«Sog‘lom tanda — sog‘ aql»

— salomatlik bayrami ssenariysi

Jismoniy tarbiya — salomatlik bayrami va musobaqa

5–9-sinf o‘quvchilari, ustozlar va tibbiyot hamshirasi ishtirokida

Davomiyligi: 45 daqiqa atrofida

Bu ssenariy jismoniy tarbiya va salomatlik bayrami bo‘lib, 45 daqiqa atrofida o‘tadi. Ertalabki badantarbiya mashqi, kun tartibi va ovqatlanish viktorinasi hamda «Koptok estafetasi» bor.

Agar ssenariy foydali bo‘lsa, uni hamkasblaringiz bilan o‘qituvchilar guruhlarida ham ulashing. Bayram va tadbirlar uchun yana ko‘plab ssenariylarni baxtiyor.uz saytidan topishingiz mumkin.

Shu to‘plam sahifasi: https://baxtiyor.uz/jismoniy-tarbiya-ssenariy/

«Senariylar to‘plami» bo‘limi: https://baxtiyor.uz/oqituvchilar-uchun-hamma-narsa/senariylar-to-plami/

«Sog‘lom tanda — sog‘ aql» — salomatlik bayrami ssenariysi

MAQSAD

5–9-sinf o‘quvchilarida muntazam jismoniy mashq, to‘g‘ri qomat va sog‘lom kun tartibi odatlarini shakllantirish.

ISHTIROKCHILAR

Boshlovchi (jismoniy tarbiya o‘qituvchisi), ikki jamoa («Burgut» va «Lochin»), tibbiyot xodimi yoki katta sinf hakami, she‘r o‘qiydigan o‘quvchilar.

JIHOZLAR

Sport maydonchasi yoki zal, hushtak, sekundomer, 4 ta koptok, konus belgilari, birinchi yordam qutichasi.

TADBIR REJASI

Safga tizilish va ochilish — 5 daqiqa. She‘r va umumiy badantarbiya — 8 daqiqa. «Salomatlik sirlari» viktorinasi — 10 daqiqa. She‘r va koptok estafetasi — 14 daqiqa. Yakun — 8 daqiqa. Jami: 45 daqiqa atrofida.

O‘QITUVCHI UCHUN ESLATMA

O‘quvchilar sport formasi va qulay krossovkada bo‘lishini bir kun oldin tekshiring; estafeta yo‘lida sirpanchiq joy yo‘qligiga ishonch hosil qiling.

TADBIRNING BORISHI

(Marsh musiqasi. O‘quvchilar ikki qator saf tortadi.)

O‘qituvchi: Assalomu alaykum, sog‘lom va baquvvat o‘quvchilar! «Sog‘lom tanda — sog‘ aql» salomatlik bayramimizni boshlaymiz!

1-o‘quvchi (she‘r):

Tinmagur
Juda sho‘x-da.
Yerga ursang,
Sapchir ko‘kka.

(Dilshod Rajab, «Koptok» she‘ridan)

1-LAVHA. QIZISH MASHQI (RAZMINKA)

(Barcha ishtirokchilar bir maromda 5 daqiqa bo‘yin, qo‘l, bel va oyoq mashqlarini bajaradi.)

2-LAVHA. «SALOMATLIK SIRLARI» VIKTORINASI

O‘qituvchi: Harakat bilan birga bilim ham kerak! Savollarga javob bering: — O‘smir yoshdagi o‘quvchi kechasi kamida necha soat uxlashi tavsiya etiladi? (8–9 soat.) — Ertalabki badantarbiya nima uchun foydali? (Qon aylanishini yaxshilaydi, uyquni ochadi va kunni tetik boshlashga yordam beradi.) — Kompyuter yoki telefon qarshisida uzoq o‘tirganda ko‘z va umurtqani asrash uchun har 30–40 daqiqada nima qilish kerak? (Tanaffus qilib ko‘zni uzoqqa qaratish va yengil cho‘zilish.) — Sportchilar uchun suv ichish qachon muhim? (Mashqdan oldin va mashqdan keyin kichik ho‘plamlar bilan.)

2-o‘quvchi (she‘r):

Turnalarmiz, tizilib,
Chiqmaymiz safimizdan.
Saf tortishni o‘rgansin
Askarlar, mana, bizdan.

(Zubayda Eshpo‘latova, «Turnalar» she‘ridan)

3-LAVHA. KOPTOK ESTAFETASI

(Har jamoada 6 nafardan ishtirokchi konuslarni aylanib, koptokni yerga urib yuguradi va keyingi do‘stiga uzatadi.)

YAKUN

(Natijalar e‘lon qilinadi, faol sinflarga sog‘lom turmush diplomi topshiriladi.)

O‘qituvchi: Kuchli tana — yorqin aqlning tayanchi. Har tongingiz mashq bilan boshlansin!

TADBIRDAN KEYIN

Har bir sinfda haftalik «10 daqiqalik tanaffus mashqi» jadvali tuzilsin.