

K. MAHKAMJANOW, F. HOJAYÉW

BEDENTERBIYE 1

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



DAŞKENT — «O‘ZBEKISTON» — 2017

UO'K: 796(075)
KBK 74.200.55
M 37

Respublikanyň ýörite kitap gaznasynyň
serişdeleri hasabyndan çap edildi.

Şu gollanma okuw ýylynyň II ýarym
ýyllygyndan başlap okadylýar.

Syn ýazanlar: R. Mawlanowa — pedagogika ylm-
larynyň doktory, professor;
T.T. Ýunusow — pedagogika ylm-
larynyň kandidaty, professor;
S. Omargaliýew — Özbekistan Res-
publikasynda at gazanan halk
tälimi işgäri.

Şertli belgiler:

B.ý. — başlangyç ýagdaý
E.d.s. — esasy dik durmak
d.d. — dik durmak

Mahkamjanow, Karimjon.
M 37 Bedenterbiýe: umumy orta bilim berýän mekdepleriň
1-nji synpy üçin okuw gollanma / K. Mahkamjanow,
F. Hojaýew. — D.: «O'zbekiston», 2017. — 64 s.

I. Hojaýew, F.

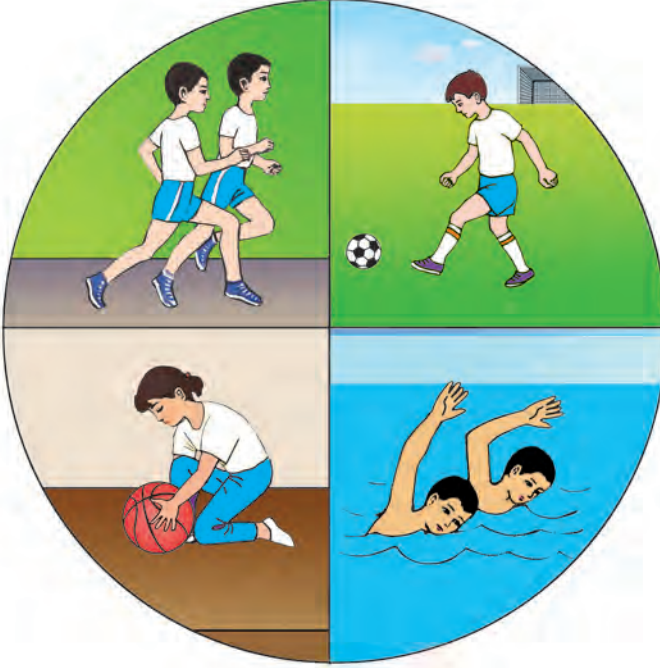
ISBN 978-9943-01-013-0

UO'K: 796(075)
KBK 74.200.55

ISBN 978-9943-01-013-0

© K. Mahkamjanow we başg., 2003, 2017
© «O'zbekiston» NÇDÖ, 2003, 2017

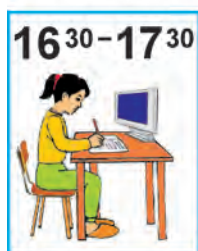
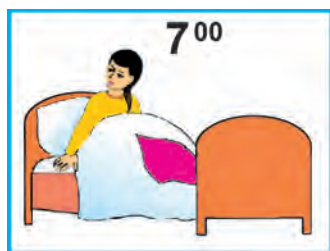
BEDENTERBIYE NÄMELERİ ÖWREDÝÄR?





GÜN TERTIBI

Siziň öňüňizde täze wezipeler emele gelip başlady. Siz öý ýumuşlaryny ýerine ýetirmeli, ata-eneleriňize kömek bermeli. Şeýle hem, mekdep sport gurnaklarynda meşgullanmaly, mähellede dostlaryňyz bilen oýnamaly, gyzykly kitaplary-da okamalysyňyz. Bu işleri ýerine ýetirmekde 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 bellenen wagtlarda ýerine ýetirmegi endik edinmelisiňiz. Bu siziň gün tertibiňiz bolýar. Gün tertibindäki edilýän işler bilen bilelikde fiziki maşklary ýerine ýetirmegi hem ýatdan çykarmaly däl. Bedenterbiýe maşklaryny ýerine ýetirmek bilen siz sagdyn bolmagy, işlemek ukybyňyzy artdyrmagy we özleşdirmegi go-wulandyrmagy gazanarsyňyz.

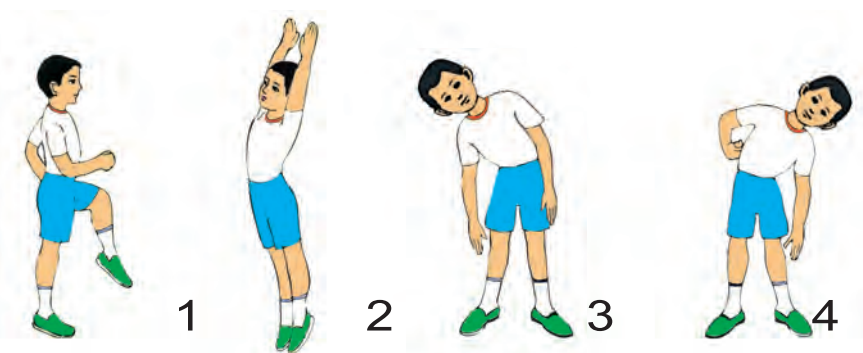
Gün tertibinde görkezilen hem-me işleri öz wagtynda etseňiz, ýadap galmarsyňyz. Okuw wezipelerini ýerine ýetirmekde kynçylyk çekmersiňiz şähdaçyk bolarsyňyz.

OKUWÇYNYŇ GÜN TERTIBINI NÄHILI DÜZMELI?

Gün tertibini her kim özüçe düzüp biler. Ýöne hemmeler üçin hökman bolan çäreler hem bardyr.

ERTIRKI BEDENTERBIÝE

Ertirki bedenterbiýe çagalaryň gün tertibinde esasy orun tutýar. Ony her bir okuwçy ukudan turup, öz ýerini ýygnandan soň ýerine ýetirmelidir. Bedenterbiýe bedeniň dürli agzalary üçin be-



rilýän 5–6 sany maşkdan ybaratdyr.

ERTIRKI ÝUWUNMAK-DARANMAK

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



NAHARLANMAK

Günüň dowamynda siz üç gezek naharlanýarsyňyz: ertirlik, günortanlyk we agşamky nahar. Ertirki ýuwunmak-daranmakdan soň ertirlik naharlanylýar. Mektepden gaýdyp geleniňizden

soň günortanlyk nahary iýersiňiz. Ýatmazdan birnäçe sagat öň agşamky nahar iýilýär.

MEKDEPDÄKI OKUW

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



AÇYK HOWADA SEÝIL ETMEK

Okuwçy her gün 4–5 sagat açyk howada dynç almaly. Şondan soň 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 arassalap ýuwmaly. El we aýaklary her gün 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. Haýsy sport gurnagyna gatnaşýarsyňyz? Surat barada aýdyp beriň.



ERTIRKI BEDENTERBIÝE MAŞKLARY

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

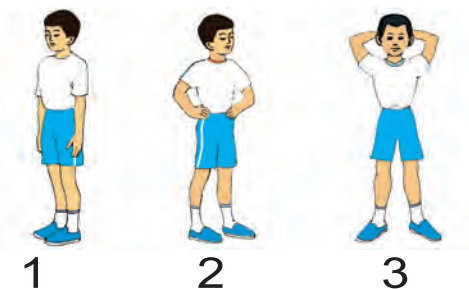
Ertirki bedenterbiýe öňünden ýelejiredilen otagda geçirilýär. Bu işi siz oýanyança ata-eneňiz ýerine ýetirip bilerler.

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.

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

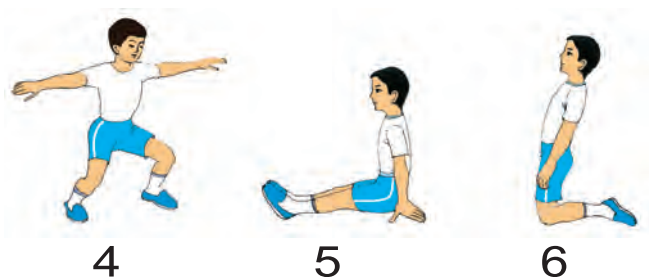


3. Б. Ў. — а́яklar eginiñ giñli-
ginde, eller kelläniñ arkasynda.
Barmaklar zynjyr ýagdaýynda,
tirsekler gapdalda.

4. Б. Ў. — а́яklary giñ gerip
oturmak, eller gapdala uzadylan.

5. Б. Ў. — oturmak, а́яklary
jübütleşdirip uzatmak, eller pes-
de.

6. Б. Ў. — dyzlarda daýanyp
durmak.



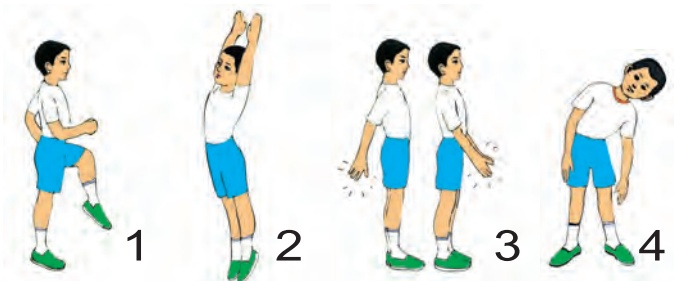
ERTIRKI BEDENTERBIÝE MAŞKLARYNYŇ TOPLUMY

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 ujunda durup, elleri ýokary göterip, çuňňur dem almak. Elleri düşürip, dem çykarmak.

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





5



6



7



8

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 BEDENTERBIÝE 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 bütünleý aýyrmak üçin 5–6 sany maşky 2–3 minudyň dowamynda ýerine ýetirmek mümkin, muňa bedenterbiýe pursatlary diýilýär. Olary gerinmek maşklaryndan başlamak makul; 3–4 sany maşk bilen el, aýak

we göwräni hereketlendirmek, silkinmek we boşaşmak maşklary bilen gutarmak mümkin.

ARASSAÇYLYK — SAGLYGYŇ GIREWIDIRI

Adam sagdyn we kuwwatly bolmagy üçin öz bedenini we geýimlerini arassa saklamaly. 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 he-mişe, aýratynam, naharlan-mazdan öň sabynlap ýuwmaly. Dyrnaklary almagy ýatdan çy-karmaly däl.

AÝAGA SERETMEK

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



GÖZE SERETMEK

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

DIŞLERE SERETMEK

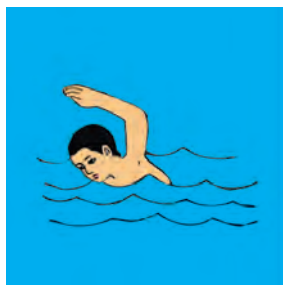
Dişleri ertirine ukudan turandan soň hem-de agşamara ukudan öň ýörite diş pastasy bilen ýuwmaly. Dişi arassalanda dişiň etine ägä bolmalydyr. Pastaly çotkany dişiň içki we daşky tarapyndan, sagdan çepe we ýokardan pese hereketlendirmeli.



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 bar-maly we kada boýun egmek gerek. Meselem, güneşde taplanmakçy bolsaňyz, ilki bilen gününň 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. Sport oýunlary toplary (futbol, basketbol).
2. Gimnastika taýajygy.
3. Ýüp.
4. Plastmassa kegliler.
5. Çişirilýän toplar (1 kg).
6. Ganteller.
7. Halkalar.
8. Gimnastik lenta.
9. Badminton raketkasy we wolany.
10. Tennis 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 depderiňize çekip geliň.
2. Suraty düşündirip beriň.



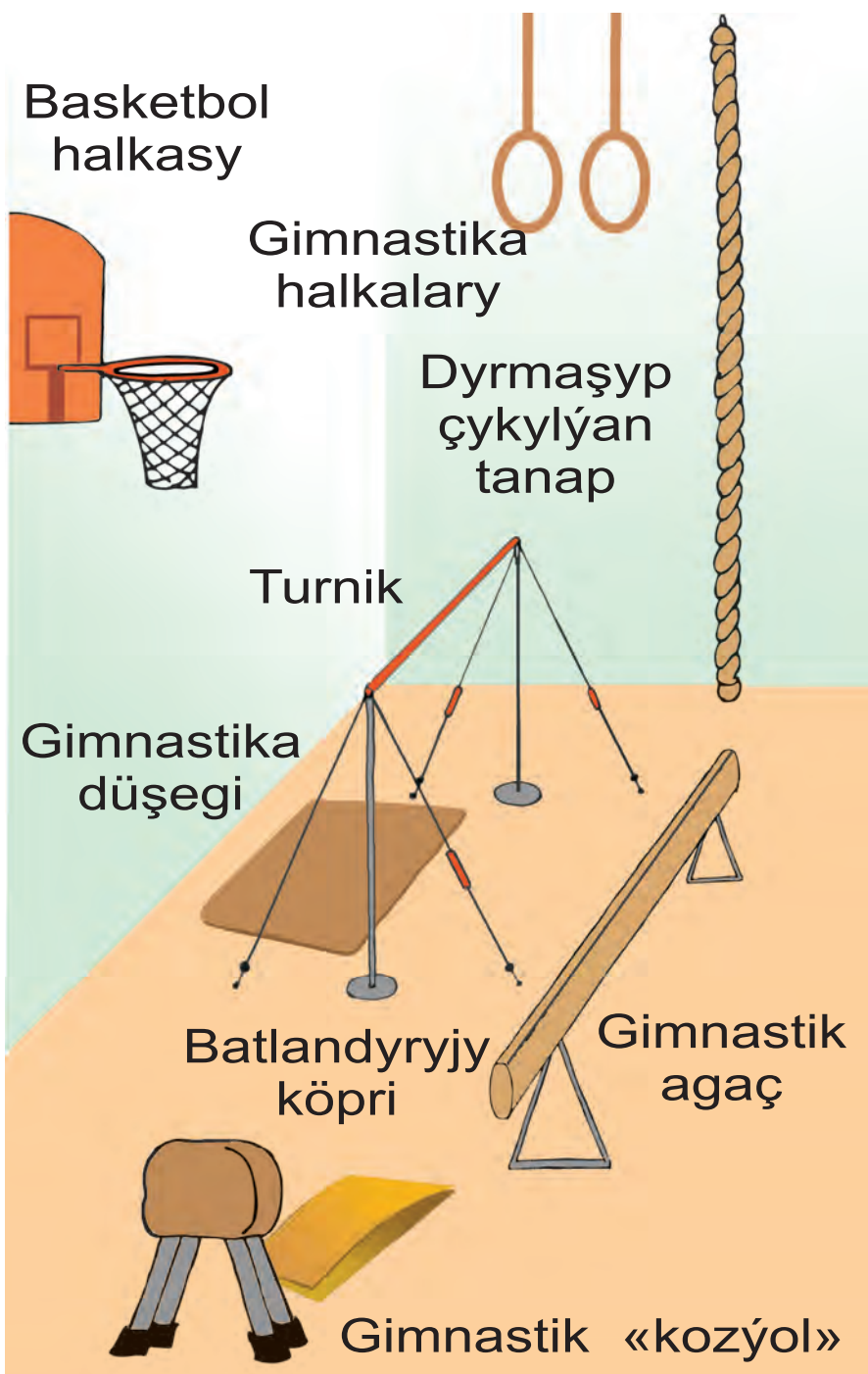
SPORT ZALY

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

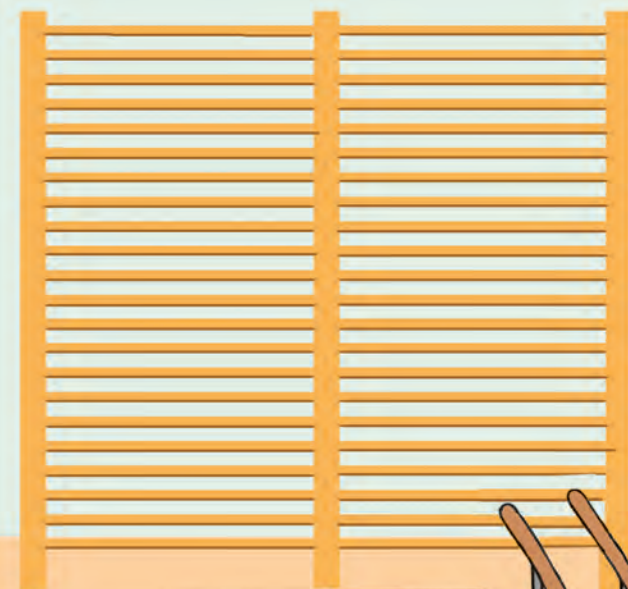
SPORT ZALYNDAKY ENJAMLAR

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

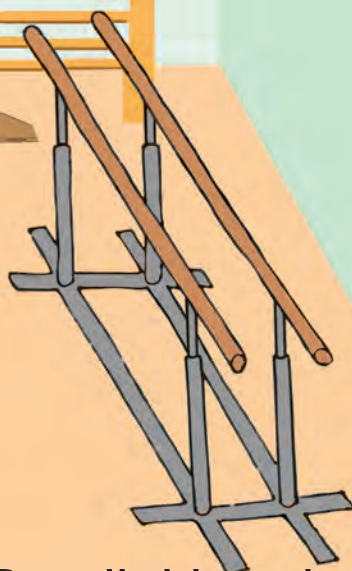
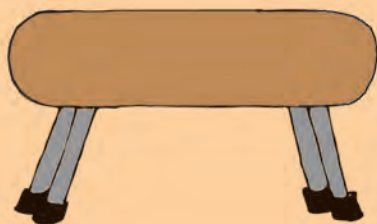




Gimnastik üzeňňi



Gimnastik «kon»



Parallel bruslar



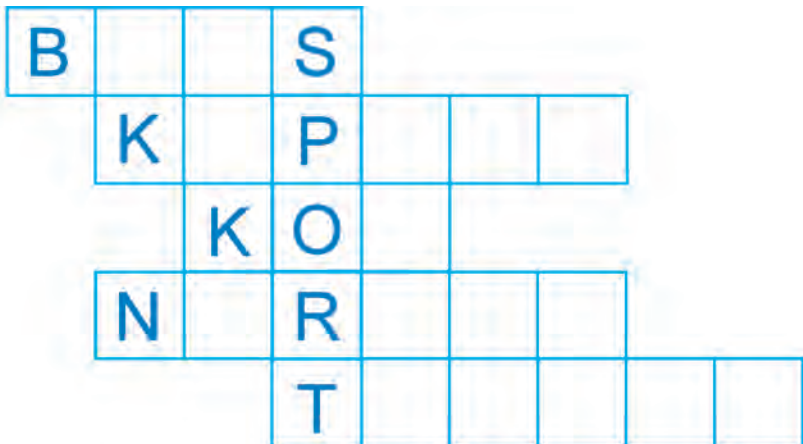
Gimnastika oturgyjy

Soraglar:

1. Sport zaly diýip nämä aý-dylýar?
2. Sport zalynda nähili enjamlar bar?

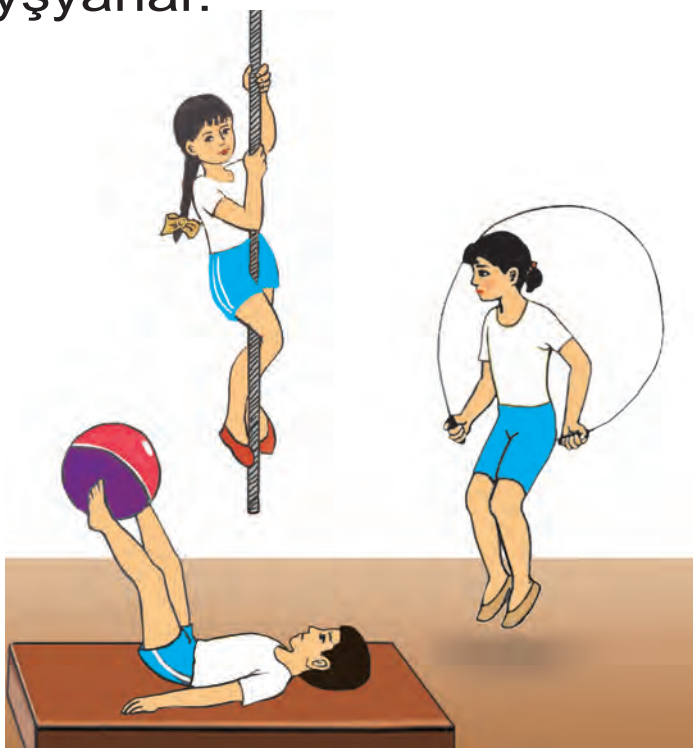
Ýumuşlar:

1. Öz mekdebiňizdäki sport en-jamlaryny ýazyp geliň we olary ýatda saklaň.
2. «Sport zalyndaky enjamlar» tekstine esaslanyp, ulularyň köme-ginde şu krosswordy çözüň:



GIMNASTIKA MAŞKLARY

Bedenterbiýe dersinde her güňki 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.



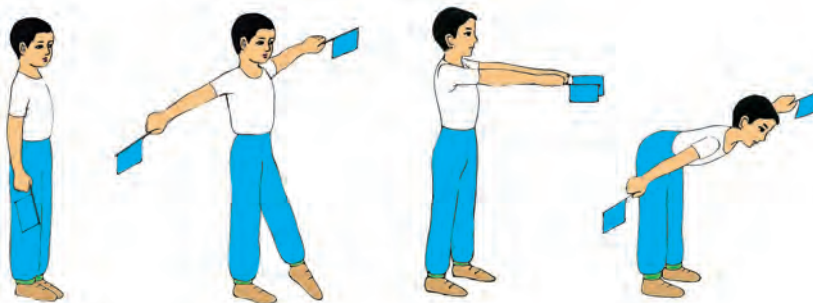
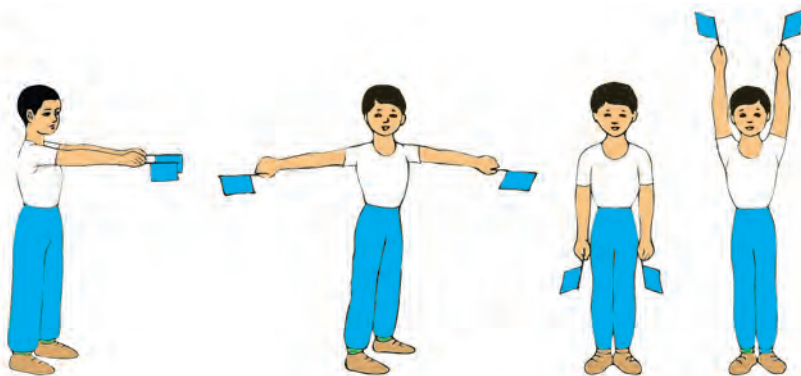
Gimnastika kadaly boý-sy-ratly, güýçli we owadan bolma-gyňyza kömek eder. Onda el-aýagy we tutuş bedeni dogry hereketlendirmegi, nyzama dur-magy we akrobatikany öwrener-siňiz. Dürli zatlar bilen maşklary ýerine ýetirersiňiz.

Ýumuş:

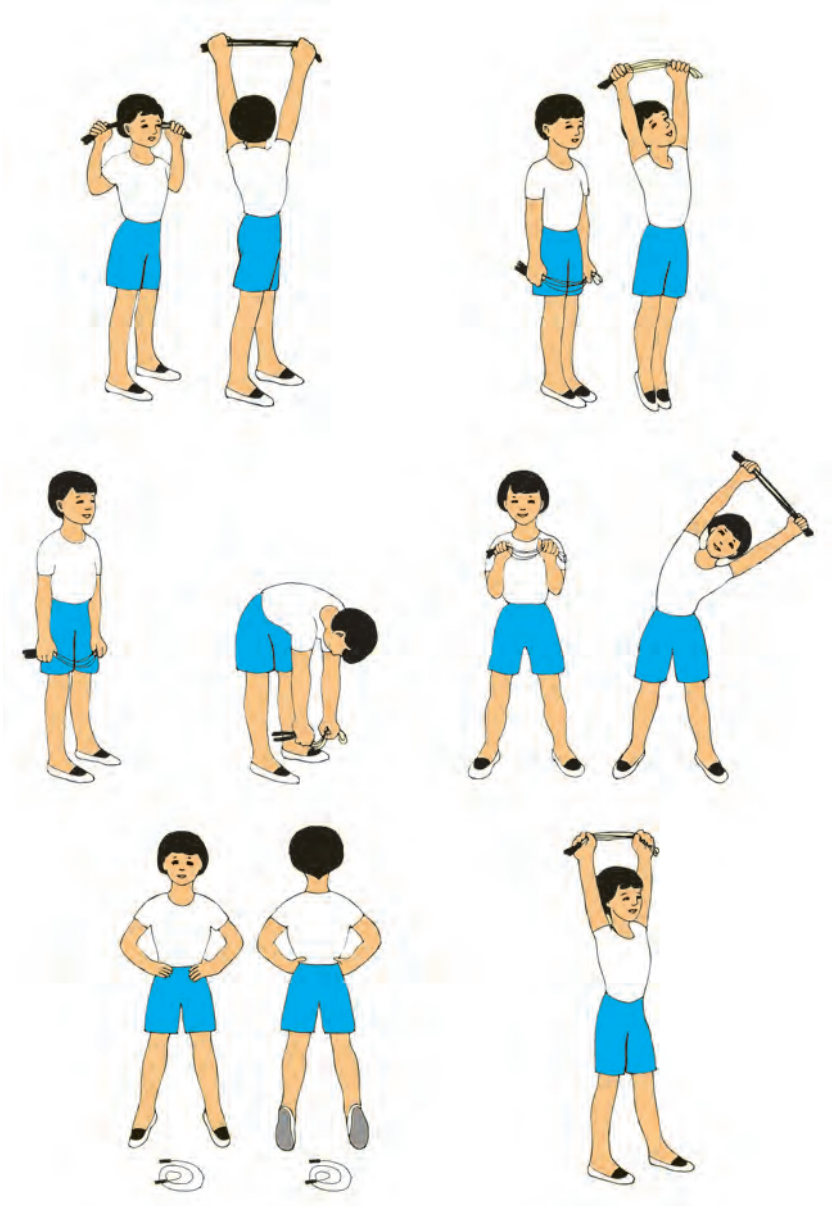
Suraty düşündirip beriň.



BAÝDAJYKLAR BILEN ÝERINE ÝETIRILÝÄN

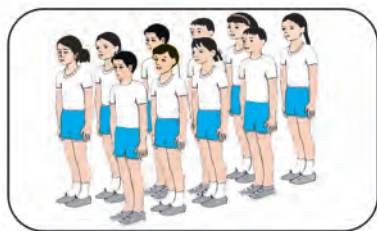
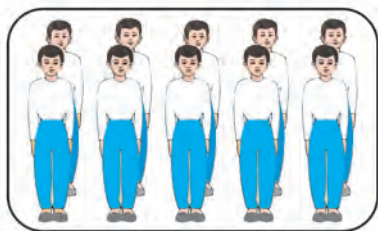
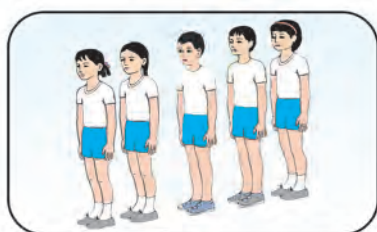
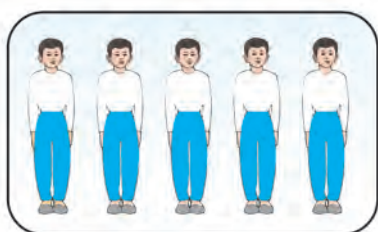


MAŞKLARY ÝÜP BILEN ÝERINE ÝETIRMEK



NYZAMA DURMAK WE GAÝTADAN NYZAMA DURMAGYŇ USULLARY

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

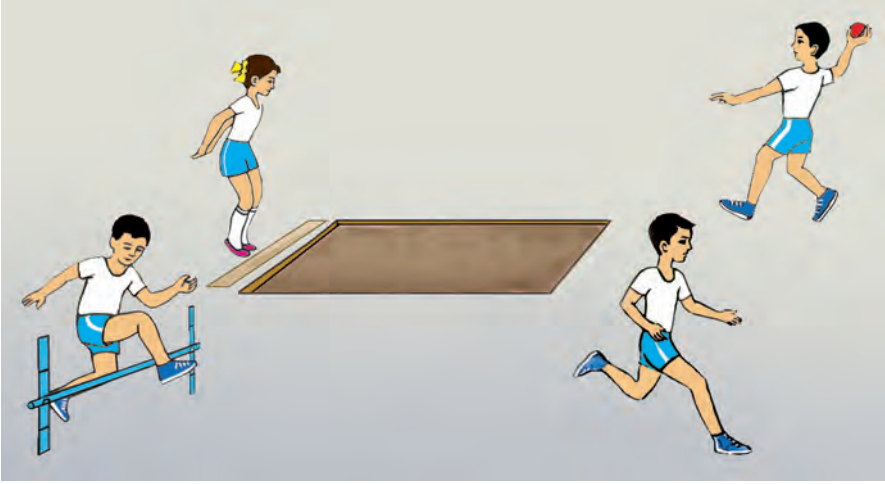


Ýüzi bir tarapa garadyp, yzly-
yzyna duran çagalaryň nyzamyna
hatar diýilýär. Hatarda duranlaryň
arasyndaky aralyk (distansiýa)
diýip atlandyrylýar. Adatda,
aralyk öňe uzadylan el ýa-da
bir ädim uzynlygynda bolýar.

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 buý-
rugy bilen aýlanmaly.

Ýeňil atletika bilen meşgullan-
ýan çagalar güýçli, tiz hereket-
lenýän, çalasyn we çakgan hem-
de çydamly bolýarlar. Sebäbi
sportuň 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 bilmeýär. 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:

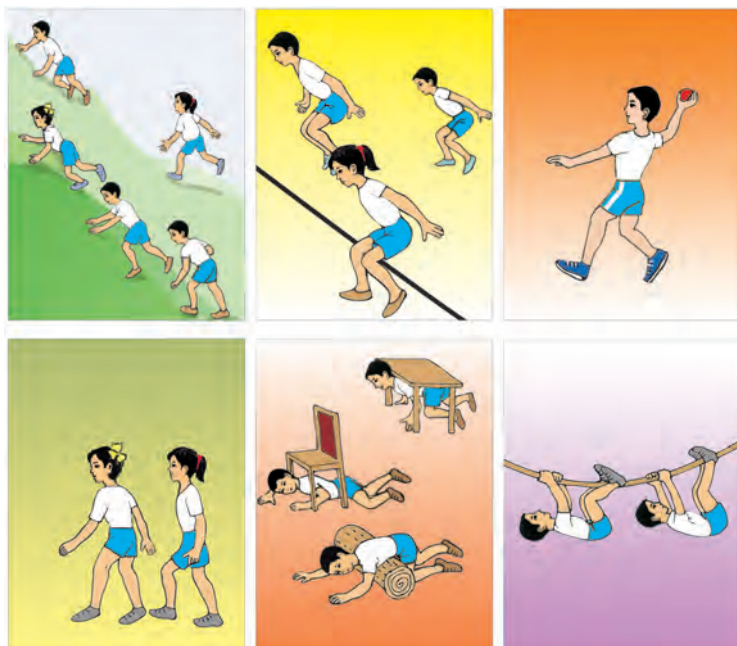
1. Suratlara seredip haýwanlaryň nähili hereketlenýändiglerini aýdyp beriň.

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

3. Suratdaky hereketler bir-birinden nähili tapawutlanýar?

HEREKETLENIŞ USULLARY

Adam her hili usulda hereketlenmegi mümkin: bökmek, ätlemek, ylgamak, deňagramlylygy saklamak, emedeklemek, dyrmaşmak we başgalar. Me-selem, darbaz ýüpüň üstünde deňagramlylygy saklap ýöremegi bilmeli. Gurluşykçy bolsa gurulýan öýlerdäki dar tagtalaryň üstünde gorkmazdan



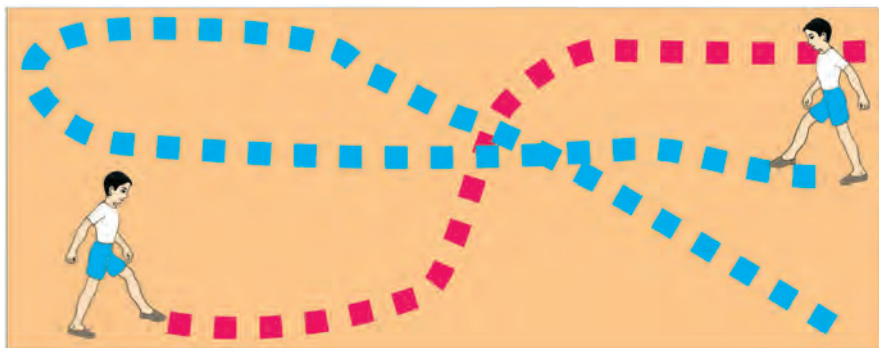
we ussatlyk bilen ýöräp bilmeli. Bu ukyplaryň ählisi fiziki maşklaryň kömeginde ösdürilýär. Siz hereket edeniňizde bedeniňiziň dürli organlary: kelle, el, aýak, göwre gatnaşýar.

Ýumuş:

Suratlardaky çagalaryň hereketlenme usullaryny aýdyp beriň.

HEREKETLERIŇ TIZLIGI WE UGRY

Siz her günde her hili tarapa seredip hereketlenýärsiňiz, ýöreýärsiňiz, ylgaýarsyňyz. Meselem, 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 ylgaýmagyňyza hereket tizligi diýilýär.

Soraglar:

1. Hereket tizligi diýende nämä düşüňärsiňiz?

2. Hereket ugry diýende nämä düşüňärsiňiz?

HEREKETLI OÝUNLAR

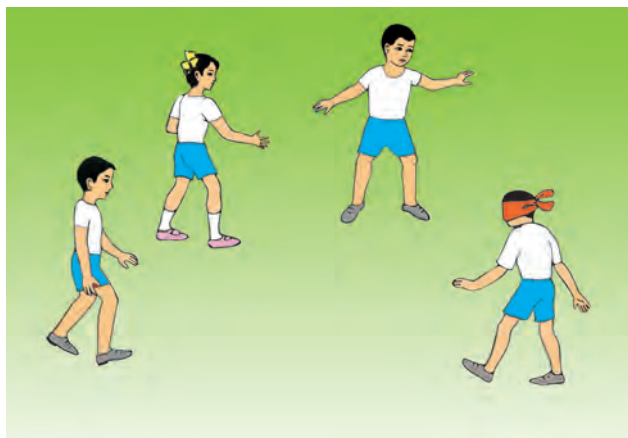
Hereketli oýunlary kiçi çagalar hem, ulular hem gyzyklanma bilen oýnaýarlar.

Oýunlarda biz hereketiň ýöremek, towusmak, zyňmak, päsgelçilikleri, garşylyklary ýeňip geçmek ýaly esasy görnüşlerini görýäris. Oýunlar ünsüňi we pikiriňi jemlemegi öwredýär, çalasyňlygy, 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.

«GÖZ BAGLAMA» OÝNY

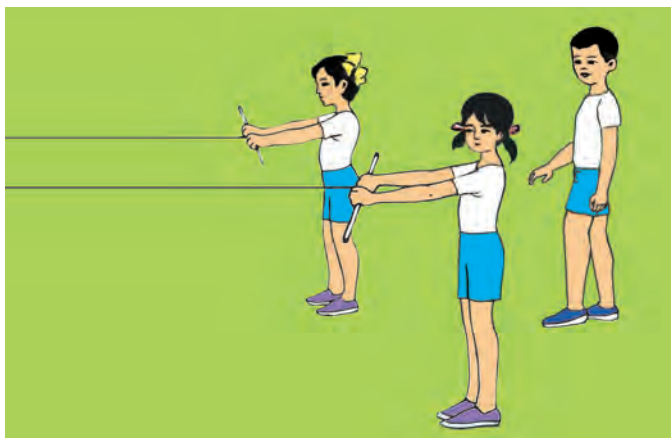
Oýnuň gatnaşyjylaryndan biriniň gözi ýaglyk bilen baglanýar we ol ortada durýar. Çagalar: «Daýza, nämäňizi ýitirdiňiz?» — diýip soraýarlar. Gözi baglanan çaga: «Oýmagymy», — diýip jogap berýär. Çagalar: «Men tapdym, men tapdym», — diýip her tarapa ylgaýarlar. Gözi baglanan çaga bolsa sesler gelen taraplara 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 aýyk howada we otagda, bedenterbiýe sapaklarynda geçirmek bolýar.

KÜŞT SAPAKLARY

Küşt iň gadymy oýunlardan biridir. Ol göýä iki leşgeriň söweş sungatyny ýatladýar. Ýöne bu pikirler göreşine esaslanýan özboluşly sungatdyr.

Küşt tagtasy 64 sany deň gözeneklere bölünen. Tagtanyň uzynlygy we ini boýunça 8 sanydan hatarlar ýerleşýär. 64

sany gözenegiň 32 sanysy ak, 32 sanysy gara reňklere bölünen we olar yzygider, ýagny her bir hatarda ak we gara gözenekler nobat bilen ýerleşdirilendir. Gözenekleri hanalar diýip hem atlandyrmak mümkin.

Tagtanyň ýokarsyna (uzynlygyna) tarap yzygider ýerleşýän hanalaryň jemine ýoda(lar) diýilýär. Küşt tagtasyndaky ýoda(lar) sekiz sany. Tagtanyň gapdal tarapyna (inine) garap yzygider ýerleşýän hanalar jemine hatar(lar) diýilýär. Küşt tagtasyndaky hatarlaryň sany-da sekizden ybarat.



Tagtanyň birmeňzeş reňkdäki gözeneklerini (hanalaryny) utgaşdyrýan ýollara ýapgyt ýodalar diýilýär.

Küşť tagtasyny şertli ýagdaýda üç bölege bölmek mümkin: çep ganat (perzi ganaty), merkez, sag ganat (küšť ganaty).

Soraglar:

1. Haýsy oýun size köpräk ýakýar?
2. Ýene nähili oýunlary bilýärsiňiz?
3. Hereketli oýun prosesinde şahsyň nähili sypatlary ösýär?
4. Küšť barada nämeleri öwrendiňiz?

FIZIKI SYPATLARY TERBIÝELEMELER 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 gezýärler.

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.

Syratyň bozulmagy ilki bilen adamyň daşky görnüşini betgel-



şik edip durýar, galyberse-de, adamyň içki organlaryna hem ýaman täsir görkezýär. Syratyň bozulmagy duýlan badyna, ony dersde geçirilýän gimnastiki maşklar bilen yzygiderli meşgullanmagyň kömeginde dogrulamak bolýar. Bozulan syraty uzak wagtly bejeriji gimnastika maşklaryny ýerine ýetirmek bilen dogurlamak mümkin. Syraty örän bozulan adamlar bolsa köp halatlarda bejermek üçin ýörite şypahanalara 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 dogurlamaga degişli maşklary saýlap alyň.

2. Bu maşklary öwreniň we olary yzygiderli ýerine ýetiriň.

BOÝ-SYRATY DOGURLAMAGA DEGIŞLI MAŞKLAR



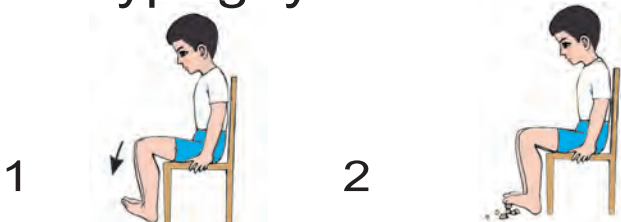
ÝASY DABANLYLYK

Ýasy dabanlylygyň sebäbi — bu aýagyň penje myşsalarynyň kemçiligidir. Ol köplenç rahat keseli bilen kesellän çagalarda duşýar. Ony bejermek üçin aýak penjesiniň baglam myşsalaryny berkitmeli. Diýmek, gündelik gimnastika hökman ýasy dabanlylygy bejerýän maşklary girizmeli.

ÝASY DABANLYLYGY BEJERÝÄN MAŞKLAR

1. Aýagyň aýasynyň süňklerini bükme we ýazdyrmak.

2. Aýagyň barmaklary bilen kubikleri gysyp alyp, gapdal tarapa alyp goýmak.





3. Aýagyň ujuny götermek we düşürmek.

4. Aýagyň ujunda bökmek.

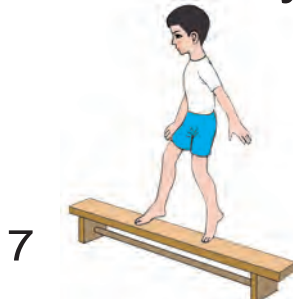
5. Aýagyň aýasynda pökgini ýa-da taýajygy öňe we arka togalamak.

6. Taýajyklar bilen lyžada ýörän ýaly ýöremeli.

Gimnastika taýajyklarynyň üstünde ýöremek.

7. Gapdal goýlan gimnastika oturgyjynyň üstünde aýaklaryň ujunda ýöremek.

8. Daşyň üstünde ýöremek.



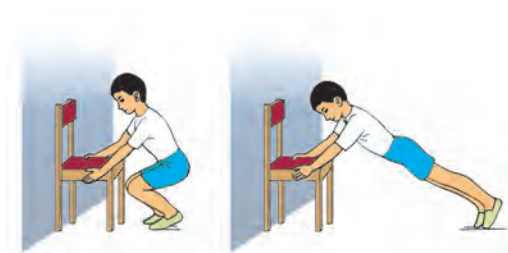
EL GÜYJÜNI KÖPELDÝÄN MAŞKLAR

1. B. Ý. — çommalyp daýanyp oturmak.

Böküp aýaklar arka uzadylýar, gapdala açylýar, aýaklary jübütläp, başlangyç ýagdaýa gaýdylýar.

2. Pes turnikde asylan ýagdaýda çekilmek.

3. Gimnastika oturgyjynda ellere daýanyp ýatan ýagdaýda elleri бүkmek we uzatmak.



1



2



3



4



5

4. Gimnastik üzeňňä dyrmaşyp çykmak.

5. Bir metr aralykda gimnastik 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.



6

AÝAK GÜÝJÜNI KÖPELDÝÄN MAŞKLAR

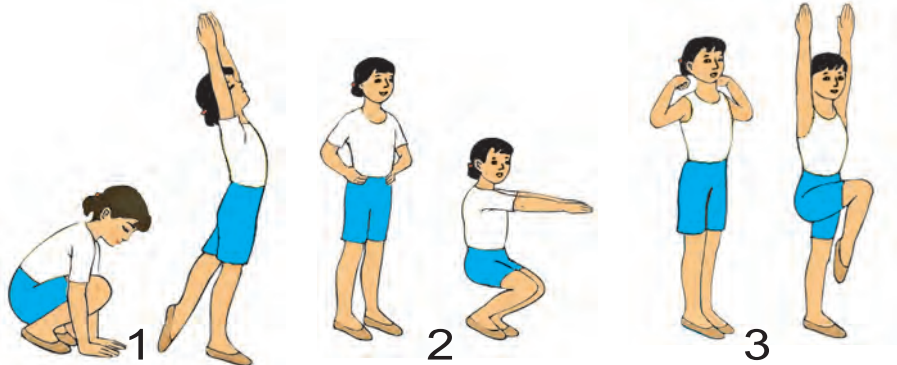
1. B. Ý. — ellere daýanyp, çommalyp oturmak.

Sag aýagyň ujy yza goýlup, 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 özünü 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

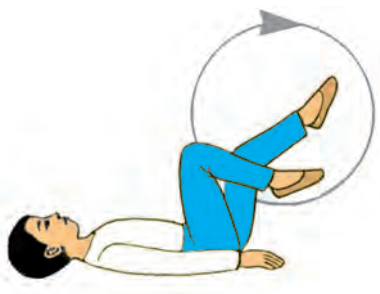
1. B. Ý. — eller bilen arka daýanan ýagdaýda oturmak.

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

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



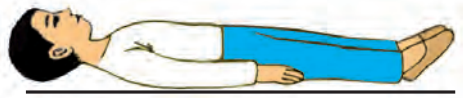
1



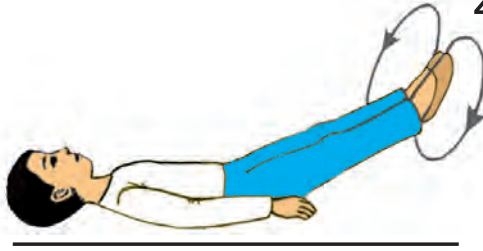
2



3



4



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

4. Б. Ы. — arkanlygyna ýatyp elleri beden boýunça uzatmak. Iki aýak bilen aýlawly hereket-



5



ler etmek (çepe, ýokary, saga, aşaga).

5. Arkanlygyna ýatan ýagdaýda oturyp almak we tersine.

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



6

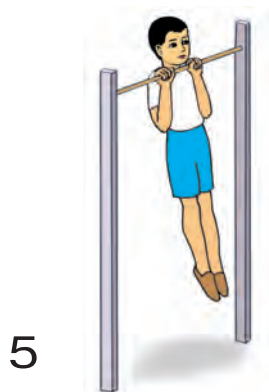
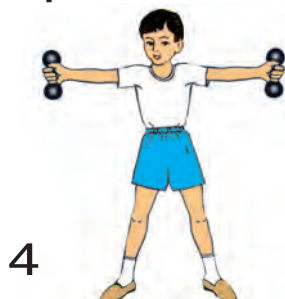


7

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

ÇYDAMLYLYGY ARTDYRÝAN MAŞKLAR

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





6



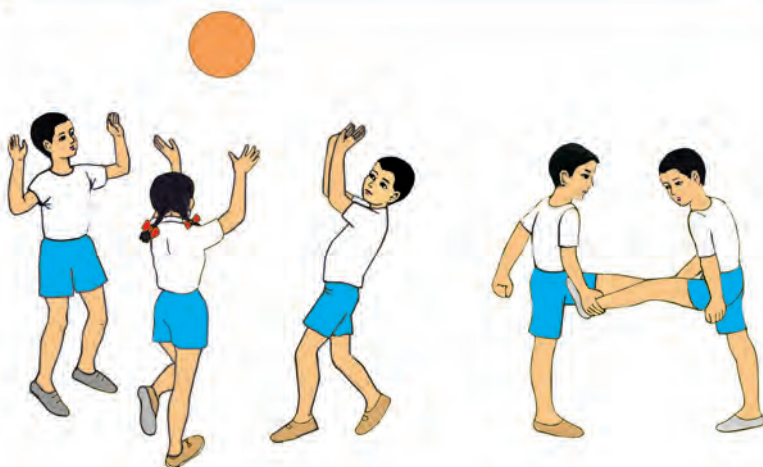
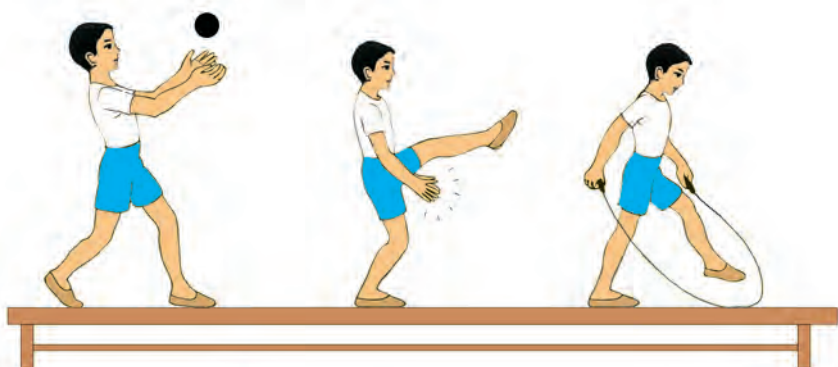
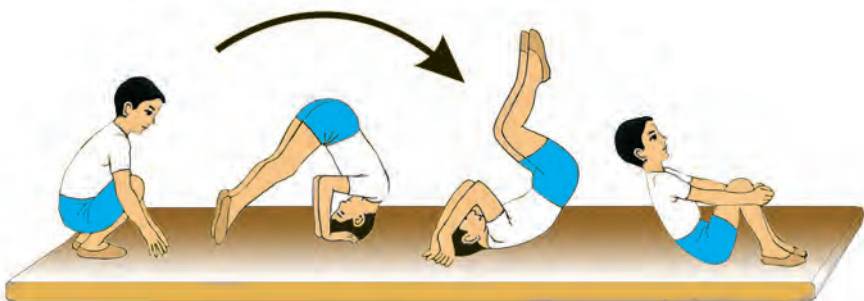
7



8

1. Ýlgamak.
2. Çommalyp 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 nämeleri öwredýär? ...	3
Gün tertibi	4
Okuwçynyň gün tertibini nähili düzmeli?	7
Ertirki bedenterbiýe maşklary	12
Arassaçylyk — saglygyň girewi- dir.....	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
Fiziki sypatlary terbiýelemek we gözegçilik etmek	47
Boý-syraty dogry saklamak	48
Ýasy dabanlylyk.....	51
El güýjüni köpeldýän maşklar	53

A'ýak güýjüni köpeldýän maşklar ...	55
Garyn myşsalaryny ösdüriji maşklar	57
Çydamlylygy artdyrýan maşklar.....	60
Çakganlygy ösdüriji maşklar.....	62

O'quv nashri

Karimjon Mahkamjonov, Faxriddin Xo'jayev

JISMONIY TARBIYA

Ta'lim turkman tilida olib boriladigan umumiy o'rta ta'lim
maktablarining 1-sinf o'quvchilari uchun
o'quv qo'llanma

Terjime eden J. Met'yakubow

Suratçy A. Bahromow

Redaktor K. Hally'yew

Çeper redaktor H. Kutlukow

Tehredaktor T. Haritonowa

Korrektor K. Hally'yew

Komp'yuterde sahaplayjy N. Ahmedowa

Neşirýat lisenziýasy AI № 158, 14.08.2009.

Çap etmäge 2017-nji ýylyň 29-njy maýynda rugsat edildi.

Möçberi 60×90^{1/16}. Ofset kagyzynda ofset usulynda çap edildi.

«Arial» garniturasy. Kegli 18, 16.

Şertli çap listi 4,0. Neşir listi 4,56.

1006 nusgada çap edildi. Buýurma № 17-195.

«O'zbekiston» neşirýat-çaphana döredijilik öýünde çap edildi.
100011, Daşkent, Nowaýy köçesi, 30.

Telefon: (371) 244-87-55, 244-87-20

Faks: (371) 244-37-81, 244-38-10.

e-mail: uzbekistan@iptd-uzbekistan.uz

www.iptd-uzbekistan.uz