

K. MAHKAMJANOW, F. HOJAYEW

BEDENTERBIYE 1

*Özbekistan Respublikasynyň Halk bilimi ministrligi
umumy bilim berýän mekdepleriň 1-nji synpy üçin okuw
gollanmasy hökmünde hödürleýär*



UO‘K: 796(075)
KBK 75.1я71
M 29

Döwlet býujetiniň serişdeleri hasabyndan çap edildi. Mugt

Şu okuw gollanma okuw ýylynyň
II ýarymyndan başlap okadylýar.

Syn ýazanlar: **R. Mowlanowa** — pedagogika ylymlarynyň
doktory, professor;
T.T. Ýunusow — pedagogika ylymlarynyň
kandidaty, professor;
S. Omargaliýew — Özbegistan Respublikasynda
at gazanan mugallym

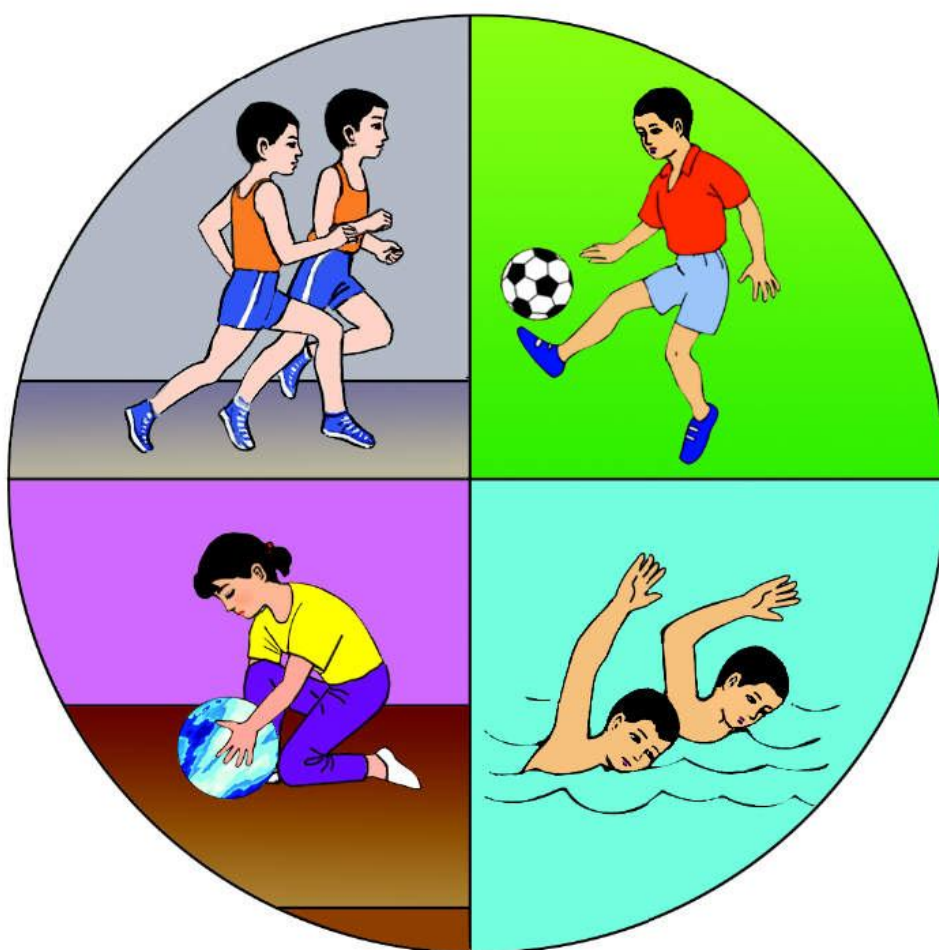
Şertli belgiler:

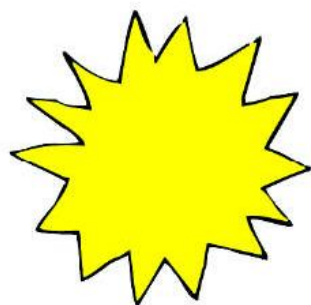
B.ý. — Başlangyç ýagdaý
E.d.d. — Esasy dik durmak
D.d. — Dik durmak

ISBN 978-9943-01-013-0

© «O‘ZBEKISTON» NÇDÖ, 2005, 2008–2013
Türkmen diline terjime edildi.

BEDENTERBIYE NÄMÄNI ÖWREDÝÄR?

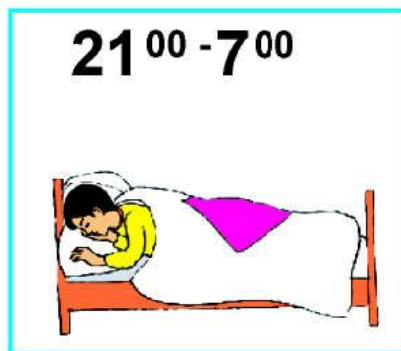
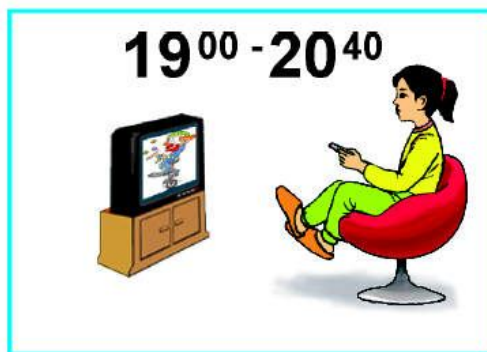
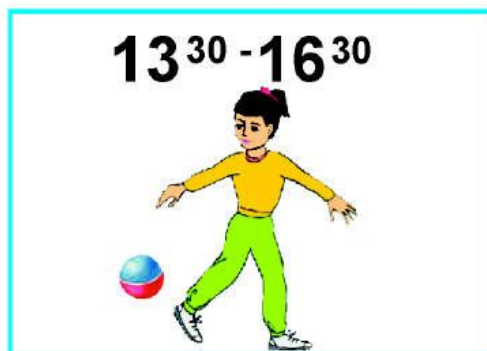
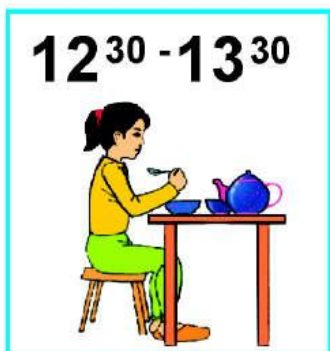
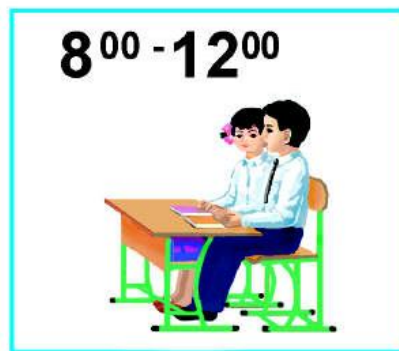
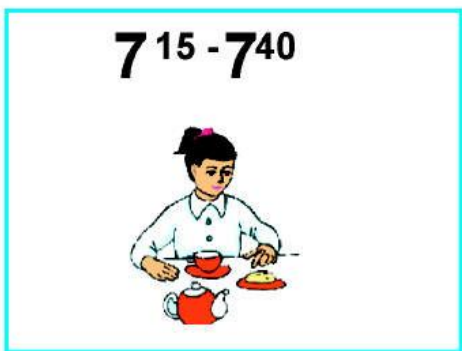
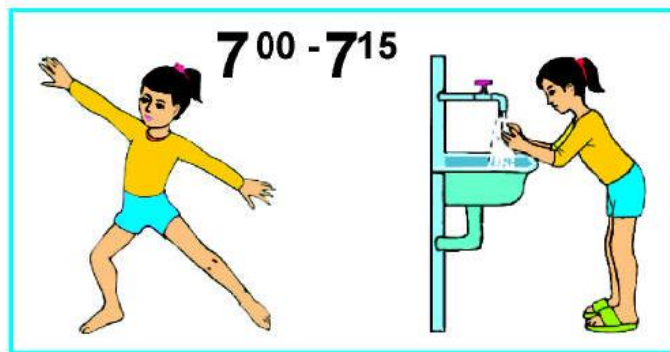
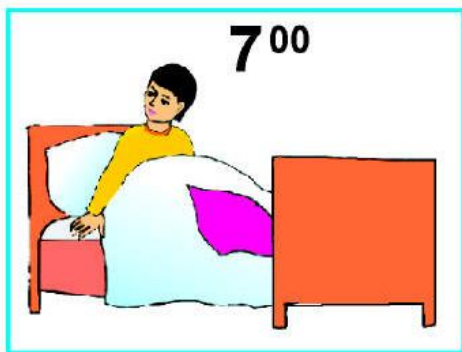




GÜN TERTIBI

Siziň öňüňizde örän köp täze işler, wezipeler emele gelip başlady: öý işlerini taýýarlamak, ata-eneleriňize kömek bermek, mekdep sport gurnaklarynda meşgullanmak, mähellede dostlaryňyz bilen oýnamak, gyzykly kitaplar bilen tanyşyp, olary ata-eneleriňiz we doganlaryňyzyň kömeginde okamak, telewizor görmek we başgalar. Bu işleriň ählisini öz





wagtynda ýerine ýetirmek üçin dogry düzülen gün tertibi kömek berýär. Şonuň üçin hemme edilmeli işleriň sanawy düzülip, haýsy işi haýsy wagtda ýerine ýetirmek gerekdigi görkezilýär we siz şu işleri bellenilen wagtlarda ýerine ýetirmäge adatlanmalysyňyz. Bu siziň gün tertibiňiz bolýar. Gün tertibinde elbetde edilýän işler bilen bilelikde dynç almagy, fiziki maşklary ýerine ýetirmegi hem ýatdan çykarmaly däl. Gün tertibindäki fiziki maşklary ýerine ýetirmek bilen siz öz bedeniňiziň organlarynyň sagdyn bol-magyna, işlemek ukybyňyzy artdyrmagy we özleşdirmegi go-wulandyrmagy gazanarsyňyz.

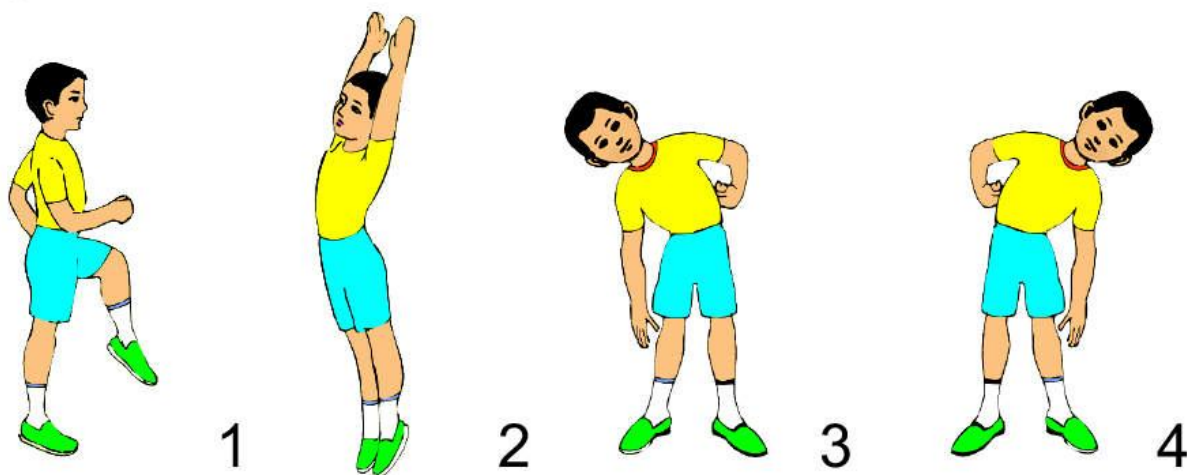
Gün tertibinde görkezilen hemme işleri öz wagtynda etseňiz, ýadap galmarsyňyz, okuw wezipelerini ýerine ýetirmekte gynanmarsyňyz, arkaýyn uklad, sagdyn we çakgan bolarsyňyz.

OKUWÇYLARYŇ GÜN TERTIBI NÄHILI DÜZÜLMELI?

Gün tertibini her kim özüçe dü-
züp biler. Ýöne hemmeler üçin
hökman bolan çäreler hem bar-
dyr.

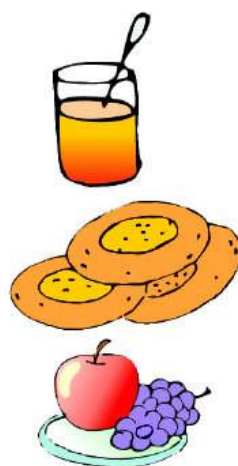
ERTIRKI BEDENTERBIÝE

Ertirki bedenterbiýe çagalaryň
gün tertibinde esasy orun tutýar.
Ony her bir okuwçy ukudan tu-
rup, öz ýerini ýygnandan soň
ýerine ýetirmelidir. Bedenterbiýe
bedeniň dürli agzalary üçin be-
rilýän 5–6 sany maşkdan ybarat-
dyr.



ERTIRKI ÝUWUNMAK-DARANMAK

Okuwçy ertirki bedenterbiýeden soň dişlerini we el-ýüzüni aras-salap ýuwup, soňra geýinýär.



NAHARLANMAK

Günüň dowamynda siz üç ge-zek naharlanýarsyňyz: ertirlik, gü-nortanlyk we agşamky nahar. Ertirki ýuwunmak-daranmakdan soň ertirlik naharlanylýar.

Mekdepden gaýdyp geleniňizden soň günortanlyk nahary iýersiňiz. Ýatmazdan birnäçe sagat öň ag-şamky nahar iýilýär.

MEKDEPDÄKI OKUW

Bu mekdep okuwçysy üçin jogapkärli işleriň biridir. Ol ders-de ýazýar, okaýar we sanaýar. Adamlar, haýwanlar, tebigat, täzelikler barada gyzykly maglumatlary alýarlar.

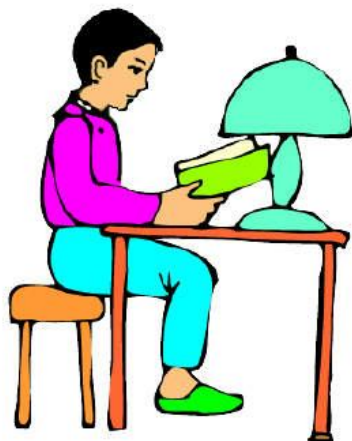


AÇYK HOWADA SEÝIL ETMEK WE OÝUN-GÜLKI

Okuwçy her gün 4–5 sagat açyk howada dynç almaly we ata-eneleriniň öý işlerine kömekleşmelidir.

ÖÝDE SAPAGA TAÝÝARLANMAK

Mekdepde öýde ýazmak we okamak üçin öý işi berilýär. Ony öz wagtynda ýerine ýetirmeli. Öý işini günortanlyk nahardan we gündizki gezelençden soň ýerine ýetirmek maksada laýykdyr.



AGŞAMKY ÝUWUNMAK- DARANMAK

Agşamara ukudan öň dişleri ýuwmak, el we aýaklary sabyn bilen ýuwup ýatmak peýdalydyr.

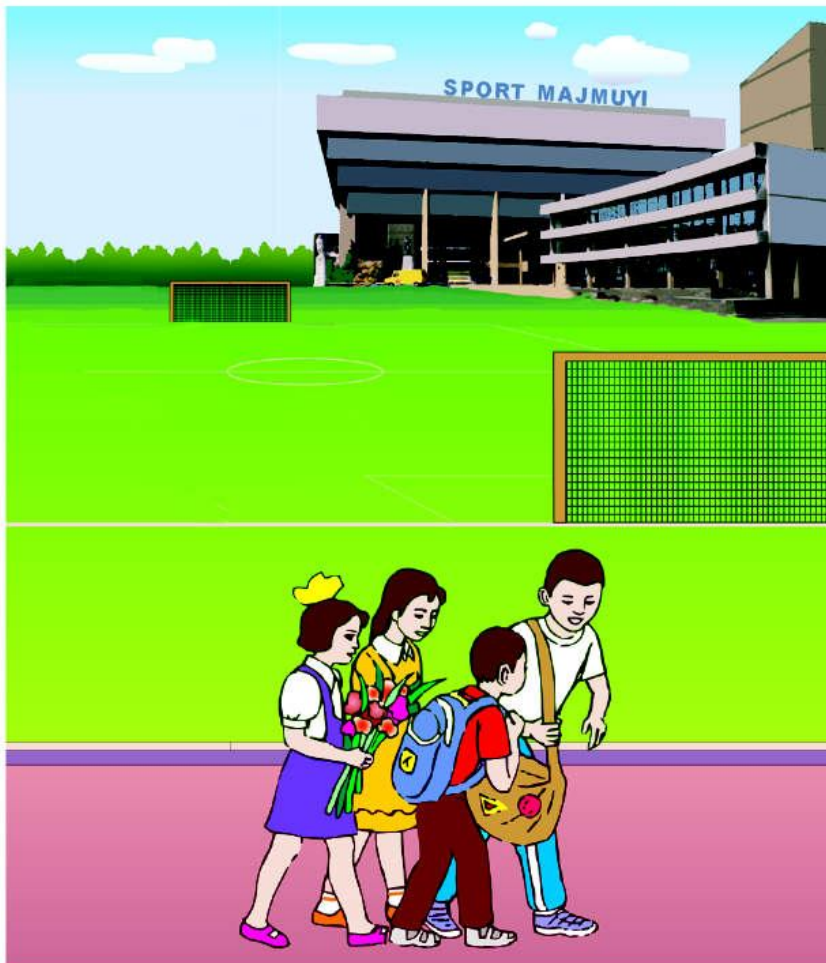


Soraglar:

1. Gün tertibi näme?
2. Näme üçin bedenterbiýe maşklary bilen meşgullanmagy gün tertibine girizmeli?

Ýumuşlar:

1. Ene-ataňyz bilen bilelikde öz gün tertibiňizi düzüp, görünyän ýerde asyp goýuň.
2. Surat boýunça gürrüň ediň.



ERTIRKI BEDENTERBIÝE MAŞKLARY

Ertirki bedenterbiýede ýerine ýetirilýän gimnastika maşklarynda beden gyzýar, duýgy agzalar oýanýar. Bu size güýç we şäh-diaçyklyk bagyşlaýar.

Ertirki bedenterbiýe öňünden ýelejire-dilen otagda geçirilýär. Bu işi siz oýan-ýança ata-eneňiz ýerine ýetirip bilerler.

Bedenterbiýe maşklaryny haly-nyň üstünde ýerine ýetirmek amatlydyr. Maşkda adatda başlangyç ýagdaýdan başlanýar.

1. B. Ý. — e.d.d.

Aýaklar jübütleşen, aýagyň uçlary birneme açylan. Eller beden boýunça pese düşürilen, kelle dogry garap dur.



1



2



3

2. B. Ý. — aýaklar eginiň giňliginde, eller bilde.

3. B. Ý. — aýaklar eginiň giňliginde, eller kelläniň arkasynda. Barmaklar zynjyr ýagdaýynda, tirsekler gapdalda.

4. B. Ý. — aýaklary giň gerip oturmak, eller gapdala uzadylan.

5. B. Ý. — oturmak, aýaklary jübüt-leşdirip uzatmak, eller pesde.

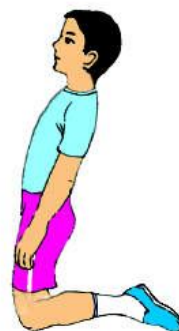
6. B. Ý. — dyzlarda daýanyp durmak.



4



5



6

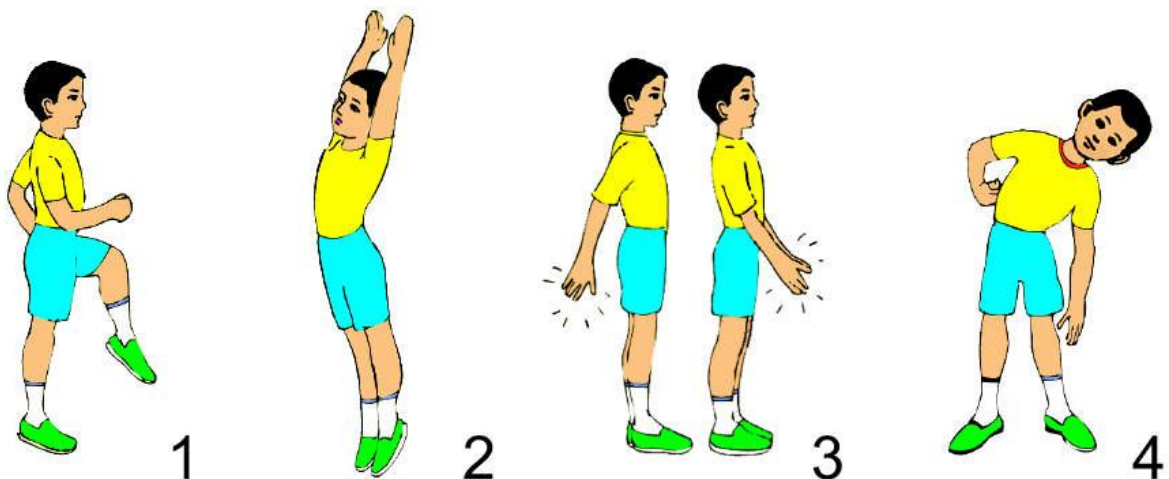
ERTIRKI BEDENTERBIÝE MAŞKLARYNYŇ TOPLUMY

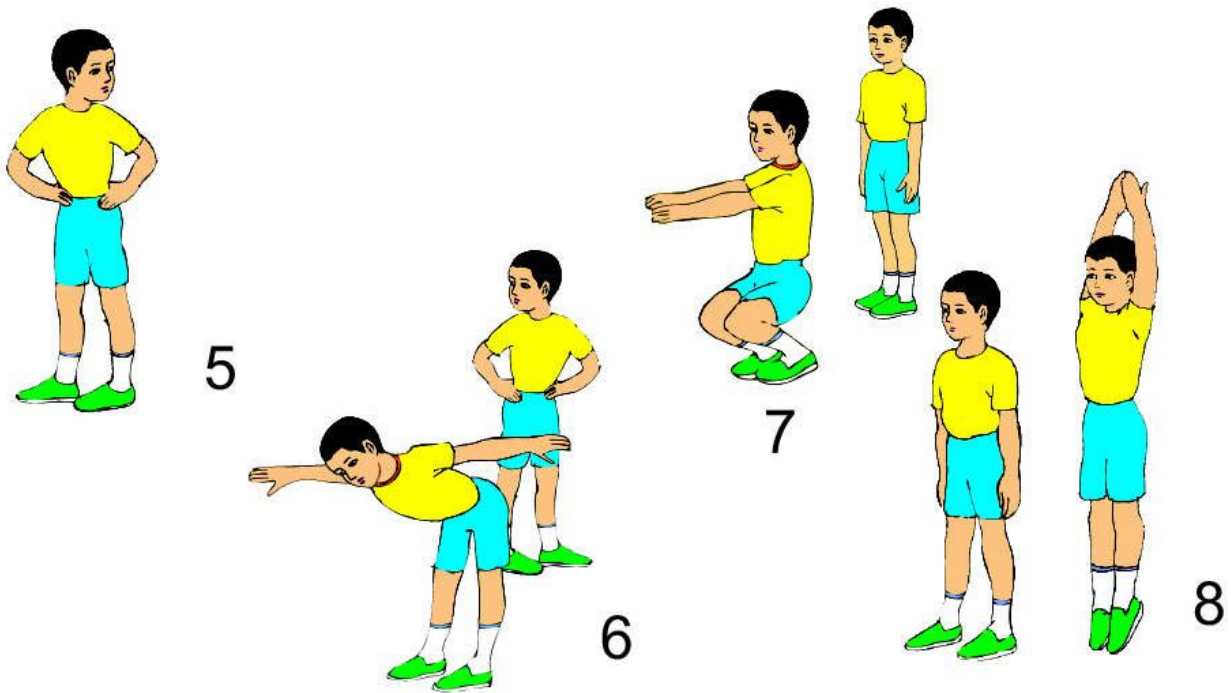
Maşklar ýöremekden başlanýar. Maşk ýerine ýetirilýän wagtynda burun arkaly dem almaly. Alnan howa burundan arassa we ýyly ýagdaýda öýkene geçýär.

1. B. Ý. — e.d.d. Ýöremek, dyz beýik göterilip, bil dogurlanyp, eller erkin we giň hereketlenýär, kelle dogry tutulýar.

2. B. Ý. — e.d.d. Aýagyň ujun-da durup, elleri ýokary göterip, çuňňur dem almak. Elleri düşürip, dem çykarmak.

3. B. Ý. — e.d.d. Elleri öňe we arka uzadyp çapak çalmak.





4. B. Ý. — aýaklar eginiň giňliginde, eller pesde. Çep we sag tarapa çuňrak egilmek.

5. B. Ý. — aýaklar eginiň giňliginde, eller bilde. Göwräni sag we çep tarapa aýlamak.

6. B. Ý. — aýaklar eginiň giňliginde, eller bilde. Öňe egilip, elleri gapdal tarapa açmak. B.Ý.

7. B. Ý. — e.d.d. Çommalyp oturmak, elleri öňe uzatmak. B.Ý.

8. B. Ý. — aýaklar eginiň giňliginde, eller pese. Böküp aýaklary jübütleşdirmek, elleri ýokary göterip çapak çalmak. B.Ý.

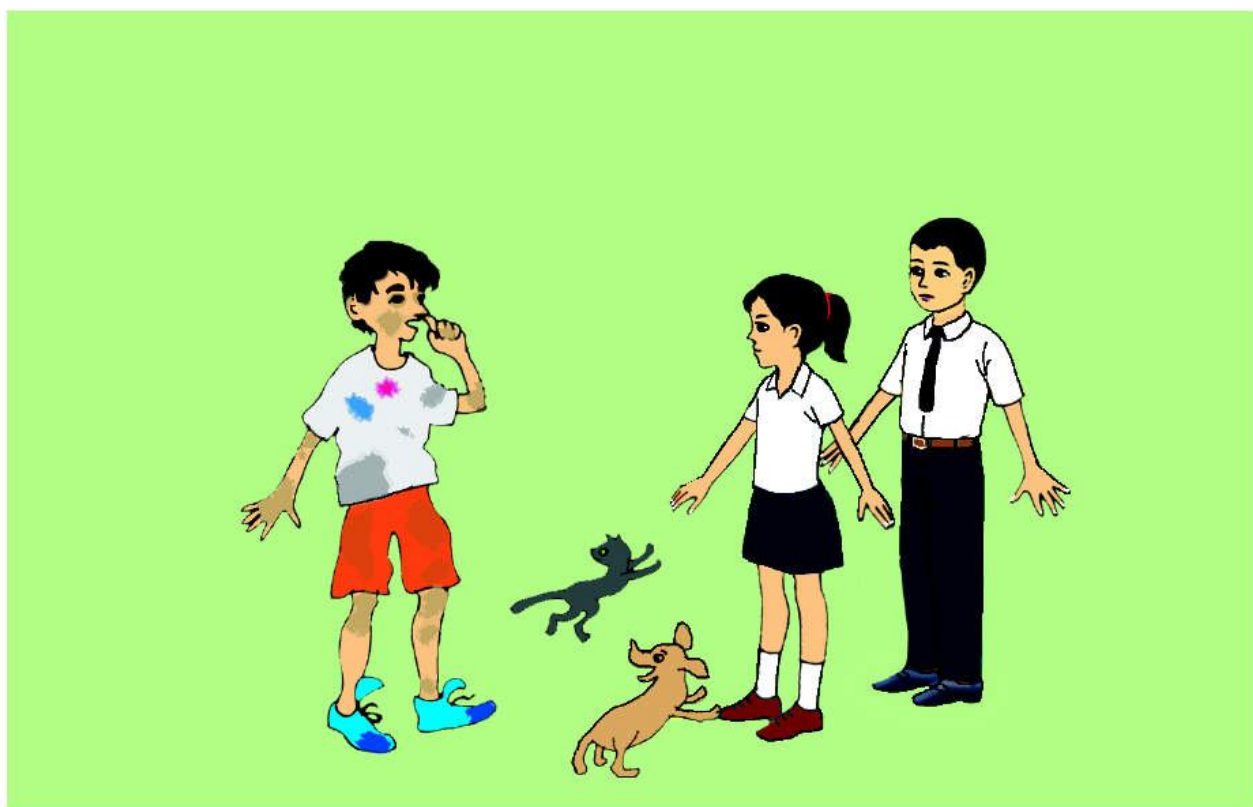
ÖZBAŞDAK BEDENTERBIYE MAŞKLARY

Mekdepde synp işlerini ýa-da öý işlerini ýerine ýetirýän wagtda biraz wagt hereketsiz oturylýar. Şonda çaga içi gysyp, ýadaýar. Ýadawlygy aktiw hereketler bilen çykarmak mümkin. Munuň üçin bir minudyň dowamynda 3 sany maşk 5–6 gezek gaýtalanyp ýerine ýetirilýär, muňa şadyýan pursatlar diýilýär. Maşklary oturan ýerde ýa-da stoluň ýanynda, ýuwaşlyk bilen ýa-da orta tizlikde ýerine ýetirmek mümkin.

Ýadawlygy бүтүнлеý аýырмак üçin 5–6 sany maşky 2–3 minudyň dowamynda ýerine ýetirmek mümkin, muňa bedenterbiye pursatlary (fizkultpauza) diýilýär. Olary gerinmek maşklaryndan başlamak makul; 3–4 sany maşk bilen el, aýak we göwräni hereketlendirmek, silkinmek we boşşamak maşklary bilen gutarmak mümkin.

ARASSAÇYLYK — SAGLYGYŇ GIREWIDIR

Adam sagdyn we kuwwatly bolmagy üçin öz bedenini we geýimlerini arassa tutmaly. Geýimleri arassa, görnüşi ýakymly, tertibi owadan çagalaryň dostlary köp bolýar, olary hemme hormat edýär. Egin-eşikleri, el-ýüzleri kirçimek ýören çagalar bilen hiç kim ýoldaş bolmagy islemeýär.



ARASSA BOLUŇ!

Neneň ýagşy, çagalar
Tämizlik, arassalyk.
Gözel tertip, edep bilen
Hemişe ykjamlylyk.

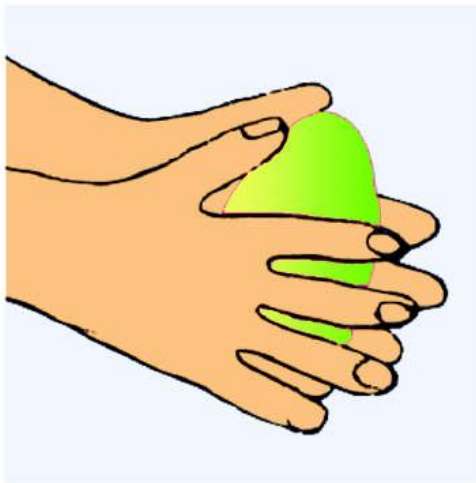
Säher turup ukudan,
Sowuk suwa ýüz ýuwmak,
Tä bedeniň gyzýança
Ýodajykda ylgamak.

«Bir-iki» — diýip, egilip,
Maşklar etseňiz ýene,
Şähd bilen döş gerip,
Gezseňiz ýaýnar beden.

M. Omon

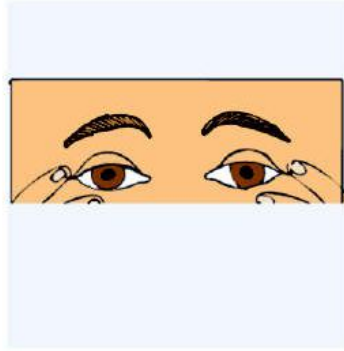
ELE SERETMEK

Hapa eller saglyk üçin örän zyýanly. Şonuň üçin elleri hemişe, aýratyn hem, naharlanmazdan öň sabynlap ýuwmagy, dyrnaklary almagy ýatdan çykarmaly däl.



AÝAGA SERETMEK

Aýagy her gün, iň gowusy, ukudan öň ýyly suwda sabyn bilen ýuwmaly. Bu ýadawlygy tiz çykarmaga kömek berýär. Aýagyň dyrnaklaryny hem hemişe alyp durmaly.



GÖZE SERETMEK

Adatda, ertirligine we agşamara ýüz ýuwulan wagtynda gözleriň gabaklary ýuwulýar. Sport meýdançasasynda bolanda, çaň-tozan göterilende ýa-da göze bir zat düşende, gözüň daşky burçundan buruna tarap ýuwmaly.

DIŞLERE SERETMEK

Dişleri ertirine ukudan turandan soň hem-de agşamara ukudan öň ýörite diş pastasy bilen ýuwmaly. Dişi arassalanda dişiň etine ägä bolmalydyr. Pastaly çotkany dişiň içki we daşky tarapyndan, sagdan çepe we ýokardan pese hereketlendirmeli.

TAPLANMAK

Taplanmak diýende bedeniň organlaryny üýtgeýji howa uýgunlaşdyrmak, yssy-sowuga çydamlylygyny artdyrmaga düşünilýär. Sagdyn bolmak üçin gün şöhlesinde tapanmak, açyk howada ýöremek we suw howdanlarynda suwa düşüp, tapanmak mümkin.

Taplanmagy assa-ýuwaşlyk bilen başlamaly, ýagny bedeni ilki bilen öl ýaglyk bilen süpürmeli, suwdan peýdalananda ilki bilen ýyly suwdan başlap, soňra bolsa sowuk suwa geçmeli.





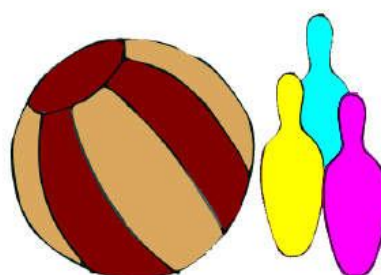
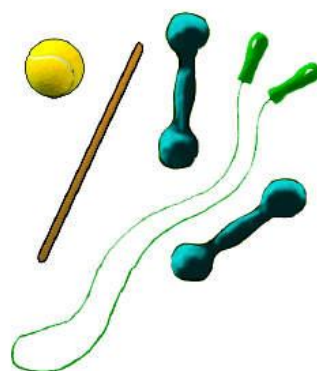
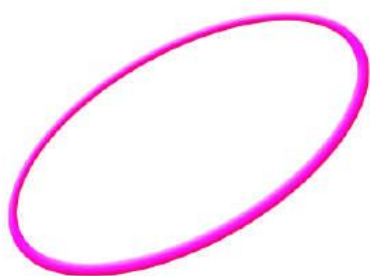
Taplanmagy hemişe alyp bermaly we kada boýun egmek gerek. Meselem, güneşde taplanmakçy bolsaňyz, ilki bilen günüň aşagynda az-az wagtlap durmaly. Ýogsam deriňizi köýdürmegiňiz mümkin.

Temperatura 15–20° bolanda açyk howada gezelenç etmek, aýak ýalaňaç ýöremek, aýnanyň kiçi bölegi açylan otagda uklamak örän peýdalydyr.

Ertirki gimnastika maşklaryny açyk howada ýa-da aýnanyň kiçi bölegini açan ýagdaýda geçirmek maksada laýykdyr.

SPORT ENJAMLARY

1. Futbol topy
2. Gimnastika taýajygy
3. Ýüp
4. Plastmassa kegliler
5. Çişirilýän toplar (1 kg)
6. Ganteller
7. Halkalar
8. Gimnastiki lenta
9. Badminton raketkasy we walyany (pökgisi)
10. Basketbol topy

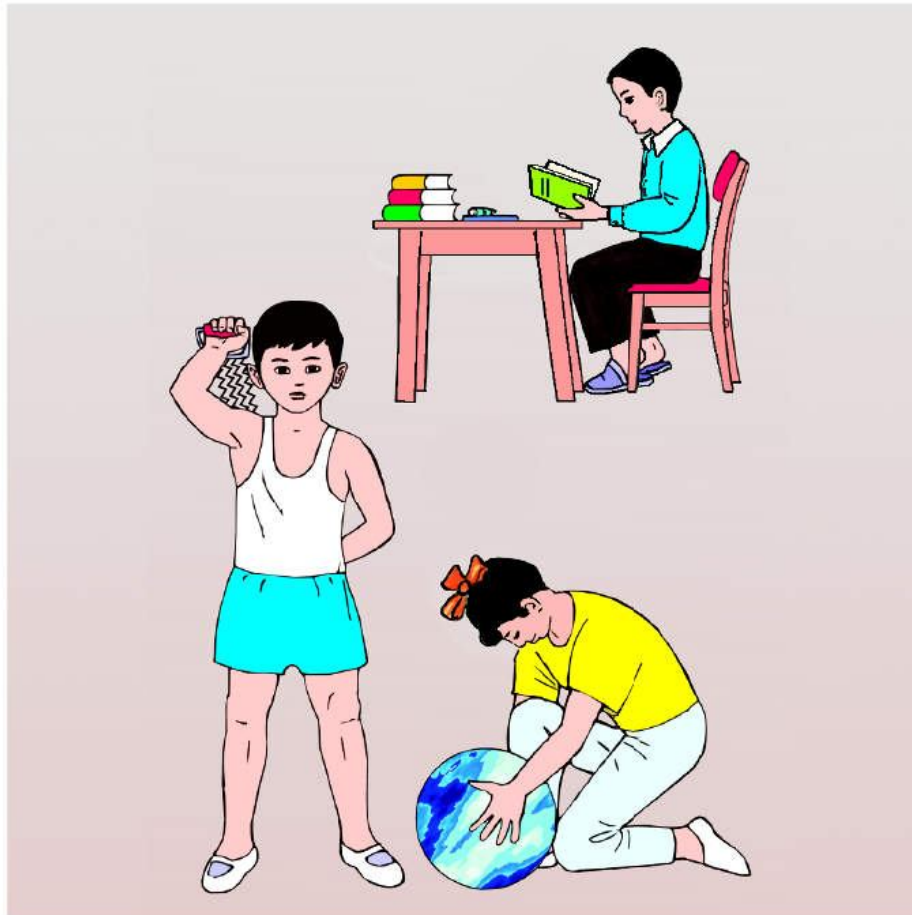


Soraglar:

1. Öýüňizde nähili sport enjamlary bar?
2. Şu enjamlar bilen nähili maşklary ýerine ýetirmek bolar?
3. Ýene nähili enjamlary bilýärsiňiz?

Ýumuşlar:

1. Gimnastika taýajygynyň, ýüpüň, pökginiň we gantelleriň suratyny deňderiňize çekip geliň.
2. Surat boýunça gürrüň ediň.

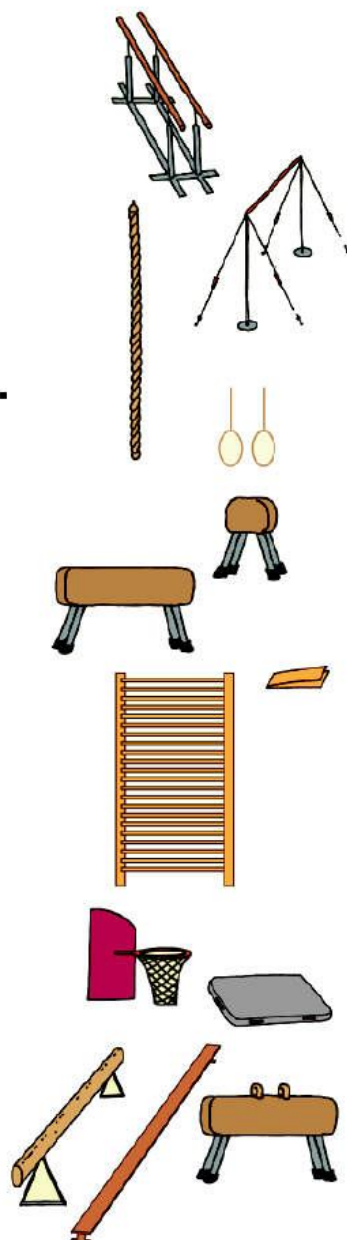


SPORT ZALY

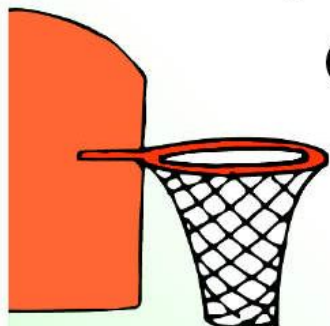
Mekdepde gimnastika, basketbol, woleybol, hereketli oýunlar we her hili maşklar geçirilýän otaga sport zaly diýilýär.

SPORT ZALYNDAKY ENJAMLAR

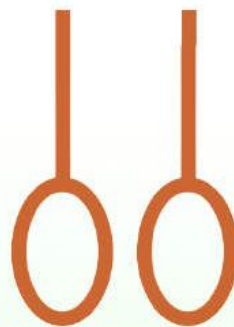
1. Parallel bruslar.
2. Turnik.
3. Dyrmaşyp çykylýan tanap.
4. Gimnastika halkalary.
5. Gimnastiki «kozýol».
6. Gimnastiki «kon».
7. Gimnastiki üzeňňi.
8. Gimnastika düşegi.
9. Gimnastiki agaç.
10. Batlandyryjy köpri.
11. Gimnastiki oturgyç.
12. Basketbol halkasy.
13. Tutawaçly gimnastiki «kon»



Basketbol
halkasy



Gimnastika
halkalary

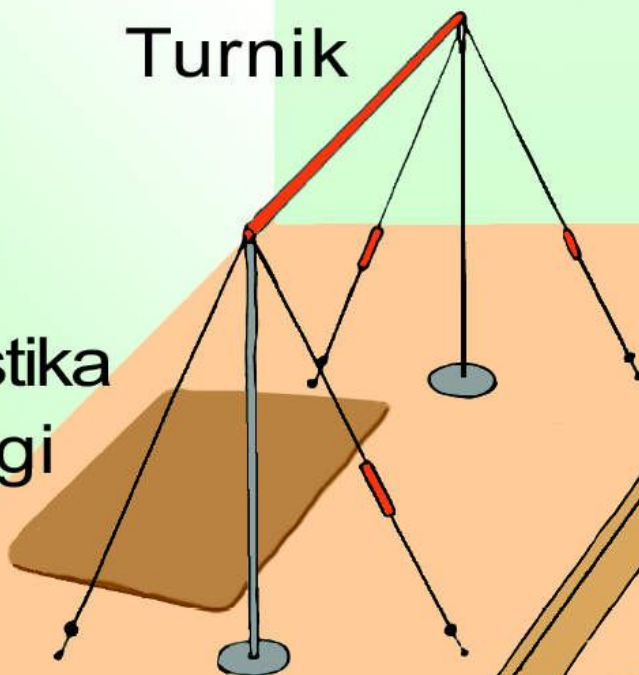


Dyrmaşyp
çykylýan
tanap

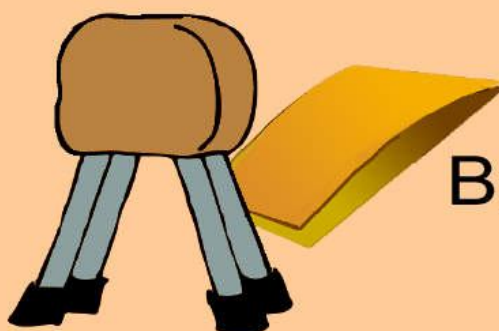


Turnik

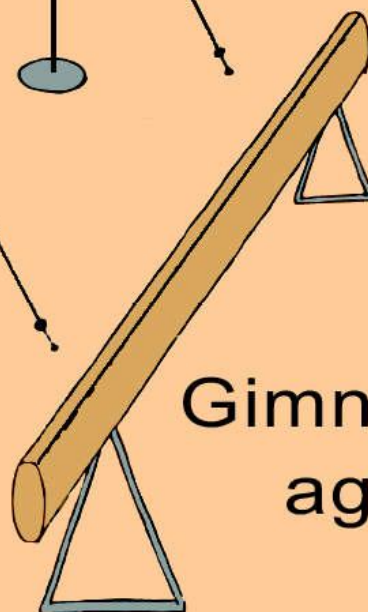
Gimnastika
düşegi



Gimnastiki
«kozýol»

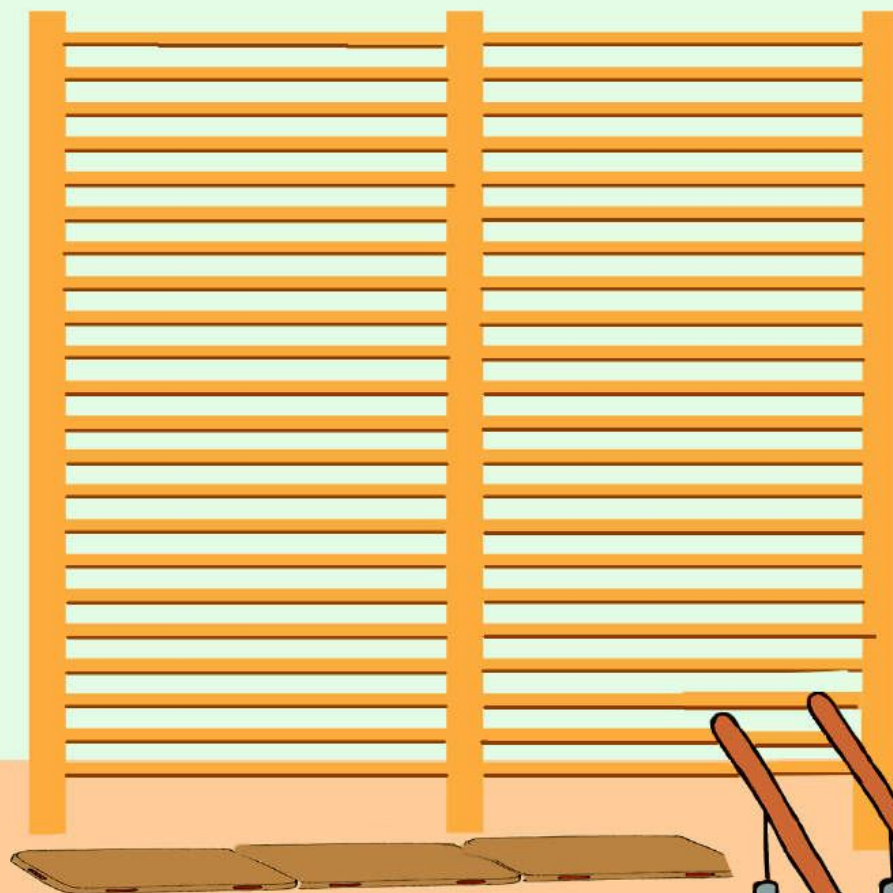


Gimnastiki
agaç

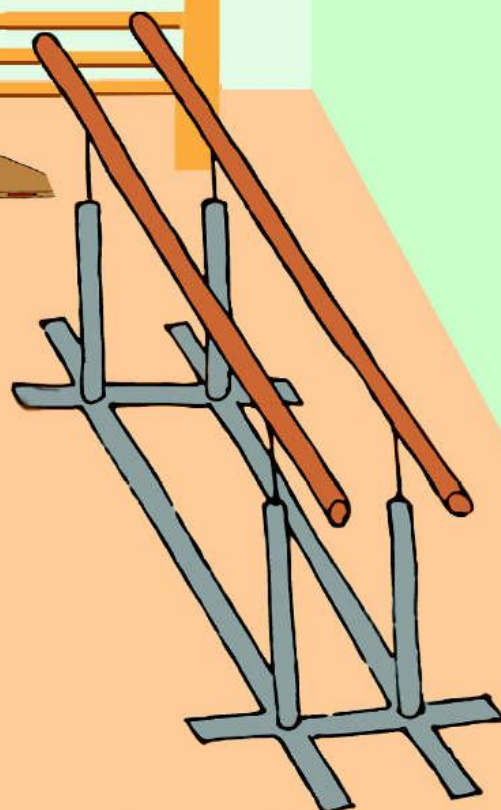
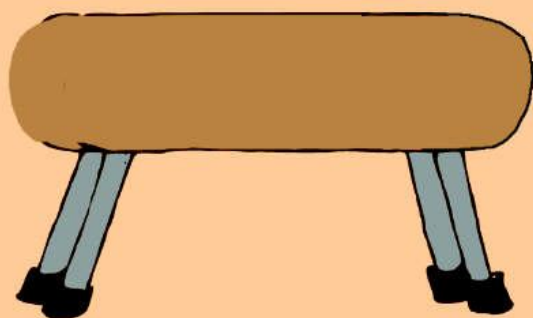


Batlandyryjy
köpri

Gimnastiki üzeňňi



Gimnastiki «kon»



Parallel bruslar



Gimnastika oturgyjy

Soraglar:

1. Sport zaly diýip nämä aýdylýar?
2. Sport zalynda nähili enjamlar bar?

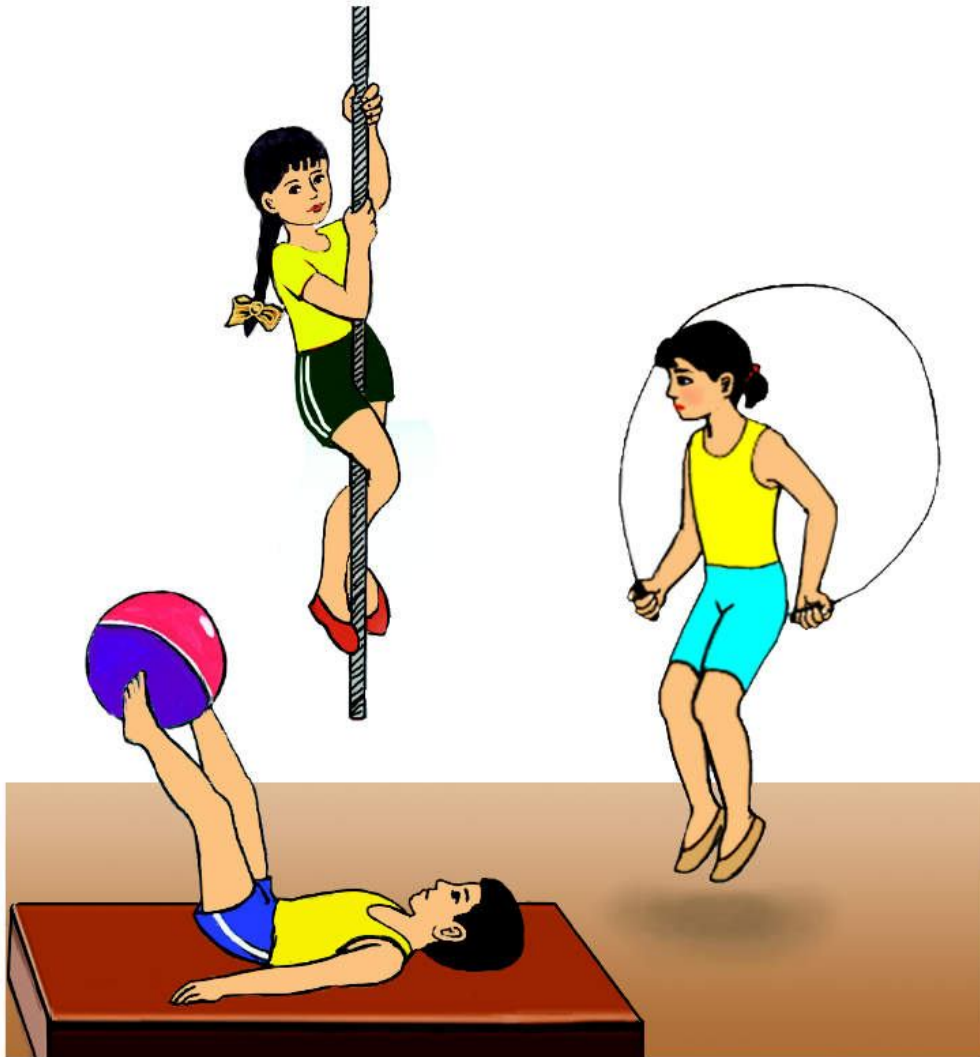
Ýumuşlar:

1. Öz mekdebiňizdäki sport enjamlaryny ýazyp geliň we olary ýatda saklaň.
2. Surat boýunça gürrüň ediň.



GIMNASTIKA MAŞKLARY

Bedenterbiýe dersinde her günki durmuşda zerur bolýan hereketleri dogry we owadan ýerine ýetirmek kadalary öwrenilýär. Çagalar ilki bilen sportuň gimnastika, ýeňil atletika, ýüzmek we hereketli oýunlar hem-de sport oýunlary elementleri bilen tanyşýarlar.



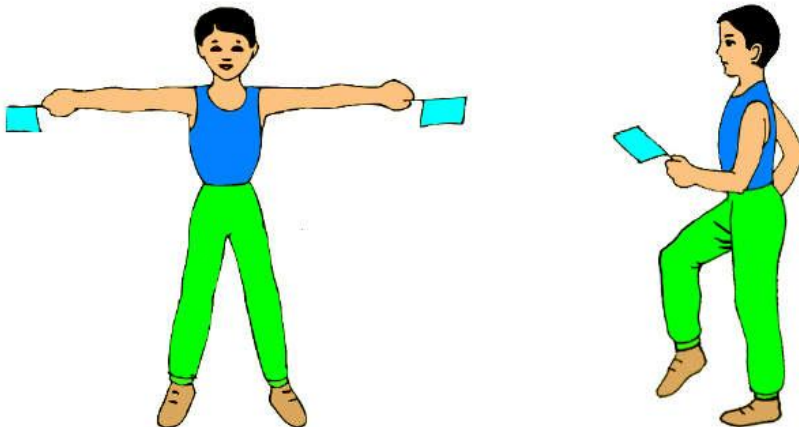
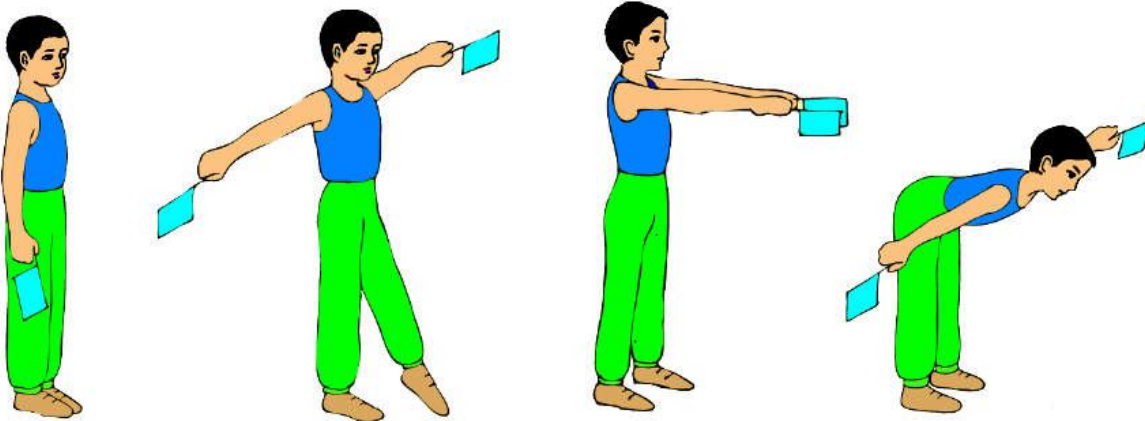
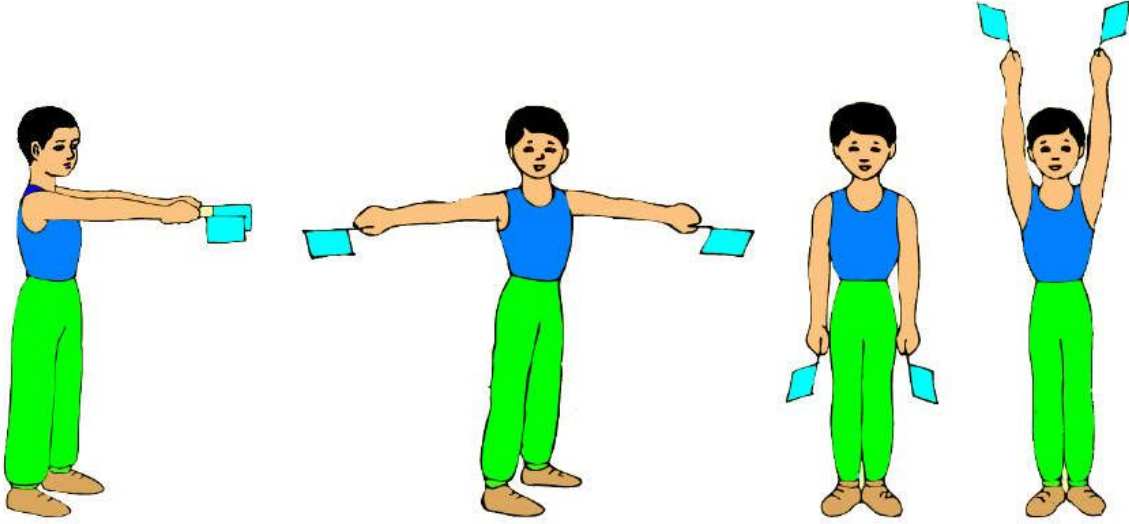
Gimnastika — kadaly boý-sy-ratly, güýçli we owadan bolma-gyňyza kömek eder. Onda el-aýagy we tutuş bedeni dogry hereketlendirmegi, nyzama dur-magy we akrobatikany öwrener-siňiz. Dürli zatlar bilen maşklary ýerine ýetirersiňiz.

Ýumuş:

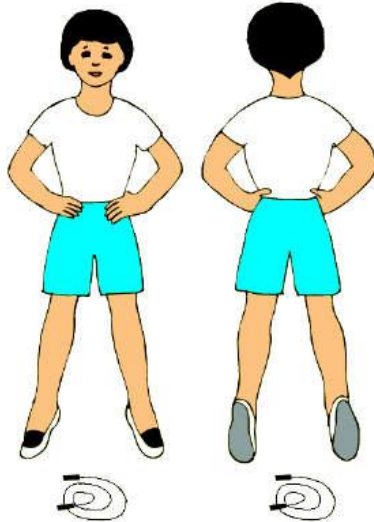
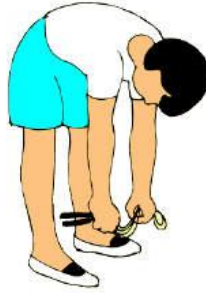
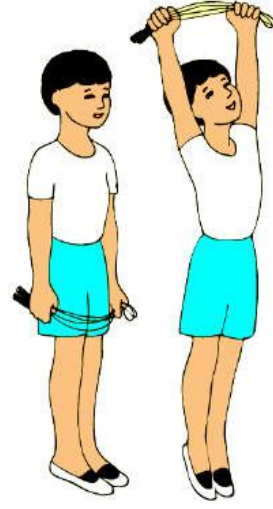
Surat boýunça gürrüň ediň.



BAÝDAJYKLAR BILEN ÝERINE ÝETIRILÝÄN MAŞKLAR

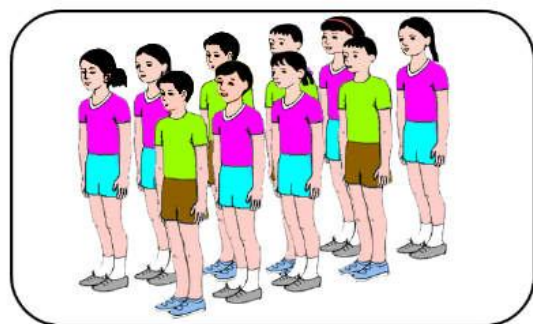
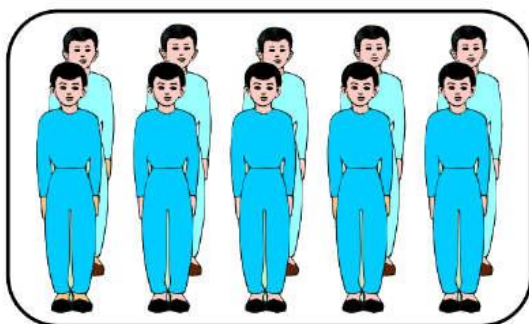
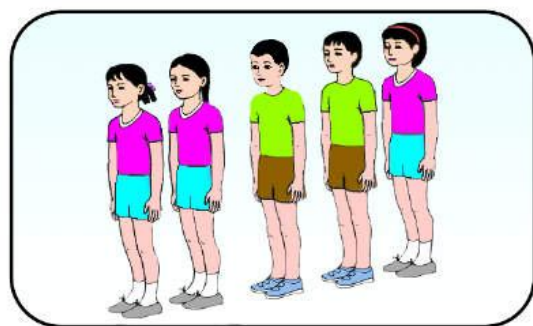
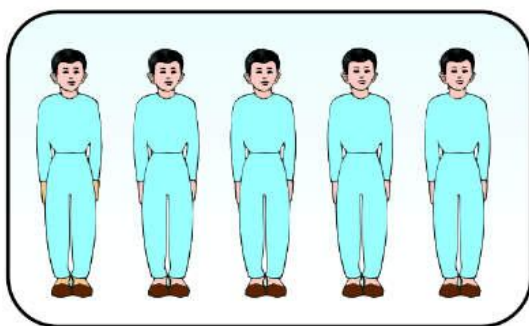


MAŞKLARY ÝÜP BILEN ÝERINE ÝETIRMEK



NYZAMA DURMAK WE GAÝTADAN NYZAMA DURMAGYŇ USULLARY

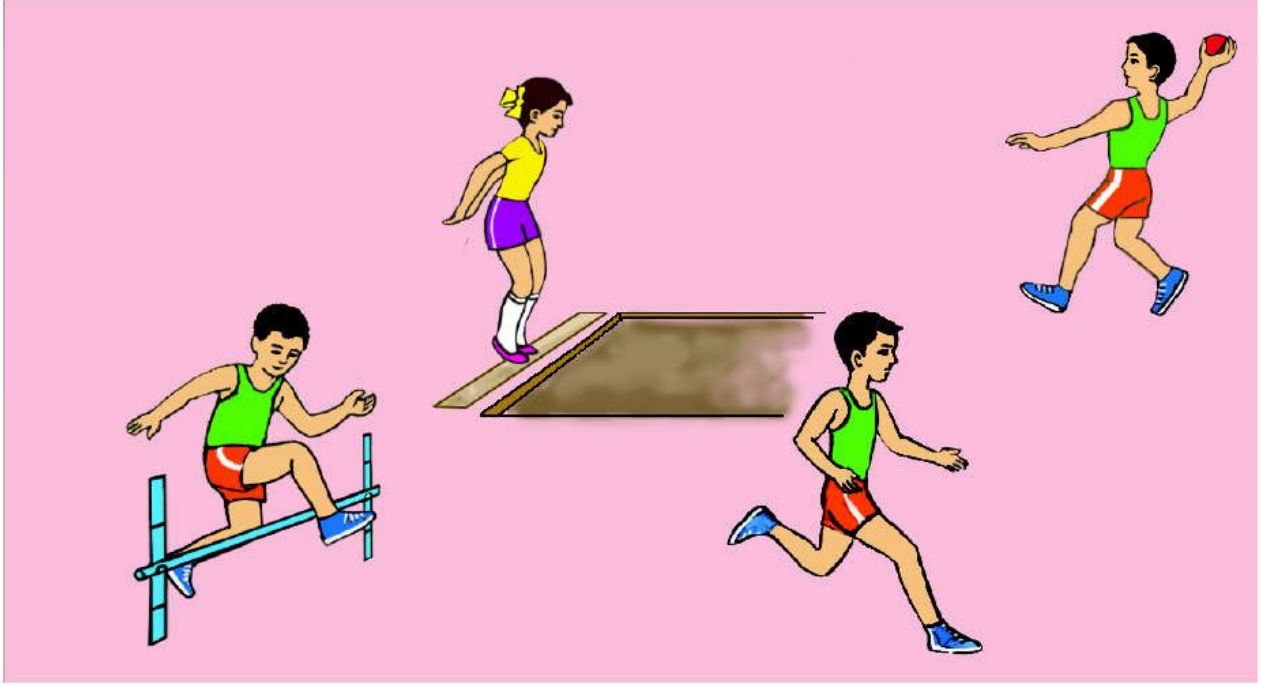
Birinji synpda çagalar tiz bir hatara nyzama durmagy, yzly-yzyna nyzama durmagy, gaýtdan nyzama durmaklary, aýagyň ujy we ýeňsäni dogry tutup durmagy, buýruga görä hereketi başlamagy we gutarmagy, eli gapdala uzatmagy we egmegi hem-de sanamagy bilmelidirler.



Ýüzi bir tarapa garadyp, yzly-
yzyna duran çagalaryň nyzamyna
hatar diýilýär. Hatarda duranlaryň
arasyndaky aralyk (distansiýa)
diýip atlan-dyrylýar. Adatda, aralyk
öňe uzadylan el ýa-da bir ädim
uzynlygynda bolýar.

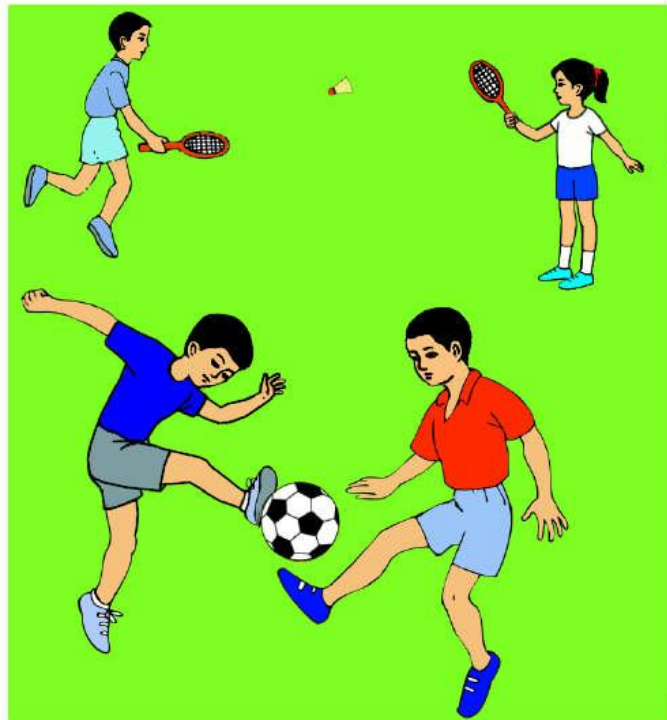
Hatarda hereketlenmek mugal-
lymyň «Ýöräň!» diýen buýrugy
boýunça çep aýakdan başlanýar.
Iki hatarly nyzama durmak üçin
iki hatarda gapdalma-gapdal bir
ädim aralykda durýarlar. «Saga»
ýa-da «çepe» mugallymyň
buýrugy bilen aýlanmaly.

Ýeňil atletika bilen meşgul-
lanýan çagalar güýçli, tiz here-
ketlenýän, çalasyn we çakgan
hem-de çydamly bolýarlar. Sebäbi
sportyň bu görnüşi ýöremek,
ylgamak we bökmek, oklamak,



uzak aralyga, şeýle hem, beýik-
pes ýerlerde ylgamak ýaly siz
söýýän maşklary öwredýär.

Ýüzmegi we hereketli oýunlary
çagalar gaty gowy görýärler.



HEREKETLENMEGIŇ GÖRNÜŞLERI

Ýaşayyş peýda bolandan bäri, ähli diri jandarlar hereketlenmäge zerurlyk duýýarlar.

Leglek, durnalar, gaz, bal arysý, kepderiler, mör-möjekler hem-de garynjalar hem hereketlenýär we howada uçýar. Eger ganatlary hereketlenmese, olar uçup bil-



meýär. Gurbaga suwda hem, gury ýerde hem oňat hereketlenýär. Balyk we ýylan suwda örän ýeňil hereket edýär — ýüzýär.

Gördüňizmi, çagalar, guşlar, haýwanlar, süýrenijiler we ajaýyp ynsan hem özboluşly hereket edýärler.

Ýumuşlar:

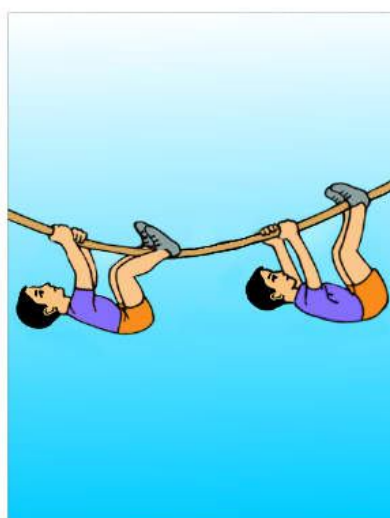
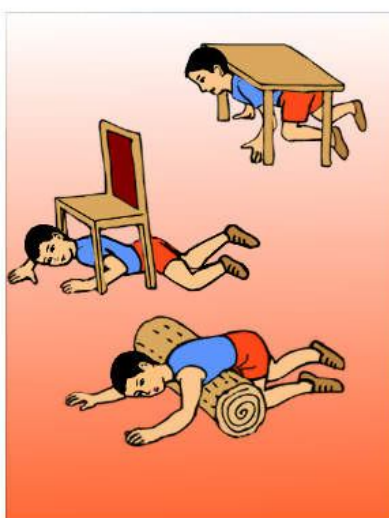
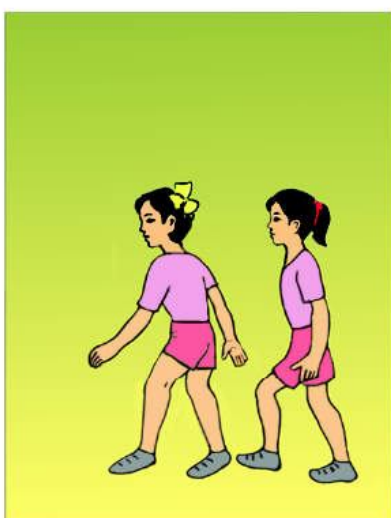
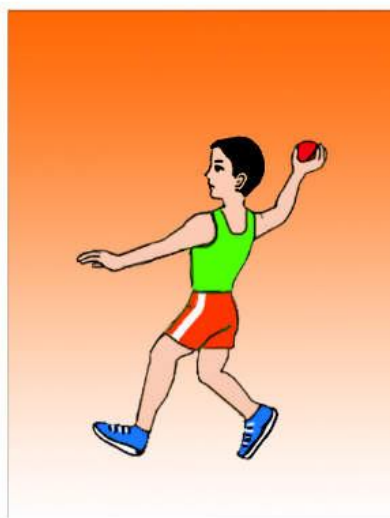
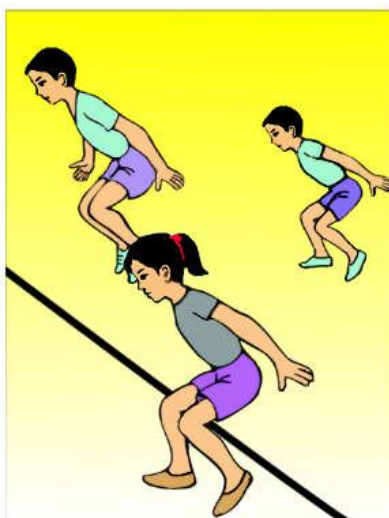
1. Suratlara seredip haýwanlaryň nähili hereketlenýändiglerini aýdyp beriň.

2. Çagalaryň haýsy hereketleri suratdaky haýwanlaryň hereketlerine gabat gelýändigini aýdyň.

3. Suratlardaky hereketler bir-birinden nähili tapawutlanýar?

HEREKETLENIŞ USULLARY

Adam her hili usulda hereketlenmegi mümkin: bökme, ätleme, ylgamak, deňagramlylygy saklamak, emedeklemek, dyrmaşmak we başgalar. Meselem, darbaz ýüpüň üstünde deňagramlylygy saklap ýöremegi bilmeli. Gurluşykçy bolsa gurulýan öýler-



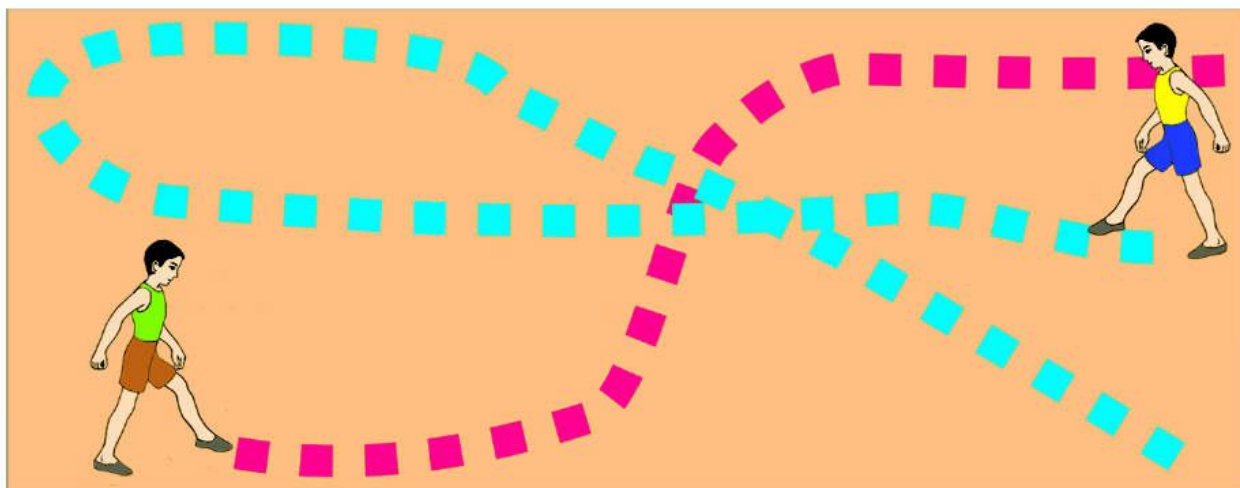
däki dar tagtalaryň üstünde gorkmazdan we ussatlyk bilen ýöräp bilmeli. Bu ukyplaryň ählisi fiziki maşklaryň kömeginde ösdürilýär. Siz hereket edeniňizde bedeniňiziň dürli organlary: kelle, el, aýak, göwre gatnaşýar.

Ýumuş:

Suratlardaky çagalaryň hereketlenme usullaryny aýdyp beriň.

HEREKETLERIŇ TIZLIGI WE UGRY

Siz her günde her hili tarapa seredip hereketlenýärsiňiz, ýöreyärsiňiz, ylgaýarsyňyz. Mese-



lem, öňe, arka, beýiklige ýa-da pese, gapdal taraplar (sag ýa-da çep) bilen, hatda arka bilen öňe seredip ýöreyärsiňiz.

Siziň her hili tarapa garap ýerine ýetirýän hereketleriňize hereket ugry diýilýär.

Ýerine ýetirýän hereketleriňiz haýal ýa-da çalt bolmagy mümkin. Meselem, haýal ýöräp mekdebe, gezelenç etmek üçin haýwanat bagyna barýarsyňyz; awtobusa, dostlaryňyzyň yzyndan ýa-da pökginiň yzyndan ýetip barmak üçin ylgaýarsyňyz.

Siziň ýuwaşlyk bilen ýöremegiňize ýa-da çalt ylgamagyňyza hereket tizligi diýilýär.

Soraglar:

1. Hereket tizligi diýende nämä düşüňýärsiňiz?

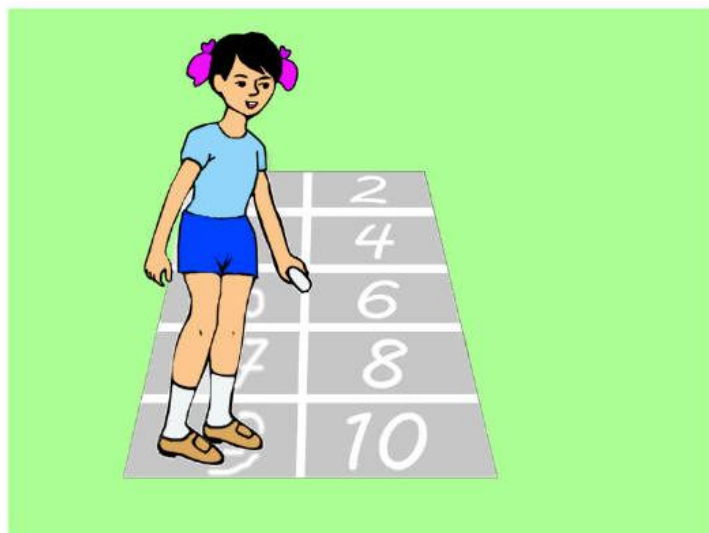
2. Hereket ugry diýende nämä düşüňýärsiňiz?

HEREKETLI OÝUNLAR

Hereketli oýunlary kiçi çagalar hem, ulular hem gyzyklanma bilen oýnaýarlar.

Oýunlarda biz hereketiň ýöremek, towusmak, zyňmak, päsgelçilikleri, garşylyklary ýeňip geçmek ýaly esasy görnüşlerini görýäris. Oýunlar ünsüňi we pikir-iňi jemlemegi öwredýär, çalasynlygy, güýç we çydamlylyk sypatlaryny ösdürýär. Köpçülikleýin oýunlar bolsa dostluk duýgularyny terbiýeleýär.

Açyk howada geçirilýän oýunlar saglyk üçin örän peýdalydyr. Her bir oýnuň özboluşly kadalary bar. Onda kimdir ýeňýär, kimdir bolsa ýeňilýär. Şonuň üçin oýun başlanmazdan öň emin bellenmelidir.



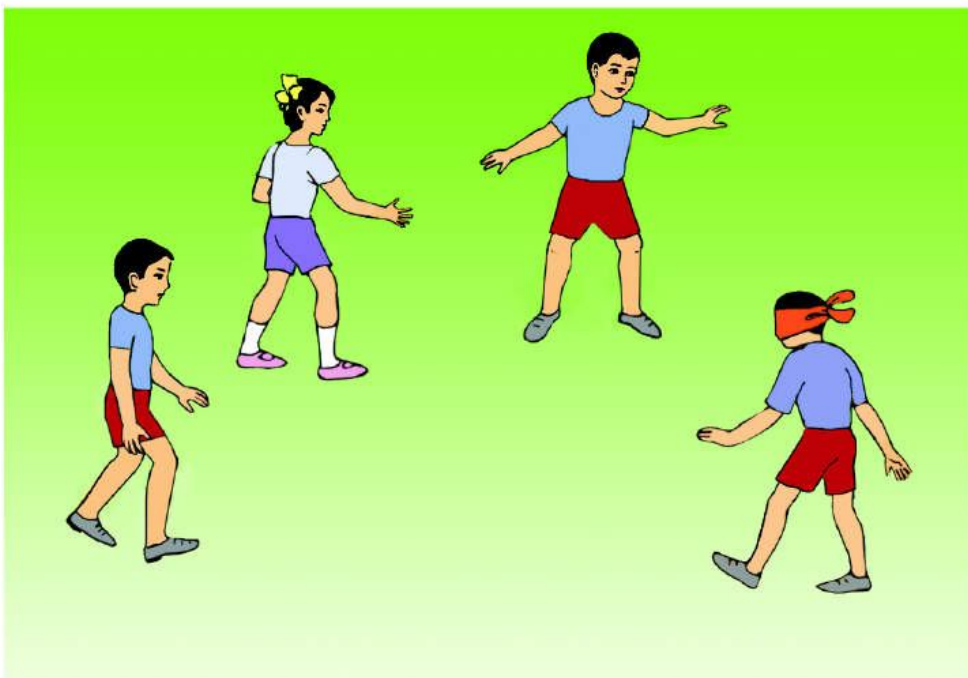
«SAPALAK» OÝNY

Bu gyzlaryň we oglanlaryň iň gowy görýän oýunlaryndan biridir, aýratyn hem, gyzlar bu oýny gowy görýärler.

Oýundan öň 5 jübüt gözenegi 2 hatar edip çyzylýar. Şondan soň sanamak ýoly bilen oýunçylaryň yzygiderligi anyklanýar. Aлып baryjy kiçiräk ýassy daşy saýlaýar. Soňra oýunçy bir aýakda çyzygyň başyndan böküp, sapalagy ýygyp, çyzyklara düşürmezden aлып geçýär. Kim öň sapalagy hemme gözeneklere yzygiderli taşlap, aýak bilen depip, çyzyklara düşürmezden aлып geçse, şol ýeňiji bolýar.

«GÖZ BAGLAMA» OÝNY

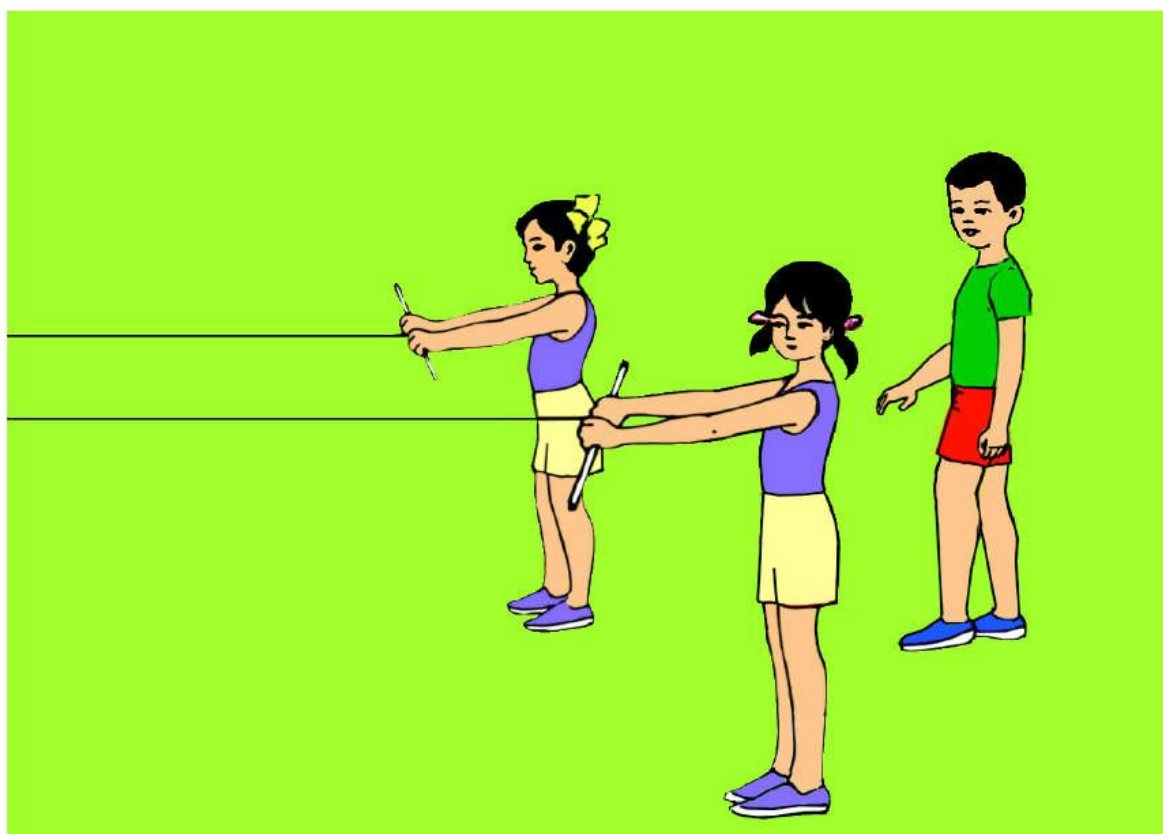
Oýnuň gatnaşyjylaryndan biriniň gözi ýaglyk bilen baglanýar we ol ortada durýar. Çagalar: «Daýza, nämäňizi ýitirdiňiz?» — diýip soraýarlar. Gözi baglanan çaga: «Oýmagymy», — diýip jogap berýär. Çagalar: «Men tapdym, men tapdym», — diýip her tarapa ylgaýarlar. Gözi baglanan çaga bolsa sesler gelen taraplara elini uzadyp, çagalary tutmaga çalyşýar. Tutulan çaga oýundan çykýar ýa-da onuň gözünü baglaýarlar. Oýun şu görnüşde dowam edýär.



Hiçem tutulmadyk oýunçylar iň çakgan we ýeňiji diýip hasaplanýarlar.

«KIM TIZ ORAÝAR» OÝNY

Oýny 10–15 çaga 2 topara bölünip oýnamaklary mümkin. Oýun üçin iki bölek kelep ýüp (uzynlygy 3–4 metrden) we iki sany garmak gerek bolýar (galyňlygy 3 sm.). Her bir kelebiň bir uýy garmak, ikinji uýy bolsa diwardaky gurluşa baglanýar. Garmaklary

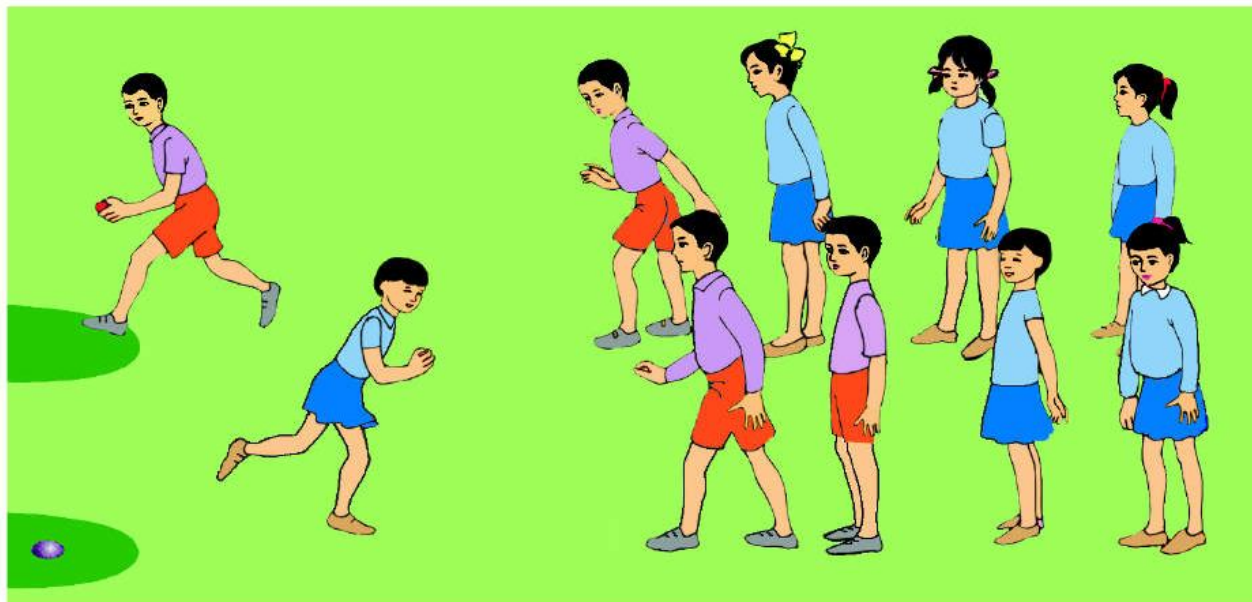


çagalar ellerine alyp durýarlar. Alyp baryjy «Başla!» diýen dessine gatnaşyjylar kelebi garmaga orap başlaýarlar. Haýsy topar tiz orap bolsa, şol topar ýeňiji hasaplanýar.

Oýny açyk howada we otagda, bedenterbiýe sapaklarynda geçirmek bolýar.

«KYRK DAŞ» OÝNY

Oýny otagda, sport zalynda ýada meýdançalarda geçirmek mümkin. Start çyzygyndan başlap her bir çaga üçin bir meňzeş aralykda tegelekler bellenilýär. Her bir çaga daş ýada birden mata pökgini eline tutup, taýýarlanyp durýarlar. Sudýa ýada alyp baryjy jürlewük çalan dessine, her bir çaga bellenen tegelege ylgap baryp, daşy ýada pökgini goýup, öz ýerine



gaýdyp gelýär. Ahyrky oýunçy daşy alyp baryp goýup, gaýdanyndan soň, çagalar tertip bilen ylgap baryp öz daşlaryny gaýtaryp alyp gelýärler. Haýsy topar birinji bolup öz daşlaryny ýygyp getirse, şol topar ýeňiji hasaplanýar.

Soraglar:

1. Haýsy oýny siz köpräk gowy görýärsiňiz?
2. Ýene haýsy oýunlary bilýärsiňiz?
3. Hereketli oýunda şahsyň haýsy häsiýetleri ösýär?

BEDEN TAÝDAN SYPATLARY TERBIÝELEMEK WE GÖZEGÇILIK ETMEK



BOÝ-SYRATY DOGRY SAKLAMAK

Kadaly boý-syrat — bu diňe görk däl, eýsem saglygyň alamatydyr. Emma käbir çagalaryň göwresi, belli bir sebäplere görä, nädogry şekile girip galýar we mundan olar çekinip gezyärler.

Öz boýuna garanda pes ýa-da beýik parta ýa-da stolda nädogry oturmak, mekdep sumkalaryny diňe bir elde alyp ýöremek boý-syratyň bozulmagyna sebäp bolmagy mümkin.



Boý-syratyň bozulmagy ilki bilen adamyň daşky görnüşini betgelsik edip durýar, galyberse-de, adamyň içki organlaryna hem ýaman täsir görkezýär. Boý-syratyň bozulmagy duýlan badyna, ony dersde geçirilýän gim-nastiki maşklar bilen yzygiderli meşgullanmagyň kömeginde dogrulamak bolýar. Biraz bozulan boý-syraty uzak wagtly bejeriji gimnastika maşklaryny ýerine ýetirmek bilen dogurlamak mümkin. Boý-syraty örän bozulan adamlar bolsa köp halatlarda bejermek üçin ýörite şypahana-lara iberilýärler.

Soraglar:

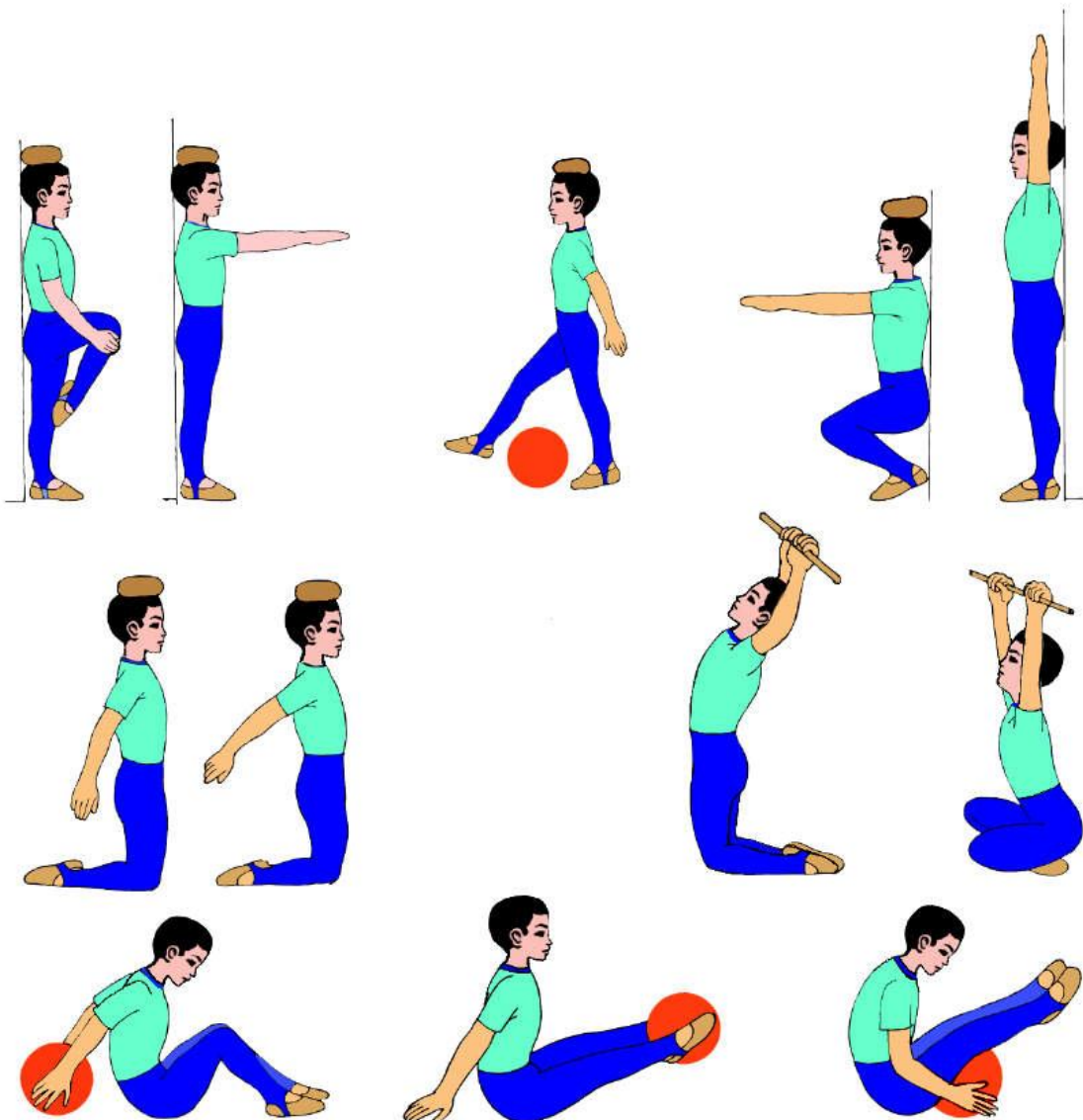
1. Boý-syratyň bozulmagyna näme sebäp bolýar?
2. Nädogry boý-syrat çagalara nähili täsir edýär?
3. Boý-syraty nähili edip dogurlamak mümkin? Suratlara seredip aýdyp beriň!



Ýumuşlar:

1. Bedenterbiýe mugallymynyň kömeginde boý-syraty gowulandyrmaga degişli maşklary saýlap alyň.
2. Bu maşklary öwreniň we olary yzygiderli ýerine ýetiriň.

BOÝ-SYRATY DOGURLAMAGA DEGIŞLI MAŞKLAR



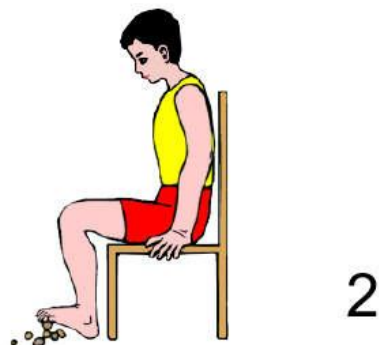
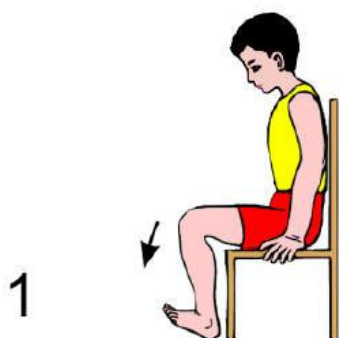
ÝASY DABANLYLYK

Ýasy dabanlylygyň sebäbi — bu aýagyň penje myşsalarynyň kemçiligidir. Ol köplenç rahat keseli bilen kesellän çagalarda duş gelýär. Ýasy dabanlylygy bejer-mek üçin aýak penjesiniň bag-lam myşsalaryny berkitmeli. Diý-mek, gündelik gimnastika hökman ýasy dabanlylygy bejerýän maşk-lary girizmek zerur.

ÝASY DABANLYLYGY BEJERÝÄN MAŞKLAR

1. Aýagyň aýasynyň süňklerini bükme we ýazdyrmak.

2. Aýagyň barmaklary bilen ku-bikleri gysyp alyp, gapdal tarapa alyp goýmak.





4



5



3. Aýagyň ujuny götermek we düşürmek.

4. Aýagyň ujunda bökmek.

5. Aýagyň aýasynda pökgini ýada taýajygy öňe we arka togalamak.

6. Taýýajyklar bilen lyžada ýöremek.

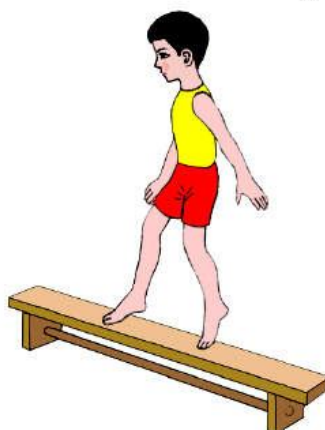
Gimnastika taýajyklarynyň üstünde ýöremek.

7. Gapdal goýlan gimnastiki skameýkanyň üstünde aýaklaryň ujunda ýöremek.

8. Daşyň üstünde ýöremek.



7



8



EL GÜYJÜNI KÖPELDÝÄN MAŞKLAR

1. B. Ý. — çommalyp daýanyp oturmak.

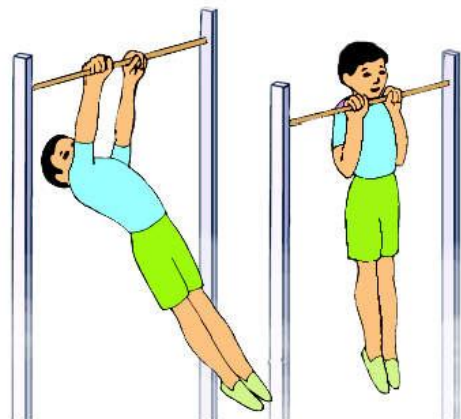
Böküp aýaklar arka uzadylýar, gapdala açylýar, aýaklary jübüt-läp, başlangyç ýagdaýa gaýdylýar.

2. Pes turnikde asylan ýag-daýda çekilmek.

3. Gimnastiki skameýkada ellere daýanyp ýatan ýagdaýda elleri бүkmek we uzatmak.



1

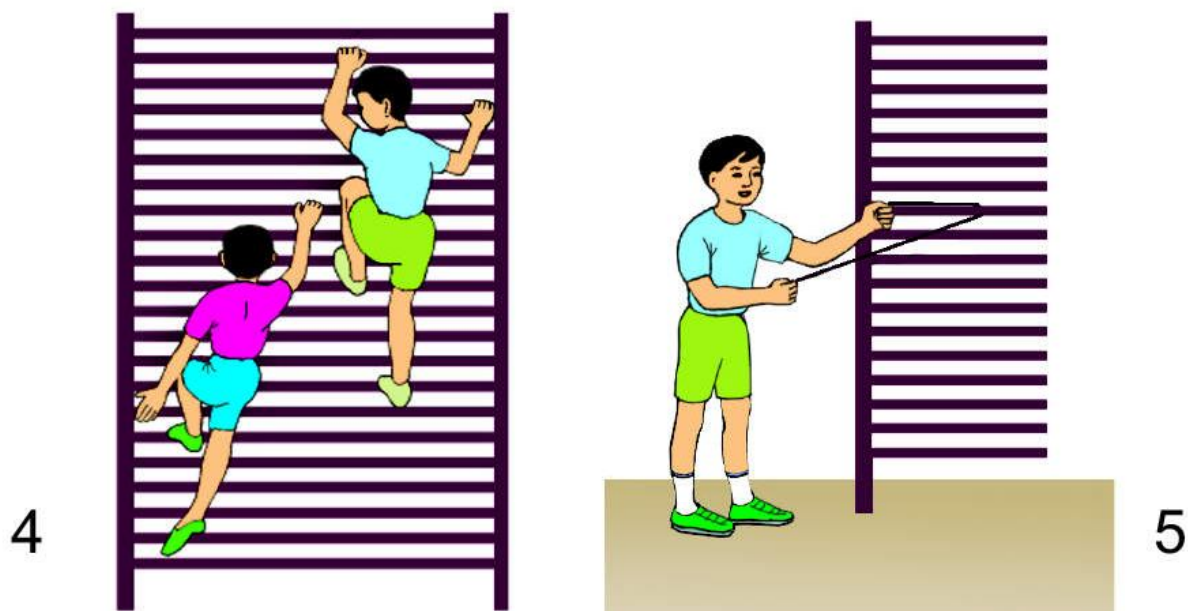


2



3





4. Gimnastiki üzeňňä dyrmaşyp çykmak.

5. Bir metr aralykda gimnastiki üzeňňiniň öňünde durulýar. Baglanan rezinany nobat bilen sag we çep elde çekmek.

6. B. Ý. — jübüt-jübüt bolup, aýaklar egin giňliginde goýlup, bir-birleriniň ellerini tutup durup, nobat bilen çep we sag eli бүкүп-ýazmak.



AÝAK GÜÝJÜNI KÖPELDÝÄN MAŞKLAR

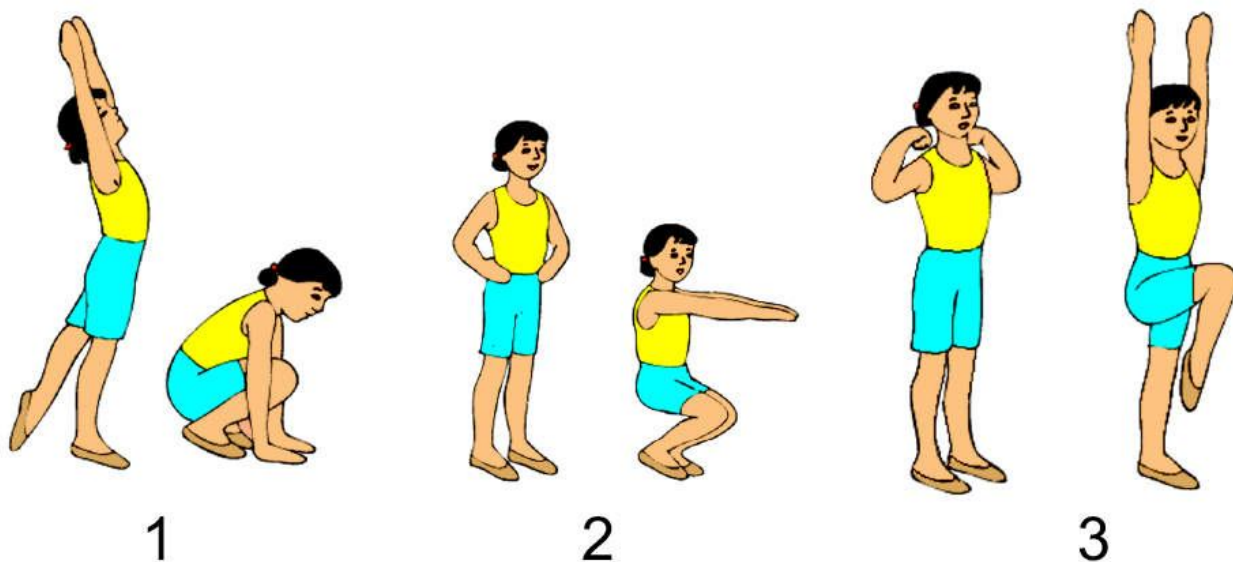
1. B. Ý. — ellere daýanyp, çommalyp oturmak.

Sag aýagyň ujunda arka gaýyşyp, eller ýokary göterilýär, başlangyç ýagdaýa gaýtmak. Şonuň özi başga aýak bilen ýerine ýetirilýär.

2. B. Ý. — aýaklar egin giňliginde, eller bilde.

Çommalyp oturyp, eller öňe uzadylýar, başlangyç ýagdaýa gaýtmak.

3. B. Ý. — eller eginde, aýaklar jübütleşen.



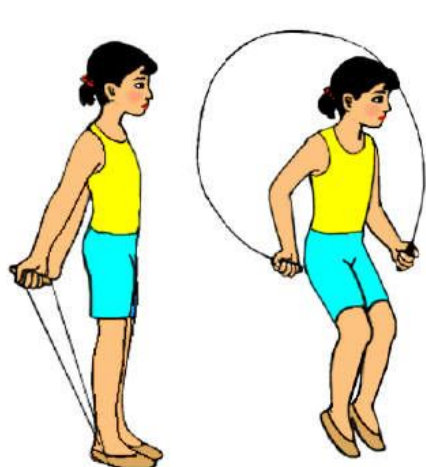
Eller ýokarda, çep aýak dyzdan bükülip göterilýär, başlangyç ýagdaýa gaýtmak. Şonuň özüni başga aýakda ýerine ýetirmek.

4. B. Ý. — ýüp aşakda, aýaklar jübüt goýlan.

Ýüpde bökme.

5. «Horazlaryň söweşi» hereketli oýun.

6. B. Ý. — bir-birine seredip oturmak, eller eginde. Çommalyp oturan ýagdaýda öňe, arka, gapdala böküp hereketlenmek.



4



5



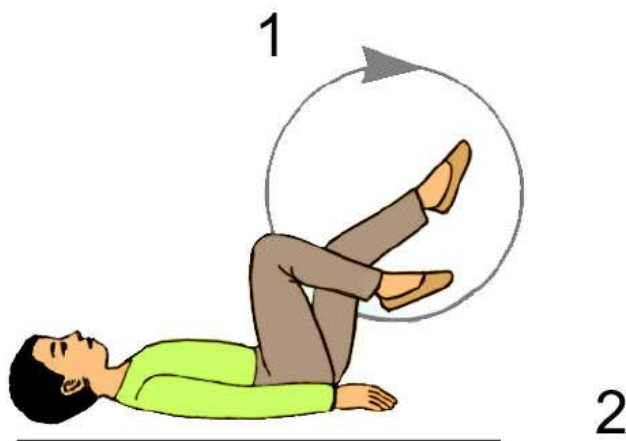
6

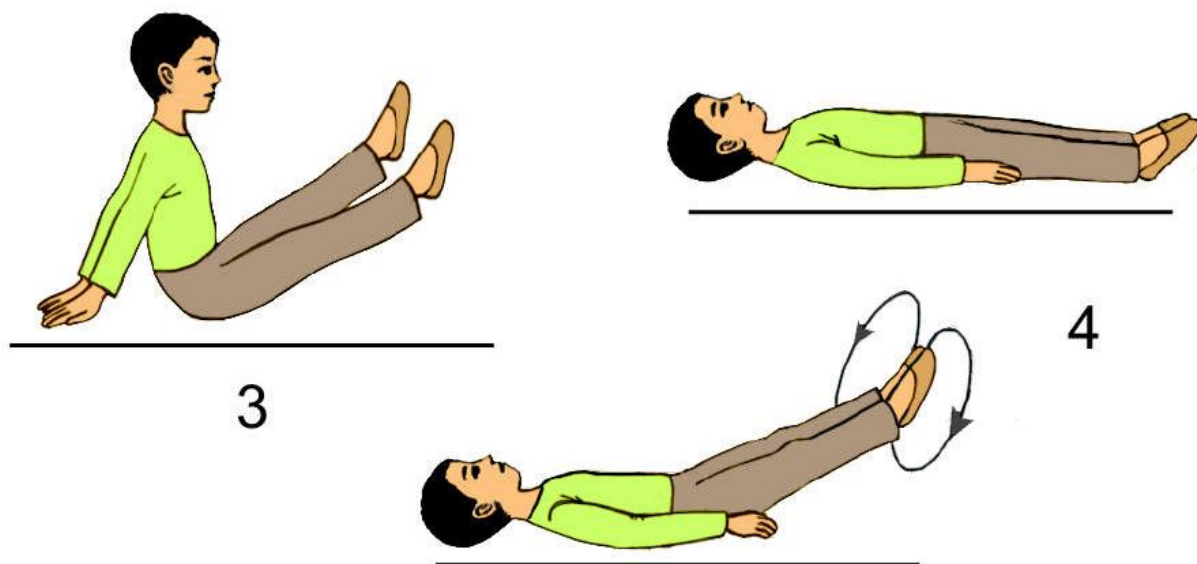
GARYN MYŞSALARYNY ÖSDÜRIJI MAŞKLAR

1. B. Ý. — eller bilen arka daýanan ýagdaýda oturmak.

Uzadylan aýaklary göterip-düşürüp, bili dogry tutup, erkin dem almak.

2. B. Ý. — arkanlygyna ýatan ýagdaýda welosiped münendäki ýaly aýaklaryň aýlawly hereketleri.

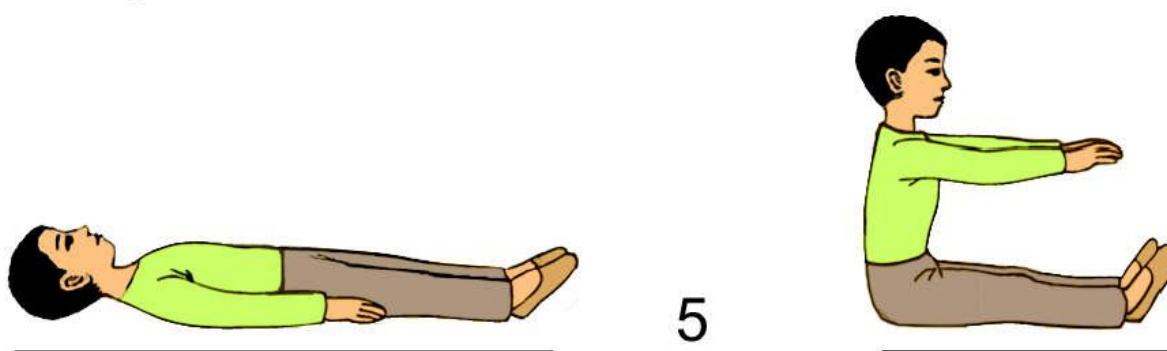




3. B. Ý. — arkada ellere daýanyp oturmak. Uzadylan aýaklary göterip, iki tarapa açmak we başlangyç ýagdaýa gaýtmak. Erkin dem almak.

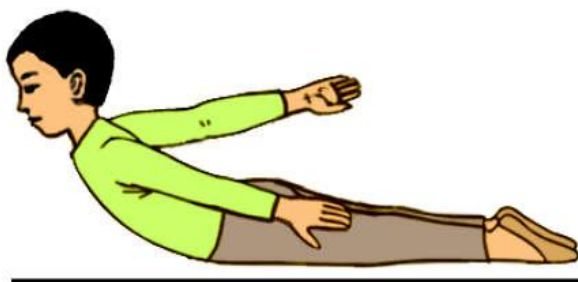
4. B. Ý. — arkanlygyna ýatyp elleri beden boýunça uzatmak. Iki aýak bilen aýlawly hereketler etmek (çepe, ýokary, saga, aşaga).

5. Arkanlygyna ýatan ýagdaýda oturyp almak we tersine.

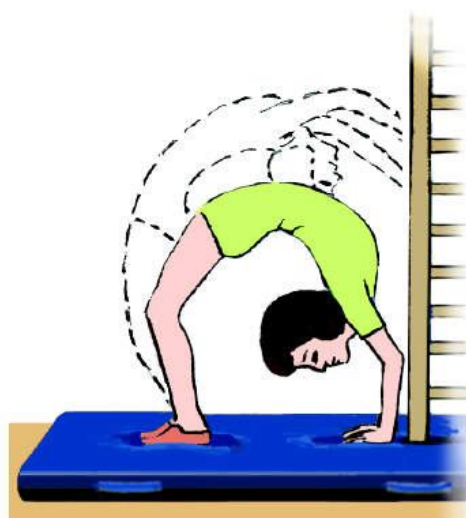


6. B. Ý. — garynda ýatan ýagdaýda, eller gapdalda. Kelläni göterip, elleri gapdal tarapa açyp «garlawaç» ýasamak.

7. Gimnastiki merdiwandan bir ädim aňyrda durup, elleri arka uzadyp, gimnastika merdiwanyň taýaklaryndan tutup ýuwaşlyk bilen arkanlygyna egilmek.



6



7

ÇYDAMLYLYGY ARTDYRÝAN MAŞKLAR

Çydamlylyk organizmiň ol ýa-da beýleki hereketden ýadamazlyk ukybydyr. Uzak wagtyň dowamyn-da ýöräp bilmek, ylgamak, ýüzmek, çommalyp oturmak, elde dartylmak, daş götermek, dyngysyz herekete çydamak şular ýaly ukyplardan hasaplanýar.



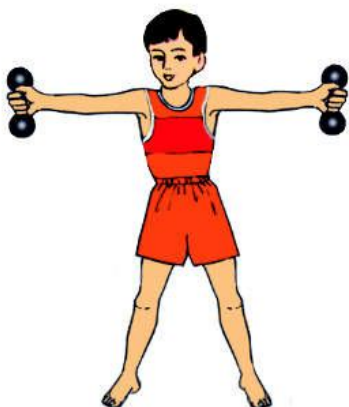
1



2



3



4



5



6



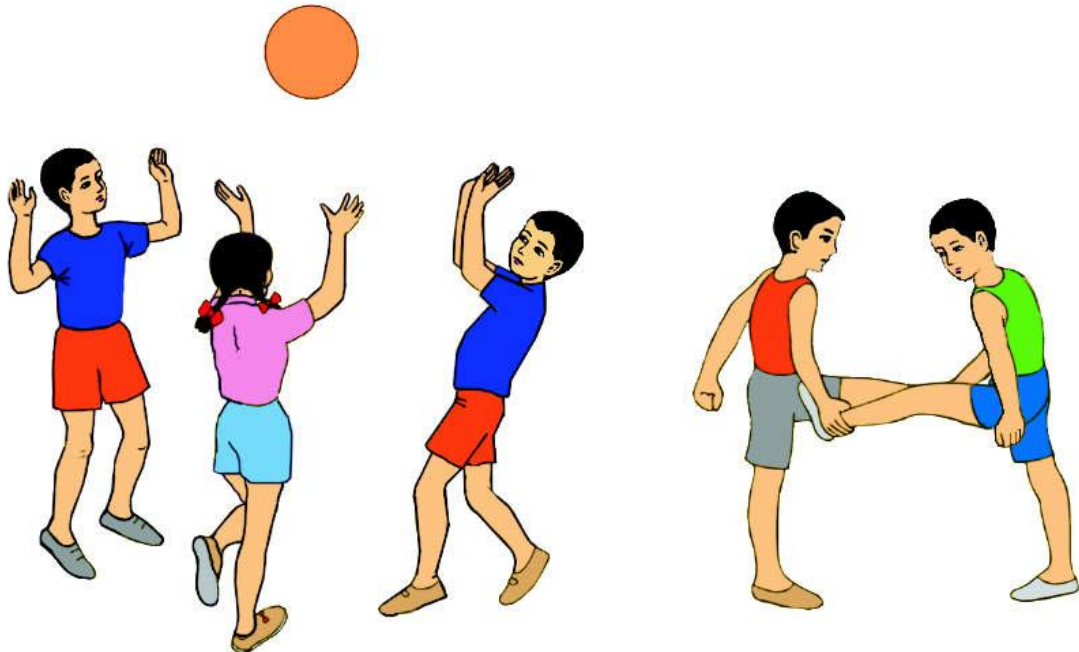
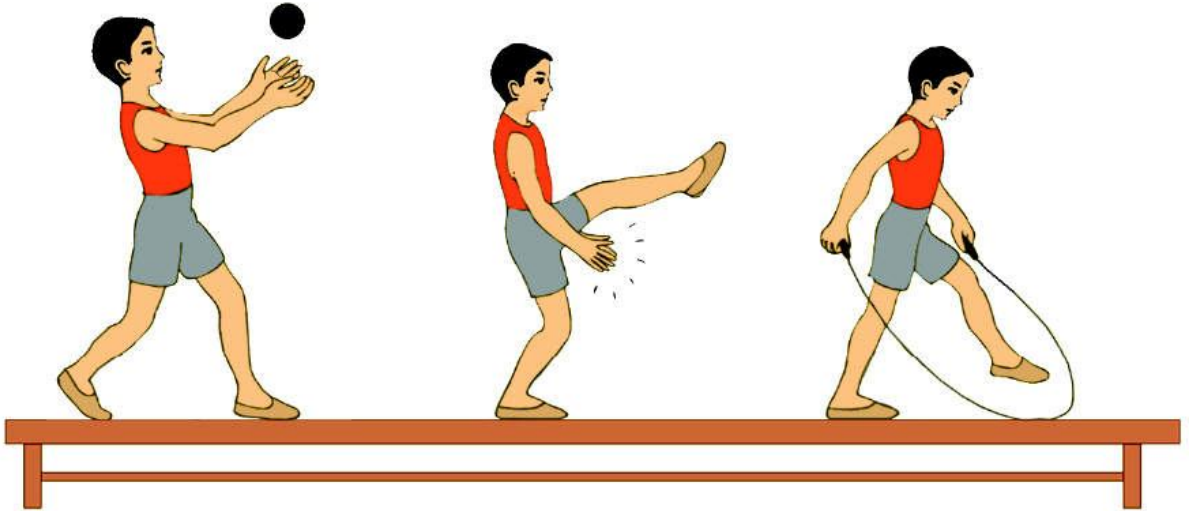
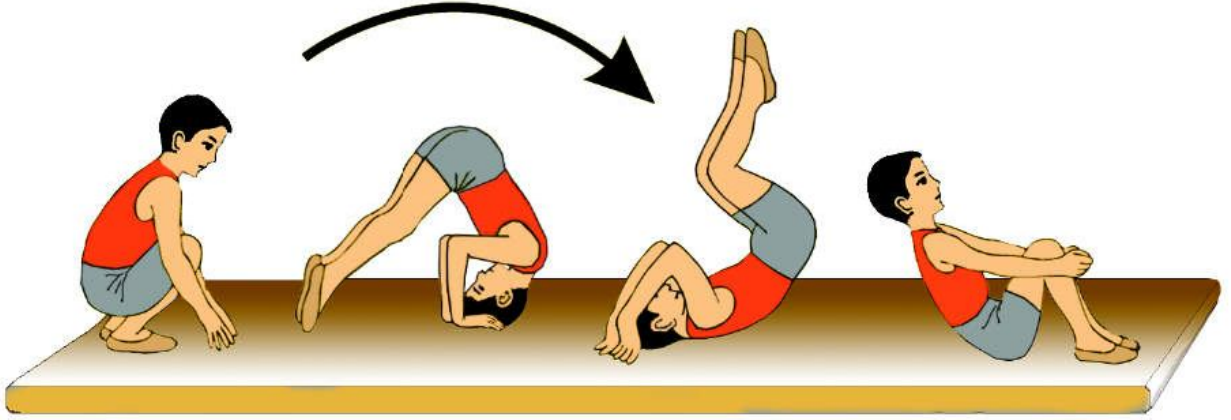
7



8

1. Ýlgamak.
2. Çommalyyp oturmak.
3. Ýüzmek.
4. Gantel götermek (500 gr).
5. Turnikde çekilmek.
6. Bir aýakda oturyp-turmak.
7. Aýaklary gapdala açyp ýa-da jübütläp durup bökmek.
8. Ýüpde bökmek.

ÇAKGANLYGY ÖSDÜRIJI MAŞKLAR



MAZMUNY

Bedenterbiýe nämäni öwredýär?	3
Gün tertibi	4
Okuwçylaryň gün tertibi nähili düzülmeli ..	7
Ertirki bedenterbiýe maşklary	12
Arassaçylyk — saglygyň girewidir	17
Taplanmak	21
Sport enjamlary	23
Sport zaly	25
Gimnastika maşklary	29
Nyzama durmak we gaýtadan nyzama durmagyň usullary	33
Hereketlenmegiň görnüşleri	36
Hereketleniş usullary	38
Hereketli oýunlar	41
Beden taýdan sypatlary terbiýelemek we gözegçilik etmek	47
Boý-syraty dogry saklamak	48
Ýasy dabanlylyk	51
El güýjüni köpeldýän maşklar	53
Aýak güýjüni köpeldýän maşklar	55
Garyn myşsalaryny ösdüriji maşklar	57
Çydamlylygy artdyrýan maşklar	60
Çakganlygy ösdüriji maşklar	62

Mahkamjanow, K.
M 29 Bedenterbiýe, 1: umumy bilim berýän mekdepleriň 1-nji synpy
üçin okuw gollanmasy / K. Mahkamjanow, F. Hojaýew. – D.:
O'zbekiston. 2013. – 64 s.

ISBN 978-9943-01-013-0

UO'K: 796(075)
KBK 75.1я71

O'quv nashri

Karimjon Mahkamjonov, Faxriddin Xo'jayev

JISMONIY TARBIYA

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

(Turkman tilida)

Original-maket

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

Terjime eden *K. Hallyýew*
Redaktor *Ş. Abdullaýewa*
Suratçy *H. Krýuçenko, A. Bahramow*
Çeper redaktor *H. Mehmanow*
Tehredaktor *T. Haritonowa*
Korrektor *Ş. Abdullaýewa*
Kompýuterde sahaplaýjy *F. Tuguşewa*

Neşirýat lisenziýasy AI № 158, 14.08.09.
Original-maketdan çap etmäge 2013-nji ýylyň 28-nji martynda
rugsat edildi. Ölçeği 60×90^{1/16}.
Ofset kagyzy. «Arial CE» garniturasy. Kegl 18.
Ofset çap ediliş usuly. Şertli neşir listi 4,0. Neşir listi 4,56.
979 nusgada çap edildi. Sargyt № 2945.

«Sharq» neşirýat-çaphana paýdarlar kompaniýasynyň
Baş redaksiýasynyň çaphanasynda çap edildi.
100129, Daşkent, Beýik Turan köçesi, 41.