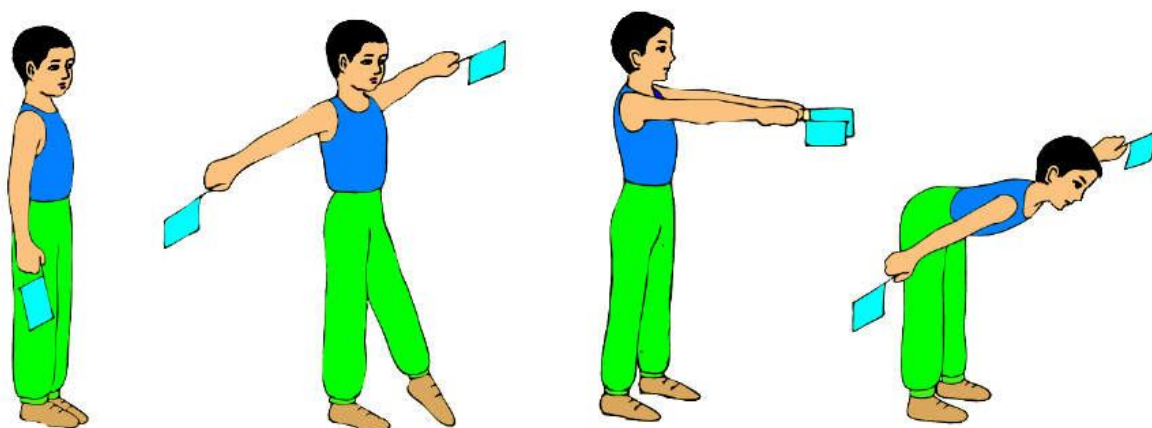
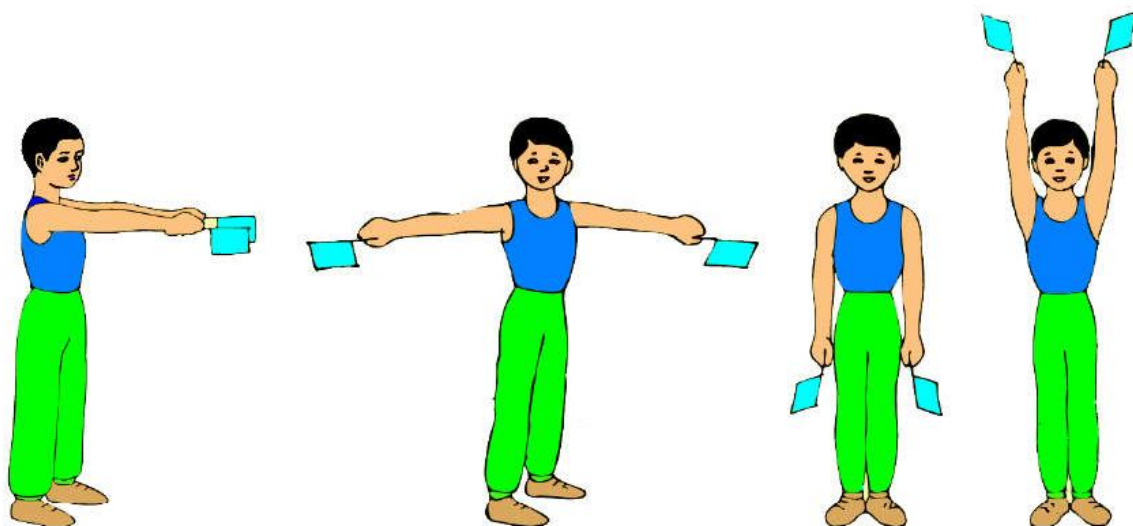
Гимнастика тулку бойдун келишимдүү, күчтүү, келбеттүү болушуна жардам берет. Анда кол-бутту жана бүткүл денени туура аракеттендирүүнү, катарга турууну, акробатиканы үйрөнөсүңөр. Түрдүү буюмдар менен жана буюмдарсыз көнүгүүлөр аткарасыңар.

Тапшырма:

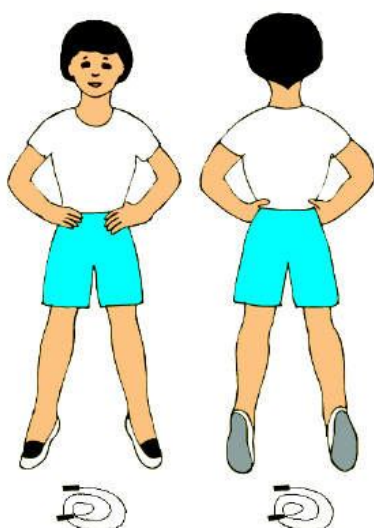
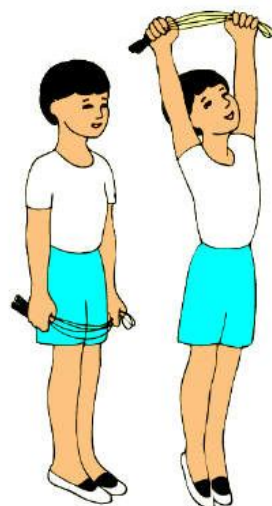
Сүрөттү түшүндүрүп бергиле.



ЖЕЛЕКЧЕЛЕР МЕНЕН КӨНҮГҮҮЛӨР АТКАРУУ



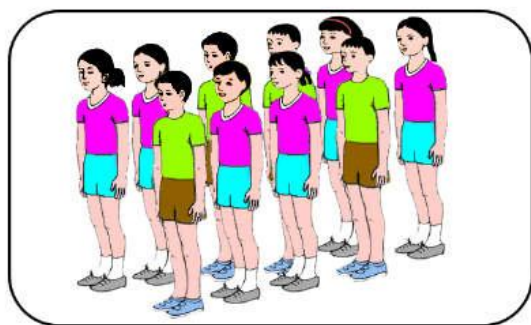
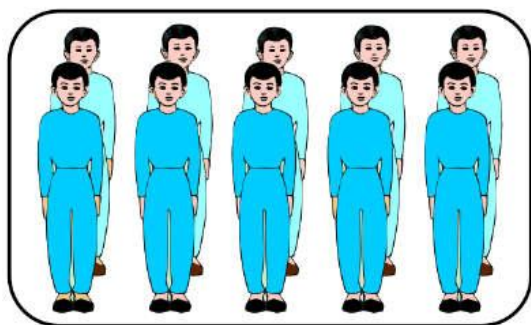
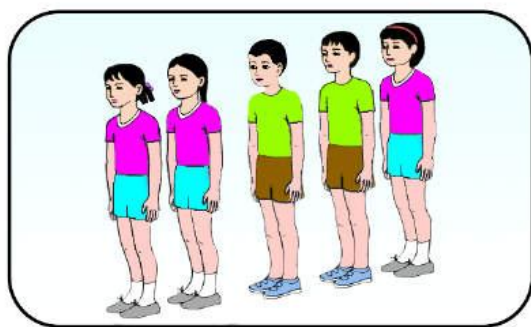
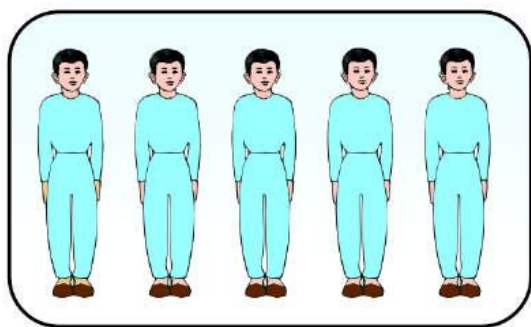
СЕКИРГИЧ ЖИП МЕНЕН КӨНҮГҮҮЛӨР АТКАРУУ



КАТАРГА ТУРУУ ЖАНА КАЙРА КАТАРГА ТУРУУ УСУЛДАРЫ

Силер тез бир катарга турууну, биринен кийин бири турууну, кайра катарга турууну, буттун учун туура кармап турууну, буйрук боюнча кыймыл-аракетти баштоо жана аяктоону, колду капталга сунуп-бүгүүнү, дагы сан боюнча санашты билишиңер керек.

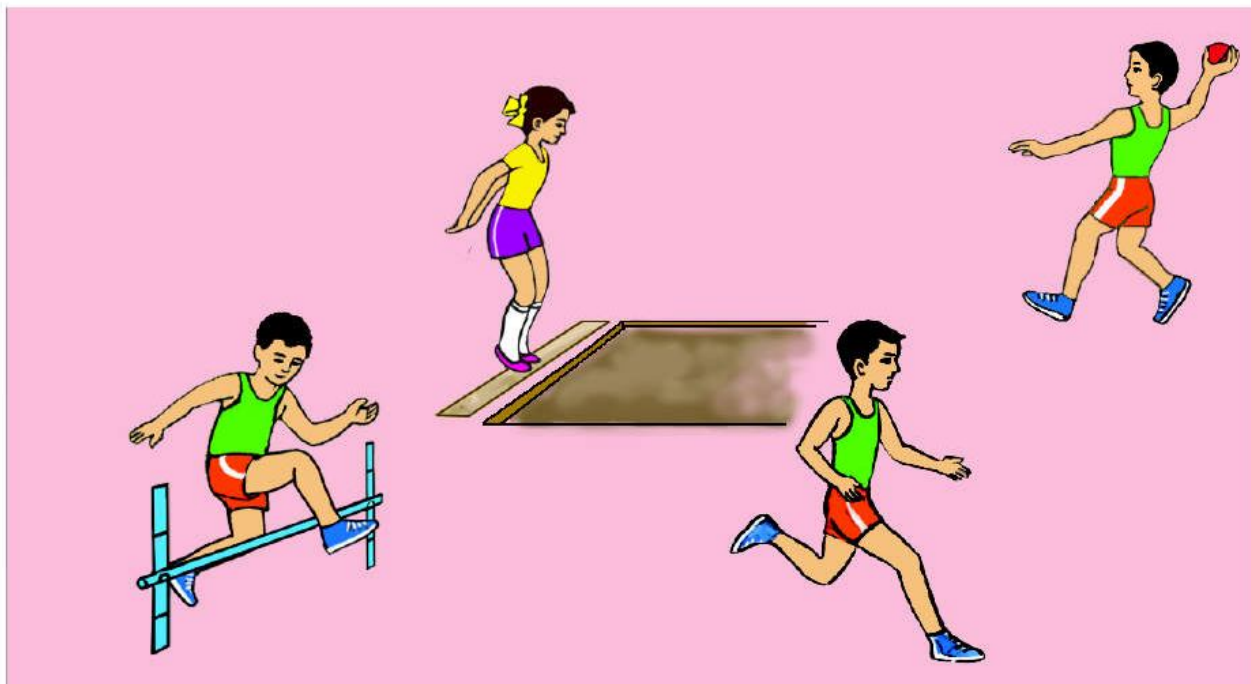
Бетти бир жакка каратып, биринен кийин бири турган балдардын



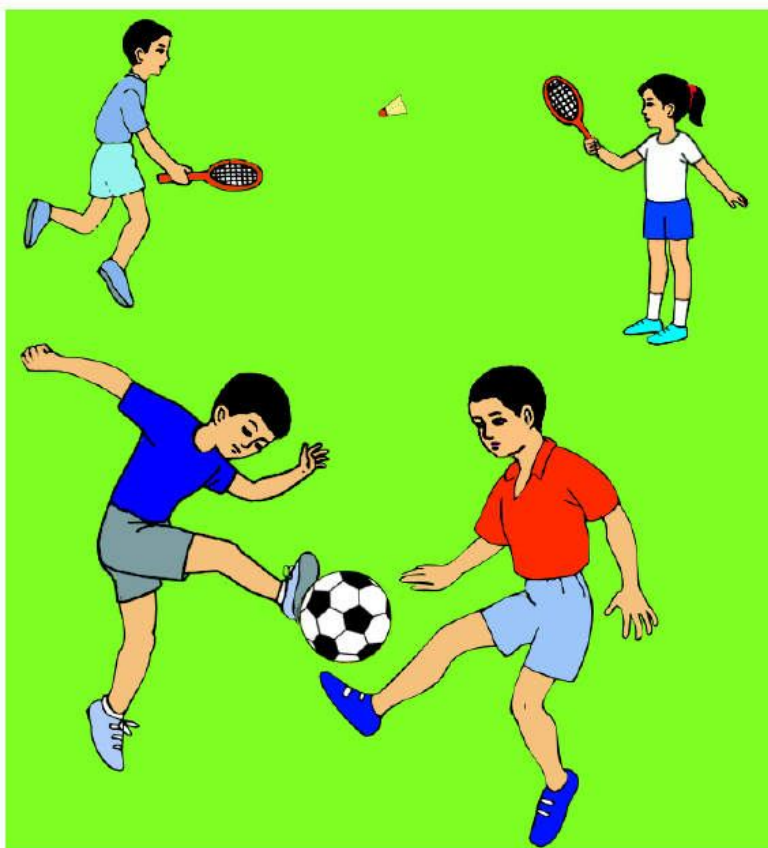
сабы катар дейилет. Катарда тургандардын арасы аралык (дистанция) деп аталат. Адатта аралык алдыга сунулган кол же бир кадам узундугунда болот.

Катарда турганда жүрүү мугалимдин «Жүргүлө!» деген буйругу боюнча сол буттан башталат. Эки катарлуу сапка туруу үчүн катарлардын арасындагы аралык бир кадам болушу керек. Мугалимдин «оңго» же «солго» буйругу менен бурулуу аткарылат.

Жеңил атлетика менен машыксаңар күчтүү, шамдагай, эпчил жана чыдамкай болосуңар. Себеби спорттун бул түрү жүрүү, жүгүрүү жана секирүү, ыргытуу, алыс аралыктарга, ошондой эле өйдө-төмөн жерлерде жүгүрүү сыяктуу көнүгүүлөрдү үйрөтөт.



Сүзүү жана кыймылдуу оюндар — бул силердин сүйгөн оюнуңар.



КЫЙМЫЛ-АРАКЕТТИН ТҮРЛӨРҮ

Жашоо пайда болгондон бери бардык тирүү жандыктар кыймыл-аракетке зарылдык сезет.

Илегилектер, каркыралар, каздар, бал аарысы, көгүчкөндөр, курт-кумурскалар да аракеттенет жана абада учат. Эгер канаттарын аракетке келтирбесе, алар уча албайт.



Бака сууда да, кургактыкта да жакшы аракеттенет. Балык менен жылан сууда өтө жеңил кыймылдайт — сүзөт.

Мына көрдүңөрбү, куштар, жаныбарлар, сойлоп жүрүүчүлөр, ал тургай адамдар да өзүнө жараша кыймыл-аракет жасашат.

Тапшырмалар:

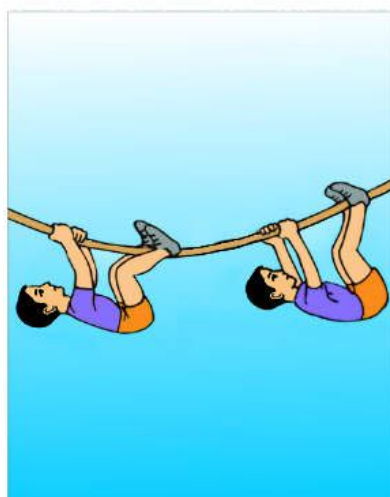
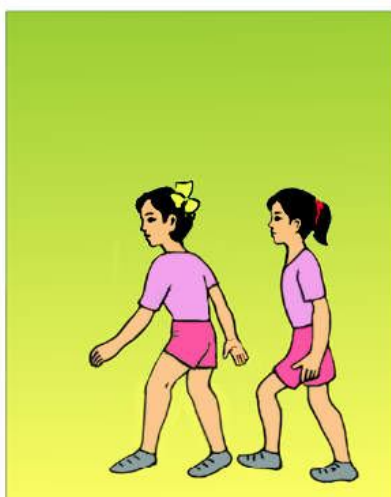
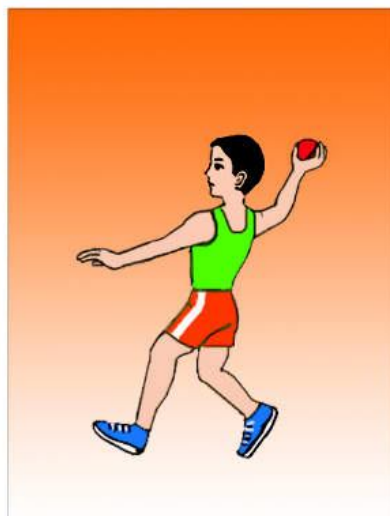
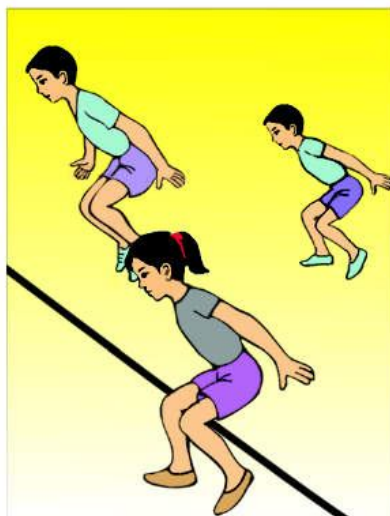
1. Сүрөттөргө карап, жаныбарлардын кандай кыймыл жасап жатканын айтып бергиле.

2. Силердин кайсы кыймылыңар жаныбарлардын кыймыл-аракетине окшоп кетишин айтып бергиле.

3. Сүрөттөрдөгү кыймыл-аракеттер бири-биринен кандай айырмаланат?

КЫЙМЫЛ-АРАКЕТТИН УСУЛДАРЫ

Адам ар түрдүү усулда аракет-тениши мүмкүн: секирүү, аттап өтүү, жүгүрүү, тең салмактуулукту сактоо, жөрмөлөп ашып өтүү, тырмышып чыгуу жана башка. Мисалы, дарбаз аркан үстүндө тең салмактуулукту сактап жүрүүнү билүүсү зарыл. Куруучу болсо салынып



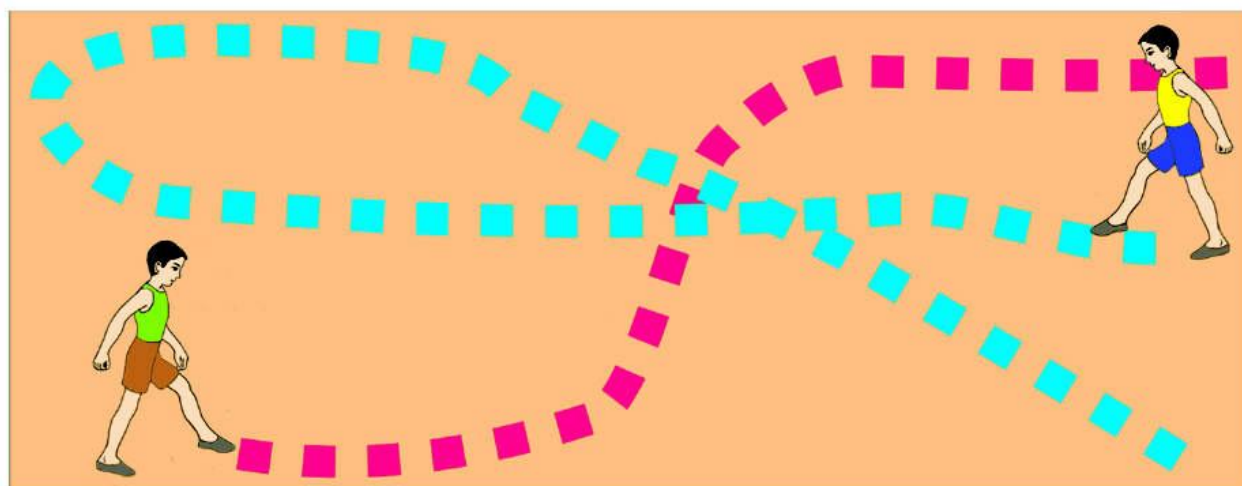
жаткан курулуштагы энсиз тактайлардын үстүндө коркпостон жана чебердик менен жүрүшү керек. Бул тажрыйбалардын бардыгы дене тарбиялык көнүгүүлөрдүн жардамында өнүктүрүлөт. Силер аракеттенип жатканыңарда, ага дененин бардык мүчөлөрү: баш, кол, бут, келбет катышат.

Тапшырма:

Сүрөттөрдөгү балдардын аракеттенүү усулдарын айтып бергиле.

КЫЙМЫЛ-АРАКЕТТИН ЫЛДАМДЫГЫ ЖАНА БАГЫТЫ

Силер ар күнү ар түрдүү жакка карай аракет кыласыңар, жүрө-



сүңөр, жүгүрөсүңөр. Мисалы, алга, артка, жогоруга, ылдыйга, каптал тарапка (оңго, солго), кээде арт жак менен алга карай да жүрөсүңөр.

Силердин ушул түрдүү тарапка карай аткарган кыймылыңар кыймыл-аракеттин багыты деп аталат.

Аткарып жаткан кыймылыңар жай же ылдам болушу мүмкүн. Мисалы, мектепке барганда, сейилге чыкканда, зоопаркка барганда жай жүрөсүңөр; автобуска, досторуңарга же топко жетип алуу үчүн жүгүрөсүңөр.

Силердин жай жүрүү же болбосо ылдам жүгүрүшүңөр кыймыл-аракеттин ылдамдыгы деп айтылат.

Суроолор:

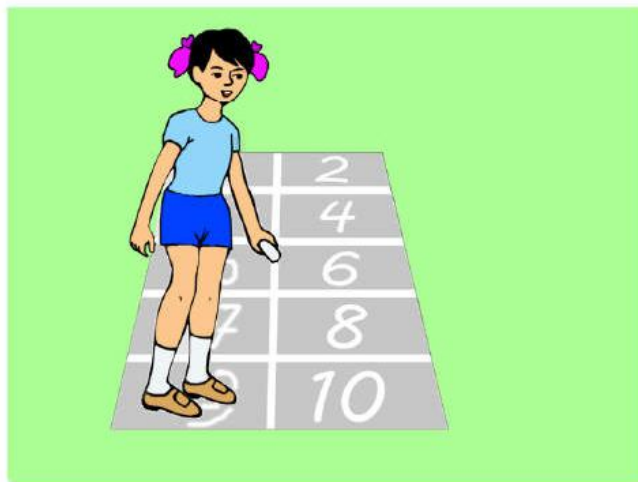
1. Кыймыл-аракеттин ылдамдыгын кандай түшүнөсүңөр?
2. Кыймыл-аракеттин багытын кандай түшүнөсүңөр?

КЫЙМЫЛДУУ ОЮНДАР

Кыймылдуу оюндарды жаш балдар да, чоңдор да кызыгуу менен ойношот.

Биз оюндардын ичинде жүрүү, жүгүрүү, секирүү, ыргытуу, тосмолорду, каршылыктарды жеңип өтүү сыяктуу негизги түрлөрүн көрөбүз. Оюндар көңүл бурууну жана ойду топтоого жардам берет, ылдамдык, шамдагайлык, күчтүүлүк, чыдамкайлык сапаттарын чыңдайт. Көпчүлүк менен ойноло турган оюндар достук сезимдерин тарбиялайт.

Таза абада өткөрүлө турган оюндар ден соолук үчүн өтө пайдалуу. Ар бир оюндун өзүнө мүнөздүү эрежелери бар. Мында бири — жеңет, экинчиси — жеңилет. Ошондуктан оюнду баштоодон мурда калыс адамды шайлап алуу керек.



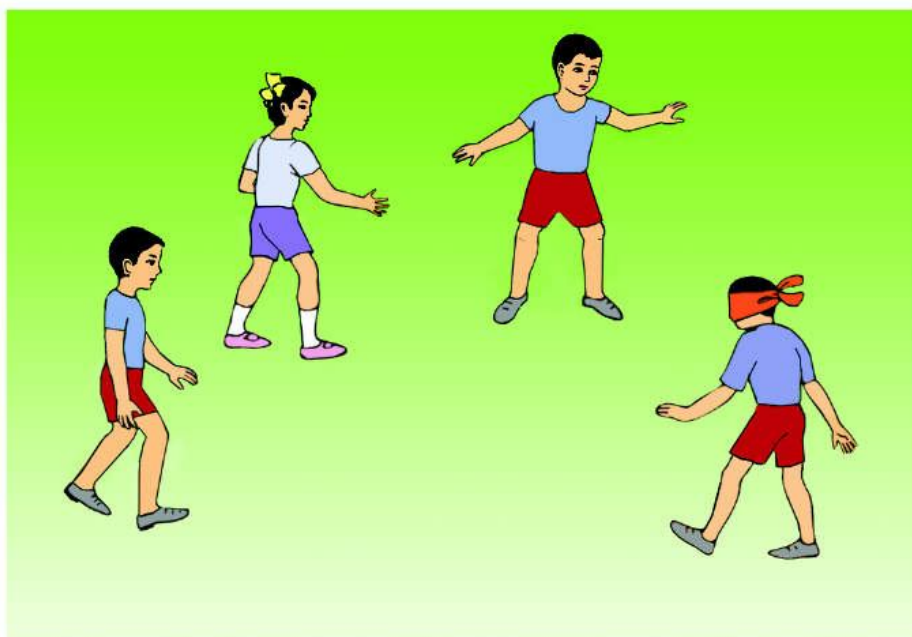
«ШАПАЛАК» ОЮНУ

Бул — балдар жана кыздардын эң сүйүктүү оюну, айрыкча муну кыздар жакшы көрүшөт.

Оюнду баштоодон мурда 5 жуп чакмак 2 катар кылып жерге сызылат. Андан кийин оюнчулардын кезеги саноо аркылуу аныкталат. Баштоочу кичинекей жалпак ташты тандайт. Соң оюнчу сызыктын башынан бир буту менен секирип, жалпак ташты тээп, сызыктарга түшүрбөй алып өтөт. Кимде-ким жалпак ташты бардык чакмактарга бут менен тээп, сызыктарга түшүрбөстөн алып өтсө, ошол жеңип чыгат.

«КӨЗ БАЙЛОО» ОЮНУ

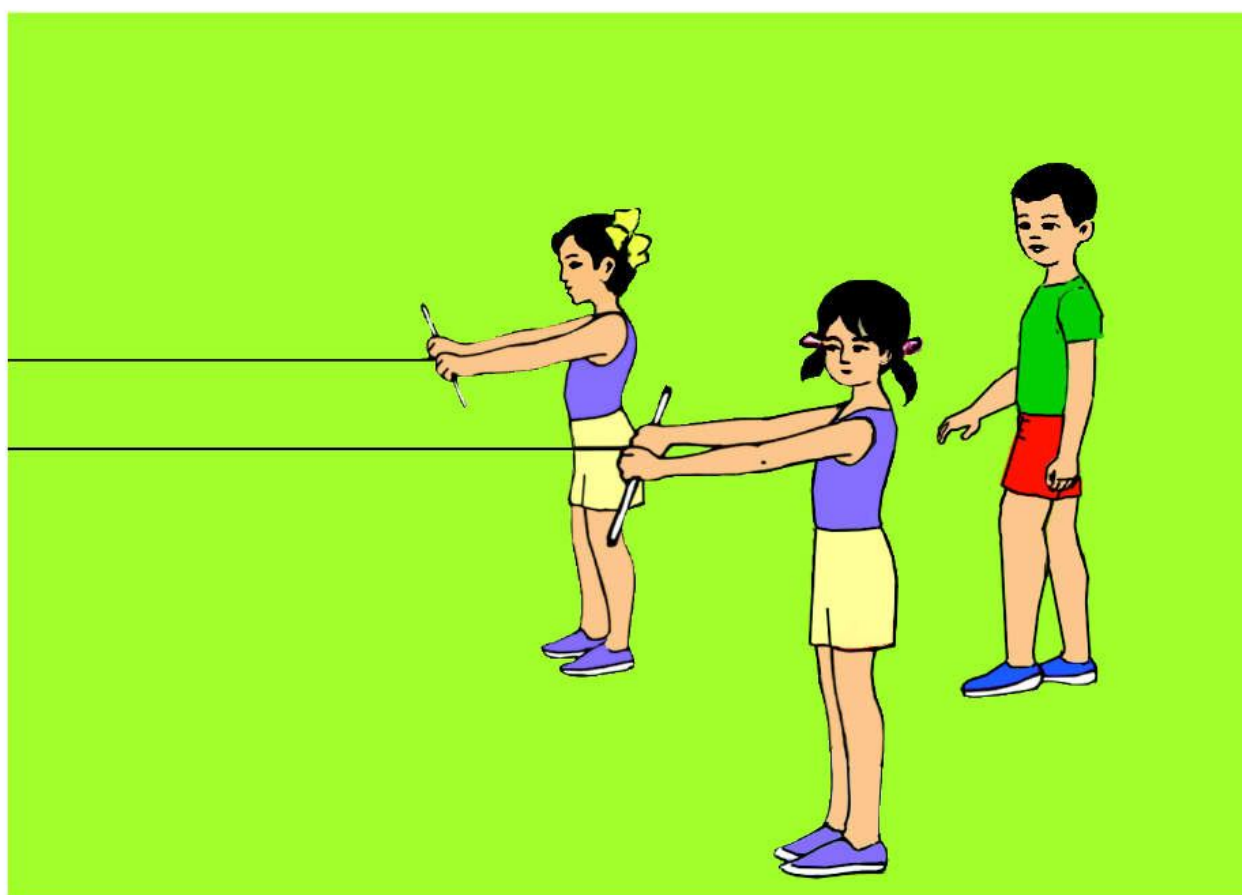
Оюнга катышуучулардын биринин көзү жоолук менен байланып, ортого чыгарылат. Балдар: «Айтчы, эмнең жоголду?» — деп сурайт. Көзү байланган бала: «Оймок», — деп жооп берет. Балдар: «Мен таптым, мен таптым», — деп ар тарапка жүгүрүшөт. Көзү байланган бала болсо үн чыккан жакты көздөй колун созуп, үндүн ээсин кармап алууга аракет кылат. Колго түшкөн бала оюндан чыгат же болбосо анын



көзү байланат. Оюн ушундай абалда улана берет. Колго түшпөгөн оюнчулар жеңүүчү болуп саналат.

«КИМ ТЕЗ ОРОЙТ?» ОЮНУ

Оюнду 10–15 бала эки топко бөлүнүп ойносо да болот. Оюн үчүн эки бөлөк кенеп жип (узундугу — 3–4 метрден) жана эки таякча (жоондугу 3 см) керек. Ар бир жиптин бир учу таякчага,

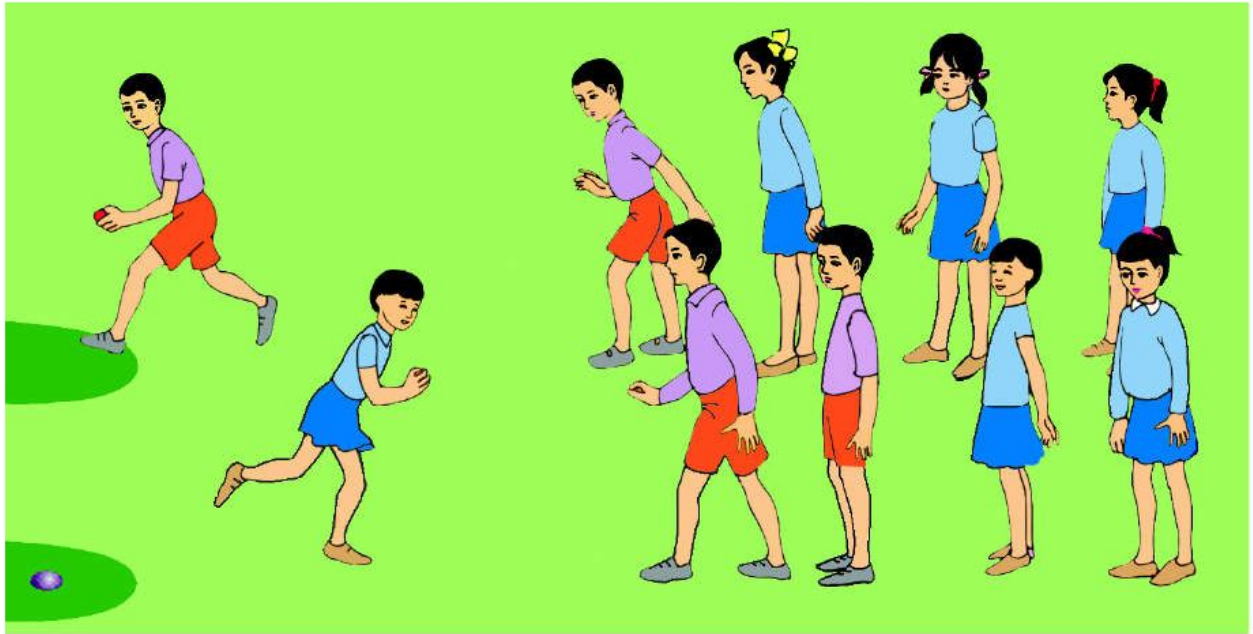


экинчи учу дубалга байланат. Таякчаны балдар колдоруна кармап турат. Баштоочу «Башта!» деп белги бериши менен катышуучулар жипти таякчага орой баштайт. Кайсы топ биринчи болуп оросо, ошол жеңишке жеткен болуп саналат.

Оюнду ачык абада же болбосо бөлмөнүн ичинде ойноого болот.

«КЫРК ТАШ» ОЮНУ

Оюнду көк чөптүү аянтта, спорт залында, ачык аянтчаларда өткөрүүгө болот. Старт сызыгынан баштап, ар бир бала үчүн бир түрдүү аралыкта айланалар сызылат. Ар бир бала колуна бирден таш же болбосо чүпүрөктөн жасалган кичинекей топту кармап даярданып турат. Мугалимдин буйругу менен ар кайсы бала өздөрүнө белгиленген айланага



жүгүрүп барып, ташты же болбосо топту коюп, өз ордуна кайтып келет. Акыркы оюнчу ташты коюп кайткандан кийин, балдардын бардыгы бирге жүгүрүп барып, койгон таштарын кайра алып келишет. Кайсы топ өз таштарын биринчи болуп алып келсе, ошол топ жеңүүчү болот.

Суроолор:

1. Кайсы оюн силерге көбүрөөк жагат?
2. Дагы кандай оюндарды билесиңер?
3. Кыймылдуу оюндардын жараянында адамдын кандай касиеттери калыптанат?

КУЖҮРМӨН САПАТТАРДЫ ТАРБИЯЛОО ЖАНА КӨЗӨМӨЛ КЫЛУУ

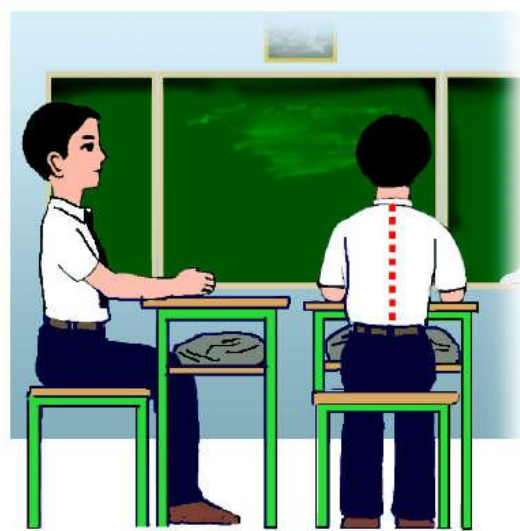


ТУЛКУ БОЙДУ ТҮЗДӨӨ

Тулку бойду түздөө — бул сулуулуктун гана эмес, саламаттыктын да белгиси. Бирок кээ бир балдардын тулку бою белгилүү бир себептерге байланыштуу туура эмес калыпка кирип калат жана мындан ыңгайсызданып жүрөт.

Өзүнүн боюна ылайык эмес бийик же аласа (жапыз) партада туура эмес отуруу, мектеп сумкаларын тек бир колдо алып жүрүү тулку бойдун бузулушуна себеп болушу мүмкүн.

Дене келбетинин бузулушу адамды көрксүз кылып турат, ошо-



ну менен бирге дененин ички мүчөлөрүнө да терс таасир көрсөтөт. Тулку бойдун бузулушу эртерээк байкалса, аны сабак жараянында гимнастикалык көнүгүүлөрдүн жардамы менен түздөөгө болот. Бузулган келбетти узак убакыт гимнастикалык көнүгүүлөрдү аткаруу менен түздөөгө болот. Тулку бою өтө сезилерлүү бузулган адамдар болсо, көбүнчө дарылануу үчүн атайын ооруканаларга жиберилет.

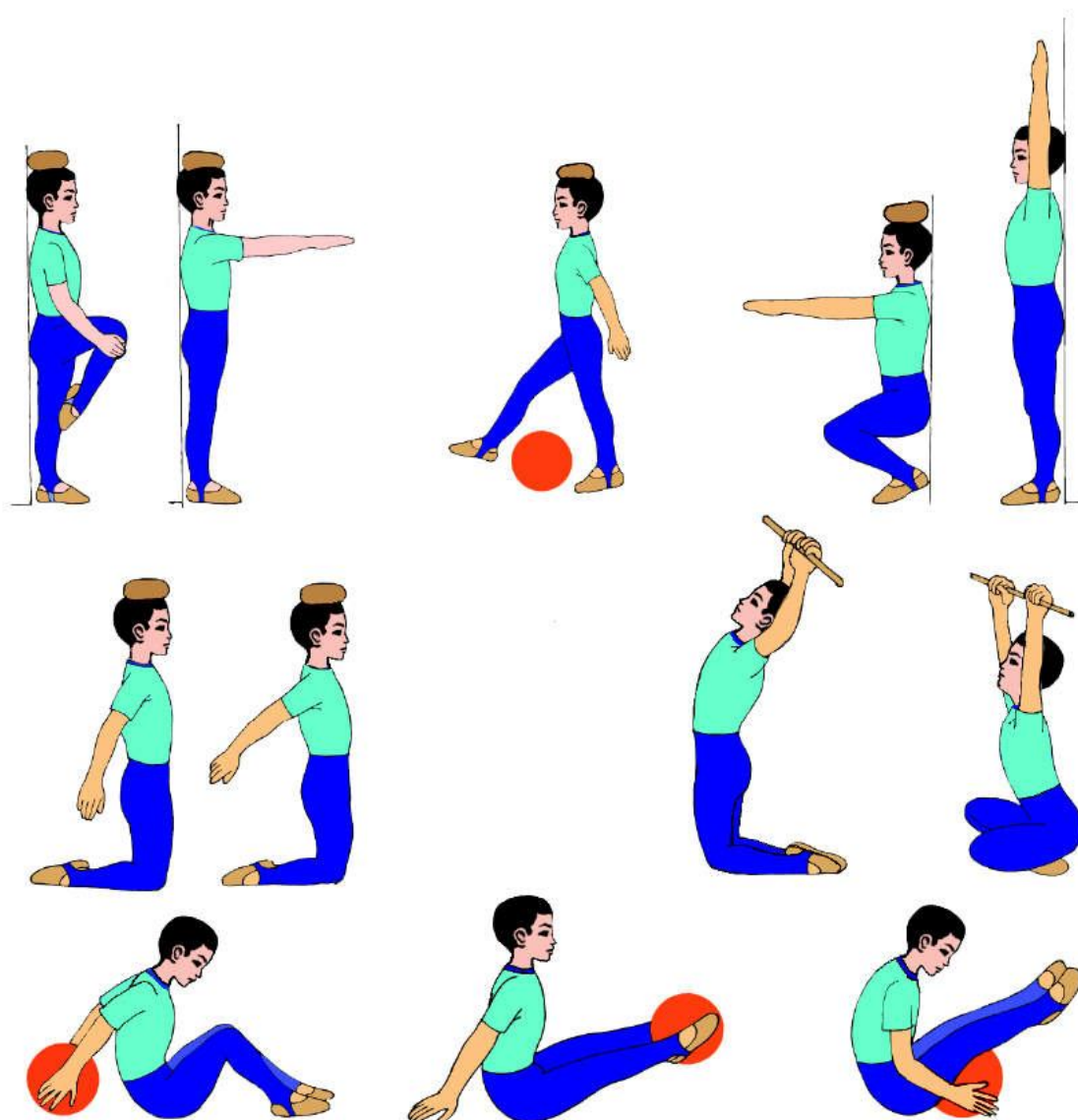
Суроолор:

1. Тулку бойдун бузулушуна эмне себеп болот?
2. Келбеттин бузулушу балдарга кандай таасир көрсөтөт?
3. Тулку бойду кандай түздөөгө болот? Сүрөттөргө карап, айтып бергиле.

Тапшырмалар:

1. Дене тарбия мугалиминин жардамында тулку бойду калыптандыра турган көнүгүүлөрдү тандап алгыла.
2. Бул көнүгүүлөрдү үйрөнүп алгыла жана аларды үзгүлтүксүз аткаргыла.

ТУЛКУ БОЙДУ ТҮЗДӨӨГӨ ТААНДЫК КӨНҮГҮҮЛӨР



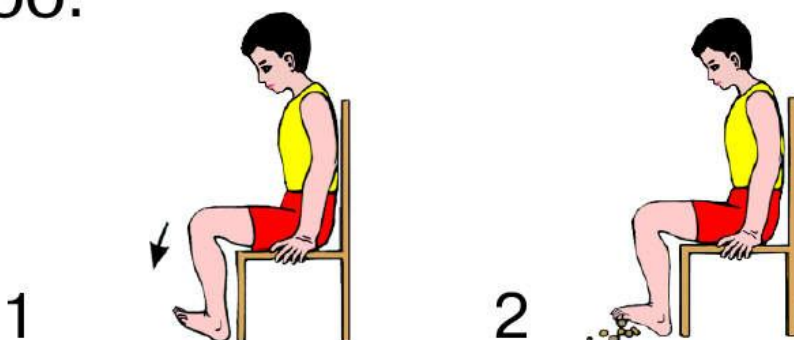
ЖАЛПАК ТАМАНДУУЛУК

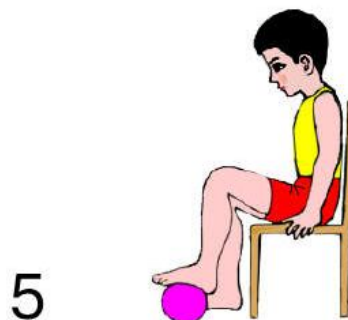
Жалпак тамандуулукка буттун манжа булчуңдарынын алсыздыгы себепчи болот. Бул көбүнчө рахит менен ооруган балдарда кездешет. Жалпак тамандуулукту түздөө үчүн буттун манжаларынын булчуң эттерин чыңдоо керек. Ошондуктан күндөлүк гимнастикага милдеттүү түрдө жалпак тамандуулукту түздөй турган көнүгүүлөрдү кошуу керек.

ЖАЛПАК ТАМАНДУУЛУКТУ ТҮЗДӨЙ ТУРГАН КӨНҮГҮҮЛӨР

1. Таманды томуктун астынан ийиле турган жеринен бүгүп-жазуу.

2. Буттун манжалары менен кубиктерди кысып алып, бир жакка жыйноо.





3. Буттун учун көтөрүп, түшүрүү.

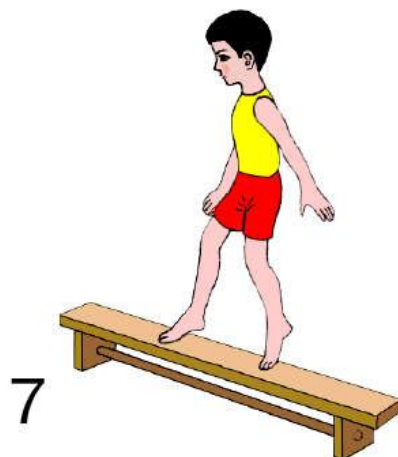
4. Буттун учу менен секирүү.

5. Буттун таманы менен топту же таякчаны алдыга жана артка тоголотуу.

6. Таякчалардын жардамында лыжа тебүүнү сүрөттөө.

7. Гимнастикалык таякчалардын үстүндө жүрүү. Жантайма коюлган гимнастикалык орундуктун үстүндө буттун учу менен жүрүү.

8. Таштын үстүндө жүрүү.



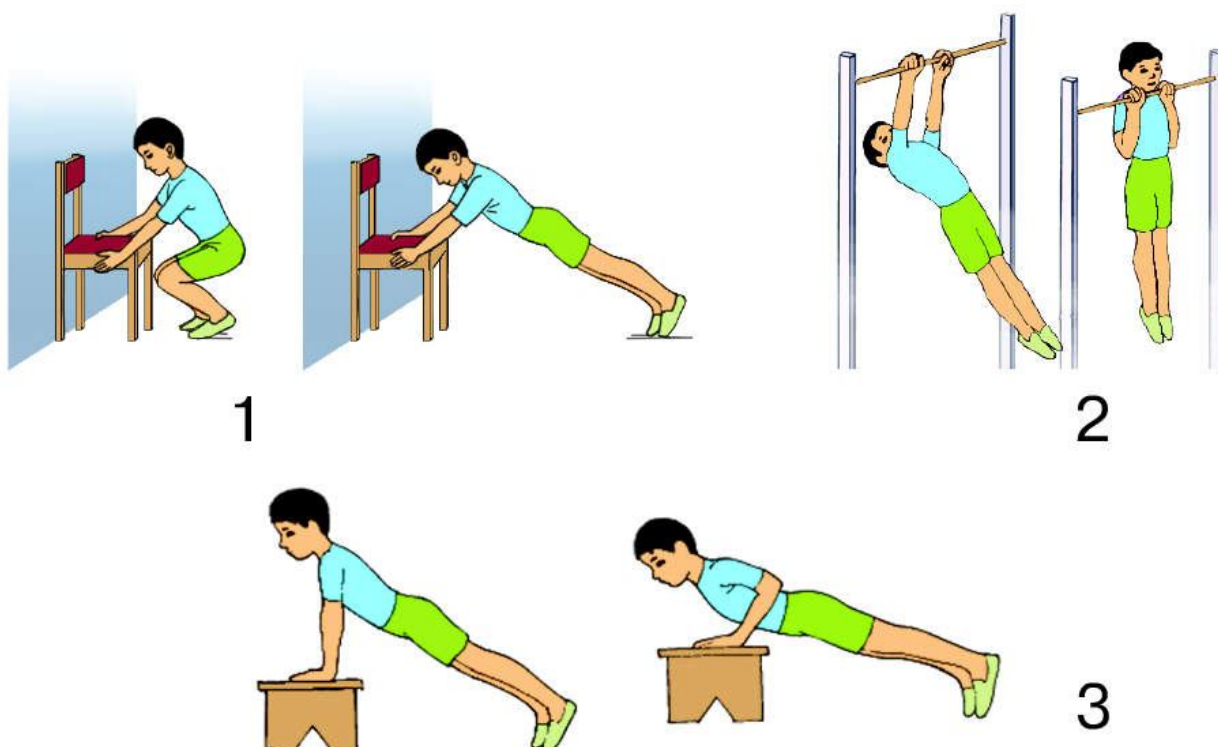
КОЛ БУЛЧУҢУН ЧЫҢДООЧУ КӨНҮГҮҮЛӨР

1. Б. а. — жарым чөгөлөп таянып отуруу.

Секирип, буттар артка сунулуп, капталга ачылат, андан соң буттар жупталып, баштапкы абалга келтирилет.

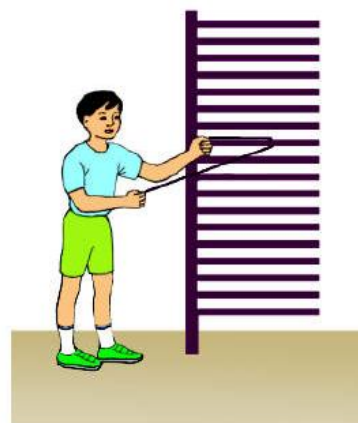
2. Аласа (жапыз) турникке асылган абалда тартылуу.

3. Гимнастикалык орундукка кол менен таянып, жаткан абалда колдорду бүгүп-жазуу.





4



5

4. Гимнастикалык шатыга тырмышып чыгуу.

5. Гимнастикалык шатыдан бир метр аралыкта туруу. Шатыга байланган резинаны кезеги менен оң жана сол колдо тартуу.

6. Б. а. — жуп-жуп болуп, буттарды ийин кеңдигинде коюу. Бири-биринин колунан кармап, сол жана оң колду кезеги менен бүгүп-жазуу.



6

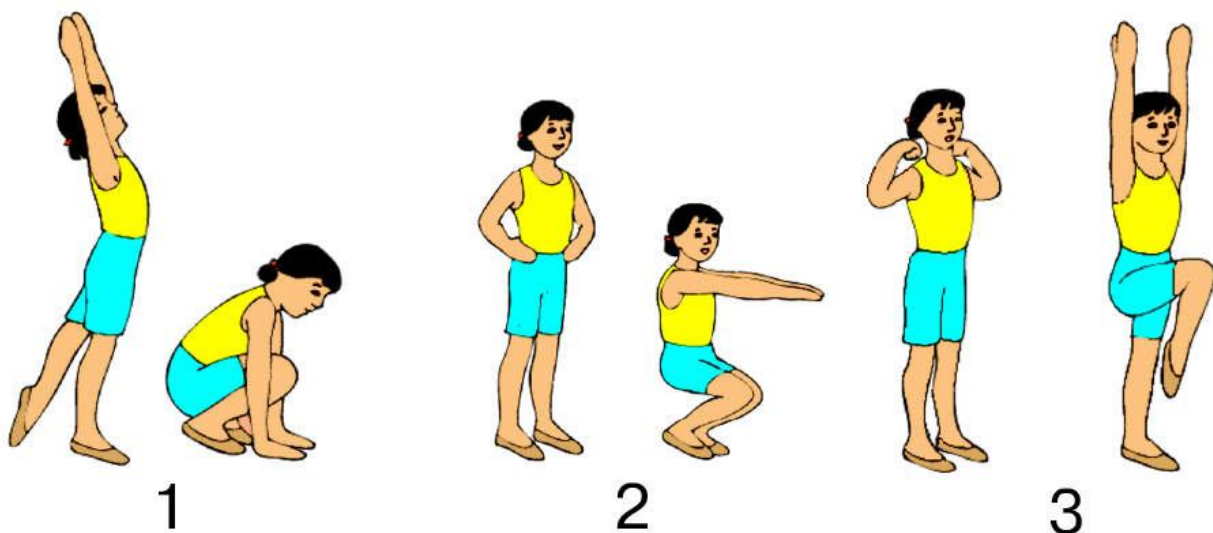
БУТТУН БУЛЧУҢДАРЫН ӨРЧҮТҮҮЧҮ КӨНҮГҮҮЛӨР

1. Б. а. — колдорго таянып, жарым чөгөлөп отуруу.

Оң буттун учу артка коюлуп, колдор жогоруга көтөрүлөт да кайра баштапкы абалга келтирилет. Бул көнүгүү экинчи бут менен да аткарылат.

2. Б. а. — буттар ийин кеңдигинде, колдор белде.

Жарым чөгөлөп отуруп, колду алдыга созуу жана баштапкы абалга кайтуу.



3. Б. а. — колдор ийинде, буттар жупташкан. Колдор жогоруда, сол бутту тизеден бүгүп көтөрүлөт, баштапкы абалга кайтуу. Ушунун өзүн башка бутта аткаруу.

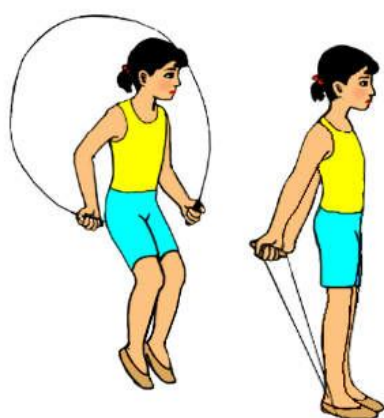
4. Б. а. — секиргич жип төмөндө, буттар жупташкан.

Секиргич жипте секирүү.

5. «Короздор урушу» кыймылдуу оюну.

6. Б. а. — бири-бирине бетме-бет карап отуруу, колдор ийинде.

Жарым чөгөлөп отурган абалда алдыга, артка, капталга секирүү.



4



5



6

КУРСАК БУЛЧУҢДАРЫН ӨРЧҮТҮҮЧҮ КӨНҮГҮҮЛӨР

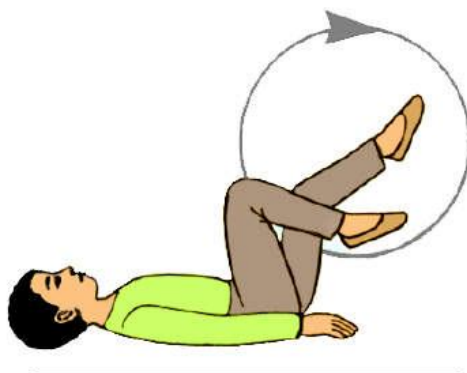
1. Б. а. — колдорду артка тиреп отуруу.

Сунулган буттарды көтөрүптүшүрүү, белди тик кармап, эркин дем алуу.

2. Б. а. — чалкасынан жаткан абалда бутту велосипед тепкендей кылып айландыруу.



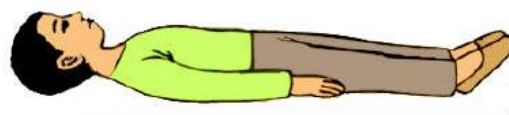
1



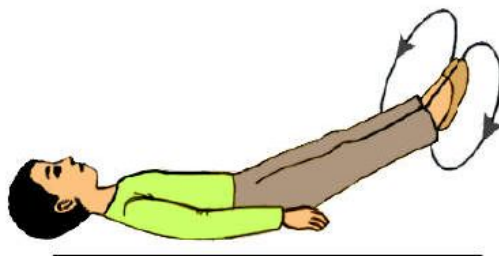
2



3



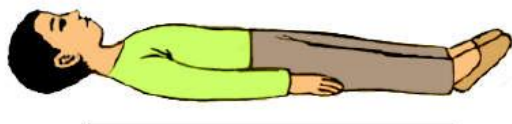
4



3. Б. а. — колдорду артка таянып отуруу. Сунулган буттарды көтөрүп, эки тарапка ачуу жана баштапкы абалга кайтуу. Эркин дем алуу.

4. Б. а. — чалкасынан жатып, колдорду дене бойлоп сунуу. Эки бут менен айлана сызуу (оңго, солго, жогоруга, ылдыйга).

5. Чалкасынан жатуу, отуруп алуу жана тескерисинче.



5



6. Б. а. — курсакта жатып, колду буттун учуна карай багыттоо. Башты көтөрүп, колду каптал тарапка карай керип «чабалекей» жасоо.

7. Гимнастикалык шатыдан бир кадам алыста туруп, колдорду артка сунуп, гимнастикалык шатынын таяктарынан кармап, акырындык менен артка ийилүү.



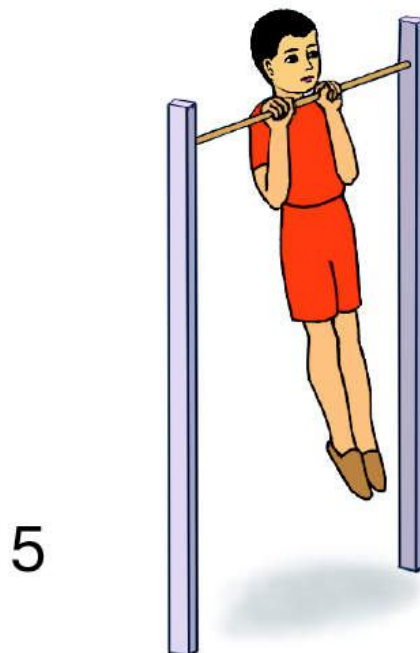
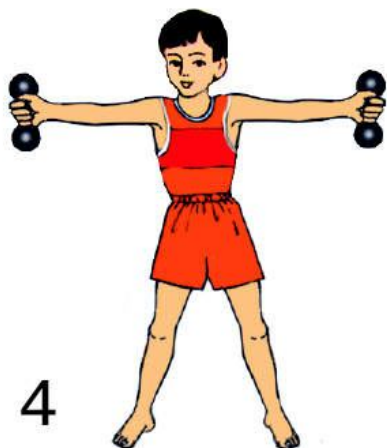
6



7

ЧЫДАМКАЙЛЫКТЫ АРТТЫРУУЧУ КӨНҮГҮҮЛӨР

Организмдин кыймыл-аракеттен чарчоосуна чыдап бере алуучулугу чыдамкайлык дейилет. Узак убакыт бою жүрүү, жүгүрүү, сүзүү, мүмкүн болушунча чөгөлөп отуруу, кол менен тартылуу, таш көтөрүү, тынымсыз аракетте болуу ушундай жөндөмдүүлүккө жатат.





6



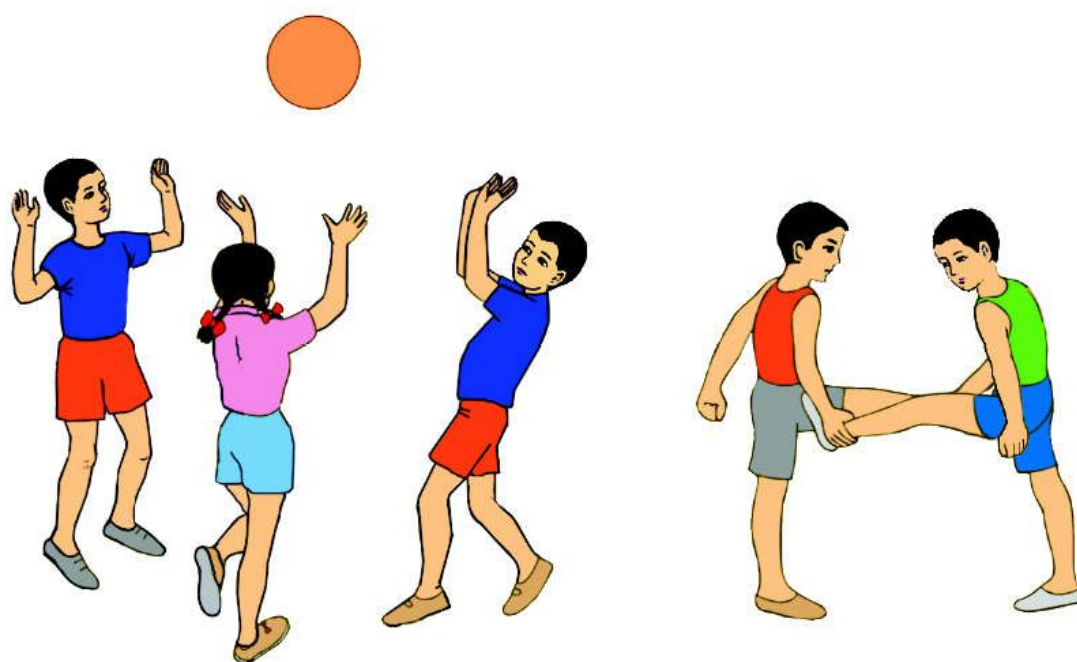
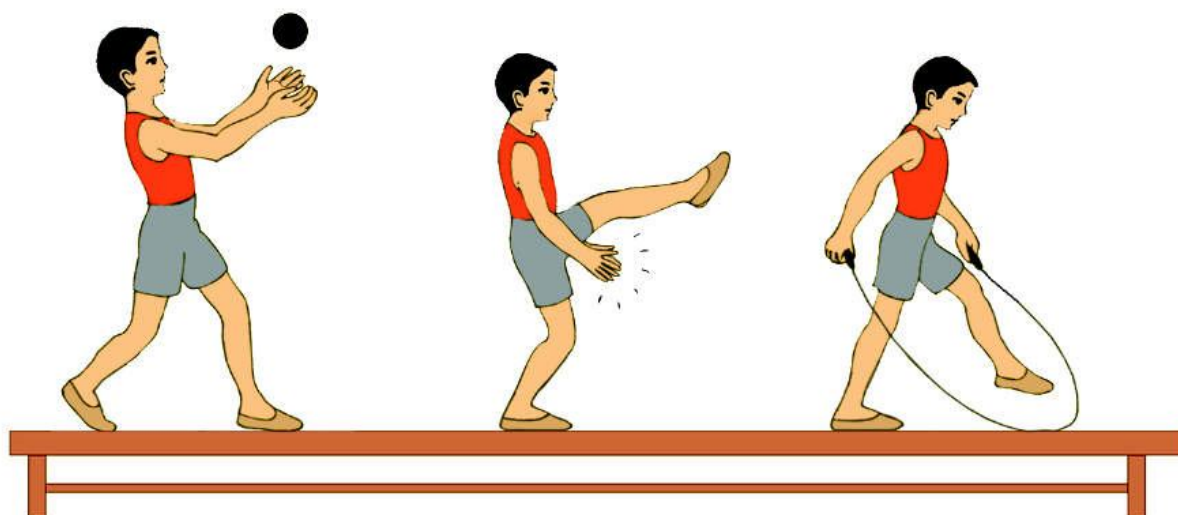
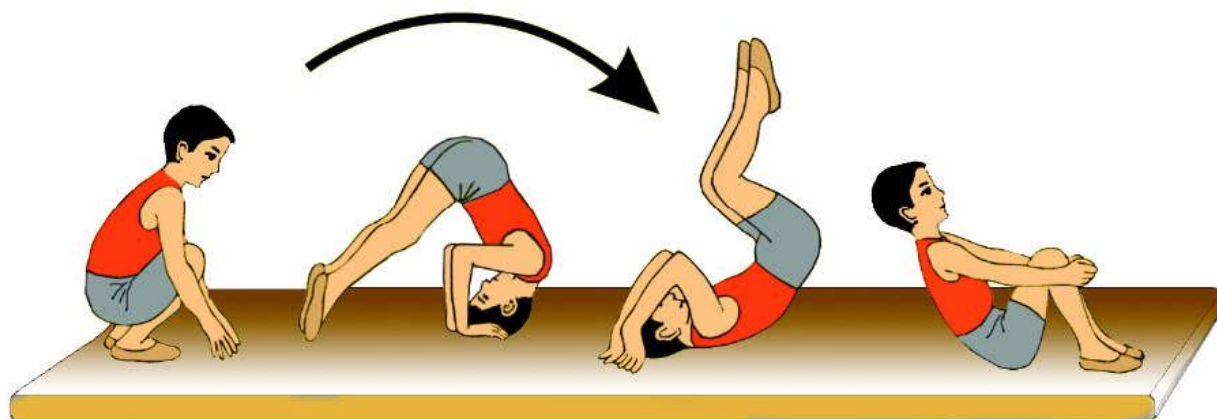
7



8

1. Жүгүрүү.
2. Чөгөлөп отуруу.
3. Сүзүү.
4. Гантель көтөрүү (500 г).
5. Турникке тартылуу.
6. Бир жерде отуруп-туруу.
7. Буттарды эки жакка ачып же жупташтырып секирүү.
8. Секиргич жиптен секирүү.

ШАМДАГАЙЛЫКТЫ АРТТЫРУУЧУ КӨНҮГҮҮЛӨР



МАЗМУНУ

Дене тарбия эмнелерди үйрөтөт? ...	3
Күн тартиби	4
Окуучунун күн тартибин кандай түзүү керек?	7
Эртең мененки дене тарбия көнүгүүлөрү	12
Тазалык — ден соолук кепили	17
Чыныгуу	21
Спорт жабдыктары	23
Спорт залы	25
Гимнастикалык көнүгүүлөр	29
Катарга туруу жана кайра катарга туруу усулдары	33
Кыймыл-аракеттин түрлөрү	36
Кыймыл-аракеттин усулдары	38
Кыймылдуу оюндар	41
Күжүрмөн сапаттарды тарбиялоо жана көзөмөл кылуу	47
Тулку бойду түздөө	48
Жалпак тамандуулук	51
Кол булчуңун чыңдоочу көнүгүүлөр ..	53
Буттун булчуңдарын өрчүтүүчү көнүгүүлөр	55
Курсак булчуңдарын өрчүтүүчү көнүгүүлөр	57
Чыдамкайлыкты арттыруучу көнүгүүлөр	60
Шамдагайлыкты арттыруучу көнүгүүлөр	62

К. Махкамжанов, Ф. Хужаев.

М 31 Дене тарбия 1-класс окуучулары үчүн окуу кол-донмо. — Т.: «O'zbekiston», 2013. — 64 б.

ISBN-978-9943-01-014-7

**УЎК: 796 (075)
КБК 75.1 Я71**

O'quv nashri

Karimjon Mahkamjonov, Faxriddin Xo'jayev

JISMONIY TARBIYA

1-sinf o'quvchilari uchun o'quv qo'llanma

(Qirg'iz tilida)

Qayta nashri

Original-maket

«O'zbekiston» nashriyot-matbaa ijodiy uyida tayyorlandi.
100129, Toshkent, Navoiy ko'chasi, 30.

Которгон *А. Юнусалиева*
Редактору *Р. Жуманазарова*
Көркөм редактору *Х. Мехмонов*
Техникалык редактору *Т. Харитоновна*
Компьютерде даярдаган *Ф. Тугушева*

Басма лицензиясы АИ № 158.14.08.09.
2013-жылы 15-майда басууга уруксат этилди.
Форматы 60×90¹/₁₆. Офсеттик усулунда басылды.
Арип түрү «Прагматика», кегель 18.
Шарттуу басма табагы 4,0.
Учёттук басма табагы 4,56. Нускасы 933.
Келишим № 2935.

«SHARQ» басма-полиграфиялык акционердик компаниясы-нын басмаканасында басылды. 100000. Ташкент шаары,
Буюк Турон көчөсү, 41.