Т.С. Усмонхўжаев, С.Т. Исломова

МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ХАЛҚ ТАЪЛИМИ ВАЗИРЛИГИ

МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАСИ РАҲБАР ХОДИМЛАРИНИ ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ВА МАЛАКАСИНИ ОШИРИШ БЎЙИЧА РЕСПУБЛИКА ЎҚУВ-МЕТОДИКА МАРКАЗИ

Т.С. Усмонхўжаев, С.Т. Исломова

МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ

Катта ва тайёрлов гуруҳи тарбиячилари учун методик қўлланма

Тошкент — „ILM ZIYO“ — 2006

74. 100.5
У 73

Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги қошидаги Мактабгача таълим муассасаси раҳбар ходимларини қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш бўйича Республика ўқув-методика Маркази қошидаги педагогик кенгашнинг 2006 йил 4 апрелдаги 2- баённомаси билан нашрга тавсия этилган.

Мазкур методик қўлланмада мактабгача таълим муассасаларининг катта ёшдаги гуруҳларида болаларнинг асосий ҳаракат фаолиятига оид машқлар ва уларни ўргатиш услубиятлари: юриш ва югуриш, сакраш, отиш, илиб олиш ва ирғитиш, эмаклаб юриш, тирмашиб чиқиш каби асосий ҳаракатлар, бел қисмлари, елка бўғими мускуллари, гавда учун мўлжалланган умумий ривожлантирувчи машқлар кенг ёритилган.

Шунингдек, қўлланмада ҳаракатли ўйинлар ва улар билан боғлиқ ҳолда амалга ошириладиган асосий ҳаракатланиш машқларини танлаб олиш ҳамда ўтказиш бўйича маслаҳатлар берилган.

Қўлланма мактабгача таълим муассасаларининг катта ва тайёрлов гуруҳлари тарбиячилари учун мўлжалланган.

Тақризчилар: **Д. Д. ШАРИПОВА** — педагогика фанлари доктори, профессор; **М.Ш. РАСУЛОВА** — психология фанлари номзоди, доцент.

© «ILM ZIYO» нашриёт уйи, 2006 й.

«Мен 3 ёшлигимдан жисмоний машқлар билан шуғулланар эканман, токи ҳозирги давргача, яъни 91 ёшимда ҳам мунтазам машқни канда қилмайман».

Академик Г.А. Сперанский

СЎЗ БОШИ

Ўзбекистон Республикасининг мустақиллиги туфайли барча соҳаларда ҳар томонлама юксалиш юз бераётгани, туб ижтимоий-сиёсий ва маънавий ўзгаришлар, умуминсоний қадриятлар тизимида янгиланиш, инсоннинг барча шахсий эҳтиёжлари, талаблари ва манфаатлари биринчи ўринга кўтарилаётгани, айниқса, ўсиб келаётган ёш авлоднинг маънавий-ахлоқий ва жисмоний имкониятлари янада ошаётгани бугунги кунда сир эмас.

Шу муносабат билан янги инсонни тарбиялашнинг мураккаб ва кўп қиррали муаммосининг муҳим йўналиши — ҳар бир кишида ўз соғлиги тўғрисида ўзи қайғуриш маданиятини сингдиришдир. Уни таркиб топтириш учун оила, мактаб, маҳалла, соғлиқни сақлаш, жисмоний тарбия ва спорт тизимларининг ходимлари бутун куч-қувватини, ғайратларини ишга солиб боланинг онгига ёшлигидан жисмоний тарбияга бўлган муҳаббатни сингдириб боришлари даркор.

Ўзбекистон ўз мустақиллигига эришгунига қадар халқимиз ҳаётининг барча соҳаларида миллий омил, миллий қадриятлар, анъаналар у ёки бу даражада камситиб келинди. Бу ҳол ўсиб келаётган ёш авлодни маънавий ва жисмоний тарбиялаш соҳасида ҳам ўз ифодасини топди, ваҳоланки, бу соҳада асрлар мобайнида жуда бой ва жуда қимматли тажрибалар тўпланган эди.

Бунда Шарқ мутафаккирларининг концептуал-методологик меросларидан, халқ педагогикаси анъаналаридан, диний тарбия жараёнида халқимиз Абу Наср Форобий, Абу Райҳон Беруний, Фирдавсий, Алишер Навоий, Абу Али ибн Сино, Мирзо Улуғбек, Заҳириддин Бобур ва бошқа алломаларнинг жисмоний тарбияга оид, ҳозиргача ўз

қимматини йўқотмаган илмий асарларидан самарали фойдаланиб келган. Чунончи, тиббиёт оламининг султони Абу Али ибн Сино ўзининг «Тиб қонунлари» асарида «Жисмоний машқлар билан мунтазам равишда шуғулланган одам ҳеч қандай даволашга муҳтож бўлмайди», деб айтган.

Саҳибқирон Амир Темур ўз «Тузуклари»да шундай дейди: «Қўшин таркибига ёш навкарларни олишда уч қоидага амал қилинди: биринчиси — соғлом ва бақувват бўлиши, иккинчиси — қиличдан моҳирона фойдаланиши, учинчиси — ақл-заковатига ва баркамоллигига». Улуғ мунажжим ва давлат арбоби Мирзо Улуғбекнинг педагогик қарашлари диққатга сазовордир. Унинг «Фарзандингиз соғлом ва бақувват бўлиб ўсишини истасангиз, уни кичик ёшдан жисмоний машқлар билан шуғуллантиринг ва чиниқтиринг», деган сўзларининг аҳамияти беқиёсдир.

Соғлом, бақувват, жисмоний ривожланиб ўсаётган боғча боласи, бу, асосан, ўз ёши, қобилиятига кўра ҳаракат, малака ва кўникмалари шаклланиб келаётган, ўзига мос турли ҳаракатларга қизиққан, ахлоқий-иродавий шахснинг ижобий хислатларига эга бўлиши лозим.

Мактабгача жисмоний тарбия тизимида болаларни педагогика ва психология асосида ҳар томонлама шаклланишини, ҳаракат, жисмоний қобилиятларининг такомиллашишини, ҳаракат малакаси, кўникма ва билимларини катталарнинг педагогик жараёни таъсири остида тарбиялаш ва ўргатиш лозимдир. Мактабгача бўлган давр боланинг ривожланишидаги муҳим давр ҳисобланиб, унинг саломатлигига, жисмоний ривожланишига ва ҳаракат маданиятига замин яратади. Шунинг учун ҳам мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия бўйича иш олиб бориш кенг маънода аҳамиятлидир.

Мазкур қўлланмада боғчадаги мактабгача тайёрлов гуруҳлари учун мўлжалланган спортга оид кўнгил очадиган машқлар, ҳаракатли ўйинлар, жисмоний машқлар, сайрга олиб чиқишлар, гимнастика турига хос машғулотлар тавсия

этилади. Гимнастик машқлардан унумли фойдаланиш болаларни барча бажарадиган ҳаракатларни аниқ ва равшан бажаришга одатлантиради. Ҳаракатли ўйинларда эса болалар ўрганган ҳамда ўзлаштирган асосий ҳаракат кўникма ва малакаларидан фойдаланадилар.

Мураккаб спорт ўйинлари, расмий мусобақалар боғча ёшидаги болалар билан ўтказилиши тавсия этилмайди, чунки бу машғулотлар давомий машқ қилишни ҳамда катта жисмоний юклама ва асаблар зўриқишини талаб қилади. Лекин спорт ўйинларининг енгил элементларини ҳамда кўнгилочар машқларни, спорт турларининг айрим машқларини богча болаларига тавсия этиш жуда аҳамиятлидир.

Жисмоний машқларни танлаб олишда умуман боғча болаларини эмас, балки боғча болаларининг аниқ ёшдаги гуруҳларини ҳисобга олмоқ зарур. Шуни унутмаслик керакки, 6—7 ёшли боғча болалари кўп нарсаларни билишига қарамасдан, ўтказиладиган машғулотларни мураккаблаштириб бориш фақатгина машқларнинг ҳажми ҳамда меъёрларини ошириш ҳисобидан бўлиб қолмасдан, балки улардан ҳаракатларни сифатли бажариш талаб қилиниши лозим. Бу ерда боланинг тайёргарлик даражасини ҳисобга олмоқ зарур: масалан, катта гуруҳдан мактабга тайёрлов гуруҳига ўтказилиш даврида бола ҳалигача тўғри сакрашни ўзлаштира олмаган ёки ўрганмаган бўлиши мумкин. Шундай бўлмоқлиги зарурки, яъни у ҳеч бўлмаганда баландликка сакрашда олдинига 20 см, сўнг 25—30 см га бемалол сакрай олиши лозим. Боланинг ўз вақтида ўзлаштира олмаганининг сабаби шундан иборатки, ушбу турларга ўргатиш биргаликда олиб борилмаган.

Ҳаракатларнинг асосий турлари (юриш, югуриш, мувозанат, осилиш, сакраш, улоқтириш)ни 5—6 ёшли болалар етарли даражада ўзлаштира олмаганлиги уларнинг ўйин фаолиятида ва ўзлари мустақил шуғулланишида шу ҳаракатлардан жуда кам фойдаланишидан дарак беради.

Тошкент шаҳридаги айрим боғчаларда олиб борилган тадқиқотларнинг натижаси ўлароқ, катта гуруҳдаги болаларнинг ҳаракат фаоллиги жуда ҳам пасайиб, боғча кун тартибининг ўзида 25—26% ни, яъни болани эрталабдан кеч бўлишига қадар ҳаракат фаоллиги 25—26% ни ташкил этган. Ушбу кўрсатгичларни бошқа давлатлар билан солиштирганда (Белоруссия, Москва) бизларда паст деб ҳисоблаш мумкин, уларда ҳаракат фаоллиги боғчалар кун тартибида камида 55—60 %ни ташкил этади.

Шундан эътиборан, олимларнинг кўрсатмаси ҳамда илмий тадқиқотларнинг натижасига кўра, болалар ҳаракат фаолиятининг юқорида кўрсатилгандек бўлиши бола организмининг ҳаётий, табиий эҳтиёжини қондира олмайди.

Шундай қилиб, болалар боғчасига қатнайдиган 5—6 ёшли боланинг жисмоний ўсиши тўлиқ ва ҳар томонлама ривожланганлиги аниқланган. Кўпгина тажрибалар ва олиб борилган тадқиқотлар ҳам шуни кўрсатмоқдаки, жисмоний тарбиянинг самарадорлигини оширишнинг асосий йўли — бу боғча кун тартиби жараёнида нафақат мунтазам ўтказиладиган эрталабки гимнастика, ҳаракатли ўйинлар, балки улардан ташқари, очиқ ҳавода ўтказиладиган жисмоний машғулотлар, имконият даражасида ҳаракат фаолиятини машғулотлар ўртасида ташкил этиш, дақиқали жисмоний машқларни, турли ҳаракатларни кундузги уйқудан кейин ўтказишдир.

Боғчалардаги катта гуруҳларга киритилган кун тартибидаги жисмоний ҳаракатлар болаларга ижобий таъсир этиб, уларнинг жисмоний ривожланишига, иш фаолиятига, болалар баданининг чиниқишига олиб келиб, буларнинг ҳаммаси болаларни турли касалликлардан сақлаб қолишга сабаб бўлган.

Шуни айтиб ўтмоқ лозимки, мунтазам равишда ота-оналар билан ҳамкорликда суҳбатлар ўтказиш, оилада жисмоний тарбия тўғрисида маслаҳатларни тўғри ташкил этиш, фақатгина жисмоний тарбияни болалар боғчаси билан оила ҳамкорлигида олиб борса, амалий машғулотлар самарадорлиги янада ортиб боради.

Улуғ француз файласуфи ва педагоги Жан Жак Руссо: «Болаларнинг ҳаракат фаолиятига кенг эътибор бермоқ керак, чунки уларнинг ўсиб-улгайиши, соғлом бўлиб ривожланиши дунёни билиши, қизиқиши ва ўзлаштиришига боғлиқ», деган эди.

Шундай экан, маънавий меросимиз асосида болаларда жисмоний баркамолликни шакллантириш бугунги давр талабидир. Катта гуруҳнинг жисмоний тарбия машғулотларини ташкил қилиш ва ўтказиш болалар организмининг ҳар томонлама гармоник ривожланишини таъминлаши, саломатлигини мустаҳкамлаши, ҳаракат малакаси ва кўникмасини шакллантириши лозим. Мактабга тайёрлов гуруҳи болаларининг жисмоний тарбияси уларни соғломлаштириш, ҳаётий таълим ва тарбия бериш йўналишини кўзда тутади. Гавданинг ҳамма мускуллари иштирокида бажариладиган умумривожланиш машқлари, қадди-қоматни ростлайдиган, ҳаракат малакаси ва кўникамасини ҳосил қиладиган, жисмоний хислатларни тарбиялайдиган машқлар орқали юқоридаги фикрларни амалга ошириш мумкин.

Жисмоний тарбия машғулотлари жараёнида тартиб-интизом малакасини шакллантириш, бир жамоа бўлиб ҳаракат қилиш, машгулотлар билан доимий шуғулланиш ва қизиқишларнинг барқарорлигини тарбиялаш лозим.

Мазкур қўлланмага киритилган машқлар нафақат мактабга тайёрлов гуруҳига мансубдир, балки дастурга кўпчилик машғулот ва машқлар болаларни сайр қилдириш, бўш пайтларда турли ўйинларни ташкил этиш ва ўтказишни кўзда тутади. Қўлланмада катта гуруҳдаги болаларнинг ҳаракат фаолиятини ривожлантириш учун мўлжалланган жисмоний машқ, элемент ва ҳаракатли ўйинларнинг ҳеч бири чегараланмаган. Қўлланма иловаларида йилнинг тўрт мавсумига мўлжалланган болаларни ҳаракат фаолиятини ривожлантириш учун мўлжалланган машгулотлар ўқув-мавзу иш жадваллари берилган.

ҲАЁТИЙ ҲАРАКАТЛАРДАГИ МАШҚЛАР ВА УЛАРНИ ЎРГАТИШ УСЛУБИЯТЛАРИ

Энг асосий ва ҳаётий зарур ҳаракатлар: пиёда юриш, югуриш, сакраш, осилиш, тортилиш, улоқтириш, мувозанат сақлаш ва шу кабилар боланинг ҳар томонлама ривожланишида асосий манба ҳисобланади.

Ҳаракатларнинг асосийларига болаларни ўргатишда мураббий таълим бериш баробарида тарбиявий ҳамда соғломлаштирувчи вазифаларни ҳам ечади. Хусусан, жисмоний машқлардан: тезкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик, мускулларни пухталаш билан бирга, юрак-қон томир, нафас олиш ва асаб системаларини ҳам ривожлантиради.

Олти ёшли болаларнинг физиологик, психологик жиҳатдан ўқишга, мактабга тайёргарлиги, асосан, нималарда намоён бўлади? 6 ёшли бола ёшлигидан ҳаракатларга ўрганган, шунинг учун ҳам у унча катта бўлмаган ҳаракат тажрибасига эга бўлади.

Яна шу нарса маълумки, 6—7 ёшли болаларнинг умумий жисмоний ривожланиши гармоник равишда рўй бера бошлайди. Уларда таянч ҳаракат, юрак-қон томир, нафас олиш, ички секреция безлари жадал ривожланади. Шунинг учун мактабга тайёрлов гуруҳига қуйидаги вазифалар қўйилади: йил давомида болаларнинг юриш ва югуриш кўникмаларини такомиллаштириш, яъни бир ҳолатларда, кенг ва эркин тиббий ҳолда ҳаракатга келтириб юриш, енгил бир хил югуриш. Юриш ва югуришда бир хил белгиланган топшириқни сақлай билиш ва яна уни тезда ўзгартира билиш. Сакрашларда югуриш ва оёқни тўғри қўйиб депсинишни ўргатиш.

Нишонга аниқ отишнинг турли усулларини, улоқтиришларни ривожлантириш, осилиб, тирмашиб чиқишда ҳаракатларни бир хиллигини бир меъёрга мослаштириб,

келиштириб бажаришга ўргатиш. Болаларни бир жойда туриб сафланиш ва қайта сафланишга, кетма-кет, ёнма-ён, доира ҳосил қилиб сафланишларга ҳамда қадди-қоматни тўғри ривожлантиришга ўргатиш. Жисмоний тарбия болалар боғчалари учун тарбиявий дастурда кўрсатилгандек, қуйидаги асосий ҳаракат машқлари дидактик принципда ўргатилади ва кетма-кет мураккаблаштириб борилади.

Юриш ва югуришлар

Мактабга бориш олдидан болалар асосий ҳаракатлардан юриш ва югуриш машқларини ўзлаштириб олишлари керак. Қадди-қоматни тўғри ушлаб, енгил юра олишлари зарур.

«Байроқча». Болалар бир сафда (кетма-кет сафланиб) туриб, сўнг юриб (югуриб) майдонча ёки хона бурчагига борадилар. Биринчи боланинг қўлида байроқча бўлиб, «Тўхтанг!» сўзига ҳамма болалар тўхтайдилар. Тарбиячи болалардан бирортасини чақиради, у байроқчани илгариги боладан олиб, ўзи саф олдига бориб туради ва юриш (югуриш) давом этади.

Қачонки, болалар ўзларининг саф олдига бориб туришларини тезда ўрганиб олсалар, шунда саф ҳаракатини тўхтатмасдан олдинда борувчиларни алмаштириш мумкин. Болаларнинг юриш (югуриш) найтларида майдон ёки хона бурчагига устунчанинг тепа қисмига байроқча қўймоқ жоиздир, чунки болалар юрган ва югурган пайтларида ўша бурчакларда тўғри бурилишни ўрганадилар. Кейинчалик устунчага байроқ қўйишнинг зарурияти бўлмайди, чунки болалар бурчаклардан тўғри бурилиб юриш-югуришга одатланадилар.

«Ҳушёр бўл!» Болалар бир сафда югуриб бормоқдалар, ҳар бир боланинг қўлида байроқча ёки коптокча, шар бўлиши мумкин. Тарбиячи шу пайт биронта боланинг исмини айтади. Шунда бола қўлидаги нарсани кўтаради. Сўнг бошқа боланинг исмини айтади, у қўлидаги нарсани кўтарганда олдинги бола байроқчани туширади.

«Баланд ва пастлар». Болалар сафга кетма-кет, бўй-бастларига қараб сафланадилар. Ушбу йўсинда юрадилар ҳамда югурадилар. Тарбиячи тартибга қараб: бўйи баландларни олдинга, бўйи пастларни эса улардан кейинга қўяди.

«Бурилинг!» Болалар бир сафда юради (югуради). Шу тарзда биронта жойга бориб (девор, дарахт, ойна) орқага бурилади, олдинда борувчи бола сафни бошқариб боради. Кейинги навбатларда йўналишни ўзгартириб юришни (югуришни) тўсатдан доирага уриб, ҳуштак ёки чапак чалиб ўргатади.

Кейинги навбатларда тарбиячи сўз билан: «Бурилинглар!» деб ёки тўсатдан (чапак ёки доирага уриб) юришни, югуришни ўзгартириши мумкин.

«Илонизи». Майдонча ёки пол устига айлана бўйлаб коптокчалар (теннис тўпидан каттароқ латтадан, матодан ясалган, ичига эски пахта, қум солинган) 40—50 см оралиғида қўйилиб чиқилади. Болалар доира бўйлаб сафланадилар. Тарбиячининг топшириғига биноан «Юринглар!» деганда, айлана бўйлаб юришади. «Илонизи бўйлаб» деганда, ҳар қайси тўлдирма тўпчаларни айланиб юрадилар (югурадилар). Ушбу машқни мусиқа садосида ёки доира товушида бир хил ритмда ўтказиш ҳам мумкин.

«Доирачалар». Майдонда ёки хонанинг узунасига айланаси 25—30 см келадиган доирачалар ярим қадам оралиғида қўйиб чиқилади. Болаларга юриш пайтида, оёқни доирача ўртасига қўйишлари айтилади. Бу юриш машқининг афзаллиги шундаки, у қадамни оёқ учида босишга ўргатади.

Юриш машқи ўтказилгач, ундаги доирачалар масофаси ўзгартирилади. Бунинг эвазига болалар кенгроқ ва «учиброқ» юришга ўргатилади.

«Товушни эшит ва бажар!» Болалар бирин-кетин қўл ушлашиб, жуфтлашиб юриб (югуриб) боришади. Тарбиячининг товуш бериши билан (чапак чалиши, доирага уриши) тезда қўлларини туширишиб, ёнма-ён, орқада қолмай, бир-бировини қувламасдан юриш (югуриш)ни давом эттиришади, товушни қайтариш билан тезда яна қўл ушлашиб, жуфт-жуфт бўлишиб юришади (югуришади).

«Бир, икки». Болалар сафланадилар, сўнг қайта сафланиб, иккитадан, кетма-кет, жуфт кетидан жуфт бўлиб, қўл ушлашмасдан, масофани аниқ ушлаб юришади. Тарбиячининг «Бир» деб айтиши билан болалар тўхтамасдан қайта юришади. «Икки» деганда жуфтлашиб юришади.

«Айланинг!» Болаларга жуфт-жуфт бўлиб бурилиш-айланишни илгарироқ бир жойда турган ҳолатда ўргатиб олиш жоиздир, ички томонига, яъни юзма-юз бажарилади.

«Дарвоза!» Болалар қўл ушлашмасдан жуфт-жуфт бўлиб юришади (югуришади). Тарбиячини «дарвозалар» деган товушини эшитиб тўхташади, бир-бирларининг қўлларини ушлаб баланд кўтаришади. Охирги югуриб келаётган жуфтлик «дарвоза» тагидан ўтиб, олдинга чиқиб, ҳаммадан биринчи бўлиб туради. Яна барча болалар юришни давом эттиради. Қайта яна товуш эшитилса, «дарвоза» ҳосил қилиб, яна шериклар олдинга ўтиб борадилар.

«Қоронғи уйда юриш». Болалар хонанинг бир бурчагидан ўтиб бўлгандан сўнг бир қаторга сафланадилар. Шунда тарбиячи хона ўртасига 3—4 м масофага келиб, болаларга: «Мен томонга қараб ҳаммангиз кўзингларни юмиб «Тўхтанг!» дегунча юриб келасизлар», дейди. Яъни болалар 3—4 м масофани «қоронғи уйда юргандай» бажарадилар.

«Оёқлар чалишди». Болалар бир сафда юришади (югуришади). Тарбиячи болаларга қараб: «Қани, ҳаммангиз юрган вақтда оёқларингизни чалиштириб ва узунроқ ташлаб юринглар!» деб буюради. Тарбиячининг ўзи аввал шу машқни қандай бажаришни кўрсатиб бериши лозим.

«Тўсиқлардан ўтиш». Зал, хона ёки майдонда болалар ёнма-ён сафланиб туришади. Тарбиячи уларга машқни бажарган ҳолда тўсиқлардан қандай қилиб ўтишни айтади. Болалар олдинга қараб юришганда, «Тўсиқлардан тиззаларни баланд кўтариб ўтинглар!» деб айтади. Болалар бажарадилар.

«Автобусга етиб ол!» Майдонни бу бетидан нариги бетига тезлик билан юриб-югуриб ўтиш. Тарбиячи болаларга қараб, «Қани болалар, кўчани нариги бетида автобус сизларни кутмоқда, тезда ҳаракат қилиб юринг!» деб буюради.

«Тарқалиб чоп!» (Югур.) Болалар майдоннинг ёки хонанинг белгиланган қисмида тарқалган ҳолатда юришади (югуришади). Тарбиячининг «Тўхта!» деган (ёки доира товуши) буйруғини эшитишлари билан болалар тўхтайдилар. Тарбиячининг асосий мақсади болалар юрганда бир-бирларига халақит бермасдан, майдоннинг кенг қисмидан қанчалик кўп фойдаланишларидидир.

«Сувда, қуруқда». Машқлар аввалги сафардагидай ўтказилади. Фақат тарбиячи товуш чиқариб, «сувда» деганда, болалар оёқ учларида сув кечгандай юрадилар, «қуруқда», деб айтилганда, товонни тўлиқ босиб юрадилар.

«Тегма!» Хонанинг ҳар томонига байроқли устунча, стулча, тўлдирма тўп, обруч, кегли ва бошқалар қўйиб чиқилади, оралиқ масофа ҳар хил бўлиши керак. Болалар ушбу буюмлар оралиғидан уларга тегиб кетмасдан юришлари лозим.

«Жой алмашув». Хонанинг ўртасидан ёки диагонал бўйича чизиқ ўтказилади. Болалар икки гуруҳга бўлиниб, ҳар бири хонанинг у ёки бу ярмига жойлашиб оладилар. Тарбиячи «Югуринг!» деганда барча болалар ўзининг ярим майдончасида югура бошлайди. Шу пайт тарбиячи доирага уриб ёки «жой алмашинг», дейиши билан ҳар қайси гуруҳ ўзининг майдончасидан бошқа майдончага тезлик билан ўтиб олишга ҳаракат қилиши керак.

Ҳаракат турлари

Юриш ва югуришда турли белгиланган машқ-топшириқларни бажариш: буюмлар оралиғидан ўта билиш, уларни йиғиш, бир жойдан иккинчи жойга олиб қўйиш ва ҳоказолардан иборат.

«Ким нима топди?» Хонанинг ҳар қайси томонига майда-чуйда буюмлар болалар сонига қараб қўйиб чиқилган. Болалар эса буюмлар оралиғида у ердан бу ерга юриб-югуриб юришади.

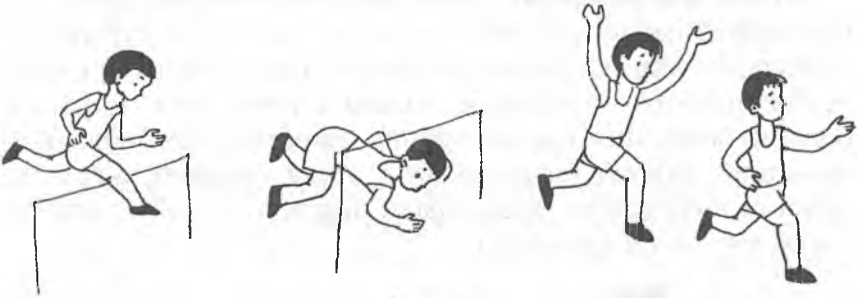
Тарбиячи болаларга: «Юрганда бошни олдинга эгманглар, олдинга қараб тўғри юринглар, бир-бирингизга йўл

беришни ўрганинглар» дейди, сўнг «Тўхта!» дейиши билан, ҳамма болалар тўхтайди ва қўлига нима яқин бўлса, шуни (кегли, қопча) тепага кўтаради.

«Кечинма». Болалар доира ҳосил қилиб турадилар, уларнинг ҳар бирини қўлида рангли байроқча. Тарбиячининг топшириғига кўра, ҳар бир бола байроқчасини ўзи турган жойига (полга, ерга) қўйиб, хона ёки майдон бўйлаб юришади. Аммо доира ўртасига кириш ман этилади. Шунда тарбиячи товуш чиқариб: «Бир, икки, уч — ҳамма доирага чоп!» деб дарак беради, болалар ўз жойларига югуриб борадилар ва ўз байроқчаларини кўтариб кўрсатадилар.

Ҳаракатли машқлар

Тўсиқлардан ўтишда юриш ва югуриш (ошиб ўтиш, тагидан ўтиш, сакраб ошиб ўтиш), қувлаб югуриш, қувловчига тутқич бермай югуришда ушбу машқлар бажарилади.



1- расм.

«Тўсиқлардан ўтиб кўр!» Хонанинг бир томонида болалар битта сафда сафланиб туришади. Хонанинг қолган томонида гимнастик таёқчалар кўндаланг ҳолатда стулчалар устига қўйиб чиқилади. Болалар юрган ҳолатда, орқа томондан келаётганни тўхтатмасдан биринчи тўсиқ—таёқчадан ҳатлаб ўтиши керак, иккинчи тўсиқ (кўндаланг стулчаларга қўйилган таёқча)нинг тагидан ўтиши ва учинчи таёқчани ошиб ўтиб, сўнг 8 қадам оёқ учида қўлларини юқорига кўтарган ҳолда

юриши, яна 8 қадам тўлиқ товонларда юришлари лозим. Қачонки, болалар ушбу машқни ўзлаштиргандан кейин машқни югуриш билан ўтказса ҳам бўлади.

Тепалик ва пастликка югуриб чиқиб, чопиб тушиш, эмаклаб чиқиб, ярим ўтириб тушиш ва ҳ.к.

2- расм.

«Ёппасига эстафета». Хона ёки майдонни бир томонига болалар ёнма-ён бўлиб, «старт» чизиғига туришади (болаларни бир ёки ундан ҳам камроқ гуруҳи чизиққа қараб) тарбиячининг — «Диққат, марш!» товушини эшитгач, болалар майдонни қарама-қарши томонига бир-бирларини қувлашиб югуриб ўтадилар, сўнг тезда бурилиб, яна орқа томонга югурадилар. Болалардан биринчи бўлиб келганлар ғолиб деб эълон қилинади.

3- расм.

«Тўлдирма тўпни думалат!» Болаларни 3—4 гуруҳга ажратиб, майдонни бир томонига, «старт чизиғига» битта-битта сафлантириш керак. Ҳар бир сафдаги гуруҳга биттадан 1—2 кг ли тўлдирма тўп берилади. Тарбиячи — «Тайёрланинг, диққат, марш!» дейиши билан гуруҳ бошида турган болалар тўлдирма тўпни белгиланган масофага думалатиб, бironта (доирача, тўсиқ, белгигача) жойгача олиб бориб қўяди. Сўнг ўзи тезда қайтиб ўз гуруҳига келади. Иккинчи бола югуриб бориб тўлдирма тўпни олиб келади, сўнг учинчи бола яна тўпни юмалатиб олиб юради.

4- расм.

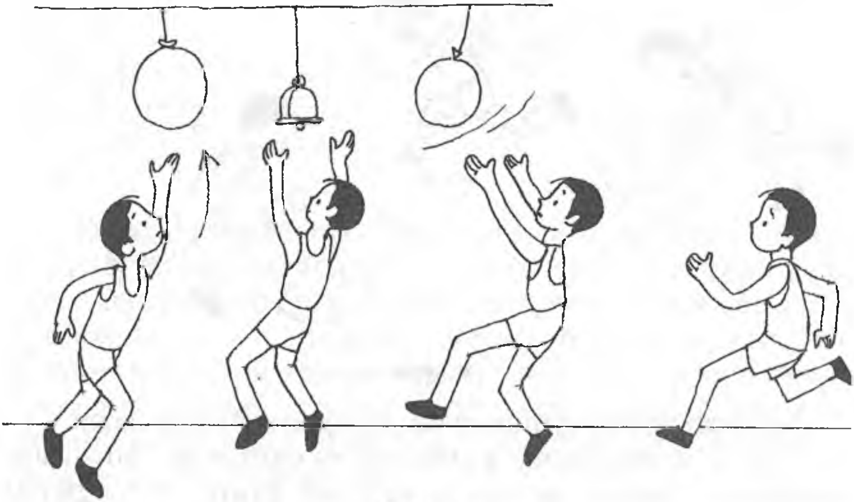
Болалар билан қуйидаги машқлар ҳам бажарилади:

1,5—2 дақиқагача узлуксиз югуришлар; 60—100м масофани ўртача тезликда югуриб ўтиш. 120—200 м масофани юриб-югуриб ўтиш; паст-баланд жойлардан аста-секин 320 м масофани югуриш; 10 м масофада 3—5 марта дам олиб югуриш; мокисимон 3х10, 4х10 югуришлар; 20—30 м масофаларни тезроқ югуриш; йил охирида 30 м масофани 8,5—7,5 дақиқада ўтиш.

Сакраш машқлари

Мактабга тайёрлов гуруҳига сакрашни турли хиллари ўргатилади. Шу билан бирга, югуриб келиб сакрашни депсиниб бажаришни ўргатмоқ зарур.

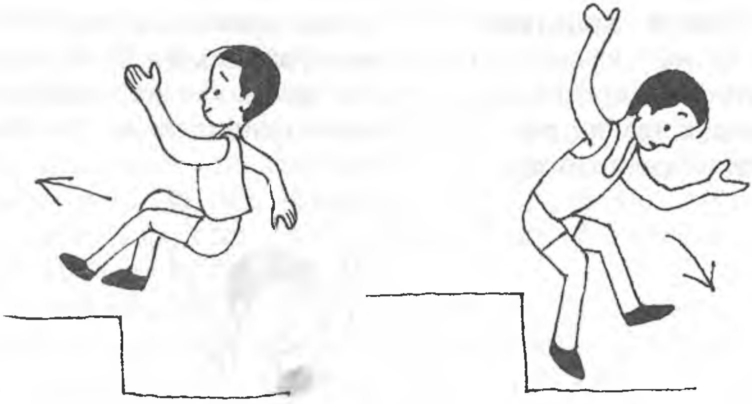
«Шарни сакраб ол!» Хонанинг ёки майдончанинг бир томонига болалар сакраб, қўли чўзилганда бўйи етадиган даражада устунчалар қўйилади, уларнинг ўртасига қалинроқ ип тортилади. Ипнинг ҳар бир 25—30 см оралиғига 3—4 та шар, байроқча, қўнғироқлар осиб қўйилади. Устунчалар ёнига 4—5 бола туриб шар, қўнғироқлар тагида ярим ўтириш ҳолатидан қаттиқ сакрайдилар ва қўллари билан осилган шарни, қўнғироқларни қўзғатиб юборадилар. Шунингдек, ушбу машқни югуриб келиб (югуриш масофаси 4—5 м) бажариш ҳам мумкин.



5- расм.

«Тепаликдан сакраш». Тепаликдан пастга қараб сакраш (30—40 см оралиғида). Бу турдаги сакрашларни болалар озми-кўпми 3 ёшларидан ўрганиб олишган. Мактабга тайёрлов гуруҳидаги болалар эса бу турдаги сакрашни машқлар, ҳаракатли ўйинларда бажаришни ўрганишган. Лекин болалар баландликдан сакраганда масофа 40 см дан ошмаслиги керак.

Сакрашларни бажаришда болалар юмшоқ ва яхши таянч ҳолатларда сакрашларни машқ қилсинлар.



6- расм.

Гимнастик ўриндиқ таянчли бўлмоғи керак, унинг устига чиқиб сакрашда пастга юмшоқ тўшак ёки қум тўшалган бўлиши лозим. Болалар тепага ёки ўриндиққа чиқиб, ярим ўтириш ҳосил қилиб, тиззаларини букадилар ва қўлларини орқа томонларига қилиб силтаб, оёқлари билан иккала қўлларини олдинга олиб чиқиб сакрайдилар. Тепаликдан пастликка сакрашни яхши ўргангандан сўнг, яна мураккаблаштирилган сакрашларни ўтказиш мумкин.

«Доирачага сакраш». Ўриндиқдан 15—20 см нарида доирача чизилади. Шу доирачага аниқ сакралади.

7- расм.

«Рангли чизиқлар». Ўриндиқлар олдига ҳар хил рангда учта чизиқ ўтказилади. Биринчиси ўриндиқдан 15 см нарида (яшил рангда), иккинчиси худди шунга ўхшаш — биринчи чизиқдан (сариқ ранг), учинчиси иккинчисидан 15—20 см нарида (ҳаво рангда).

8- расм.

Болаларга тушунтириб бўлгандан сўнг, тарбиячи товуш чиқариб: «Қани, диққат, ҳозир «яшил» рангга сакранглар!» деганда, болалар яшил рангга сакрайдилар. Агарда машғулотлар майдончада ўтказилиши мўлжалланса, рангли чизиқлар ўрнига байроқчалар, турли рангдаги тахтачаларни ишлатиш мумкин.

«Сакрагичларда сакраш». Боғча биносининг хонасида ёки майдончада ўтказилади. Бунинг учун болаларга биттадан арғамчи-сакрагич берилади. Сакраш учун дастлабки ҳолат: иккала оёқда турган ҳолда, сакрагич эса орқада бўлади.

Арғамчи - сакрагич орқа томондан олдинга ошириб, иккала оёқда сакраш бошланади.

«Ҳаккалар». Болалар хонанинг ёки майдончанинг бир томонига «шеренга» — ёнма-ён бўлиб, бир қадам оралиқда сафланиб туришади. Тарбиячи топшириқ бериб, болаларни «ҳакка» қуш каби иккала оёқда олдинга сакратади. «Тўхтанглар!» деб, уларни тезда жой-жойига бориб туришга буюради. Сўнг яна сакраш буюрилади.

«Қурбақалар». Болалар хонанинг ёки майдоннинг бир томонида сафланиб туришади. Тарбиячининг топшириғига кўра барча болалар сафланиб, ёнма-ён 50—60 см оралиқда қўлларини «старт чизиғига» қўйгандай чўққайиб ўтиришади. Олдинга қараб сакраб-сакраб (қўллар ва оёқлар ёрдамида, қурбақасимон) биронта белгигача боришади.

Белгиланган масофани сакраб ўтгандан сўнг яна орқага худди шундай сакрашлар билан қайтилади. Олдинга қараб ва бир жойда туриб, бир ва икки оёқда сакраб силжишлар. Жойдан туриб узунликка (50—70 см) сакрашлар. Турли сакраш усуллари билан калта ва узун сакрагичлар билан сакрашлар.

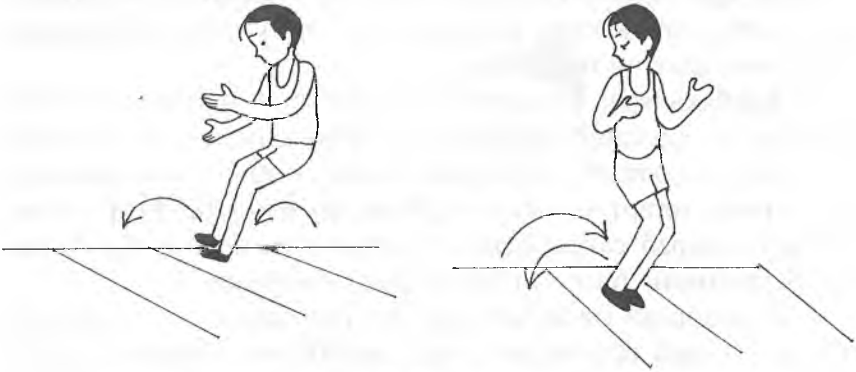
«Сакрабодом чумчуқлар» — икки оёқда бир жойда туриб сакраб-сакраб юришлар. Дастлабки ҳолат: оёқлар жуфт, қўллар эса белда. Сакраб-сакраб, оёқ учларида юмшоқ тушиш.

«Қуёнлар». Болалар бир жойда туриб, икки қўлларини «қуёнга» ўхшаб, кўкрак олдида ушлаб ёки қулоқ ёнига қўйишиб, уч марта 1—2—3 деганда сакрайдилар ва 4 деганда чапга (ўнгга) буриладилар.

Сакраб туриб, оёқлар билан турли ҳаракатлар бажарилади (оёқлар жуфт — оёқлар ёйилган; оёқлар жуфт — оёқлар чалишган; оёқлар ёйилган — оёқлар чалишган; сакраганда ўнг оёқ олдига — чап оёқ олдига).

Қўлларни ҳаракатлантириб сакраш (қўллар ён томонга ёзилади, пастга туширилади; олдинга, орқага чўзиб чапак чалинади).

«Кенгуру». Болалар бир шеренгага сафланадилар. Тарбиячининг буйруғига кўра олдинга икки оёқда, ён ва орқа томанга сакраб силжийдилар. Шунингдек, болаларга қуйидаги машқларни бажартириш уларнинг ҳаракат тезлигини ривожлантиришда аҳамиятлидир.



9- расм.

Бу машқ «Кенгуру»га ўхшаш, фақат чизиқчалар ёки тортилган иплар (оралиғи 40—50 см) ёрдамида бажарилади:

— чизилган чизиқларга ёнбошлаб турган ҳолатда икки оёқлаб ўнг ва чап томонларга сакраш;

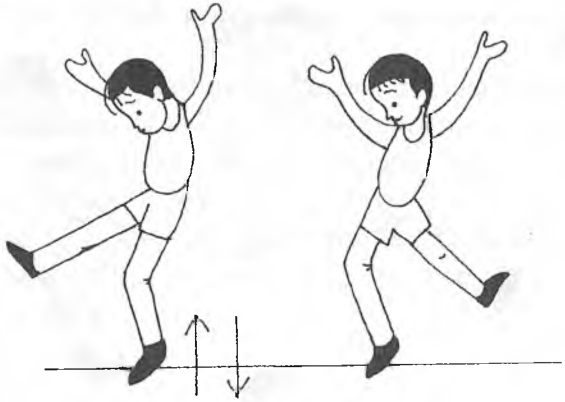
— бир жойда туриб бир оёқда алмаштириб: ўнг оёқда тўрт ва чап оёқда тўрт марта сакраш. Сакраш пайтида бир оёқда сакраганда иккинчисини тиззадан букмасдан олдинга, ёнга, орқага кўтариб сакраш ёки тиззадан букилган ҳолатда сакраш;

— бир оёқда ҳар томонлама сакраш. Бир оёқда ҳар томонга қараб силжиб сакраш (олдинга, орқага, ён томонга);

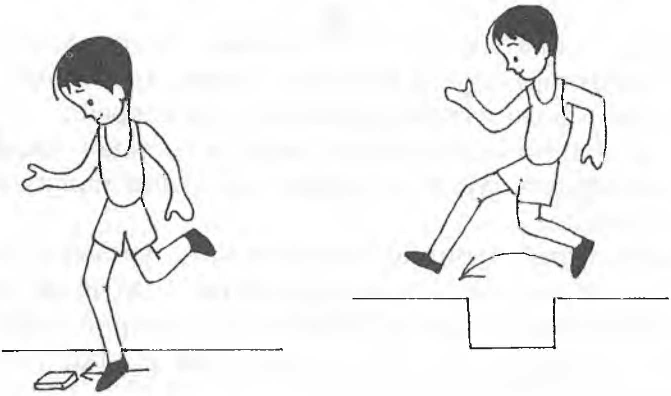
— бир оёқда ерга (полга) қўйилган тош, тахтачани олдинга суриб силжиб сакраш;

— бир оёқда сакраб иккинчи оёқда «дўнгдан-дўнгга» сакраб ўтиш, оралиқ (30—40 см);

— иккала оёқда олдинга, ёнга сакраб чопиш;



10- расм.



11- расм.

— жойдан туриб узунликка (50—60 см) сакраш. Полда ёки ерда иккита кўндалангига чизиқ чизилиб (оралиги 50 см), улардан сакраш.

Дастлабки ҳолат: чизиққа оёқ учларини қўйиб, қўллар пастга туширилган ҳолда. Қўлларни аста-секин олдинга кўтариб, оёқ учларига кўтарилиб, кейин қўлларни пастга ва орқага қилиб, ярим ўтириш ҳолатидан олдинга энгашиб, оёқларни депсиниб, қўлларни силтаб олдинга сакраб, иккинчи чизиққа юмшоқ тушиш.

12- расм.

Калта ва узун сакрагичлардан ҳар хил усулларда сакраш

— узун сакрагичнинг бир учини устунчаларга (ёки иккита шериклар) боғлаб, иккинчи учини айлантирган ҳолда бир сакровчи бола югуриб кириб жойида сакрайди;

— сакрагични тарбиячилар икки томондан айлантирганда, бола ўртага тушиб сакрайди, саногини тарбиячининг ўзи ҳисоблайди;

— айлантириб турилган сакрагичнинг ўртасига югуриб кириб, сакрай бошлайди ва шу ҳаракатдан тезда чиқиб кетади;

— сакрагични олдинга, орқага айлантириб, оёқларни орқадан олдинга, пастга — орқага ва бошқа турларда сакрашлар.

13- расм.

Югуриб келиб тўхтамасдан сакрашларга ўргатиш

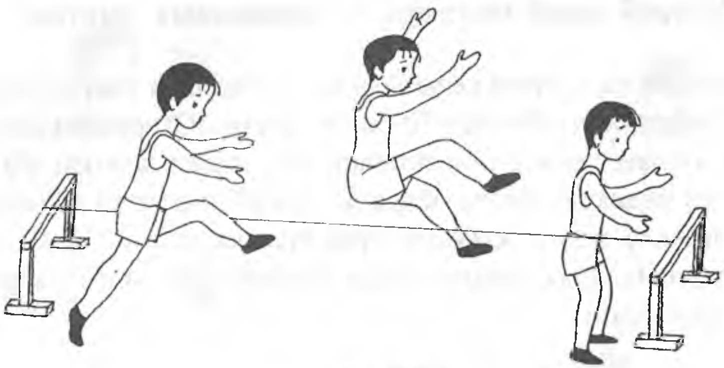
Узунликка югуриб келиб сакраш. Олдинга сакрашларни қисқа узунликка (40—50—70 см) ўргатиш. Югуришда аввало тезлик билан, лекин секинлатмасдан, дадил ҳаракат билан биринчи чизиқдан битта оёқда депсиниб иккинчи чизиқдан ўтиб, иккала оёқни жуфтлаб ерга юмшоқ тушиш.

Сакрагичларда сакрашларда илгари ўтказилган машқларга қаралсин.

14- расм.

Югуриб келиб узунликка ва баландликка сакрашларга ўргатиш

Қум ёки қипиқ аралашмаси солинган тўрт бурчакли чуқурчага югуриб келиб узунликка (100 см) юмшоқ ҳолатда сакрашлар. Югуриб келиб баландликка (30—40 см) сакрашларни бажариш: 3—4 м узунликдаги арқонни икки учи томонига оғирлиги 100 гр қум солинган халтачалар ўрнатилган, уларни иккита стулга белгиланган баландликда қўйилган, фақат қўлда ушламаслик ёки бойлаб қўймаслик керак.

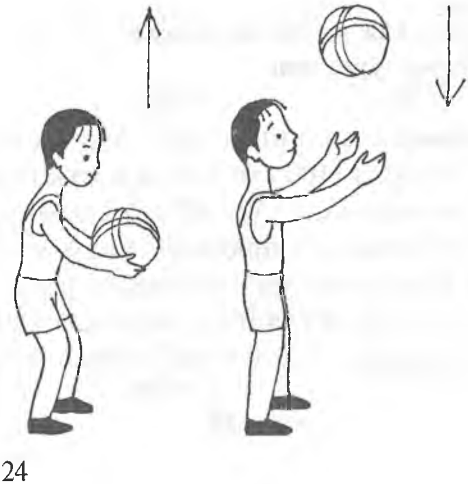


15- расм.

Узунликка сакраган каби баландликка сакрашда ҳам бир оёқда депсиниб, иккинчи оёққа тушмоқ лозим.

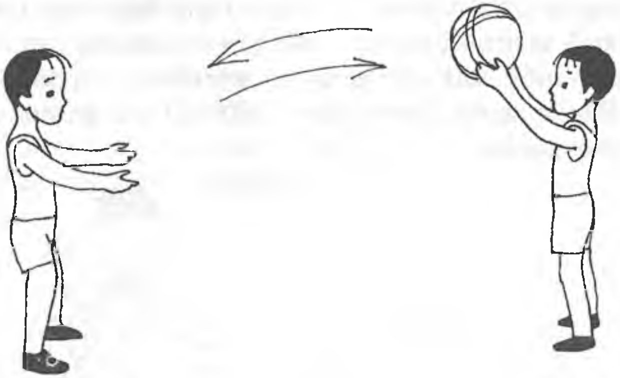
Копток отиш, илиб олиш ва ирғитишлар

Коптокни тепага отиш ва илиб олишни болаларга шундай тушунтирмоқ керакки, коптокни аниқ юқорига отиб, уни кузатиб яна икки қўл билан илиб олиш лозим. Қизиқтириш учун коптокни тепага 8—10 марта ерга туширмасдан отиш, яна илиб олиш мусобақаси уюштирилади.



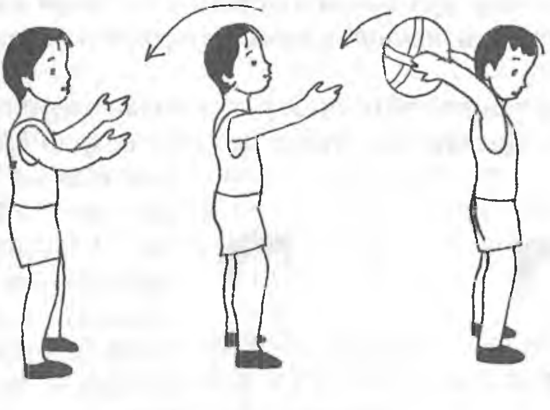
Болаларни иккитадан шерик—жуфт қилиб сафлантириш керак. Ҳар қайси жуфт шерикларга бир донадан копток бериб, бир-бирларига ўрта масофаси 1,5—2 м оралиқда тўпни узатиб отишади. Агар болалар бир-бирларига тўпни 8—10 марта ошириб берсалар, унда оралиқ масофани яна ҳам узайтириш керак.

Коптокни бир-бировларига бошнинг орқа то-



16- расм.

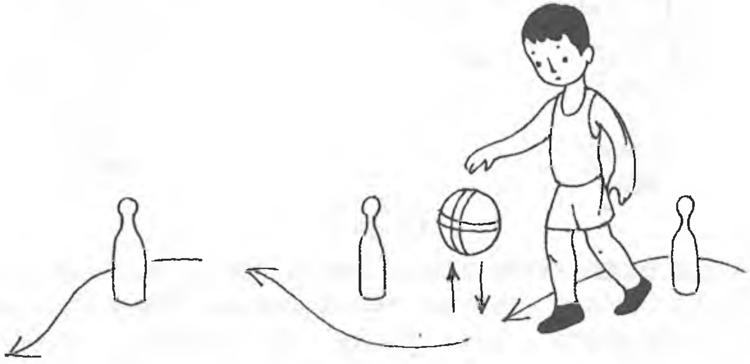
монидан икки қўллаб узатадилар. Ушбу машғулотларни мусобақа тарзида ўтказиш тавсия этилади, яъни болаларни иккита шеригига қарама-қарши сафлантириб, бир-бирига тўпни отиб узатишади. Қайси шериги тўпни ерга кам туширган бўлса, ўшанга ютуқ берилади.



17- расм.

Тўпни бир —чап ёки ўнг қўл билан ерга (полга) уриб, олдинга силжиб юриш. Болаларни икки қаторга старт чизиғига сафлантирилади. Ҳар бир қатор олдига 5—6 см масофа оралиғига биттадан кегли, устунча ёки обруч (доира) қўйилади.

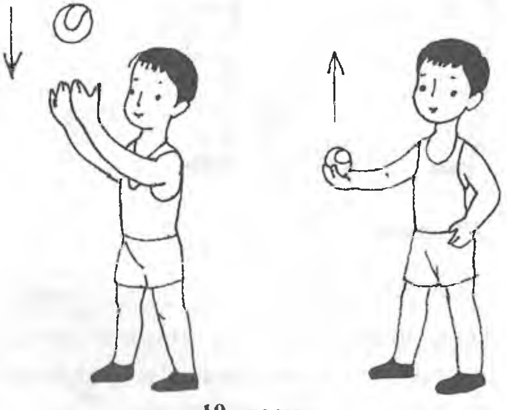
Тарбиячининг товушига биноан ҳар бир бола тўпни ерга уриб, илиб олиб, илонизи билан тўсиқлардан айланиб ўтадилар. Ушбу машғулотларни мусобақа тарзида ўтказса бўлади. Барча машқларни катта (20—25 см) резина тўплар билан ўтказилади.



18- расм.

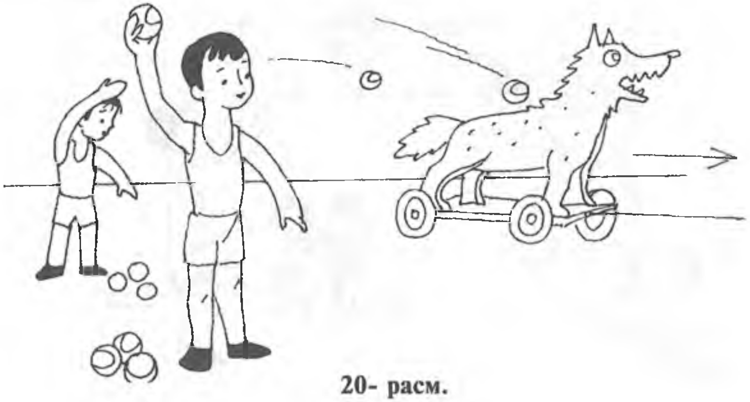
Тўпни бир қўл билан юқорига отиб илиб олиш. Ҳаракатдаги нишонга аниқ улоқтириш машқлари

Болалар теннис тўпини бир қўл билан юқорига отиш ва илиб олиш. Дастлабки: турган ҳолатда оёқлар ёзилган, тўп чап ёки ўнг қўлда, ўнг ёки чап қўл белда бўлади. Юқорига тўпни ирғитиб, яна қайта икки қўл билан илиб олишади. Ушбу машқнинг ўзини бажариш, фақат тўпни бир қўл билан илиб олиш. Тўпни бир қўл билан юқорига отиш ва қайта илиб олгунга қадар, қўллар билан чапак чалиб олиш.



19- расм.

Ҳаракатда кетаётган нишонга отиш. Болалар шеренгага сафланиб туришади (5—6 та бўлиб), ҳар бир болага қум солинган латта коптокчалар ёки теннис тўпи берилади. Тарбиячи катта тўпни (тўлдирма тўп) ўртадан кўндалангига юмалатиб юборади. Болалар эса қўлларидаги кичик коптокчалар билан шу тўпга қараб отишади.



20- расм.

Худди шунга ўхшаш икки қаторда сафланган болалар қўлида коптокчалар бор. Тарбиячи ўртадан четкада ёки биронта аравачада мослаб қурилган (расмли ҳайвон — қуён, бўри) нарсани тортиб олиб ўтади, шунда болалар аниқ ҳаракатдаги нишонга отишма уюштирадилар.

Бир неча шарлар таёққа, обручга бойланган бўлиб, тарбиячи уларни ўртадан олиб ўтади, болалар эса коптокчалар билан отишади.

Коптокчалар билан баланд ва кўндаланг турган нишонга отиш. Тўпни баландга отиб, чапак чалиб илиб олиш машқлари

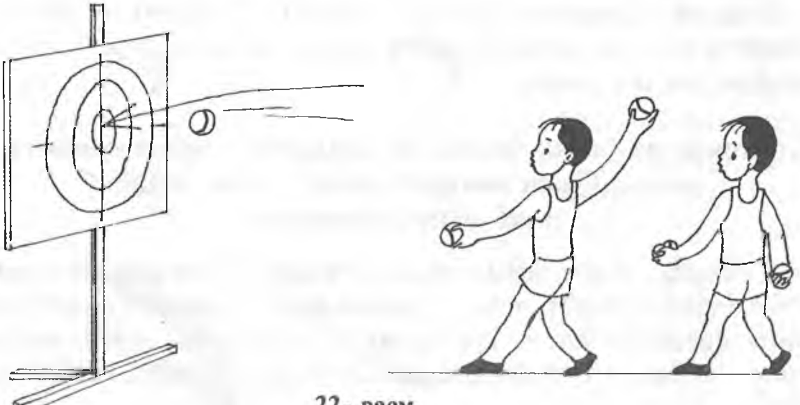
1. Болалар доира ҳосил қилиб қўлларига биттадан коптокча (резина ёки латтадан ясалиб, ичига қум солинган) оладилар. Доира ўртасида катта тўр сават, болалар манежи бўлиши лозим. Айланада турган болалардан ўртадаги саватгача бўлган масофа 2,5—3 м.

Тарбиячининг буйруғи билан болалар коптокчаларини сават (манеж)га ташлашади ва яна саватдан олиб, қайта ташлашади. Мўлжалга туширганлар рағбатлантирилиб, ярим — узоқ белгидан ташлашга буюрилади.

2. Гимнастик деворчага бириктирилган обручга (1,5—2 м баландликда) волейбол тўпини ташлаш.

21- расм.

3. Нишонни аниқ бир баландликка, тахтага чиздириб осиб ёки ўрнатиб қўйилади. Болаларни бир қаторга сафлантириб, олдинма-кетин резина ёки латта коптокчалар билан нишонга оттирилади.

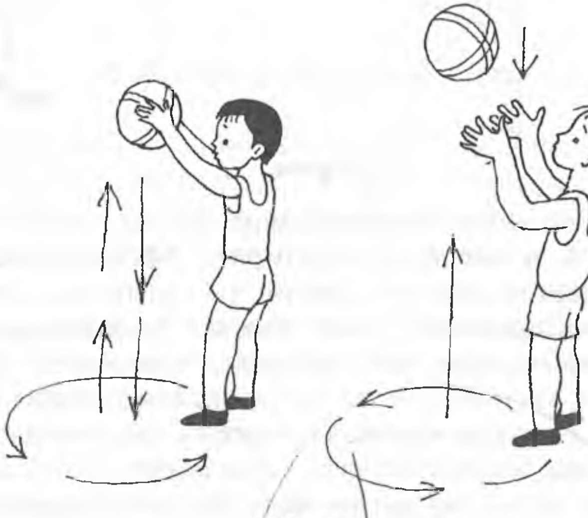


22- расм.

Болалар 5—6 та бўлиб, бир қаторда навбат кутиб қолмаслиги керак. Имконият борича нишонни 2—3 жойга қўйдириш, коптокчаларни ҳар бир болага 2—3 тадан бериш, отишда ўнг ва чап қўлни ишлатишга ўргатиш керак.

4. Коптокни тепага отиб, чапак чалиб қайта илиб олиш. Бир қўлда коптокчани тепага отиб, чапак чалиб икки қўлда илиб олиш.

5. Коптокни ерга уриб (волейбол, футбол ёки резина тўплар), айланиб илиб олиш ва қайта тўпни ерга уриб, бир айланиб яна қайта уриб, айланиб илиб олиш.

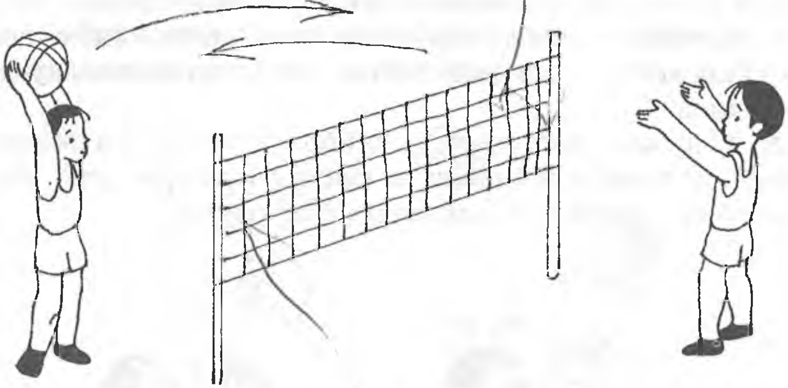


23- расм.

Тўпни ўртага тутилган тўрдан ошириб бир-бирига отиш машқлари. Тўлдирма, латта ёки резина тўплар билан узоққа улоқтириш машқлари

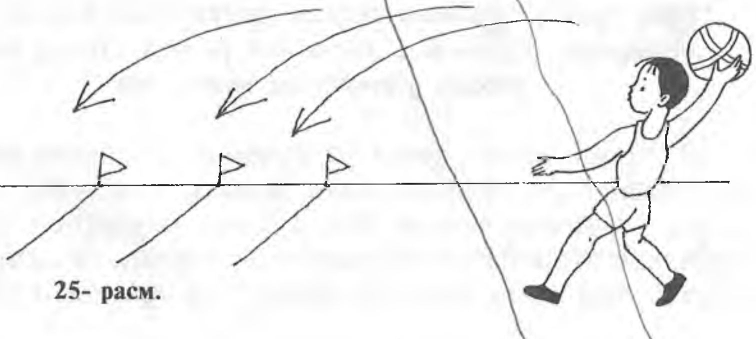
1. Ўртага тортиб тутилган тўрнинг ҳар иккала томонига 4—5 тадан бола туриб олишади. Болалар турган бир томонга катта резинали тўплар ёки бўлмаса волейбол тўплари берилади. Тарбиячи топшириғига биноан, болалар икки қўллаб бош томонидан тўпларни бир томондан иккинчи

томонга оширадилар, бошқа томондагилар эса ўша заҳоти қайтариб оширадилар.



24- расм.

2. Қум солинган коптокчаларни ўнг ва чап қўл билан узоқроқ 5—6 м масофага улоқтириш. Майдончанинг бир томонига старт чизиғи белгиланиб, у ердан болалар коптокчаларни улоқтиришади. Старт чизигига ўхшаш параллел — ҳар бир метр масофага 6—8 та чизиқ белгиланиб, уларнинг ён томонига устунли рангли байроқча ёки бошқа белгилар қўйилади. Болалар кичик гуруҳларга бўлинишади, ҳар қайсисига ном берилиб («Орзу», «Қалдирғоч», «Умид»), ким узоққа отиш машқи бажартирилади. Тарбиячи болаларни чап ва ўнг қўлларида отишга ўргатиши ва назорат қилиши лозим.



25- расм.

3. Юқорида кўрсатилган машқлар қайтарилади, фақат тарбиячи қайси белгигача улоқтиришни айтади. Масалан, қизил ёки яшил байроқчагача деб айтилиши керак, шунда болалар мақсадга интилишга одатланадилар.

4. Теннис ёки резина, латта коптокчалар билан болалар ёнма-ён туришиб, бир-бирларига қараб 1,5—2 м ораликда туришади. Улар бир-бирларига коптокчани ўнг ва чап қўлларида отишади. Коптокни илиб олган болалар ўнг қўллари билан қайтарадилар. Болалар қанчалик узоқ масофадан коптокни илиб олишса, шунчалик мақтовга сазовор бўладилар.

Мувозанат сақлаш учун машқлар

1. Болалар сафланиб, қатор бўлиб туришади. Тарбиячи уларга юриш, югуришни, сакрашни ўргатиш пайтларида қандай қилиб оёқ учида тебраниш, мувозанатини йўқотиб қўймаслик учун қўлларни икки томонга ёзиб юриш, оёқнинг товонида юриш, ён товонда, товоннинг ички томонида юришни ўргатади. Юриш пайтида қўлларнинг ҳар хил ҳаракатини кўрсатади. Масалан, қўллар ёнда, олдинда, орқада, бошда ва ҳ.к.

Мувозанат сақлашни оддий юриш-туришда ўрганиб олишганлардан сўнг гимнастик ўриндиқ устида шунга ўхшаш ҳаракатлар, юришлар қайтарилади.

2. Гимнастик ўриндиқ устидан ҳар бир қадамда оёқни, товонни иккинчи оёқ учига теккизиб юриш (тўғри юриш, айланиб ва илонизи қилиб юришларда). Ён томонга оёқни қўйиб юриш, ўхшаш юришлар, фақат бош устига тўлдирма коптокчаларни қўйиб юриш. Гимнастик ўриндиқнинг бир томонини кўтариб қўйилган ҳолатда уни устидан тўғри оёқ учларида, ёнбошлаб юришлар. Ўриндиқнинг шу ҳолатида оёқ учларида югуриб чиқиш ва тушиш машқлари.

3. Гимнастик ўриндиқ устига узунасига 3—4 та тўлдирма тўпларни оралиғи 0,5 м дан қўйиб чиқилади. Тарбиячининг

топширигига кўра, ҳар бир бола ўриндиқ устига бир томондан чиқиб тўлдирма тўпларни ошиб ўтиб, иккинчи томонидан тушади:

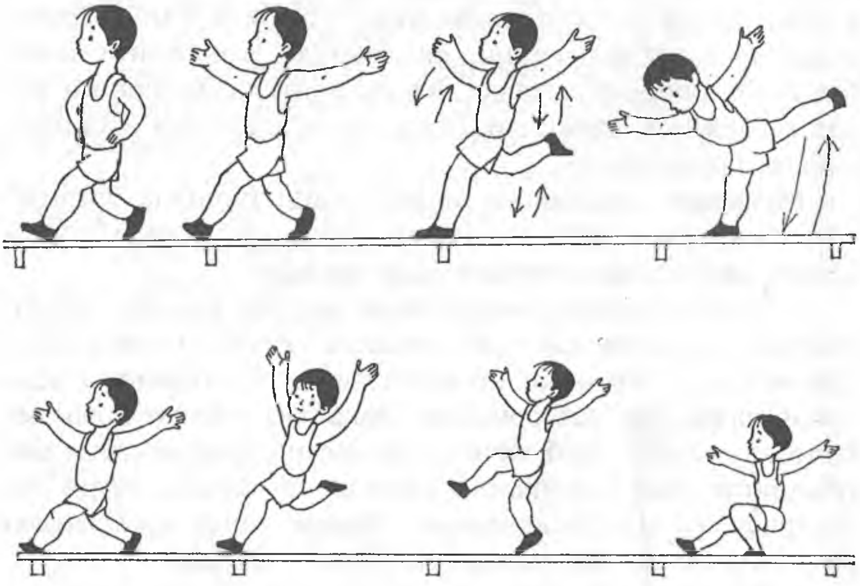
— гимнастик ўриндиқнинг бир четидан чиқиб, икки қўлни турли ҳаракатга келтириб, ўртага бориб чўққайиб ўтириб, яна туриб юриш;

— ўриндиқ устида юриб, қум солинган коптокчаларни қўйиб ва яна йиғиштириб чиқиш;

— ўриндиқнинг бир четига тўлдирма тўпни қўйиб, уни иккала қўл билан думалатиб олдинга силжиб юриш;

— гимнастик ўриндиқ устида тик турган ҳолатда, оёқ учларига туриш ва тўлиқ оёқ товонларига ўтириш; ўтирган ҳолатда айланиб шарни олиш;

— ўриндиқ устида бир оёқда туриш (иккинчи оёқ эса орқага, қўллар тепага ва ён томонга ёзилган); «Қалдиргоч ҳолатини» кўрсатиш.



26- расм.

4. Колоннада сафланиб юриш, қўлларни олдинга чўзган ҳолатда бир қадам масофани сақлаш, қўлларни олдинга бел қисмидан тирсакни буккан ҳолда, панжаларни пастга қаратиб сакраб-сакраб юриш (қуён сакрашини кўрсатиш). Оёқ учларига ўтириб-туриш, қўллар ён томонга ёзилган (юрган ҳолатда), тўхтаб бир оёқда қўлларни белга қўйиш.

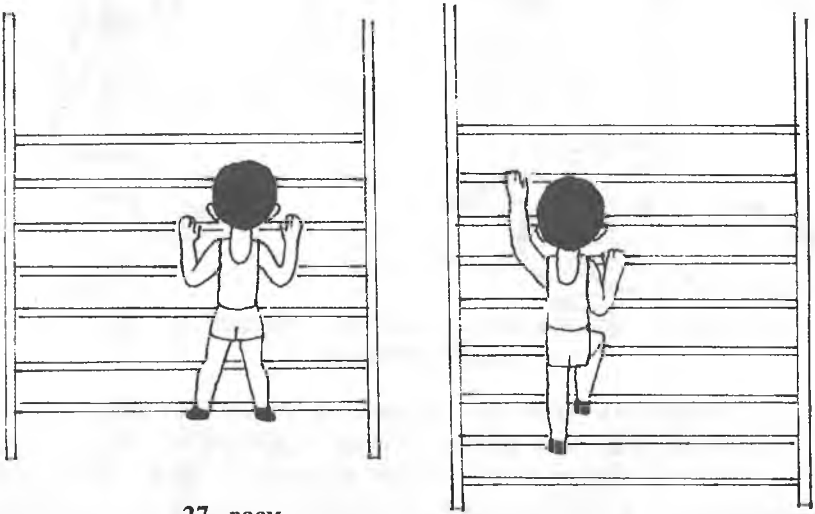
Гимнастик ўриндиқни ағдариб орқа томонидаги якка чўпи устида қўллар ёнга чўзилган ҳолатда юриш.

Болалар иккита-иккита бўлишиб, қўл ушлашган ҳолда айланишиб юришади.

Эмаклаб юриш, тирмашиб чиқиш машқлари

Эмаклаб юриш, тирмашиб ўтиш, тўсиқлардан турлича усулларни қўллаб ўтиш. Тирмашиб чиқиш, ҳар хил ошиб ўтишлар болани энг аввало қўрқмасликка, чаққонлик ҳамда ҳаракатларни мослаштириб юришга одатлантиради.

Гимнастик деворнинг зинапоялари оралиғидан диагонал бўйлаб ўтиш. Зинапоялардан аста-секин ва тезлатиб чиқиб туриш. Тарбиячи гимнастик деворчасининг пастки қисмидаги зинапояларидан ён бўлимидаги деворларга ўтишни ўргатиб,



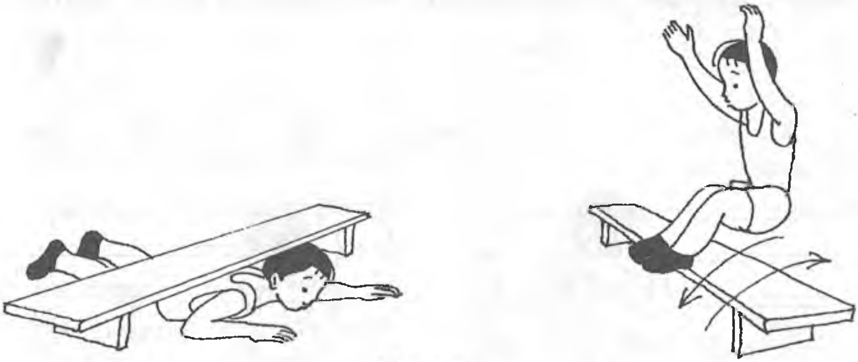
27- расм.

бола биринчи ёки иккинчи зинапоясига туриб олиб, қўллари билан елка тенги зинапояларни ушлаб (тўрт панжаси зинапоянинг тепасидан, катта бармоқ эса пастдан), тирсаклар пастга қараган ҳолда, гавдани деворга яқинлаштириб, олдинга қараб ўтилади.

Болалар гимнастик деворга чиқиш, юриш, ўтиш, ушлаб чиқишга кўникма ҳосил қилгандан сўнг, уларга деворнинг юқорироқ қисмларига чиқиб юришга рухсат берилади.

Кўндаланг қўйилган якка чўплар, гимнастик ўриндиқлар тагидан эмаклаб ўтиш, обручдан ўтиш машғулотлари

1. Кўндаланг ва узунасига қўйилган гимнастик ўриндиқлар тагидан эмаклаб ўтиш. Бунинг учун болаларни ҳар бир зал ёки майдонча ўртасига қўйилган гимнастик ўриндиқнинг тагидан ўтишга бир қатор сафлантириб қўйилади. Тарбиячининг топшириғига биноан болалар белгиланган масофадан эмаклаб, ўриндиққа яқинлашиб, унинг тагидан кўндалангига ёки узунасига ўтадилар.



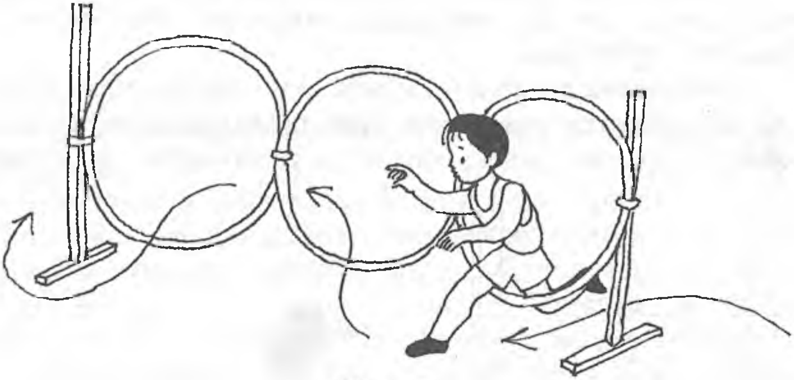
28- расм.

2. Гимнастик ўриндиқ бўлмаган ҳолда иккита стулни белгиланган оралиқда қўйиб, унинг тепасига ва ўтиргичига узун чўп ёки арқонча тортилиб қўйилади. Тарбиячининг топшириғига кўра, болалар стулга қўйилган, тортилган

арқонча тагидан эмаклаб ўтишлари керак. Навбатдаги машқ: стул ўтиргичига қўйилган ёғоч ёки тортилган арқончанинг устидан ҳатлаб ўтиш. Шунингдек, тарбиячи эмаклаб, ҳатлаб ўтишларни турлича (орқа, ён томонлар билан ўтишни) ўргатади.

3. Болалар эмаклаб, тирмашиб, ҳатлаб ўтишлари учун (гимнастик ўтиргичлар бўлмаганда) оддий стуллардан фойдаланса ҳам бўлади. Масалан, стулларни кетма-кет, ёнма-ён, ётқизиб қўйилган ҳолда ҳам бир нечта машқларни уюштириш мумкин.

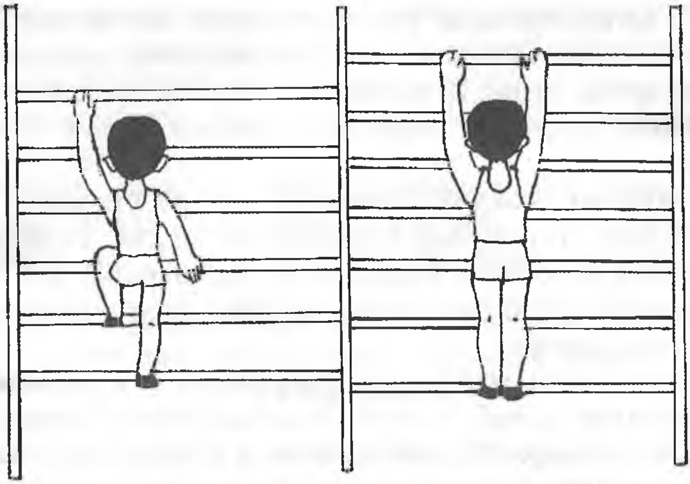
4. Бир нечта обручни устунчаларга ёки бир-бирига занжирсимон қилиб бойлаб, болалар бирин-кетин улар орасидан ўтадилар. Обруч қайси ҳолатда туришига қарамасдан, ундан қўл билан ушламасдан, бош билан, ён, орқа томонлар билан ўтиш тавсия этилади.



29- расм.

Гимнастик деворга тирмашиб чиқишлар, ўриндиқлар ёрдамидаги машқлар

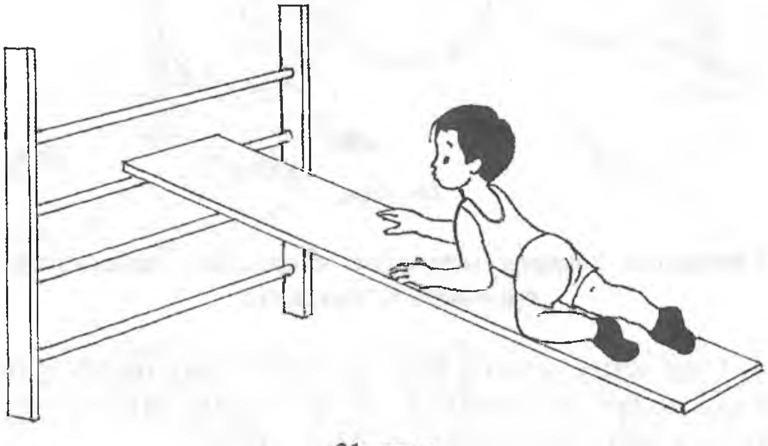
1. Гимнастик деворга бир хил усул билан чиқиб-тушиш (чап қўл билан бир зинапоя учи ушланади, чап оёқ билан бирга, ўнг қўл, ўнг оёқ билан бараварига).



30- расм.

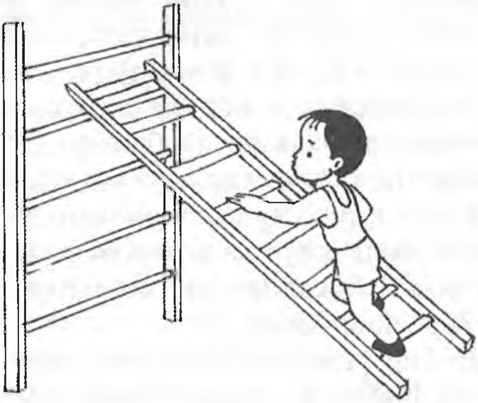
2. Гимнастик деворга ҳар хил усул билан тирмашиб чиқиш, яъни чап қўл навбатдаги зинапояга ўнг оёқ билан бараварига қўйилади.

3. Гимнастик деворга (иккинчи ёки учинчи зинапоясига) тиралиб қўйилган гимнастик ўриндиққа болалар эмаклаб, юқорида кўрсатилгандек, ҳар хил усуллар билан чиқадилар.



31- расм.

4. Гимнастик деворларга махсус нарвончалар тираб ўрнаштирилади. Тарбиячининг назорати остида болалар нарвончалардан бирин-кетин тирмашиб чиқиб, яна қайта тушишади.



32- расм.

УМУМИЙ РИВОЖЛАНТИРУВЧИ МАШҚЛАР

Мактабгача ёшдаги катта гуруҳ болалари учун бериладиган машқларнинг аҳамияти беқиёсдир. Чунки боғча боласи биринчи кунларда мактабга боргач, бошқа муҳит, шароитга тушиб қолганида ҳаяжонга тушади. Шунингдек, у синф хонасида дарс жараёнида кўп ўтиришга мажбур бўлади.

Олимларнинг тадқиқотларига кўра, боғча боласи мактабга биринчи қадам қўйиши билан унинг ҳаракатга бўлган эҳтиёжи бирданига 50—60% га тушиб кетиши аниқланган. Демак, кундалик ҳаракатга бўлган эҳтиёжи сунъий равишда тўхтатилиши турган гап. Яъни партада ўтириб дарс қилиши учун энг камида 3—5 соат кетади. Табиийки, богча боласининг гавда мушаклари яхши ривожланмаганлиги туфайли қадди-қоматини узоқ вақт тўғри ушлаб туришга, ўтиришга кучи етмайди, шунинг учун ҳам тез

чарчайди ва қандай вазият, ҳолат маъқул бўлса, шу ҳолатда бўлишликни хоҳлайди, бу эса бола умуртқа суягининг нотўғри ривожланишига олиб келиши мумкин. Маълумки, саломатликнинг асосий гарови — бу қадди-қоматнинг тўғри, келишган ва чиройлилигидир. Бунинг ижобий томони гавда суякларининг, мускулларининг яхши ривожланиши ҳамда турган, ўтирган ва юрган ҳолатда ўзини тўғри тута билишдир.

Бинобарин, машқларнинг айни қадди-қоматни шаклланишига йўналтирилган бўлиши тарбиячининг эътибори, билими, тажрибасига боғлиқдир, чунки ҳеч бўлмаганда боланинг энг катта гуруҳ мушакларининг жойлашиши, ривожланишини билиши зарур ва шунга биноан гавда, елка, бел, оёқ, қўлларга мўлжалланган машқлар ҳар 10—15 дақиқадан сўнг берилиши зарур.

Тарбиячи ҳар бир ўтказиладиган машқнинг мақсадини билиши муҳим аҳамиятга эга, чунки бериладиган машқлар салбий таъсир қилиши ҳам мумкин. Маълумотларга кўра, боғча болаларининг қадди-қоматининг нотўғри ривожланиши ёки қийшайиб қолиши — бу уларнинг гавда мушакларининг бўшлиги ҳамда умуртқа, танани тўғри ушлай олмасликларидандир.

Гавда мушакларини, биринчи навбатда, ҳаракатлантирувчи аппарат, қон айланиш ва нафас олиш системаларини пухта ривожлантириб олиш қадди-қоматнинг шаклланишига жуда катта таъсир кўрсатади. Шу билан бирга, умумривожлантирувчи машқлар нафақат қадди-қоматни ривожланишига бағишланган, балки уларнинг янада муҳим аҳамиятли томони — бу дарс-машғулотларда асосий ҳаракатларни ўргатишда тайёрловчи машқлар каби фойдаланилади. Шунинг учун ҳам мактабга тайёрловчи гуруҳларда болаларни ҳар бир машқни аниқ, равшан ва қандайдир ҳаракатни қатъийлик билан бажаришга ўргатилади.

Масалан, қўлларни бош орқасига қўйилганда тирсакларни яхшилаб орқага қайтаришни талаб қилиш зарурки, кураклар умуртқага яқинлашсин, бош бир оз тепага кўтарилсин.

Алоҳида мускул гуруҳларини ривожлантирувчи машқлар уч турдан иборат: елка бўғимига тааллуқли машқлар; гавданинг оёқ қисмларига белгиланган машқлар; гавданинг умуртқа қисмига белгиланган машқлар.

Елка бўғими мускулларини ривожлантирувчи машқлар

1. Турган ҳолатдан оёқ учларига кўтарилиш, товонлар жипсланган, оёқ учлари ёйилган, қўллар пастга туширилган, бирданига қўлларни олдинга ва тепага кўтариш. Ушбу машқни бажаришда қўлларни тўғри тутиш, панжаларни елка кенглигидан ошириб ушлаш; қўлларни юқорига кўтарганда бошни бир оз кўтариш ва тепага қараш керак.

2. Қўлларни ҳар иккала томонга ёзиб, чапга, ўнгга бурилиш, қўллар бош орқасида; ўтирган ва турган ҳолатда. Дастлабки ҳолат: тик турган пайтда, оёқлар елка кенглигида бўлиши лозим. Қўллар бош орқасида, тирсакни орқага қайтариб, бошни бир оз кўтариб турилади, яна дастлабки ҳолатга қайтилади.

Яна шу ҳолатдан қўлларни ён томонга узатиб, кафтни тепа ва пастга қаратиб машқ бажарилади. Қўлларни олдинга чўзиб, елка кенглигида, бир оз орқа томонга қайтарилган бўлиб, куракларни иложи борича яқинлаштириш лозим. Шу машқни гавдани буриб бажариш мумкин. Машқнинг аҳамияти шундаки, улар гавданинг ва биқин мушакларининг ривожланишига ёрдам беради.

3. Елкани кўтариш ва тушириш. Ушбу машқни бажаришда болалар бошни олдинга эгмаслиги, елкаларни олдинга бурмаслиги, букурсимон бўлмаслигини кузатиш ҳамда елкани аниқ тепага кўтариш ва пастга туширишлари лозим.

4. «Самолёт машқи». Дастлабки ҳолатда тик туриб, қўлларни икки томонга кенг ёзиб ўнг қўл билан чап елкани, чап қўл билан ўнг елкани ушлаб, яна қўлларни ёзиб, қайтариб яна бир неча марта машқни бажариш. Қўллар ёзилган пайтда елка кенглигида бўлиб, тирсакдан тўғри ҳолатда орқага қайтариш керак.

5. «Қайиқчалар машқи». Қўлларни тирсакдан букилган ҳолатда ёзиш (панжаларни мушт қилиб). Тирсакларни букилган ҳолатида ён томонга, орқага 3—4 марта силтаб, яна қўлларни тўғрилаб олиш.

6. Қўлларни ён томонларга чўзиб, олдинга ва орқага қараб айлантириш. Машқни тўғри бажариб, қоматни тик ҳолатда сақлаб, ортиқча ҳаракатлар қилмаслик, бурилиш, олдинга, орқага энгашмаслик — «ниначи» бўлиб парвоз қилиш.

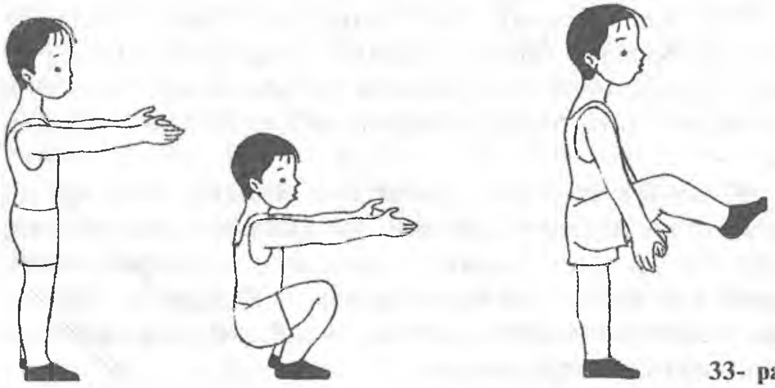
7. Гимнастик ўтиргичда турган, ўтирган ҳолатда тўпни бош томондан олдинга, орқага узатиш.

8. Тўғри, тик турган ҳолда, қўллар икки ёнга узатилган, 1—4 деганда ўнг оёқда сакраш; 5—8 деганда чап оёқда сакраш; яна 1—4 деганда икки оёқда сакрашлар.

Оёқ мускулларини ривожлантирадиган машқлар

1. Тик турган ҳолатда қўлларни олдинга, ёнга, тепага чўзиб ўтириб-туриш. Бу машқлар товонлар жипсланган, оёқ учлари ён томонга ёзилган ҳолда ўтказилади. Гавдани олдинга эгмаслик керак.

2. Қадди-қоматни ростлаш машқлари гавдани деворга, орқа билан тираб турган ҳолатда бажарилади. Тик ҳолатдан қўллар олдинга чўзилган, деворга суянган ҳолда ўтириб-туриш машқлари. Деворга таянган ҳолда ушбу машқни бир неча бор қайтариб бажарилади.



33- расм.

3. Тик турган дастлабки ҳолатда ўнг ёки чап оёқни силкитиб олдинга чиқариш (каратэ), шу пайт оёқ тагида чапак чалиш. Қадди-қоматни тўғри ушлашга ўргатиш, олдинга букилмасдан оёқни тўғри ушлаб силкитиш.

4. Тик турган ҳолатда бирин-кетин тиззани букиб, оёқни кўтариш, шу пайт қўллар билан тизза тагидан коптокча ёки бошқа бирон нарсани узатиш.

5. Арқонча ёки обруч устидан орқага ҳатлаб ўтиш. Ушбу машқда олдинга букилмасликнинг иложи йўқ, шунинг учун қоматни букмасликка ҳаракат қилишни ўргатиш лозим.

6. Полда ўтирган ҳолатда оёқларни олдинга чўзиб, панжалари билан бирон-бир нарсани тортиб, ён томонларга олиб қўйиб, оёқларни жуфт қилиб кўтариш ва ҳ.к. Шу машқлар орқали болалар ўтирган жойларида қўллари орқада таянч ҳосил қиладилар. Тарбиячи болалар шу машқларни бажариш пайтида уларнинг елка, умуртқа, боши тўғри ҳаракатда бўлишини кузатиши лозим.

7. Таёқни ётқизиб, унинг устидан узунасига ёнбошлаб юришни ўргатиш. Дастлабки ҳолатлар турлича бўлиши керак: қўллар белда, бош орқасида, пастда, юрган пайтда қадди-қоматни ростлаб юрмоқ лозим.

Боғча болаларининг қадди-қомати ва ҳаракатларини ривожлантириш учун товоннинг яссиоёқ бўлиб қолишининг олдини олмоқ зарур.

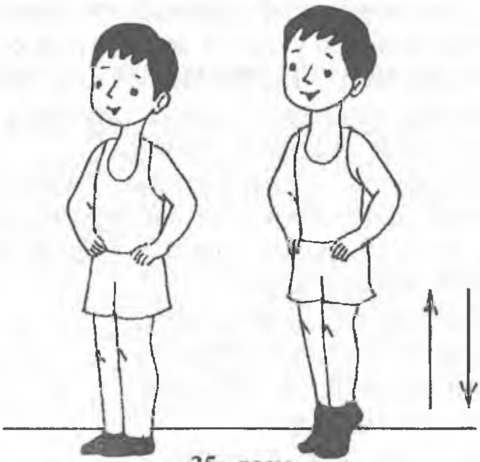
Яссиоёқлик оёқ панжаларининг суякларининг нотўғри ўсиши ва ривожланишига олиб келиши билан бирга, бутун организмга ҳам путур етказиши мумкин. Агар болада яссиоёқлик пайдо бўлиб қолса, у тез чарчаш дардига учраб, юра олмай қолиши мумкин. Яссиоёқлик ўз вақтида тузатилмаса ва чора-тадбир кўрилмаса, у борган сари ривожланиб, юрган вақтида қаттиқ оғриқ бериб, юришнинг имкони бўлмайди.

34- расм.

Махсус машқларнинг берилишидан мақсад оёқнинг товон, панжа мушакларини ривожлантириб пухталаш. Машқлар, албатта, яланг оёқда, иложи бўлса бир кунда бир неча марта такрорланади (эрталаб, гимнастик машқлар билан, кундузги уйқудан сўнг, кечқурун, ётиш олдидан).

Яссиоёқликнинг олдини олиш ва товоннинг тўғри шаклланишига мўлжалланган машқлар

1. Дастлабки ҳолат. Тик турган пайтда, оёқ товонларини параллел қўйиш, оёқ учларига туриш ва яна дастлабки ҳолатга қайтиш.



35- расм.

2. Дастлабки ҳолат. Тик турган ҳолатда товоннинг ички томонларини кўтариш ва тушириш.

3. Товонларнинг ташқи томонларида «Айиқполвон» юриш.

4. Оёқ панжаси ва товонни айлантириб ишқалаш. Дастлабки ҳолат: стулда ўтирган ҳолатда, бир оёқ пол устида, иккинчи оёқ тиззадан букилган ҳолда биринчи оёқ устида, қўллар билан оёқ панжаси ва товонни ушлаб олиб, уни чапдан ўнгга, ўнгдан чапга айлантирилади. Битта оёқни айлантириб бўлгандан сўнг иккинчи оёқни алмаштириб бажарилади.

Дастлабки ҳолат. Олдинги ҳолатда оёқ панжаларини қўллар билан букиш, тўғрилаш, ён томонга тортиш, букиш.

6. Дастлабки ҳолат. Пол устида ўтирган ҳолатда қўллар билан орқага таянган ҳолда оёқ учи панжалари билан майда-чуйда нарсалар: қалам, ёнғоқ, арқонча, таёқча кабиларни кўтариш.

36- расм.

37- расм.

7. Оёқ билан сурат чизиш. Дастлабки ҳолат. Пол устида ўтирган ҳолда оёқ панжаси орасига қаламни (бўр, таёқча) қистириб, полга ёки қум устида турли нарсаларни чизиш.

8. «Пайпоқни кий!» Дастлабки ҳолат. Олдинги ҳолат, оёқ панжасида пайпоқни илиб олиб, бошқа оёқнинг панжасига кийдириш машқи.

9. Дастлабки ҳолат. Олдинги ҳолатда арқон (2—2,5 м узунликда) пол устига ёйиб қўйилган. Болалар оёқ панжалари ёрдамида уни йиғиштирадилар ва бир жойга тўда қилиб қўйишлари керак.

10. Тўққизинчи машқ қайтарилади, фақат арқон оёқ товони билан бир жойга йиғиштирилади.

11. Дастлабки ҳолат. Олдинги ҳолатда ўтириш. Болалар жуфт-жуфт, бир-бирлари билан қарама-қарши ўтирадилар. Оддий тўп ёки тўлдирма тўпни бир-бирларига юмалатиб турадилар.

12. Дастлабки ҳолат. Болалар доира ҳосил қилиб ўтиришади. Тўпни бир-бирига оёқлари, товон панжаси ёрдамида думалатиб ўтиришади.

13. Дастлабки ҳолат. Олдинги ҳолат. Тўлдирма тўпчани (қум тиқилган қопча) бир-бирига отиб-узатиб бериш. Бир оёқнинг товони, иккинчи оёқнинг панжаси билан пастда ушлаб туришга ўргатиш лозим.

14. «Ўқловни юмалат». Дастлабки ҳолат. Пол устида ўтирган ҳолда қўллар орқага таянган, оёқлар тиззадан букилган, оёқ панжалари остида «ўқловни юмалатган» каби гимнастик таёқчани олдинга-орқага юмалатиши зарур.

Оёқ товонини шакллантириш учун болаларни оёқяланг юришга одатлантириш фойдали. Бинобарин, майсазор, қум-тупроқ устида юриш фойдали, лекин асфальт, бетонли ва бошқа жойларда эмас. Ариқлар, ҳовуз, чўмилиш ҳавзалари атрофида қумли қирғоқ бўлса, болаларни оёқ панжа-товонларини пишитиш, чиниқтириш ҳамда соғломлаштириш фойдалидир.

Умуртқа ва бел қисмига белгиланган машқлар

Тана қисмларининг бел, қорин, биқин, орқа мушакларини мустаҳкамловчи машқларни алоҳида ажратиб ўтказиш мумкин. Лекин шуни назарда тутиш керакки, ҳар бир мускул гуруҳига алоҳида машқ ўтказиш ниҳоятда мураккабдир. Чунки мускуллар бир-бири билан чамбарчас боғлиқ. Масалан, елка мушакларига ўтказиладиган машқларда қорин мушаклари ўз-ўзидан иштирок этади, агар унинг тескариси ўтказилса, улар қарама-қарши ҳаракатда бўладилар. Бинобарин, машқларни шундай танлаш лозимки, улар болаларнинг керакли мускулларига кўпроқ таъсир кўрсатсин. Хусусан, юқорида кўрсатилган қадди-қомат, оёқнинг панжа-товонларига мўлжалланган машқлар буларга яққол мисолдир.

Гавдани ёнбош (биқин) мускулларини мустаҳкамловчи машқлар умуртқа погонасида учрайдиган сколиозлар (қийшайиб қолиш ҳолатлари)нинг олдини олишга ёрдам беради. Бу машқларнинг асосида турли бурилиш, эгилиш машқлари мавжуд. Машқни энг яхшиси пол устида чордана қуриб ўтирган ҳолатда бошлаш лозим, гимнастик ўриндиқда ўтирган ҳолатда, якка чўп устидаги машқлар ва бошқа ўриндиқларда бўлиши мумкин. Бу ҳолатда тос суяги жуда яхши таянч, ҳаракат эса фақат умуртқа поғонасида бўлади.

Гавданинг орқа қисми мускулларини мустаҳкамлаш учун машқлар олдинга-пастга эгиладиган ва яна қайтадан гавдани тўғриловчи машқлар бўлиши лозим. Бу машқларни оёқлар елка кенглигида кенг қўйилган, полда ўтирган дастлабки дақиқаларда бажарилади. Гимнастик ўриндиққа иккала қўлни тираб ётган ҳолатда бел, елкани кўтариб машқ бажариш орқа мушакларни мустаҳкамлайди. Шу машқни бажаришда бола бошини ҳамда елкасини кўтариши керак.

Қорин мушакларини мустаҳкамлаш учун болани иложи борича гилам, намат устига чалқанчасига ётқизиб қўйиш лозим. Шу ҳолатда бола ўзини эркин ҳис қилиб, таянч имкониятлари кенг бўлғани учун умуртқа поғонасига бир текис оғирлик тушиб, ўзининг қувватини сақлаб қолади ҳамда қадди-қоматини ростлаб олишга имкон туғилади. Ушбу ҳолатда бир неча машқларни бажарса бўлади. Гавдани кўтариб оёқлар томонига тортилиш, ўтириш, туриш, оёқларни букиш, тўғрилаш ва ҳ.к.

Тарбиячи машқларни шундай танлаши ва ўтказиши керакки, бунда боланинг энг кўп гавда мушаклари иштирок этсин.

ГАВДАГА БЕЛГИЛАНГАН МАШҚЛАР

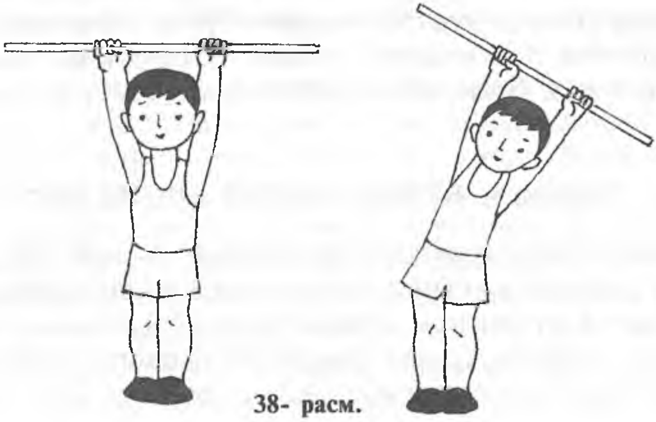
1. Асосий тик туриш ҳолатини бажариш. Асосий тик туришга ҳаракат қилганда ҳам уни танаси таранг тортилиб туради, бош бўлса бир оз кўтарилган, кўзлар эса тўғрига, елкалар ёйилган (орқага керилган), қўллар гавда бўйлаб пастга туширилган, оёқлар тўғри, товонлар жуфт, оёқ учлари ёзилган.

2. Гавдани ўнгга ва чапга буриш машқини ўтирган, турган, оёқлар ёзилган, елка кенглиги ҳолатида ўтказса ҳам бўлади. Қўллар эса белда, ён томонга ёзилган, бош орқасида ҳам бўлиши мумкин.

3. Гимнастик таёқча билан аввалига елкага, сўнг қўлтиқ остига олиб, иложи борича олдинга пастроқ энгашиб машқ бажарилади. Шу машқни дастлабки ҳолатда турган пайтда, полга ўтирган ҳолда, оёқлар ён томонга чўзилган, стулда, гимнастик ўриндиққа мингашиб ўтирган ҳолатларда бажариш мумкин.

4. Олдинга энгашган ҳолда қўлдаги биронта буюмни ўнг, чап томонга пол устига қўйиш ва қайта уни кўтариб олиш. Дастлабки ҳолат пол устида ўтирган, оёқлар ён томонларга ёзилган ёки гимнастик ўриндиққа мингашиб ўтирган ҳолда, тўлдирилган қопча чап томонга ёки унга энгашиб қўлда ушлаган нарсани қўйиш, яна тикланиб қайта бошқа томонга қўйиш. Айни шу машқни дастлабки тик турган ҳолатдан оёқлар елка кенглигида, лекин олдин чап, ўнг томонга бурилган ҳолда, кейин эса олдинга энгашиб, буюмни ўнг қўл билан чап товонга, чап қўл билан ўнг товонга қўйиш. Дастлабки ҳолатга қайтиш.

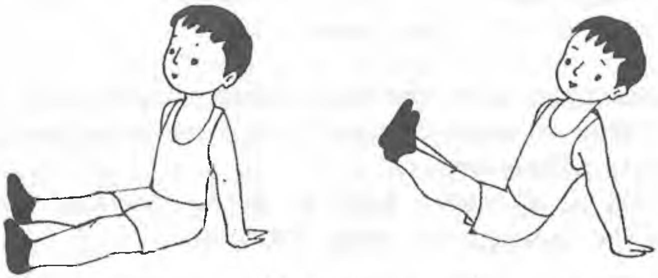
5. Гимнастик таёқчани елкага қўйган ҳолда ён томонларга энгашиш ёки шу машқни қўлларни белга қўйган ҳолда бажариш (ўтирган ва турган ҳолатда).



38- расм.

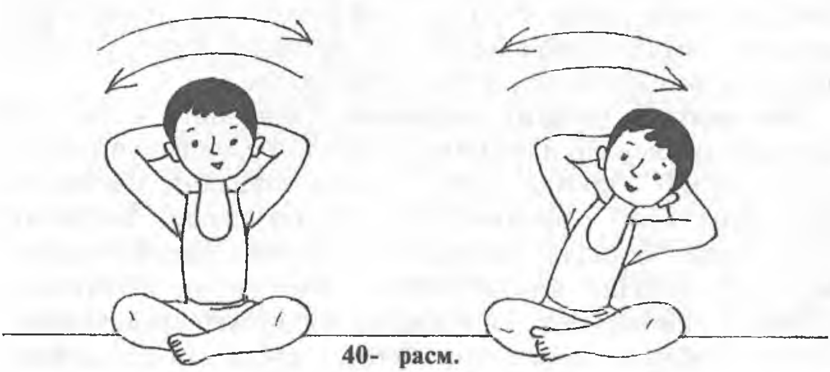
Машқни тўғри ва аниқ бажаришни кузатиб бориш лозим. Дастлабки ҳолатда турганда, ўтирганда оёқлар тиззадан букилмаслигини, полдан кўтарилишини кузатиш керак.

6. Полда ўтирган ҳолда қўллар орқада, таянч ҳосил қилинган, оёқларни тўғри ушлаб кўтариб тушириш, иккала оёқни жуфт қилиб гимнастик таёқчадан ўтказиш (ёки аргамчи билан). Болалар машқни бажаришаётганда букрисимон бўлмаслигини, бошини елкасига сиқмаслигини тарбиячи кузатиши керак.



39- расм.

7. Болалар чордана қуриб ўтирадилар, машқни бажаришда олдинга, ёнга энгашиб, бошни ўнг ёки чап тиззага теккизиб олиш зарур. Қўллар ёрдамида ён томонга эгилиб, машқни бажаришда тиззани кўтармаслик ва ҳар қайси машқдан сўнг гавдани тўғри тутиш лозим.



40- расм.

41- расм.

8. Тиззада таяниб турган ҳолда, қўллар ёрдамида ўтириш, машқни тўғри ва аниқ бажариш учун олдинги машқнинг талабларини қўйиш керак.

9. Тизза ва қўлларда таянган ҳолда (эмаклаб юриб), қўлларни ўнг ва чап томонларга ўтказиш.

САФЛАНИШ ВА ҚАЙТА САФЛАНИШГА МЎЛЖАЛЛАНГАН МАШҚЛАР

Мактабгача ёшдаги болаларни бу турдаги машқларга ўргатишдан мақсад, уларни мактабга қадам қўйиши билан жисмоний тарбия машғулотларига, эрталабки гимнастикага тез ва мустақил сафланишига ўргатишдир.

Тарбиячи болаларни кетма-кет битта қаторга, жуфт бўлиб, айланага, ёнма-ён, бир неча қаторларга текисланиб сафланишни, шу билан бирга, бир қатордан икки, уч, тўрт қаторга туриб юришларни ўргатиши лозим.

Бир қаторга (сафга) сафланиш. Болаларни кетма-кет бирининг орқасидан иккинчиси, унинг орқасидан учинчиси қўлини чўзиб олдинда турган болага етказиш, масофани бир қадам олиб сафланишга ўргатиш керак. Биринчи машғулотдан бошлаб, хонанинг узунасига қараб, оралиқ масофани бирдай қилиб (40—45 см) турли кубиклар, устунчали байроқчалар, кичик қопчалар қўйиб чиқиш керак. Шунда тарбиячи болаларни бўйига қараб, новчароғини

биринчи устунча олдига, иккинчисини навбатдагисига, сўнгра учинчисини чақириб сафлантириб чиқади.

Болалар бир қаторга сафланиб бўлгандан кейин тарбиячи уларга қараб кимнинг кетидан кимлигини, яъни ёнида турган болани эслаб қолишни таклиф қилади. Шундан кейин барчаларига товуш чиқариб (доирани уриб ёки чапак чалиб) «Тарқалинг!», «Югуринг!» деб буйруқ беради. Шунда болалар ҳар томонга тарқалиб югуришади. Уларни тезда ўз жойларига қайтариш учун яна товуш чиқариб — «Ҳамма ўз жойига!» деб буюради. Сафланиш машқларини шу каби қайтариб, бир оз бўлса-да мураккаблаштириш лозим. Яъни болаларнинг ўзлари тахминан бўлса ҳам, масофани билиб сафланиши керак, бунинг учун уларга ҳар бирингиз кубик, байроқча ёки қопчиқни қўлга олиб юринг, дейиш мумкин. Шунда тарбиячи: «Қани, бир қатор бўлиб, қаторга кетма-кет бўлиб адашмасдан, оралиқни чамалаб сафланинглар!» дейди. Қаторга сафланиш учун турли ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш мумкин («Ҳамма ўз жойига!», «Ҳамма ўз байроқчасига!» деган ҳаракатли ўйинлар).

Ёнма-ён сафланиш. Ҳамма болаларни иложи борича бир қатордан, бўйига қараб кетма-кет сафлантириб олинади, тарбиячи барча болаларни ўзига қаратиб, сўнг уларга мурожаат қилади: «Болалар, мана ҳозирги сафланиб туришинглар бу — ёнма-ён турган ҳолат бўлиб, бу шеренга деб аталади. Бу ҳолатда тезда сафланишни ўрганиш учун ким кимни ёнида қаторга сафланиб туришини эслаб қолиш зарур». Шундан кейин тарбиячи қўлига бўр олиб полга чизиқ чизиши ёки ип, каноп тортиб, шунинг орқасига болаларнинг бир тизимда сафланишларини айтади.

Тарбиячи болалар диққатини бир чизиққа ёки ипга оёқ учлари билан текисланиб туришга чақиради; агар чизиқ-ип бўлмаганда ҳам оёқ учларини бир текисда қилиб ёнма-ён сафланишни ўргатади. Ёнма-ён турган ҳолда жуда ҳам сиқилиб қолмаслик учун ён масофа — оралиқ кафт сиғадиган бўлиши лозим.

Тарбиячи оралиқ масофани «интервал» деб тушунтирмасдан, болаларни ёнма-ён бир қаторга турғазиб, «Қани болалар, сизлар қўлингларни буриб, кафтларингизни олдинга қаратиб туринглар (кафтни кўрсатиб) ва агар ўнг томондаги шеригингизнинг қўлига тегмаса, бир оз ўнг томонга сурилиш ёки ўнг томондаги шеригингизнинг қўли тегиб турган бўлса, чап томонга сурилиш керак», деб тушунтиради. Ёнма-ён турганда биринчи бўлиб турган одам ҳамма вақт жойида туриши лозим, сурилганда фақат чап томонга қараб силжиш керак.

Кейинчалик 3—4 марта машқ бажариб бўлгандан сўнг, ёнма-ён сафлантиришда тарбиячи алоҳида болаларга: «Қани, бир-бирингизга яқинроқ туриб олинг», «Эркинроқ туриб олинг», деб айтиши мумкин.

Жуфтли сафлантириш. Жуфт-жуфт бўлиб сафланишни болалар ёнма-ён ёки қаторда туришган ҳолатда ташкил этиш мумкин. Бунинг учун тарбиячи гапириб: «Бизлар энди жуфт-жуфт бўлиб туришни ўрганамиз. Шеренгада биринчи турганлар «оқ терак», иккинчиси — «кўк терак», учинчиси яна «оқ терак» бўлади», деб тушунтиради. Яъни шундай қилиб, тарбиячи болаларни тақсимлаб чиқади. Кейин ҳар бир боланинг олдига бориб сўрайди: «Қани, сен «оқ теракми?», сен-чи «кўк теракми?» деб, яъни биринчи «оқ терак», иккинчи — «кўк терак», учинчи — «оқ терак», тўртинчи — «кўк терак»ларни аниқлаб олади. Шундан сўнг тарбиячи «кўк терак»ларга мурожаат қилиб: «Қани бир қадам олдинга чиқинг, сўнг ўнг томонга ён қадам қўйиб, «оқ терак»лар олдига чиқинг, сўнг ўнг томонга ён қадам қўйиб, «оқ терак»нинг олдига туриб олинг», дейди. Шундан кейин ҳамма болалар ўнг томонга бурилишади ва жуфт-жуфт бўлиб текисланадилар.

Шунга ўхшаш сафланиш ва қайта сафланишни қаторда турган ҳолда ҳам бажариш мумкин. Шунинг учун болалар, бир қатор турган ҳолатда олдиндан «оқ терак» ва «кўк терак»ларга тақсимланиб, фақат, «Қани, жуфт туринглар!» дейилгандан сўнг, «кўк терак» «оқ терак»нинг олдига туриб олади.

Ушбу ўйин тариқасидаги сафланишлар кўпинча болаларнинг тайёрлов гуруҳларида бўлади.

Доирага сафланиш. Доирага сафланиб туришга ўргатишда диққатни кўпроқ доирани тўғри ҳосил бўлишига қаратиш лозим. Бунинг учун болаларни аввал доирага турғазишда турли белгилардан — байроқчалар, устунчалар, тўплардан фойдаланиш мумкин.

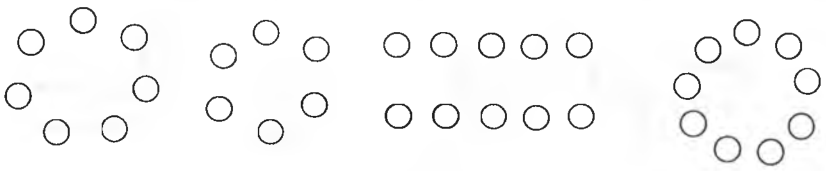
Кўпинча доира ҳосил қилишдан аввал болалар қўл ушлашиб, доирага туришади, сўнг эса қўллар туширилади. Шунда тарбиячи болаларга қараб кимгадир олдинроқ чиқишни, яна кимгадир кейинроқ туришни айтиб, доирани тўғрилашга муяссар бўлади. Кейинчалик, болалар ўзлари имо-ишорасиз доирани ҳосил қиладилар.

Агар болалар бир қаторда сафланиб туришган бўлсалар, тарбиячи доира ҳосил қилиш учун биринчи болага охирги болага етиб олишни буюради, шунда ҳамма болалар тўхташади, марказга қараб буриладилар ва доирани текислайдилар.

Шеренгадан доира ҳосил қилиш учун болалар қўлма-қўл ушлашиб, биринчи ва охирги болалар бир-бировларига яқинлашиб, қўл ушлашадилар.

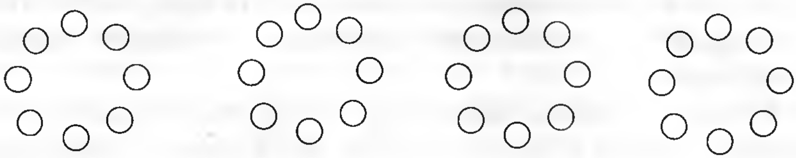
Бир доирадан бир неча доира ҳосил қилиш. Иккита доирага сафланиш учун болалар жуфт-жуфт бўлиб турадилар, сўнг орқама-орқа бурилиб, иккита шеренга ташкил қилишиб, қўл ушлашади, сўнг ҳар қайси шеренгадаги биринчи ва охирги бола қўл ушлашиб, доира ҳосил қиладилар.

Тўрттадан иборат доира ҳосил қилиш ҳам шу тарзда ташкил этилади, лекин болалар жуфт-жуфт бўлиб сафланиб туришгандан

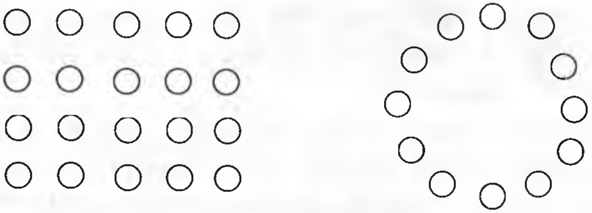


42- расм.

сўнг, тарбиячи қаторни тенг иккига бўлади: биринчи турган 6—7 жуфтлик олдинга бир неча қадам ташлаб тўхтайди; ҳамма болалар тўртта шеренга ҳосил қилишади, шулардан иборат доираларга сафланадилар.



43- расм.

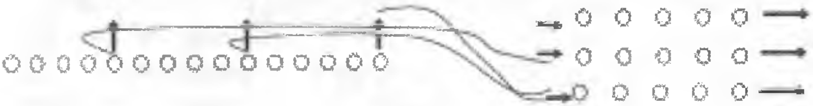


44- расм.

Битта сафдан бир нечта сафлар ҳосил этиш. Энг аввал, болаларни қайта сафлантириш учун уларга турлича белгилар бериш керак. Масалан, машғулот ўтказиладиган хона ёки спортзалда, айниқса, бет чизиқларида 3—4 турли рангли байроқчалар қўйилиши керак.

Тарбиячи залнинг ён чизиғида саф тортиб турган қатор ёки шеренгадаги болаларни 3—4 гуруҳга ажратиб қўяди ҳамда уларни ҳар бирига (яшил, қизил,сариқ) байроқча бериб чиқади.

Тарбиячининг топшириғига кўра, «Биринчи гуруҳ—ўз байроқчангизга!» деганда ҳамма гуруҳ ўз байроқчаси олдига



45- расм.

бориб туради. Шунингдек, бошқа гуруҳдагилар ҳам ўзларининг ҳар хил рангдаги байроқчаси ёнига бориб сафланиб туради.

Кейинчалик, болалар ўзлари битта сафдан бир неча сафларга юриш даврида қайта сафланиб юришлари керак: улар битта сафда кетма-кет юриб кетаётганда бирданига тарбиячи уларга: «Қани, ўз байроқчаларингизга!» деб буюради. Шунда гуруҳларни бошқариб борувчи ўз байроқчаларининг рангига эътибор бериб, тезда сафланишга ҳаракат қилиши лозим.

Белгиланган муддат ўтиб бўлгандан сўнг белгилар (байроқчалар) қўйилмаслиги мумкин. Тарбиячи фақат топшириқлар бериб, гуруҳлар (майдонча, хона, залнинг) қайси томонида туришини айтади (ойналарга қараб ёки гимнастик деворчалар олдига). Гуруҳ бошловчиларини тез-тез алмаштирииб туриш зарур, чунки болалар бошловчи бўлишни бирма-бир синаб кўрмоқлари керак. Бошловчилар қаторда ён ва ўрта масофаларни текшириб туришлари, агар зарурат туғилса, гуруҳни тўхтатиб, қўлларини ён томонга кўтариб назорат қилиб туришлари керак.

Ўнг ва чап томонларга бурилишлар. Тарбиячи сафда кетаётган болаларга «Ўнг қўлни ўнгга кўтариб, чап томонга бурилинг!» ёки «Чап қўлни чапга кўтариб, ўнгга бурилинг!», деб айтади. Мактабга тайёрлов гуруҳидаги болалар ўнг ва чап томонларни яхши ажратишни, бурилишларни ҳам белгиларсиз бажаришни билиши шарт.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҒУЛОТЛАРИ

Катта гуруҳ болалари учун умумривожлантирувчи машқлар мажмуаси жисмоний тарбия шаклида ташкил этилган. Ойлар бўйича бир йилга мўлжалланган бўлиб, жисмоний тарбия ишларининг мазмунини ташкил этади. Ушбу мажмуа машқлари тахминий бир йил мобайнида бир ҳафта давомидаги дарсларда қайтарилиб турилади. Кейинги ҳафтада шу комплекс қўшимча иккита — гимнастик деворчасида, ўтиргичда ёки асосий ҳаракатлар турлари билан (сакраш, улоқтириш, тирмашиб чиқиш) эрталабки гимнастика машқларида фойдаланилади.

Катта гуруҳ болалари умумривожлантирувчи машқлар мажмуаси жисмоний тарбия шаклида ташкил этилган. Машғулотлар ойлар бўйича бир йилға мўлжалланган бўлиб, жисмоний тарбия ишларининг мазмунини ташкил этади.

Ҳар бир ойга иккитадан янги дақиқали жисмоний машқ ҳамда таниш бўлган машқлардан фойдаланилади. Кундузги уйқудан кейин шуғулланиш учун иккита комплекс машқлар берилади. Улар икки ҳафта давомида, айрим жойлари ўзгартирилган ҳолда қайтарилади. Бутун бир гуруҳни ва ҳар бир боланинг тайёргарлигини ҳисобга олиб, бир кунда бажариладиган жисмоний машқлар мазмунини назарда тутиб, тарбиячи мустақил равишда алоҳида ёки бир нечта болаларнинг ҳаракатларини ривожлантириш мақсадида иккинчи сайрга олиб чиқади.

Сентябрь

(Дақиқали бадантарбия)

1- сонли дақиқали машқлар. Ушбу мажмуа машқлари тахминий бир йил мобайнида бажарилади.

Кул ранг ғозлар учдилар. (Болалар қўлларини қанот каби қоқишиб, ҳар томонга югуришади.)

Ҳа, учишар. Ҳа, учишар.
Мана қўниб, ўтирдилар.

(Иккинчи марта чўққайиишиб ўтирадилар).

Ҳа, яна қайта учишди.
(Югуришар, қанот қоқиб.)

Стол атрофига секин-аста ўтиришар.
(Ўз жойларига ўтирадилар).

2—3 марта қайтарилади.

2- сонли дақиқали машқлар. «Самолётлар».

1. Дастлабки ҳолат: тик турган ҳолатда, қўллар букилган, курак олдида. Кафтларни айлантириб овоз чиқариб «р-р-р-р» (мотор товуши) айтилади.

2. Дастлабки ҳолат: тик турган ҳолатда, қўллар кўкрак олдида. 1—3 деганда олдинга энгашиб, қўлларни пастга қаратиб ҳаракатга келтириб, «ш-ш-ш-ш» (насос) деб овоз чиқарилади.

3. Дастлабки ҳолат: ярим ўтириш ҳолатдан қўлларни ён томонга ёзиш. 1—4 деганда пружинасимон аста-секин тепага кўтарилиш (самолёт учишга чиқаётган пайти) — «с-с-с-с» товушини чиқарилади.

4. Столлар атрофида, қўлларни ён томонларга чиқариб югуриш («Самолётнинг учиши»).

Ҳаракатли ўйинлар учун **1- нутқ машқлари:**

Каптар, ғоз ва зоғча,
Санаб чиқдик учгача.

2- санаш нутқ машқи.

Она эчки сут берибди,
Етти эчки тўйиб ичди.
Борми яна, қани эчки,
Қанча бўлди энди эчки?

Ушбу машғулотлар 5 кунлик боғчаларда ўтказилади. 6 кунлик боғчалар ишида тарбиячи ўзи машғулотлар мазмунини

аниқлаб, 6 кунликни ёки 1 кунлик машгулотларни қўшимча қилади.

1- ҳафта. Эрталабки гимнастика учун туркум машқлар. Бир қаторга сафлантириш. Оёқ учларида юриш, товонларда юриш, қўллар белда. Сигнал, ишора билан тўхтаб югуриш. Доира ҳосил қилиб сафланиш.

1. Дастлабки ҳолат (Д.ҳ). Асосий туриш: «бир» деганда, қўллар ён томонларда, «икки» — бош томонга кўтарилиб чапак чалиш, «уч» — қўллар ён томонга, «тўрт» — Д.ҳ.

2. Д.ҳ. Тик ҳолатда, қўллар ён томонда. «Бир» — ўнг қўл билан чап елкага шап этиб уриш, «икки» — Д.ҳ. қайтариш.

3. Д.ҳ. Тик турган ҳолда, қўллар тепада, «икки-уч» — олдинга энгашиш,тиззаларга шапиллатиб уриш, «тўрт» — Д.ҳ. қайтариш.

4. Д.ҳ. Тик ҳолатда қўллар ён томонда, «бир-икки» — ўнг оёқни тиззадан букиб кўтариш ва оёқ остидан чапак чалиш; «уч-тўрт» — Д.ҳ. ва чап оёқни шу ҳолда кўтариш.

5. Д.ҳ. Тик турган ҳолатда, қўллар белда. «Бир» — чўққайиб ўтириш, қўлларни олдинга чўзиш. «Икки» — Д.ҳ. қайтиш.

6. Д.ҳ. Асосий туриш (А.т). «Бир-саккиз» иккала оёқда сакраш, қўллар билан бош устида чапак чалиш, 9—16 тиззаларни баланд кўтариб юриш, бир жойда тўрт марта қайтарилади.

Гимнастик деворчада машқлар

1. Д.ҳ. Гимнастик деворчага орқа билан суяниб турилади, қўллар пастдан гимнастика шотисини ушланган ҳолда. „Бир" — ўнг оёқни тўғри қилиб кўтариш, оёқ учлари ўзига тортилади, «икки» — худди шундай чап оёқ билан.

2.Д.ҳ. Деворчага олд томон билан турилади, оёқлар ёйилган, пастки шотига қўйилган ҳолда, қўллар елка кенглигида шотига ушланган, гавда орқага тортилади. «Бир» — қўлларни букиб, деворчага тортилиш, «икки» — Д.ҳ.

Сентябрь ойида 2,3,4,6,13,15,17- сонли дарслар назоратли бўлиб, уларда болаларнинг кўрсатилган турли машқлар бўйича ҳаракат кўникмалари ҳисобга олинади.

Машғулот учун 1-сон комплекс машқлар

Коллоннага сафланиш. Юриш, ҳар томонга югуриш, тарбиячининг имо-ишорасига кўра (ҳуштак, чапак чалиш), тезда ҳамма ўз жойига сафланиш, икки қаторга ёнма-ён сафланиш.

1. Д.ҳ. Асосий туриш: «бир-икки» қўлларни ён томонга чўзиб, тепага кўтариш, оёқ учларида кўтарилиш, «уч-тўрт» — Д.ҳ. «Дарахтлар ўсаяпти».

2. Д.ҳ. А.т: «бир-икки» — қўлларни олдиндан тепага кўтариш, «уч» — ўнг томонга эгилиш, «тўрт» — чап томонга эгилиш, «беш-олти» — Д.ҳ. («Дарахтлар тебранаяпти»).

3. Д.ҳ. А.т: «бир» — қўллар ён томондан тепага, «икки-уч» — олдинга энгашиш, қўллар билан полга, оёқ учларига теккизиш, «тўрт» — Д.ҳ.га қайтиш («Дарахт бутоқлари эгилиб, ергача букилади»).

4. Д.ҳ. А.т: «бир-икки» — чўққайиб ўтириш, қўллар олдинга, «уч-тўрт» — тик туриш,қўллар тепада («Бутоқлар ва дарахтлар»).

5. Д.ҳ. Тик туриш, оёқлар ёйилган, қўллар пастда, «бир» — ўнг томонга бурилиш, қўлларни бўш ҳолда ҳаракатга келтириш, «икки» — худди шуни чап томонга қайтариш.

6. Д.ҳ. Тик туриш, қўллар белда «бир» — сакраш, оёқларни ён томонга ёзиш.

Машғулотлар мазмуни

Машғулотлар сони	Янги ёки асосий машқлар	Ўзлаштириш материали	Ҳаракатли ўйинлар	Якунловчи қисм
1	Майдончада юриш ва югуриш (чегараланган майдон), биттадан, жуфт бўлиб, товонларда юриш, оёқ учларида юриш	Тўпларни тепага ташлаб илиб олиш машқлари ва якка ўйинлар	«Қуёнлар» ва «Бўрилар»	«Симсиз телефон»

2	Якка ва жуфт бўлиб тезликка югуриш	Тўп уриб, илиб олиш, якка ўйинлар	«Тўп қўшни-га»	«Ким-нинг овози, топиб ол»
3	Яккачўп ёки ўтиргич устида тўғри, ён томон-лама юриш (яккачўп ўтиргич кенглиги 15—20 см, баландлиги 30—35 см)	Тўпларни шерикларга узатиб, илиб олиш ўйинлари	«Оёқ ерга тег-масин»	Секин-ас-та юриш, нафасга мўлжал-ланган машқлар
4	Гимнастик деворчага оёқларни бирин-кетин қўйиб чиқиш (баландлиги 2 м)	Икки гилди-ракли вело-сипедни ҳайдаш	- « -	- « -
5	Обручдан ўтиш, гим-настик таёқчадан ўтиш	- « -	«Самол-ётлар»	- « -

Уйқудан кейинги жисмоний машқлар. Мусиқа жўрлигида ҳар томонга юриш. Тарбиячи ишорасига кўра бир қаторга сафланиш. Оддий равишда товонларда ва орқага айланиб юриш.

Тўплар билан якка ўйинлар (тўпни ерга уриб илиб олиш, тепага ташлаб илиб олиш ва ҳ.к.).

Югуришли эстафета ва тўпли эстафеталар ўтказиш

2- ҳафта. Эрталабки гимнастика. 1- сон комплекс машқлар. Гимнастик ўтиргичда қўшимча машқлар.

1. Д.ҳ. Ўтиргичда ётган ҳолатда, шотини қўллар билан ушлаб олишади, ўтиргичда қўллар билан тортилиш (ўтиргичлар иккита бўлиб, оралиғи 1 метр, олдин биттасида тортиладилар, сўнг иккинчисига ўтилади. Гимнастик ўтиргичлар ёнма-ён, параллел қўйилади).

2. Д.ҳ. Гимнастик ўтиргичда тик туриш, қўллар ён томонларга ёйилган, ўтиргич устида оёқ учлари билан юриш.

2- сонли машғулот учун комплекс машқлар. Юриш, ҳар томонларга сочилиб югуриш. Тарбиячининг ишорасига кўра тўхташ. Холисона машқларни бажариш учун сафланиш.

1. Д.ҳ. Асосий туриш. 1 — қўллар ён томонларда; 2 — қўллар тепада, бош тепасида чапак чалиш; 3 — қўллар ён томонда; 4— Д.ҳ.га қайтиш.

2. Д.ҳ. А.т. 1 — олдинга энгашиш, белни эгиб қўлларни ён томонга ёйиш; 2 — қўлларни олдинга чўзиб чапак чалиш (бош томонда ҳам чапак); 3 — қўллар ён томонда; 4 — Д.ҳ.

3. Д.ҳ. Тик туриш, қўллар ён томонда: 1 — ўнг тиззани олдинга кўтариш, тизза тагида чапак чалиш; 2 — Д.ҳ. Шу машқни чап оёқда бажариш.

4. Д.ҳ. Тик туриш, оёқлар елка кенглигида, қўлларни ён томонга ёзиш: 1 — ўнг томонга бурилиш, олдинда чапак чалиш; 2 — Д.ҳ. Шунга ўхшаш чапга.

5. Д.ҳ. Тик туриш, қўллар ён томонга ёзилган: 1 — чўққайиб ўтирган ҳолатда қўллар билан тиззани қучоқлаш, бошни тиззаларга эгиш («бекиниб олдик»); 2 — Д.ҳ.га қайтиш.

6. Д.ҳ. Тик туриш, қўллар пастда: 1 — сакраш, оёқлар ёзилган, қўллар ён томонга ёзилган; 2 — сакраш, оёқлар жуфтланган,қўллар пастда.

Машғулотлар мазмуни

Т.р.	Янги ёки асосий машқлар	Ўзлаштириш материали	Ҳаракатли ўйинлар	Якунловчи қисм
1	Тўлдирма қопчиқлар (оғирлиги 150 гр.), теннис коптокларини масофага улоқтириш	Икки гилдиракли велосипедни ҳайдаш	«Қубба»	«Кимнинг овози — топ-чи?»
2	Шунинг ўзини қайтариш	Обручлардан кетма-кет ўтиш	Қоп ва обручлардан ўтиш эстафетаси	Шунинг ўзи
3	Тўпларни тепага отиш, илиб олиш 4—5 марта, кетма-кет	Шунинг ўзи	- « -	- « -

4	Тупни бир неча марта ўнг ва чап қўл билан ерга уриб илиб олиш	Шунинг ўзи	«Айёр тулки»	Илонизи қилиб секин-аста юриш, нафас учун машқлар

Уйқудан кейинги жисмоний машқлар. Тарбиячининг ишораси бўйича битта қаторга сафланиш. Жойда туриб ўнг томонга бурилиш. Товон ва оёқ панжаларида босиб, оддий илонизи қилиб орқага бурилиб юриш.

Обручларни ғилдиратиб, улар ичидан ўтиш (кунора). Обруч ва тўп билан эстафета ўтказиш (кунора).

3- ҳафта. Эрталабки гимнастика. 2-сонли комплекс машқлар.

Қўшимча:

1. Д.ҳ. Гимнастик деворчага орқа билан туриш, қўлларни юқорига кўтарган ҳолатда деворча шотисидан ушлаш: 1— ўнг оёқни олдинга кўтариш, оёқ учларини тортиш; 2— тушириш; 3—4 — шунинг ўзини чап оёқ билан қайтариш; 5— иккала оёқни кўтариш; 6— Д.ҳ.

2. Д.ҳ. Гимнастик деворчага олд томон билан қўлларни елка кенглигида ушлаб туриш, оёқлар ёзилган, гавда деворчага тиралган ҳолда: 1— қўлларни чўзиб орқага тисланиш; 2— Д.ҳ.га қайтиш, бироқ қўлларни бир поғона паст ушлаб, шундай машқни 3—4 марта бажариш.

3- сонли комплекс машқлар (жуфтли машқлар). Бир қаторда, доирада, илонизи, жуфт-жуфт бўлиб қайта сафланиб юриш ва югуриш.

1. Д.ҳ. Тик турган ҳолда жуфт бўлишиб, бир-бирига қараб қўл ушлашиб туриш: 1— қўлларни ён томонга ёзиш; 2— қўлларни тепага кўтариш, ўнг оёқни орқага қараб чўзиш; 3— қўлларни ёнга чўзиш; 4— Д.ҳ.

2. Д.ҳ. Бир-бирига қараган ҳолда, қўллар «занжир» қилиниб, кўкрак олдида: 1— болалардан бири ўнг қўлини куч билан тўғрилайди, иккинчи бола эса унга қаршилик кўрсатади; 2 — худди шундай қилиб чап қўл билан.

3. Д.ҳ. Бир-бирига қараган ҳолда туриш: 1 — ён томондан қўлларни тепага кўтариш; 2 — бир-бирининг елкасига қўлларни қўйиш; 3—4—5— олдинга энгашиб машқ қилиш; 6— Д.ҳ.га қайтиш.

4. Д.ҳ. Бир-бирига қараган ҳолда қўлларни ушлашиб ён томонларга ёзилган: 1—4— қўлларни қўйиб юбормасдан бир томонга бурилиш. Худди шунинг ўзини бошқа томонга қайтариш.

5. Д.ҳ. Олдинги ҳолатда 1—2— бир бола тиззаларини ёзиб ўтиради, иккинчиси эса унинг қўлларидан ушлаб туради; 3—4 — Д.ҳ. Худди шундай, фақат иккинчи бола бажаради.

6. Д.ҳ. Олдинги ҳолатда. 4 марта ўнг оёқда сакраш, 4 марта чап оёқда сакраш.

Машғулотлар мазмуни

Тр.	1	2	3	4
1	Тўпни чап қўл билан бир неча марта полга уриб олиш	Теннис коптогини 10 м масофадаги уйин деворига ўнг қўл билан отиб тушириш	«Бойқуш»	Болалар танлаган ўйинлар
2	Бир-бирига тўп узатиш	Шу машқ	«Мушук-сичқон»	Секин-аста илонизи қилиб юриш, нафасга мўлжалланган машқлар
3	Югуриб келиб тепаликка сакраш (15—20 см)	Теннис коптогини 10 м масофага ўйин деворига чап қўл билан отиш	«Тутувчи лентани ол!»	«Ким келди — топ-чи?»
4	Жойдан туриб тепаликка сакраш	- « -	«Нарсани алмаштир!»	- « -
5	Арғамчида бир ва иккала оёқда сакраш	Тўпни ерга уриб, тепага ташлаб илиб олиш («тўп машқи мактаби»)	- « -	«Оёғингни ҳўл қилма!»

Уйқудан кейинги жисмоний машқлар. Бир жойда сафланиш. «Чапга», «Ўнгга» бурилиш машқлари. Оддий товондан бошлаб ва тўлиқ панжаларни босиб юриш. Оёқ учида юриш. Тез-тез ва секин-аста юриш. Илонизи қилиб, диагонал чизиқ қилиб юриш. Қўллар ҳаракати билан рақс қадамларини бажариш. Югуриш ва сакраш эстафетаси. Байроқчалар билан югуриш эстафетасини ўтказиш.

4- ҳафта. Эрталабки гимнастика. 3- сон комплекс машқлар.

Қўшимча: гимнастик ўриндиқда машқлар.

1. Д.ҳ. Ўриндиқ устига қоринда ётилади, иккинчи қўл билан олдинга тортилиш, сўнг қўлларни ён томонларга ёзиш (2 та ўриндиқ).

2. Д.ҳ. Гимнастик ўриндиққа тик турган ҳолда қўлларни бош орқасига қўйиш. Ўриндиқ устида оёқ учларини қўйиб юриш.

4- сон комплекс машқлар.

2- сон комплекс машқлардан фойдаланилади. Фақат оёқлар чалиштирилиб, чапак чалиниб юрилади (икки машғулотларда фойдаланилади).

5- сон комплекс машқлар (хонада ўтказилади).

Тиззаларни баланд кўтариб юриш ва югуриш. Иккитадан жуфт бўлиб сафланиш. Шолча устида машқлар.

1. Д.ҳ. Орқа билан ётиш. 1—2— қўлларни тепага кўтариш; 3—4— қўлларни тушириш.

2. Д.ҳ. Кўкрак бериб ётиш, қўлларни ияк (жағ) остига қўйиб ётиш. 1—2— қўлларни ён томонга ёзиб, белни қайишлаб ётиш («Самолёт учиши»).

3. Д.ҳ. Орқа билан ётиш: 1 — ўнг оёқни тепага кўтариш; 2— чап оёқни тепага кўтариш; 3— иккала оёқни тепага кўтариб ушлаб туриш; 4— Д.ҳ.

4. Д.ҳ. Орқа билан ётиш, қўллар пол устида бош томонда, 1—2— думалаб қоринга ётиш; 3—4— Д.ҳ.

5. Д.ҳ. Кўкрак бериб ётиш, қўллар полда: 1—2— гавдани кўтариб, белни қайишлаб, оёқларни бош томонга чўзиш; 3—4— Д.ҳ.га қайтиш.

6. Д.ҳ. Ўриндиққа чордана қилиб ўтириш: 1—2— қўллар ёрдамисиз ўриндан туриш; 3—4— Д.ҳ.га қайтиш.

7. Д.ҳ. Тик туриш, қўллар белда: 1—4— икки оёқда сакраш; 5—8— ўнг оёқда сакраш, 9—12— чап оёқда сакраш; 13—16— тиззаларни баланд кўтариб бир жойда юриш.

Машқлар мазмуни

Т.р.	1	2	3	4
1	Ўнг ва чап оёқларни алмаштириб арғамчида сакрашлар	Хона деворларига тўплар билан машқ қилиш, «тўп мактаби»	«Айёр тулки»	«Ғилдирак (обручни) думалатиш»
2	Жойдан туриб узунликка сакраш	- « -	- « -	- « -
3	Бир оёқда, бир ҳолатни кўрсатиб туриш (вақт ўлчови билан)	Ўриндиқлар тагидан ўтиш	- « -	Болалар танлайди
4	4—5 машғулотлар, ҳаракатли ўйинлардан иборат	«Тутувчи», «Оёғингни ҳўл қилма», «Ўрадаги бўри», «Қўлга тушма», «Поезд», «Самолётлар», «Пуфак», «Қўғирчоқларникига меҳмонга», «Ариқдан сакраб ўт»		
5	Умумривожлантирувчи машқлар ўтказилмайди			

Уйқудан кейинги жисмоний машқлар. Бир қаторга сафланиш. Жойда бурилишлар. Диагонал бўлиб юриш. Марказдан бир қаторда юриш. Чапга, ўнгга биттадан бўлиб юриш. Марказдан жуфт-жуфт бўлиб юриш. Сакрагичда сакрашлар. Сакрагичли эстафета (юриш, югуриш эстафеталари).

Октябрь

3- сонли дақиқали машқ. «Пуфак».

1. Д.ҳ. Қўлларни ён томондан юқорига кўтариш, оёқ учларида кўтарилиб, чуқур нафас олиш («Пуфак» пуфлаб ҳавога тўлдирилади). Қўлларни пастга тушириб чўнқайиб

ўтириш ва товуш чиқариш («ш-ш-ш-ш»), пуфакдан ҳаво чиқарилади. 3—4 марта қайтариш.

2. Д.ҳ. Иккала оёқда олдинга ва 1,5—2 м орқага сакраш («Пуфак» сакраб думалайди), 3—4 марта қайтариш.

3. Д.ҳ. 1- машқни 3—4 марта қайтариш.

4- сонли дақиқали машқ. Оёқларни тўпиллатиб босиш (тўп-тўп). Қўллар билан чапак чаламиз (бош устида). Бошимизни чайқатамиз (чап, ўнг томонга энгашиш). Қўлимизни туширамиз (тушириш). Қўлимизни ёзамиз (ёзилади). Доира бўйлаб югурамиз, юрамиз.

3- сонли нутқ машқи.

Тутга чиқдим, тут едим,
Тутдан тушиб, тут едим.
Қалдирғоч, ғоч, ғоч,
Эшигингни тезроқ, оч.
Эшигингни очмасанг,
Сўк ошингни ичаман,
Қочаман-да, кетаман.

4- сонли нутқ машқи.

Қўғирчоғим, қўғирчоқ,
Олтин беланчак.
Етти қизнинг онаси
Ҳалигача келинчак.

1- ҳафта. Эрталабки гимнастика. 4- сон. Байроқчали комплекс машқлар.

Қўшимча: гимнастик ўтиргичда машқлар.

1. Д.ҳ. Ёнма-ён бир қаторга сафланиб ўриндиққа қараган ҳолда, ўнг оёқ ўриндиқ устига қўйилган; 1— депсиниб оёқни алмаштириб олиш ва ҳ.к.

2. Д.ҳ. Ўриндиқ устига мингашиб олиш; 1—2— орқага ўнгга бурилиш. Қўллар билан ўриндиқни ушлаб оёқларда ўтириш ҳолати. Д.ҳ. да. 3—4— худди шунинг ўзи, фақат чапга бурилиш.

5-сонли сакрагичлар билан комплекс машқлар. Жуфт-жуфт бўлиб юриш. «Қопқон» ўйини. Иккига букланган сакрагичларда машқлар.

1. Д.ҳ. Тик ҳолатда туриш, қўллардаги сакрагич пастда, 1—2— қўлларни тепага кўтариб, ўнг оёқнинг учини орқага қўйиш; 3—4— Д.ҳ. Шунинг ўзи, фақат чап оёқ билан бажариш.

2. Д.ҳ. Тик туриш, қўллардаги сакрагич тепага сакраш: 1—2— ўнг томонга энгашиш, ўнг оёқ учини ён томонга чўзиш; 3—4— Д.ҳ. Худди шу машқни чап томонга бажариш.

3. Д.ҳ. Тик туриш, қўллар пастда: 1— сакрагични тепага кўтариш; 2—3— олдинга энгашиш, сакрагични полга қўйиш. 4— Д.ҳ.

4. Д.ҳ. 3— машқ ҳолати: 1—2— қўллардаги сакрагичдан қадам қўйиб ўтиш; 3—4— орқага қадам ташлаб ўтиш.

5. Д.ҳ. Яна шу ҳолат: 1—2— ўтириш, тиззаларни ён томонга ёзиш, сакрагич қўлларда олдинга чўзиш; 3—4— Д.ҳ. га қайтиш.

6. Д.ҳ. Иккига бўлинган сакрагични олдинга қўйиш: 1— иккала оёқда олдинга сакрагичдан сакраб ўтиш; 2 — яна шу ҳолатда орқага сакраб ўтиш (18—20 сакраш).

Машғулотлар мазмуни

Т.р.	1	2	3	4
1	Жуфт-жуфт бўлиб қувлашмачоқ югуриш	Сакрагичдан аввал ўнг, сўнг чап оёқда ва икки оёқда сакраш	«Байроқчага ким тез боради?»	Секин-аста тўхтаб, тарбиячини чапак чалишига кўра юриш ва нафасга белгиланган машқлар
2	Бош устига қопчиқ ёки бирон нарсани қўйиб, ўриндиқ устидан юриш	Шунинг ўзини қайтариш	Шунинг ўзини қайтариш	
3	Ўриндиқ устидан айланиб биронта қопчиқ, нарсалар устидан юриш, югуриш, гимнастик деворчага чиқиб, у ердан бошқа жойга чиқиш машқи	Шунинг ўзини қайтариш		

4	Гимнастик деворчага чиқиб у ердан бошқа жойга ўтиш машқи	Сакрагичдан сакрашлар	«Қулга тушиб қолма»!	«Кимнинг овози, топ-чи?»
5	Кетма-кет қўйилган (тўп, сакрагич, обруч ва ҳ.к.) буюмлардан югуриш	Шуни ўзини қайтариш	- « -	«Самолётлар»

Уйқудан кейинги машқлар. 1- ҳафта.

Ҳар томонга тарқалиб югуриш. Бир қаторга биттадан сафланиш. Оёқ учларида юриш, тез юриш, секин юришга ўтиш. Марказдан чап томонга, ўнг томонга биттадан юриш; марказдан иккитадан қўл ушлашиб юриш; иккитадан ўнгга, чапга, марказдан тўрттадан.

Гимнастика ўтиргичи устида қўлларни ён томонларга ёзиб, қадамларни тўхтатиб юриш.

Тўплар билан югуриб бажариладиган машқлар.

2- ҳафта. Эрталабки гимнастика.

6- сонли комплекс машқлар.

Қўшимча: гимнастик деворчада машқлар.

1. Д.ҳ. Гимнастик деворга тиралиб турилади, қўллар пастки қисмда жойланган поғонада: 1—2— олдинга чўзилиб тортилиш; 3—4— Д.ҳ.

2. Д.ҳ. Биринчи машқ ҳолати: 1—2— ўтириб оёқларни тиззадан ёзиш; 3—4— Д.ҳ.

7- сонли машғулот учун комплекс машқлар (коптоклар билан).

Турли буюмлар (тўп, кегли ва ҳ.к.) қўйилиб, чизилган ўрталиклари орасидан юриб, югуриб чиқиш, ҳуштак ёки чапак чалиниши билан тўхташ. 4 қаторга сафланиш, тўплар билан машқлар (тўп диаметри 20—25 см).

1. Д.ҳ. Тик турган ҳолатда тўп қўлларда, пастда: 1—2— тўпни тепага кўтариш, ўнг оёқни олдинга, учларига қўйиш; 3—4— Д.ҳ. Шунинг ўзини чап оёқ билан қайтариш.

2. Д.ҳ. 1— машқ ҳолати: 1—2— тўпни тепага отиб, илиб олиш; 3—4—тўпни ерга уриб, ушлаб олиш.

3. Д.ҳ. Яна шу ҳолат: 1—2— олдинга энгашиш, тўпни полга теккизиш; 3—4— Д.ҳ.

4. Д.ҳ. Яна шу ҳолат: 1—2— ўтириш, тўп олдинда, уни полга теккизиш.

5. Д.ҳ. Тик туриш, оёқлар ёзилган, тўп қўлларда пастда; 1—4— тўпни ўнг оёқ атрофида думалатиб айлантириш; 5—8— шунинг ўзи, лекин чап оёқ атрофида.

6. Д.ҳ. 5— машқ ҳолати. Бир жойда туриб иккала оёқда сакраш.

Машғулотлар мазмуни

Т.р.	1	2	3	4
1	Ўнг ва чап қўллар билан тўпни ерга уриб қайтариш	Икки ғилдиракли велосипедни ҳайдаб юриш	«Пуфак»	«Пирр этди»
2	Тўпни бош орқасидан бир-бирига узатиш, 1—1,5 м масофада	Шунга ўхшаш айлана бўйлаб	«Биз кувноқ болалармиз»	- « -
3	2- машқни бажариш	Шунинг ўзини илонизи ва буюмлар оралиғидан	- « -	Ариқдан сакраб ўтиш
4	Теннис коптогини белгиланган масофага улоқтириш	25 м масофада велосипедда юриш	«Шақилдоққа эмаклаб кел!»	Аста-секин юриб машқ қилиш

Уйқудан кейинги машқлар. Рақсга тушиш қадамлари билан қўл ва панжалар ҳаракатида қўлларни ён томонларга ёзиш («Лазги», «Ялла», «Андижон полка»си мусиқалари жўрлигида). Тез қадамлаб югуриш, марказдан секин биттадан чиқиш, ўнгга, чапга биттадан; марказдан тўрттадан қўл ушлашиб бир жойда юриш.

Тўпларни шеригига жуфт бўлишиб, ўтирган ҳолатда оёқларни ёзиб ва турган ҳолда думалатиш, узатиш. Гимнастик деворга тирмашиб чиқиб, югуриб эстафета ўтказиш.

3- ҳафта. Эрталабки гимнастика. 7-сон комплекс машқлар.

Қўшимча: гимнастик ўриндиқларда машқлар ўтказиш.

1. Д.ҳ. Гимнастик ўриндиқларга олд томони билан ёнма-ён (шеренгага) сафланиш: 1 — сакраб ўриндиқларга чиқиш; 2 — сакраб ўриндиқлардан тутиш.

2. Д.ҳ. Ўриндиқ устига чиқиб туриш. Қўлларни ён томонларга чўзиб, ўриндиқни ингичка қисмидан юриш.

8- машғулот учун комплекс машқлар (доира ичида).

Доирага сафланиш. Доира бўйлаб қўл ушлашиб, йўналишни ўзгартириб, ишора ёки чапак, ҳуштак чалишларга тўхтаб юриш ва югуриш.

Доирада машқлар:

1. Д.ҳ. Доира ичига қўл ушлашиб қараб туриш: 1—2— қўлларни тепага кўтариш, ўнг оёқни орқага чўзиш; 3—4— Д.ҳ.га қайтиш ва шу машқни чап оёқни орқага чўзиб бажариш.

2. Д.ҳ. Бир-бирига қараган ҳолда қўл ушлашиб, қўллар тепада: 1—2— олдинга энгашиб қўллар билан полга (ерга) теккизиш; 3—4— Д.ҳ.

3. Д.ҳ. 2— машқдаги ҳолат: 1—2— олдинга энгашиш, қўлларни олдинга чўзиб, белни қайишлантириш; 3—4— Д.ҳ.

4. Д.ҳ. Яна шу ҳолат: 1—2— ён томонга энгашиш, ўнг қўлни танани силаб пастга туширилади, чап қўл эса танадан силаб тепага, қўлтиқ тагигача кўтарилади; 3—4— бошқа томонга.

5. Д.ҳ. Яна шу ҳолат: 1—2— ўтириб қўлларни олдинга чўзиб, тиззаларни ён томонларга ёзиш; 3—4— Д.ҳ. га қайтиш.

6. Д.ҳ. Бирин-кетин турган ҳолатда қўлларни олдинда турган шеригининг белига қўйиш, иккала оёқда олдинга, бир томонга, бошқа томонга сакраб юриш.

Машғулотлар мазмуни

Т.р.	1	2	3	4
1	Кичик (матодан ясалган) тўпларни ўнг қўл билан 2 м масофага тепага улоқтириш	Ерга, пол устига қўйилган тахтача устидан юриш ва югуриш	«Поезд»	Секин-аста юриб, нафасга мўлжалланган машқлар
2	1- машқни чап қўл билан бажариш, масофа 1,5 м	Дўнгдан-дўнгга юриш ва сакраб ўтиш (дўнг ўрнига биронта тўплар обруч) қўйиш	- « -	«Қўлга тушиб қолма!»
3	Тўпларни баскетбол саватига (баландлиги 1 м 80 см) 2,5 м масофадан тушириш	Юриб, югуриб лабиринтдан айланиб чиқиб кетиш	Эстафета, тўп билан	- « -
4	Шу машқларни қайтариш	Обручларни (4–5 та) орасидан бирма-бир энгашиб ўтиш	Эстафета, обручлар билан	Секин-аста оёқларни чалиштириш, нафасли машқлар бажариш
5	Баландликка югуриб келиб (20—30 см) сакраш	Баскетбол ёки футбол тўпи билан саватга тушириш	«Тўп доирада»	- « -

Уйқудан кейинги машқлар. Ёнма-ён сафланиш. «Чапга», «Ўнгга» бурилишлар. Товонларда, оёқ панжасининг ён, ички томонларида юриш ва югуришлар. Марказдан жуфт бўлиб, тўрттадан ўнгга, чапга юриш; марказдан жуфт бўлиб, ўнгга, чапга, марказдан биттадан (саф) бўлиб юриш.

Югуриб келиб тўғридан (баландлиги 30—40 см) сакраш. Турли нарсаларни кўтариб олиб ўтиш эстафетаси.

4- ҳафта. Эрталабки гимнастика.

8- сонли комплекс машқлар.

Қўшимча: гимнастика деворчасида машқ.

1. Д.ҳ. Гимнастик деворга орқа билан бир қадам ораликда туриш, қўллар билан пастки поғонасидан ушлаш; 1—2— ўтириш, тиззалар жипсланган; 3—4— Д.ҳ.

2. Д.ҳ. Деворнинг энг пастки қисмидаги поғона устига чиқиб орқа билан туриш, қўллар бош устидаги поғоналарда. 1—2— иккала оёқни олдинга-тепага кўтариш; 3—4— Д.ҳ.

9- сонли комплекс машқлар.

8- сонли комплекс жисмоний машқлардан фойдаланилади, фақат ҳолатларни ўзгартирилган ҳолларда: қўл ушлашиб, қўлларда байроқча, сакрагичлар ушлаган ҳолда. Хонада ёки залда ўтказиладиган машгулотларда 5- сонли комплекс машқлар қайтарилади (гилам, шолчалар устида).

Машғулотлар мазмуни

Т.р.	1	2	3	4
1	Сакрагичларни олдинга, орқага айлантириб сакрашлар	Баскетбол ёки футбол тўпини саватга тушириш	«Тўп доирада»	«Бойқуш»
2	Бир хил ҳолатни қотиб ушлаш, бир оёқда мувозанат ушлаб туриш машқлари	Тўшак, мат устида умбалоқ ошиш, куракларда туриш машқлари	«Нишонга тушир!»	«Тўпни юмалат!»
3	Гимнастик ўриндиқ, обруч остидан ўтиш	Шуни қайтариш	«Айиқ - полвон боғда»	- « -
4	Ҳаракатли ўйинлар билан машғул бўлиш	«Айёр тулки», «Нарсани алмаштир!» «Тутувчи, лентани ол!» «Бойқуш», «Қўлга тушиб қолма!», «Поезд», «Самолётлар», «Пуфак», «Қўғирчоқларникига меҳмонга», «Ариқдан сакраб ўтиш», эстафеталар		

Уйқудан кейинги машқлар. Бир қаторга сафланиш. Товонлардан бошлаб оёқ панжасини тўлиқ босиб, оёқ учларида (мусиқа жўрлигида: «Андижон полка», «Лазги», «Ялла») юриш. Оёқ тиззаларини баланд кўтарган ҳолда, товонларни орқага ташлаб юриш, югуриш. Марказдан биттадан, иккитадан, тўрттадан юриш ва сафланишга ўтиш. Баскетбол, футбол тўпларини саватга ташлаш.

Аргамчи-сакрагичли эстафета (баландлиги 30 см) ўтказиш.

Н о я б р ь

5- сонли дақиқали машқ.

Ча-ча-ча (олдинда 3 марта чапак чалиш).
Қаранг, сувда балиқча (4 марта ярим ўтириш).
Чи-чи-чи (3 марта чапак бош томонда).
Сичқон қочди қара-чи (икки оёқда 4 марта сакраш).
Чу-чу-чу (3 марта чапак орқада).
Чучмомани узиб кўр-чи (4 марта ўтириб-туриш).
Чо-чо-чо қочиб қолди бир бачо (4 марта сакраш).
3—4 марта қайтариш.

3- сонли дақиқали машқлар.

1. Д.ҳ. Асосий туриш (А.т.): 1—2— қўллар тепада, ўнг оёқ учини орқага чўзиш, эгилиш; 3—4— Д.ҳ. Шу машқни чап оёқ билан бажариш; 3—4— марта қайтариш.

2. Д.ҳ. Тик турган ҳолда, қўллар тирсакдан букилган, кўкрак тенглигида: 1— ўнг томонга бурилиш, қўлларни ёйиш; 2 — Д.ҳ. Шунинг ўзини чап томонга бажариш.

3. Д.ҳ. Тик туриш, қўллар ён томонда: 1—2— чўнқайиб, қўллар билан тиззаларни қучоқлаб ўтириш; 3—4— Д.ҳ. 3—4 марта қайтариш.

5- сонли санов машқи.

Икки қизнинг қўлида
Бир донадан гули бор.
Қани айт-чи, икковида
Қанча бўлиб гули бор?

Қайси болага «қанча гули бор?» сўзи тушса, ўша бола айтади.

Шу боладан саноқ бошланиб, бошқа бола саноқни тўғри топса, у онабоши ёки бошловчи бўлади.

Келишарди излаб булоқ
Бир эчки-ю, икки улоқ.
Сув бўйида, айни шу чоқ
Юрар эди, икки ўртоқ.
Қани айт-чи, сен ўртоқ,
Нечта эчки, қанча улоқ?

1- ҳафта. Эрталабки гимнастика. 9- сонли комплекс машқлар.

Қўшимча: гимнастик ўриндиқдаги машқлар.

1. Д.ҳ. Гимнастик ўриндиққа қараган ҳолда бир шеренгага туриш, ўнг оёқ ўриндиқ устида, қўллар ён томонга ва тепага ёзилган ҳолда: 1—2—3— ўнг оёққа энгашиш, қўллар билан оёқ учига теккизиш; 4— Д.ҳ. Оёқни алмаштириб, чап оёққа энгашиш.

2. Д.ҳ. 1- машқ ҳолатида туриш. Сакраб, ўриндиқ устига чиқиб олиш, яна қайта сакраб тушиб, Д.ҳ.га қайтиш.

10- сонли машғулот учун комплекс машқлар.

Доира бўйлаб тез-тез югуриш, чапак чалиш билан иккала оёқда олдинга сакраш, сафга сафланиб олиш.

Гимнастик таёқчалар билан машқлар.

1. Д.ҳ. Тик туриш, оёқлар елка кенглигида, таёқча пастда: 1— таёқчани юқорига кўтариш, ўнг оёқ учи ён томонда; 2 — Д.ҳ. Шунга ўхшатиб чап оёқ томонга.

2. Д.ҳ. 1— ҳолат. 1—2— бурилиш, таёқча билан ўнгга-тепага бурилиш; 3—4— Д.ҳ. Шундай ҳолат чап томонга.

3. Д.ҳ. Яна шу ҳолат. 1— ўнгга энгашиш; 2— Д.ҳ. 3—4— чапга шу ҳолатда.

4. Д.ҳ. Тик турган ҳолда қўллар тепада бош устида: 1— олдинга энгашиш, таёқча билан оёқ учларига тегиш; 2— Д.ҳ.

5. Д.ҳ. Тик туриш, таёқни тик ҳолатда олдинда ерга тираб туриш. 1—2— таёқчани ушлаб ўтириб-туриш; 3—4— Д.ҳ.

6. Д.ҳ. Яна шу ҳолат. Таёқча атрофида чап ва ўнг томонга қараб сакрашлар.

Машғулотлар мазмуни

Т.р.	1	2	3	4
1	Ўнг қўл билан белгиланган масофага тўпни улоқтириш	Сакрагичда олдинга, орқага айлантириб сакрашлар	«Оқ қуёним, аломат»	«Илонизи бўйлаб»
2	Чап қўл билан яна шу машқни қайтариш	Бирма-бир ўнг ва чап оёқларда сакрашлар	Шуни қайтариш	Қайтариш
3	Картондан ясалган тарелкаларни (лаганчалар) масофага ўнг қўлда отиш	Кетма-кет ўнг оёқда сакрашлар	Қайтариш	Болаларнинг истагига кўра ўйин
4	Чап қўл билан отиш	Хоҳлаганча икки оёқда чапга, ўнгга сакрашлар	Ким узоққа сакраш	Қайтариш
5	Тўлдирма (матодан ясалган) тўплар билан узоққа улоқтириш(масофа 2—3 м)	- « -	- « -	Секин-аста юриш

Уйқудан кейинги машқлар. Мусиқа жўрлигида, ҳар томонга тарқалган ҳолда рақс тушиб, қадамлар ташлаш. Қўллар белда, оёқларни чалиштириб юришлар. Ҳар қадамда товонларда, оёқ учларида, қўлларни тепага қилиб бош устида чапак чалиб юриш. Тиззаларни баланд кўтариб, товонларни орқага ташлаб, қўллар бўш ҳолда югуриш. Ҳалқаларни ҳалқа илинадиган илмоқларга отиш. Ҳалқаларни отиб тушириш эстафетаси.

2- ҳафта. Эрталабки гимнастика. 10- сонли комплекс машқлар.

Қўшимча: гимнастика деворчасида машқлар.

1. Д.ҳ. Гимнастик девори олдига бир қадам етмасдан оёқлар елка кенглигида, бел тенглигида қўлларни девор поғонасидан ушлаб туриш: 1—3— пружинасимон олдинга энгашиб машқ бажариш; 4— Д.ҳ.

2. Д.ҳ. Гимнастик деворга орқа билан бир қадам етмасдан туриш, қўллар билан орқадан бел тенглигида ушлаб туриш: 1—2— ўтириш; 3—4— Д.ҳ.

11- сонли комплекс машқлар.

Ҳар томонга тарқалиб югуриш. Ҳуштак, чапак чалиниши билан тўхташ, қаторга сафланиш, доирага сафланиш.

1. Қўлларни ҳар томонга ҳаракатга келтириб юриш: ўнг оёқ олдинга, чап қўл олдинга.
2. Ўнг оёқда олдинга сакраш. Кейин чап оёқда.
3. Тез юриш.
4. Тиззаларни баланд кўтариб юриш.
5. Секин юриш.
6. Ҳар тўрт қадамдан кейин ўтириб олиш.

Т.р.	1	2	3	4
1	1,5 м масофага кичик коптокчалар ва бошқа нарсаларни чап қўл билан улоқтириш	Обруч ёки тортилган иплар тагидан ўтиш	«Қуш ва унинг болалари»	Аста-секин юриб оёқ учларида, товонларда ҳатлаб ўтиш
2	Ўнг ва чап қўл-ларда 2 м нишонга тўп отиш	Шунинг ўзини қайтариш	Шунинг ўзи	Кимни ча-қирсанг, у тутади
3	Картонга чизилган нишонга ўнг ва чап қўлларда белгилан-ган масофада коп-токчани улоқтириш	Дўнгдан-дўнгга сакраш	Шунинг ўзи	- « -

4	Югуриб ва сакраб гимнастик деворга чиқиб-тушиш эстафетасини ўтказиш	Картондан ясалган лаганчаларни отиш	«Мушук ва сичқонлар»	Танлаб олинган ўйин
5	Шуни қайтариш	Тўпчаларни аниқ нишонга, 1,5—2 м масофага отиш	Шунинг ўзи	- « -

Уйқудан кейинги машқлар. Биттадан қатор бўлиб, илонизи юриш. Қадамни чалиштириб, ярим ўтирган ҳолатида юриш. Тез юриш, секин югуриш, юриш.

Гимнастик ўриндиққа оёқларни олдинга силтаб чиқариб юриш. Гимнастик ўриндиқ устидан югуриш, сакраб-сакраб юриш эстафетаси.

3- ҳафта. Эрталабки гимнастика. 7- сонли комплекс машқлар. Оддий тўпларни тўлдирма тўпларга алмаштириш, (оғирлиги 1 кг гача). Д.ҳ. Тик туриш, оёқлар ёзилган, тўп қўлларда пастда: 1— тўпни олдинга кўтариш; 2— ўнг томонга бурилиш; 3— чап томонга бурилиш; 4— Д.ҳ.

Қўшимча: гимнастик ўриндиқларда машқлар.

1. Гимнастик ўриндиқ устидан ён томонга ўнг ва чап оёқларда ёнбошлаб юриш.

2. Гимнастик ўриндиққа қорин бериб ётиш ва қўллар билан тортилиб, олдинга силжиш, ҳар қайси тортилишдан сўнг қўлларни ён томонларга ёзиш ва эгилиш.

Машғулотлар мазмуни

I қисм	II қисм	III қисм
«Обручга тушир!»	«Пахмоқ кучук», «Қуён ва ёмғир», «Текис йўл бўйлаб»	«Кимни овози, топиб ол!»
«Чивинни тут!»	«Чумчуқлар ва мушуквой»	«Маймунчалар»

«Доирага тушир!»	«Курк товуқ ва жўжалар», «Рангли автомобиллар», «Қушлар ва мушук»	«Пирр этди»
«Тулки товуқхонада»	«Кул ранг қуён», «Подачи билан пода», «Қушлар учиб кетди»	«Кимнинг овози, топ-чи?»
«Топ, лекин айтма!»	«Биз — қувноқ болалармиз»	«Ҳамма ўз жойига»

Уйқудан кейинги машқлар. Шеренгага сафланиш. Турган жойда ўнгга, чапга бурилишлар. Кичик илонизи қилиб белгига қараб юриш. Товон панжасида ён томонларда юриш. Оёқ учларида юриб, қўллар олдинда чапак, тепада бош томонда чапак чалиш. Тепада бош томонда чапак чалиш. Аста-секин юриш, оёқ учларида, қўлларни олдинда, орқада ҳаракатга келтириш.

Обручлардан обручга, бир жойдан узунликка (масофа 40—50 см) сакраш, сакраб-сакраб силжиш, югуриб сакрагичда сакраш эстафетаси.

4- ҳафта. Эрталабки гимнастика. 5-сонли комплекс машқлар (гилам устида).

Қўшимча: гимнастик деворчаларда машқлар.

1. Д.ҳ. Гимнастик деворга қараб турилади, оёқлар пастки поғонасида, қўллар бошдан юқори қаватдаги поғонасини ушлаган ҳолда: 1—2— оёқларни бўшатиб осилиб қолиш; 3—4 — Д.ҳ.

2. Д.ҳ. Бир қадам етмасдан деворча олдида туриш, оёқлар елка кенглигида, қўллар эса бел тенглигидаги поғонада: 1—3— олдинга энгашиб белни қайишлаш; 4— Д.ҳ: иккинчи бола ён томонда туриб, биринчи боланинг ён томонида туриб, елкасини қўллари билан секингина босган ҳолда унга машқ бажаришга ёрдамлашади.

12- сонли машғулот учун комплекс машқлар (катта обручлар билан).

Бир жойда туриб ўнгга, чапга катта обручларга қарата тўрт қаторга сафланиш (обручлар залда ётқизиб қўйилган):

1. Д.ҳ. Полда ётган ҳолатда, обруч қўлларда бош томонда: 1—2— белни қайишлаб чираниш, обручни қўллар билан кўтариш; 3—4— Д.ҳ.га қайтиш.

2. Д.ҳ. Обручга қараб ўтириб, обручни қўлларда кўтарган ҳолда: 1—2— олдинга энгашиб обручни тиззаларга қўйиш; 3—4— Д.ҳ.

3. Д.ҳ. Пол устида кўкракка ётилган ҳолда, оёқ учлари обручда: 1—2— қўллар билан оёқ учини ушлаб орқага эгилиш, шунда обруч оёқ-қўлларни «доирасида» қолиши лозим; 3—4— Д.ҳ.

4. Д.ҳ. Пол устида ўтириб, обручга қараган ҳолда, қўлларни олдинга чўзиб, обручни кўкрак олдида ушлаш: 1—2— ўнг тиззани кўтариб обручга теккизиш; 3—4— чап тиззани теккизиш.

5. Д.ҳ. Обручни олдинда ушлаб, тик ҳолда туриш, товонлар жипслашган, оёқ учлари ён томонларга ёзилган: 1—2— ўтириб, тиззаларни ён томонга ёзиш; 3—4— Д.ҳ.

6. Д.ҳ. Ён томонлама турган ҳолда, ўнг қўлда обручни ушлаб, иккала оёқда олдинга сакрашлар.Қўлларни алмаштириш. Худди шундай қилиб, бошқа томонга сакраб туриб, енгил югуришлар.

Машғулотлар мазмуни

Т.р.	1	2	3	4
1	(залда) Гимнастик ўтиргичда юриб ва югуриб турлича топшириқларни бажариш: ўтириш, қўйилган нарсалар устидан ҳатлаб ўтиш ва ҳ.к.	Тортилган ип, арқон тагидан ўтиш (3—4 — ўтишлар)	«Обручга тушир!»	Чи-чи дея чийиллаб, ко-ко, деб овоз чиқариш
2	Шунинг ўзини қайтариш	Шунинг ўзини қайтариш	«Кувлашмачоқ»	Шунинг ўзини қайтариш
3	Югуриб ва сакраб гимнастик деворга чиқиш, ўриндиққа ўтириш, уни тагидан эмаклаб ўтиш	«Кўнгизвой эстафетаси»	«Оқ қуёним, аломат»	Симеиз телефон

4	Шунинг ўзини қайтариш			
5	Гимнастик ўриндиқ тагидан битта, иккита, учта ва тўрттадан бўлиб қувлашмачоқ ўтказиш	Узунликка сакраш	- « -	- « -

Уйқудан кейинги машқлар. Тарбиячининг топшириғига биноан, ҳар томонга тарқалиб юргандан сўнг бир қаторга кетма-кет сафланиш. Илонизи бўлиб (катта,ўрта, кичик) юриш. Тез, секин ва аста юришлар.

Тортилиб қўйилган ип, арғамчи тагидан ўтиш. Гимнастик деворга чиқиш ва 40 см тепаликдан маррага сакраш (сакраб тушишда оёқ учларига ва тўлиқ оёқ панжаларига ўтиш) ҳаракатли эстафета.

Кўрсатма. Белгиланган 3 ва 4-ҳафталарда тарбиячининг режасига биноан фасл ва ҳавога қараб бир ойга тақсимлаб ўтказиш кифоя.

Декабрь

7- сонли дақиқали машқ.

1. Д.ҳ. Тик турган ҳолат, қўллар елкада: 1 — ўнг қўлни тепага кўтариш; 2— чап қўлни тепага кўтариш; 3 — ўнг қўлни ўнг елкага қўйиш; 4— чап қўлни чап елкага қўйиш. 3—4 марта қайтариш.

2. Д.ҳ. Асосий туриш: 1— ўнг томонга энгашиб ўнг қўлни ён томонга тушириш, чап қўл эса пастдан юқорига қўлтиққача силжиш, шуни ўзини чап томонга бажариш; 2 мартадан ҳар томонга бажариш.

3. Д.ҳ. А.т: 1—2— ўтириш, қўлларни олдинга чўзиш, тиззаларни ён томонларга ёзиш; 3—4— Д.ҳ. Шуни ўзини тез (1—2 ҳисобда) бажариш. Ҳар хил темпда 2—3 марта қайтариш.

4. Д.ҳ. А.т: 1—2— қўлларни тепага кўтариш, ён томонларга ёзиш (нафас олиш); 3—4— Д.ҳ. (нафас чиқариш); 3—4 марта қайтариш.

8- сонли дақиқали машқ.

Бир, икки, уч, тўрт (қўллар ёнга, тепага, пастга уч марта эгилиш).

Мушуквойни ўргатдилар (букилиш, қўллар ён томонга).

Ўқимабди, ёзмабди (икки марта ўтириб-туради).

Сичқонларни қувлади (8 марта сакраб, 2—3 мартадан қайтариш).

7- сонли санаш машқи.

Қуш қаноти жуфт бўлур,
Қўниб турса йиғилур.
Анов турган бир қушда
Неча қанот ким билур?

1- ҳафта. 13- сонли гимнастик таёқчалар билан машқлар.

1. Д.ҳ. Асосий туриш, қўллар таёқча билан пастда: 1 — таёқчани тепага кўтариш, ўнг оёқнинг учини орқага қўйиш; 2 — Д.ҳ. Худди шуни ўзини чап оёқда қайтариш.

2. Д.ҳ. Олдинги ҳолат: 1— қўллар олдинга; 2— ўнгга кенг қадам ташлаб тиззани букиш, таёқни ўнг томонга чўзиш; 3— тик ҳолатга келиб оёқларни жуфтлаш; 4— Д.ҳ.

3. Д.ҳ. Таёқни тиккасига бир қадам олдинга қўйиш: 1—3 — олдинга эгилиш; 4 — Д.ҳ.

4. Д.ҳ. Олдинги ҳолат: 1— ўнг оёқни олдинга — тепага силташ; 2— Д.ҳ. Яна чап оёқ билан қайтариш.

5. Д.ҳ. Олдинги ҳолат: 1—3— пружинасимон оёқ товонларини кенгайтириб ўтириш; 4 — Д.ҳ.

6. Д.ҳ. Тик туриш, оёқ елкада, қўллар билан ушлаб туриш: 1— сакраб оёқларни ёзиш; 2 — оёқларни жуфт қилиб сакраш.

Қўшимча: гимнастик ўриндиқда машқлар.

1. Ўриндиқда юриш, қўлларни ёнга чўзиш, айланиб, бурилиб юриш.

2. Д.ҳ — ўриндиқда ўтириш, оёқларни олдинга чўзиш, қўлларни тепага кўтариш: 1 — орқага тортилиш; 2—3— олдинга эгилиб қўлларни оёқ учларига теккизиш; 4— Д.ҳ.

Машғулотлар мазмуни

Т.р.	1	2	3	4
1	Юғуриб юришга ўтиб, боғча тева-рак-атрофини айланиб чиқиш	Ўнг қўл билан картондан ясалган лаганчаларни белгиланган масофага отиш	Нарсалар қўйилган оралиқда югуриш	«Текис йўл бўйлаб»
2	Шунинг ўзини қайтариш	Чап қўл билан бажариш	Лабиринт бўйлаб юриш ва югуриш	- « -
3	Югуриб ва тезлаб югуриш	Теннис тўпини 1,5—2 м масофага ўнг ва чап қўл билан улоқтириш	Шунинг ўзини қайтариш	«Ҳамма ўз байроқ - часига!»
4	Шунинг ўзини қайтариш	- « -	- « -	- « -
5	Ҳуштак, чапак чалиш билан юриш, югуриш	Обручларни бир-бирига думалатиш	Кичик тош-ларни масо-фаларга улоқтириш	Нишонга отиш

Уйқудан кейинги машқлар. Бир қаторга сафланиш. Диагонал бўйича юриш. Ярим ўтириб қўлларни белга қўйиб, оёқ учларида, товонларда юриш. Тез юриш, секин-аста югуриш. Югуриб келиб, сакраш тахтасидан депсиниб мат устига тушиш. Тўплар билан юриш эстафетаси.

2- ҳафта. Эрталабки гимнастика. 13- сонли комплекс машқлар.

4- сонли машқлар қуйидагиларга алмаштирилади:

Д.ҳ. Асосий туриш. Таёқни тиккасига бир қадам олдинга қўйиш: 1 — ўнг оёқни силтаб орқага чиқариш; 2 — Д.ҳ; 3 — яна чап оёқ билан.

Қўшимча: гимнастик деворда машқлар.

1. Д.ҳ. Гимнастик деворга орқа билан тик туриш, қўллар пастки поғонани ушлаган ҳолда: 1—2— олдинга энгашиб, белни қайтариш, қўлларни тўғри ушлаш; 3—4— Д.ҳ.

4- сонли машғулотлар учун машқлар.

Жуфт бўлиб юриш ва югуришлар. Ўйин, текис йўл бўйлаб асбобсиз машқлар.

1. Д.ҳ. Асосий туриш: 1—4— қўлларни пастдан секин кўтариб тепадан, ён томонга пастдан тушириш.

2. Д.ҳ. Тик туриш, оёқлар жуфт, қўллар ён томонга ёзилган: 1— қўлларни тирсакдан букиб, елкага қўйиш; 2 — қўллар тепада; 3— қўллар елкада; 4— Д.ҳ.

3. Д.ҳ. Асосий туриш: 1— ўнгга энгашиш, ўнг қўл тепадан силаб пастга, чап тепага силжиш қўлтиқ тагигача; 2 — Д.ҳ. Худди шундай чап томонга.

4. Д.ҳ. Тик турган ҳолда оёқлар елка кенглигида: 1—2— олдинга энгашиб, қўлларни оёқ учларига теккизиш; 3—4— Д.ҳ.

5. Д.ҳ. Тик туриш, оёқлар бирга, қўллар белда: 1— ўтириш, тиззалар жуфт, қўллар ён томонга; 2— Д.ҳ.

6. Д.ҳ. Асосий туриш: 1 — сакраб оёқлар ён томонга ёзилган, қўллар ён томонда; 2 — сакраб, қўллар ва оёқлар жуфт.

Машғулотлар мазмуни

Т.р.	1	2	3	4
1	Баскетбол ёки футбол тўпини саватга тушириш	Югуриб келиб баландликка сакраш	Саватга тўп тушириш эстафетаси	Полда ётган ҳолатда машқлар
2	Шунинг ўзини қайтариш	Жойдан туриб сакраш	Доирага тушириш	Шунинг ўзини қайтариш
3	Тўпни баскетбол саватига тушириш	Обручдан-обручга сакраш	Рангли автомобиллар	- « -
4	Шунинг ўзини қайтариш	Енма-ён шеренга бўлиб ўтириб, эмаклаб, судралиб, бир-бирига қараб силжиш	- « -	- « -
5	Югуриб келиб, узунликка сакраш	- « -	Юкларни ташиш эстафетаси	- « -

Уйқудан кейинги машқлар. Колоннада бирин-кетин туриш. Диагонал бўйича юриш. Ярим ўтириш ҳолатда қўллар белда, товонлардан оёқ учига ўтиб юриш.

Эмаклаб ҳам судралиб, ишора—ҳуштак чалинишига кўра биттадан, иккитадан, тўрттадан юриш. Гимнастик деворга тирмашиб чиқиб, у ердан пастга (40 см) сакраш. Бир оёқда сакраш эстафетаси.

3- ҳафта. Эрталабки гимнастика. 14- сонли комплекс машқлар.

Қўшимча: гимнастик ўриндиқда машқлар.

1. Д.ҳ. Ўриндиқда чалқанчасига ётиш, оёқлар ёнга ёзилган, пастга туширилган, қўллар бош устида: 1—2— ўтириб юриш, оёқларга қараб, олдинга энгашиш; 3—4 — Д.ҳ.

2. Д.ҳ. Ўриндиқ устида мингашиб ўтириш, оёқлар ён томонда, қўллар четга ёзилган; 1— ўнг томонга букилиш, ўнг қўл билан ўнг оёқ учини ушлаш; 2— Д.ҳ. чап томонга худди шундай.

Машғулотлар мазмуни

Т.р.	1	2	3
1	«Тутувчи»	«Айёр тулки», «Қўлга тушиб қолма!», «Поезд», «Пуфак»	«Топ, лекин айтма!»
2	«Кул ранг қуён ювиняпти»	«Подачи билан пода», «Қушлар учиб ўтади», «Булавани уриб йиқит!»	«Кетган ким?»
3	«Чархпалак»	«Копток онабошига», «Ким учади», «Ҳолатни бажар!»	Шунинг ўзини қайтариш
4	«Тулки товуқхонада»	«Ўрмондаги айиқ», «Қушлар ва мушук», «Доирага тушир!»	«Маймунчалар»
5	Текис йўл бўйлаб	«Чамбаракли эстафета», «Пахмоқ кучук», «Қуёш ва ёмғир»	- « -

Уйқудан кейинги машқлар. Майдонда ёки хонада бир қатор бўлиб, бурчакларга бориб аниқ бурилиб юришлар. Ярим ўтириб, тўлиқ ўтириб, қўлларни тиззага қўйиб юришлар.

Тиззаларни баланд кўтариб тез юриш. Ёнма-ён бўлиб, бир-бировига қарама-қарши эмаклаб, олдинга ва орқа томонга эстафета ўтказиш.

4- ҳафта. Эрталабки гимнастика. 15-сонли комплекс машқлар (кичик тўплар билан).

1. Д.ҳ. Тик ҳолатда туриш, оёқлар жуфт, ўнг қўлда тўп: 1—2— қўллар ён томонда тепага кўтарилади, тўпни чап қўлга ўтказилади; 3—4— Д.ҳ. Тўп чап қўлда.

2. Д.ҳ. Тик туриш, оёқлар жуфтланган ҳолда, қўллар ён томонларда, тўп ўнг қўлда: 1— ярим ўтирган ҳолда, қўлларни пастга тушириб, тўпни орқадан иккинчи қўлга ўтказиш.

3. Д.ҳ. Тик туриш, оёқлар елка кенглигида, қўллар ён томонларда, тўп ўнг қўлда: 1— ўнг оёқни силтаб олдинга, тўпни оёқ тагидан чап қўлга ўтказилади; 2— Д.ҳ.

4. Д.ҳ. Пол устида ўтирган ҳолда, қўллар орқа томонда, қўлларга таяниб оёқ панжалари билан тўпни ушлаган ҳолда: 1 — оёқлар тиззадан букилади ва тўпни ўзига тортилади; 2 — Д.ҳ.

5. Д.ҳ. Олдинги ҳолат: 1—2— оёқларни тўғри тутиб кўтариш; 3—4— Д.ҳ.

6. Д.ҳ. Тик туриш, қўллар белда, тўп пол устида олдинда. 1—8 иккала оёқда бир томонга тўп атрофида сакраш; 1—16 бошқа томонга сакраш.

Машғулотлар мазмуни

Т.р.	1	2	3
1	Гимнастик ўриндиқлар ёки якка чўплар устига чиқиб олиб, бошга бирор кичик қум солинган қопчиқни қўйиб юриш, юқорида жойлашган нишонга (гимнастик деворчасига жойлаштирилган нишон, чамбарак ёки сават) югуриб келиб, узунликка сакраш	«Айёр тулки» «Қармоқча»	Гиламча, шолчалар устида қилинадиган машқлар, шунинг ўзи

2	Гимнастик ўриндиқлар устидан ҳар қадамда қўлларни куракдан ён томонларга ёзиш, тепага, белга, елкага қўйиб юриш ҳамда турли машқлар бажариб ҳаракат қилиш	Шунинг ўзини қайтариш	Шунинг ўзини қайтариш
3	Ўтилган машқларни қайта бажариш, фақат қўшимчаси—гимнастик деворда бир оз муддатда осилиш	«Ким тез ўз байроқча-ларига»	Шунинг ўзини қайтариш
4	Ўриндиқлар кетидан майда қадам, кенг қадам қилиб бош устига қум солинган қопчиқни қўйиб, 2 м масофага қўйилган саватга ўнг ва чап қўллар билан югуриб келиб улоқтириш ва баландликка сакраш	Шунинг ўзини қайтариш	- « -
5	Шунинг ўзини қайтариш	«Чўртанбалиқ ва балиқлар»	- « -

Уйқудан кейинги машқлар. Бир қаторга сафланиш, бир жойда туриб ўнг ва чапга бурилишлар. Оёқ учида юриш, қўлларни олдинга, ён томонларга ҳаракат қилдириш. Олдинга томон ҳатлаб (қўллар тиззага тиранган ҳолда оёқни кенг ташлаб юриш). Тез юриш, аста-секин диагонал бўйлаб юриш, қайта ўнг ва чап томонларга бурилиб юриш, югуриш.

Тўпни ўнг ва чап қўл билан полга уриб юриш, бир жойда айланиб машқ қилиш, чамбараклар узунасига қўйилган ҳолда уларни оралиғидан югуриб, сакраб ўтиш эстафетаси.

Январь

9- сонли дақиқали машқлар.

Соат неча бўлди деб (устунлар атрофида юриш).

Югуриб чиқди сичқонлар (ўнгга қараб, қўлларни кўзларга дурбин қилиш).

Бир, икки, уч деб (дурбин қилиш).

Занжир симни тортдилар (қўллар билан бош устида чапак чалиш).

Бирдан узилди занжир (чапак чалиб қўлларни тепага кўтариб).

Хонавайрон бўлдилар (қўлларни тушириб ўтириш, турли ҳаракатлар қилиш).

Болалар ўз жойларига югуриб бориб туриб олиш. Кўкрак олдида чапак уриш. 2—3 марта қайтариш.

10- сонли дақиқали машқлар.

1. Д.ҳ. Тик туриш, қўллар кўкрак олдида тирсакдан букилган: 1 — қўлларни ёзиб ён томонларга чўзиш; 2— Д.ҳ. 3—4 марта қайтариш.

2. Д.ҳ. Тик туриш, қўллар белда, оёқлар елка кенглигида: 1 — ўнг томонга бурилиш; 2 — Д.ҳ. Шунинг ўзини чап томонга бажариш. Ҳар томонга 2—3 марта қайтариш.

3. Д.ҳ. Тик турган ҳолда, қўллар белда: 1— ўтириш; 2 — Д.ҳ. 2—3 марта қайтариш.

4. Д.ҳ. Асосий туриш: 1—2— қўллар тепада ён томонларга чўзиш (нафас олиш); 3—4 Д.ҳ (нафас чиқариш). 3—4 марта қайтариш.

8- сонли саноқ машқи.

Қуёш чиқар оламга
Нурларини сочгали,
Сенинг ила китобдан
Саҳифалар очгали.
Икки карра иккини
Тезроқ билгин, Болажон
Ундан кейин янада
Ғайрат қилгин, Болажон.

1- ҳафта. Эрталабки гимнастика. 15- сонли комплекс машқлар (кичик коптоклар билан).

Қўшимча: гимнастик деворда машқлар.

1. Д.ҳ. Гимнастик деворга таяниб туриш, қўллар пастда ва ўша тенгликда деворча поғоналарини ушлаб туриш: 1—3— олдинга қараб пружинасимон букилиш; 4— Д.ҳ.

2. Д.ҳ. Гимнастик деворга юз томон билан энг пастки поғонасида туриш, қўллар бош томонда тепа поғонани ушлаб туриш: 1 — ёқларни поғонадан пастга тушириш; 2 — Д.ҳ.

Машғулотлар мазмуни

Тр	1	2	3	4	5
1	Юриш,югуриш ҳар томонга, ярим ўтирган ҳолда юриш, икки оёқда олдинга силжиб сакраш	Кенг қадам ташлаб юришлар	Бир-бири билан жуфт-жуфт машқ қилиш	«Инсиз қуён»	Анжом-ускуна - ларни тартибга солиб қўйиш
2	Шу машқларни қайтариш	Оёқ учларида, товонларда майда, кенг қадам қилиб юришлар	- « -	- « -	- « -
3	Юриш ва югуришиб, иккитадан жуфт-жуфт бўлишиб қувлашмачоқ ўтказиш	Шунинг ўзини қайтариш	- « -	- « -	- « -
4	Шунинг ўзини қайтариш	Юриш, тўхташ ва яна қайта югуриш	- « -	«Бўри зовур - да»	- « -
5	«Қувлашмачоқ» ўйини	Қўл ушлашиб юриш, югуриш	Кетма-кет, бир-бирини ушлаб юриш	Тўплар-ни нишон-га отиш	- « -

Уйқудан кейинги машқлар. Бир қаторга сафланиш. Бир жойда туриб бурилишлар. Оёқ учларида, товонларда юриш. Ярим ўтирган ҳолатда қўлларни олдинга, орқага қилиб юриш, секин югуриш, тез юриш. Тўпни олдинга ўнг ва чап қўллар билан бошқариб юриш (эркин сафланиш). Тўпни бошқариб юриш эстафетаси.

2- ҳафта. Эрталабки гимнастика. Жуфт-жуфт бўлишиб, гимнастик таёқчалар билан 16-сонли комплекс машқлар. Майдонда айланиб юриш. Диагонал бўйича ва илонизи қилиб секин юриш. Колоннада кетма-кет, биттадан майдон бўйлаб ҳуштак чалишга кўра тўхтаб, айланиб юриш. Оддий юриш, гимнастик таёқчаларни олиш. Тўрттадан бўлиб сафланиш. Икки қаторга сафланган болалар бир-бирига қараб бурилиб турадилар.

Т.р.	Машқлар	Қайтариш
1	Д.ҳ.Бир-бирига қараб, иккитадан гимнастик таёқни олдинга чўзиб, учларидан ушлаб туриш; 1—2 гимнастик таёқчани тепага кўтариш, ўнг оёқни орқага, оёқ учига қўйиш; 3— 4— Д.ҳ	4—5 марта
2	Д.ҳ.Шунинг ўзи, оёқлар елка кенглигида: 1— иккала бола бир томонга 360° айланиб туради-лар; 2— бошқа томонга айланади	4—5 марта
3	Д.ҳ.Тик туриш, оёқлар ёзилган, таёқча тепада: 1—2— олдинга энгашиб таёқчани қўйиш; 3—4— тикланиб; қўллар тепага, орқага эгилиш	4—5 марта
4	Д.ҳ.Тик туриш, таёқлар, қўллар пастга туширилган,ўнг оёқ олдинда, чап оёқ орқада; 1— чап қўл таёқча билан олдинга, ўнг оёқ орқага, охиригача; 2— алмаштириб бажариш	4—5 марта
5	Д.ҳ.Тик туриш, оёқлар жипсланган, қўллар пастда: 1—2— ўтириб оёқлар тиззадан ёзилган, таёқлар олдинда; 3—4— Д.ҳ.	

6	Д.ҳ. Тик туриш, оёқлар жипсланган, таёқлар пастда: 1— сакраш, оёқлар ёзилган, қўллар ён томонларга; 2—Д.ҳ.Бир жойда юриш	9—16 марта
1	Қўшимча гимнастик ўриндиқларда машқлар. Гимнастик ўриндиқ устида турли ҳаракатлар қилиб юриш, ҳар қадамда рақс тушиш	3—4 марта
2	Д.ҳ.Гимнастик ўриндиқ устида чалқанчасига ётиш, қўллар бош тагида ўриндиқни ушлаган ҳолда: 1—2— оёқларни кўтариб тушириш; 3—4— Д.Ҳ.	4—5 марта

Машғулотлар мазмуни

Т.р.	1	2	3	4	5
1	«Қувлашмачоқ» ўйини.Гимнастик ўриндиқни гимнастик деворга тираб қўйиш керак	Гимнастик ўриндиқдан сирпаниб ўтиш ёки тушиш	Уч ғилдиракли велосипед учиш	Майдончада айланиб учиш	Нафасга белгиланган машқлар
2	«Сичқонлар ва мушук» ўйини	Шунинг ўзи	Шунинг ўзи	Шунинг ўзи	- « -
3	Яна шу ўйинни қайтариш	Гимнастик деворчалардан юриш	«Пахмоқ кучук»	Коптокчаларни нишонга отиш	Асбоб - ускуналарни саранжомлаш
4	«Ҳамма ўз байроқчаларига»	Коптокчалар ирғитиш	Яна қайтариш	Кенг қадам ташлаб юриш	- « -
5	Шунинг ўзини қайтариш	Чап ва ўнг қўллар билан белгиланган масофага улоқтириш	«Пахмоқ кучук»	- « -	- « -

Уйқудан кейинги машқлар. Тарқалиб юриш. Юришда биттадан қаторга сафланиб олиш. Оёқ учларида ҳар бир қадамда бош устида чапак чалиб юриш.

Товондан бошлаб оёқ учига ўтиш, ҳар қайси қадамда оёқ тиззасини кўтариб чапак уриб юриш. Қўлларни олдинга чўзиб юриш, ярим ўтирган ҳолда қўлларни олдинга ва орқага ҳаракатга келтириб юриш. Аста-секин илонизи қилиб йўналишни ўзгартириб, орқага, ён томонларга югуриш.

Тўп билан ўнг ва чап қўлларда ерга уриб, доира ҳосил қилиб, шеренгага ҳаракат қилиб югуриш. Тўпни бош томондан ёнма-ён узатиш эстафетаси.

3- ҳафта. Эрталабки гимнастика. 16- сонли комплекс машқлар гимнастика таёқчалар билан ўтказилади. Қўшимча машқлар.

Д.ҳ. Қўллар таёқчаларни тепага ушлаган ҳолда тик туриш. Биринчи жуфт шериклар таёқчалардан қурилган «дарвозадан» секин, бирма-бир, навбат пойлаб ўтадилар. Болалар бирма-бир ўтиб бўлганларидан кейин таёқчаларни белгиланган жойга тахлаб, сўнг бир сафга бўй-бўйига қараб туриб юрадилар.

Қўшимча: гимнастик деворда машқлар.

1	Д.ҳ.Гимнастик деворга орқа билан тиралиб, қўллар билан бош томондан поғонани ушлаган ҳолда: 1—2 — оёқларни тўғри қилиб кўтариш; 3—4 —Д.ҳ.	3—4 марта
2	Д.ҳ. Гимнастик деворга орқа билан тиралиб туриш: 1—5 — олдинга энгашиб пружинасимон бир неча марта букилиш, белларни тўғри тутиш.	9—10 марта

17-сонли комплекс машқлар залда ўтказилади.

Зал бўйлаб битта сафда юриш. Диагонал бўйлаб оёқ учларида ва товонларда юриш. Қарама-қарши ва илонизи бўлиб юриш. Тўрттадан сафларга сафланиб юриш. Ярим бурилиш ҳолатида туриш.

Т.р.	Машқлар	Қайтариш
1	Д.ҳ.Полга ўтирган ҳолда, қўллар орқага таянган: 1—2—3 бош устида чапак чалиш; 4— Д.ҳ.	3—4 марта
2	Д.ҳ.Олдинги ҳолат: 1— оёқларни тиззадан букиб ўзига тортилади; 2— оёқларни кўтариб «бурчак» ҳосил қилинади; 3— оёқлар тиззадан букилади, тўғриланиб Д.ҳ.га қайтилади	5—6 марта
3	Д.ҳ.Орқа билан полда ётиш, қўллар бош тагида: 1—2 ўнг оёқни кўтариш; 3—4— Д.ҳ. Худди шундай чап оёқ билан бажариш	5—6 марта
4	Д.ҳ.Орқада чалқанчасига ётиш, қўллар пастга чўзилган: 1—2 ўнг томонга бурилиб қоринга ётиш; 3—4 Д.ҳ. Ўз ҳолатига қайтиш ва яна қайта чап томонга бажариш	2—3 марта
5	Д.ҳ.Қорин бериб ётиш, қўллар жаг тагида: 1—2— қўлларни ён томонга чўзиб чимирилиш (самолёт); 3—4—Д.ҳ.	
6	Д.ҳ.Тик турган ҳолда, қўллар белда: 1—4— икка-ла оёқда сакраш; 1—4— ўнг оёқда сакраш; 1—4— чап оёқда сакраш; 1—8— бир жойда юриш	

Зал бўйлаб битта қаторда юриш, ўйин сифатида нафасга бериладиган машқлар («кш-ш-ш-ш-ш»).

Машғулотлар мазмуни

Т.р.	1	2	3
1	Гимнастик ўриндиқни ағдариб, унинг орқасидаги ингичка чўпда юриш, чамбаракларни (обручлар) қатор қўйган ҳолда 8—10 обруч-дан ўтиш, югуриб келиб узунликка сакраш	«Текис йўл бўйлаб»	Пол устида ётган ҳолда машқлар
2	Гимнастик деворга чиқиш, қат-ламларидан ўтиб чиқиш, тўп би-лан алоҳида машқ қилиш («Тўп мактаби»)	«Чивинни тут!»	Шунинг ўзини қайтариш

3	Гимнастик ўриндиқнинг орқа томонидаги ингичка чўпдан қўлларни турли ҳаракатга келтириб юриш, югуриб келиб сакраш, эмаклаб, сирпаниб ўриндиқ тагидан ўтиш машқлари	Шунинг ўзини қайтариш	Шунинг ўзини қайтариш
4	Бир жойдан туриб узунликка (40—50 см) сакраш, шолча, гиламчалар устида куракка тик туриш машқлари	«Чумчуқлар ва мушук»	Шунинг ўзини қайтариш
5	Гимнастик деворга чиқиб, қатламларидан ўтиш, куракда туриш	«Курк товуқ ва жўжалар»	Шунинг ўзини қайтариш

Уйқудан кейинги машқлар. Ёнма-ён сафланиш. Бурилишлар. Оёқ учларида иккитадан юриш; ўнгга, чапга, биттадан, диагонал бўйлаб марказга иккитадан бир-бирига қараб юриш. Зал марказидан саф-саф бўлиб ўтиш. Секин югуриш. Ўртача бир меъёрда юриш, гимнастик деворига тирмашиб чиқиш. Бир оёқда сакраш эстафетаси.

4- ҳафта. Эрталабки гимнастика.

17-сонли комплекс машқлар (4 та машқ ўзгартирилган ҳолда).

Д.ҳ. Чордана қуриб ўтириш, қўллар белда: 1 — олдинга, ўнг тиззага букилиш; 2 — Д.ҳ. Худди шу машқни чап томонга бажариш, қўлларнинг ёрдамисиз туриш.

Қўшимча: гимнастик ўриндиқда машқлар.

1. Д.ҳ. Ўриндиқ устида бошга кичик қопчиқ қўйиб юриш, қўллар ёнга ёзилган.

2. Д.ҳ. Гимнастик ўриндиқда орқа билан ётиш, қўллар бош тепасидаги ўриндиқни ушлаган ҳолда: 1—2— оёқларни кўтариб қўллар томонга олиб чиқиш; 3—4— Д.ҳ.

Машғулотлар учун машқлар

1. Йўналишни ўзгартириб тез юриш.
2. Тиззаларни баланд-баланд кўтариб югуриш.

3. Товонларни орқага силтаб югуриш.

4. 3 марта ярим пружинасимон, 3 марта тўлиқ ўтириб юришлар.

5. Олдинга силжиб иккала оёқда сакрашлар.

Машғулотлар мазмуни

Т.р.	1	2	3	4
1	Теннис ёки ясама тўпларни тепага — нишонга 2 м масофада отиш	«Тўп қўшнига» ўйини	«Доирага тушир!»	«Ким учади!»
2	Гимнастик ўриндиқдан тўшакка сакраш (30—40 см)	Уч ғилдиракли велосипедларда учиш	- « -	- « -
3	Мусиқа куйига рақс, ритмика тушишни ўргатиш	Мусиқани ҳар бир ритмига ҳаракат қилиш	Рангли автомобиллар	- « -
4	Қўл ушлашиб саф бўлишиб, фақат оёқ панжаларни силжитиб юриш	«Дўнгдан-дўнгга»	«Ўтинчи сувда»	Асбоб-ускуналарни саранжомлаш

Уйқудан кейинги машқлар. Ёнма-ён, бир қаторга сафланиш. Чапга, ўнгга бурилиб сафланиш. Ярим ўтирган ҳолда қўллар бўш, олдинга, орқага юриш, тез юриш, секин юриб марказдан ўнгга, чапга, диагонал бўйлаб, бир-бирига қараб қарама-қарши марказга юриш; марказдан бирма-бир қаторлардан навбатма-навбат ўтиб юриш. Тиззаларни баланд кўтариб югуриш ва тезлик билан югуриш. Меъёрли ҳаракатда юриш.

Югуриб келиб узунликка сакраш. Оёқларни кенгроқ қилиб бир қаторга туриш ва тўпни оёқлар остидан ўтказиш эстафетаси.

10- сонли дақиқали машқ.

Оқ қуёним аломат (ўтирган ҳолатда секин тик туриш, қўлларни тепага кўтариш),

Отини қўйдим Саломат (чап томонга бурилиш, ўнг томонга қўллар ҳаракати билан).

Шалпангқулоқ қуёним (олдинга эгилиш, қўлларни қулоқларга қўйиш),

Жуда-жуда аломат (сакраб-сакраб олдинга интилиш).

11- сонли дақиқали машқлар.

Болалар столлар оралиғида югуриб юрадилар.

Товуш чиқариб (1 марта чапак чалиш) тарбиячи болаларни тўхтатади (икки марта қайтарилади).

2 марта чапак чалинса, болалар бир жойда сакрайдилар (2 марта қайтарилади).

3- чапакда болалар ўтирадилар (2 марта қайтарилади). Нафасга берилган машқлар 3—4 марта қайтарилади.

9- сонли нутқ-машқ.

Келишарди излаб булоқ,
Бир эчки-ю, икки улоқ.
Сув бўйида айни шу чоқ,
Юрар эди икки ўртоқ.

10- сонли нутқ-машқ.

Ҳамдам деди: Қани ўртоқ,
Бош қотириб кўр-чи, бундоқ.
Шуларда бор неча қулоқ,
Қанча оёқ ҳамда туёқ?

Қайси бола хушёр бўлиб, саноқни топса, ўша бола ўйинбоши бўлади.

1- ҳафта. Эрталабки гимнастика. 18- сонли комплекс машқлар.

Битта қаторга сафланиб юриш, иккитадан сафланиб юриш ва «Қопқон» ўйини.

Машғулот мазмуни

Т.р.	1	2
1	Д.ҳ.Асосий туриш: 1— қўлларни олдинга чўзиш, ўнг оёқни учини ён томонга қўйиш; 2— қўллар тепага; 3— қўллар ёнга; 4— Д.ҳ.	3—4 марта
2	Д.ҳ.Тик туриш, оёқлар ён томонларга чўзилган, қўлларни тепага кўтариш: 1—2 — олдинга букилиш, қўлларни полга теккизиш; 3—4— Д.ҳ.	5—6 марта
3	Д.ҳ.Тик туриш, оёқлар ёнда, қўллар белда чап ва ўнг томонларга эгилишлар («соат» юриши, болалар «тик-так» деб овоз чиқарадилар)	6—8 марта
4	Д.ҳ Тик туриш, қўллар белда: 1—2 ўтириш, тиззалар ён томонларга; 3—4 Д.ҳ.	3—4 марта
5	Д.ҳ.Полга ўтирган ҳолда, қўллар орқага таянган, оёқлар олдинга чўзилган: 1—2— оёқларни жуфт қилиб тепага кўтариш(«бурчак» ҳосил қилиш); 3—4— Д.Ҳ.	5—6 марта
6	Д.ҳ.Олдинги ҳолат, тик туриш, икки оёқда сакраш, олдинга силжиб бориш, секин юриш, югуриш ва яна юришга ўтиш	8—10 марта
7	Қўшимча: гимнастик ўриндиқда бажарилади. 1.Ўриндиқ устида оёқ учларида, кенг қадам ташлаб юриш. 2. Ўриндиқ тагидан ўтиш	3—4 марта

Машғулотлар учун машқлар

1. Илонизи бўйлаб ва ҳуштак бўйича тўхтаб югуриш.
2. Тез юриб йўналишни ўзгартириб юриш («катта-кичик»).

3. Катта ва кичик доирада меъёрида югуриш.
4. Ярим ўтирган ва тўлиқ ўтирган ҳолда юриш.
5. Бир оёқда, иккала оёқларда сакраб олдинга силжишлар.

Машғулотлар мазмуни

Т.р.	1	2	3	4
1	Гимнастик ўриндиқ устидан қўлларни турли ҳаракатларга келтириб юриш ва охирига бориб сакраб тушиш	Уч ғилдиракли велосипедда ўтиш, учиб юришда коптокчани энгашиб олиш	Қуш ва унинг болалари	«Симсиз телефон»
2	Ясама тўпларни белгиланган масофага улоқтириш	Велосипедда 5—10 м масофада эстафета ўтказиш	«Узун илонизи бўйлаб»	«Бойқуш»
3	Шунинг ўзини қайтариш	- « -	- « -	- « -
4	Узун сакрагичда сакрашлар	«Қирқ тош» ўйини	«Қуёш ва ёмғир»	«Чивинни тут!»
5	Марш қилиб катта ва кенг қадам ташлаб юриш ва зал ёки майдон марказига икки қаторга сафланиб чиқиш	«Икки яхоб» ўйини	- « -	- « -

Уйқудан кейинги машқлар. Миллий мусиқа жўрлигида болалар кенг тарқалиб, рақс қадамлари билан ижро этадилар. Оёқ товонларида, ташқари ва ичкари оёқ панжа қирраларида юрадилар. Тез юриш, оёқ товонларини орқага силтаб югуриш, секин югуриш. Диагонал бўйлаб чопиб югуриш. Аста-секин юриш.

Югуриб келиб баландликка тўғри сакраш. Турли буюмларни ташиб югуриш эстафетаси.

2- ҳафта. Эрталабки гимнастика. 18-сонли комплекс машқлар.

Қўшимча: гимнастик ўриндиқларда бажарилади.

1. Ўриндиқни агдариб, ингичка томонида бош устига қопчиқни қўйиш, қўллар белда, айланиб-бурилиб юриш.

2. Д.ҳ. Гимнастик ўриндиқда орқа билан ётиш, қўллар бош устида, ўриндиқни ушлаш. Оёқларни кўтариб, қўлларга яқинлаштириш. 5—6 марта қайтарилади.

Залда ўтказиладиган 10-сонли комплекс машқлар (катта замбаракларда — обруч). Замбараклар зал бўйлаб ташланиб қўйилган. Болалар битта қатор бўйлаб залга кириб келадилар.

Замбараклар атрофида, ичига тушиб қўлларни белга қўйиб, оёқ учларида, бош томонда, олдинга кенг қадам ташлаб юришлар.

Тарбиячининг сигнали (ҳуштак, чапак) чалиниши бўйича болалар кенг тарқалиб, бешта боладан иборат замбараклар ичига кириб олиш. Бу машқни 3—4 марта қайтариш.

Машғулотлар мазмуни

Т.р.	Машқлар	Қайтариш
1	Д.ҳ.Тик туриш, замбарак (обруч) қўлларда пастга туширилган: 1—2 —обручни тепага кўтариш, ўнг оёқни учларида орқага чўзиш, обручга қараш; 3—4— Д.ҳ.	4—5 марта
2	Д.ҳ.Тик туриш, оёқлар елка кенглигида, обруч тепада: 1—2— олдинга энгашиш, тиззалар букилмаган ҳолда, обручни полга қўйиш; 3—4— Д.ҳ.	4—5 марта
3	Д.ҳ.Товонларга ўтириш, тиззалар букилган ҳолда, обруч қўлларда,бош пастга қаратилган: 1—2—3— тиззаларда туриш, обручни тепага кўтариш, тикланиш (гуё «гул» очилиб-ёпилгандай)	4—5 марта
4	Д.ҳ.Қоринга ётиш, қўллар жағ остида: 1—2— обруч товонлардан юқорида жойлашган, оёқларни бош томонга букиш; 3—4 —Д.ҳ.	3—4 марта

5	Д.ҳ.Тик туриш, обруч марказига қараб, қўлларда обручни ушлаб пастга қаралган ҳолда: 1—2— ўтириш, товонлар четга ёзилган, қўлларни обручни ушлаган ҳолда тўғрилаш; 3—4— санокда ўтириб-туриш	4—5 марта
6	Д.ҳ.Обручни ўнг қўлда ўнг томонда ушлаб туриш: 1—8— иккала оёқда сакраб, доира ҳосил қилиб айланиш (обручни жойида айлантириш); 9—16— юриш, худди шундай қилиб чап томондан	2—3 марта
7	Д.ҳ. Тик турган ҳолда обручни қўлларда ушлаб пастда: 1—2— обручни тепага кўтариш (нафас олиш); 3—4—Д.ҳ.(нафас чиқариш) битта қаторда юриш	4—5 марта нафас олиш, нафас чиқариш

Машғулотлар мазмуни

1	Гимнастик деворда орқа билан туриш, қўллар пастда деворни поғонасидан ушлаган ҳолда. Бирин-кетин ўнг ва чап оёқларни олдинга кўтариб-тушириш (10 марта)	«Тўп қўшнига» ўйини	Ётган ҳолатда машқларни бажариш
2	Олдинги машқларни қайтариш. Гимнастик ўриндиқлар устидан қўлларни турли ҳаракатга келтириб юриш	Танлаб олинган ўйинлар	- « -
3	Гимнастик деворга чиқиб, у ердан 40 см баландликка сакраб тушиш, югуриб келиб узунликка сакраш, арқонни 40 см баландликка тортиб қўйиб, ундан ҳатлаб ўтиш, тўлдирма тўпни пастдан саватга ташлаш (оғирлиги 1кг), масофаси —1,5 м	Тўлдирма тўплар билан эстафета ўтказиш	- « -
4	Шунинг ўзини қайтариш	Яна эстафета	- « -
5	Тиззаларни баланд кўтариб югуриш, тўпни олиб юриш.Тўпни белгиланган жойдан саватга тушириш.Югуриб келиб (40—50 см) баландликка сакраш	4—5 марта қайтариш	- « -

Уйқудан кейинги машқлар. Гимнастик таёқчалар билан битта қатор сафланиш, бир жойда туриб бурилишлар: ўнгга, чапга бурилиш ва ҳ.к.

Бир сафга орқага қайтиб юриш. Тез юриш, секин юриш. Гимнастик таёқчани ўнг, чап қўлларда ушлаб юриш. Икки қаторга жуфт-жуфт бўлиб сафланиш. Жуфтлик қатордаги болалардан бири қорнига ётган ҳолда, гимнастик таёқни орқа томонида икки қўли билан ушлаб кўтарилади.

Иккинчи бола эса шеригининг таёғидан ушлаб, 2—3 қадам тортади. Ётган бола шу вақтда белини қайишлаб эгилади. Шу машқни бошқа бола бажаради. Гимнастик таёқчалар 40—50 см оралиқда ётқизилади ва уларнинг оралиғида сакраб-сакраб эстафета ўтказилади.

3- ҳафта. Эрталабки гимнастика. 10- сонли комплекс машқлар.

Қўшимча: гимнастик деворда бажарилади.

1. Д.ҳ. Пастки поғонага туриш, гимнастик деворга қараб қўлларни кўкрак тенглигида ушлаб туриш. 5 марта сакраб, дам олиб, яна сакраш.

2. Д.ҳ. Пол устида деворга бош томон билан яқинроқ орқага ётиш, қўллар пастда, девор поғонасини энг пастки қисмига оёқ учини теккизиш: 1—2— ўтириш ва оёқлар томон энгашиш, қўллар билан оёқ учларига теккизиш; 3—4 Д.ҳ.

Турли спорт турларининг машқлари

1. Сакровчилар машқи: ўнг оёқни кўтариб кенг қадам ташлаб, қўлларни тепага силташ.

2. Сузувчилар машқи: олдинга энгашган ҳолда қўллар билан параллел ҳаракат қилиб, сузиб кетаётгандай фараз қилиш.

3. Боксчилар машқи: қўлларни мушт қилиб, олдинга бир оз энгашиб бокс машқи, яъни «Муштлашишни» тез-тез бажариш.

4. Каратэчилар машқи: бир жойда турган ҳолда оёқларни кенгроқ қўйиб, қўлларнинг бирини юқори кўтариб, иккинчисини пастга ушлаб, турли ҳаракатлар бажариш.

Машғулотлар мазмуни

Т.р.	1	2	3	4
1	Тўпларни полга уриб, юриш, тўхташ, бурилиб яна тўпни уриб, 3—4 м масофадан ўтиш эстафетаси /	Белгиланган нишонга тўпларни думалатиш	«Ким тез бажаради?»	Асбоб-учкуналарни йиғиштириш
2	Гимнастик ўриндиқларда қўлларни турли ҳаракатларга келтириб юриш, сакраб тушиш	Гимнастик ўриндиқда ўтириб, сурилиб юриш	«Чумчуқлар ва мушук»	Шуни ўзини қайтариш
3	Сакрагичларда сакраб юриш	Сакрагичлар эстафетаси	«Маймунчалар»	- « -
4	Тўлдирма тўпларни думалатиб, 3—4 м масофадаги кеглини уриб тушириш	«Қўнғизвой» эстафетаси	- « -	- « -
5	Шунинг ўзини қайтариш	Шунинг ўзини қайтариш	Катта ва кичик қадамлар билан юриш	Асбоб-ускуналарни йиғиш

Уйқудан кейинги машқлар. Гимнастик таёқчалар билан сафланиш. Марказга битта қаторда юриб ўнгга, чапга гимнастик таёқчани елкага қўйиб, қўлларни таёқча учларидан ушлаб юришлар.

Оёқ учларида таёқчани тепага кўтариб, пастга тушириб, елкага қўйиб юришлар. Таёқчани елкага қўйиб югуриш. Ўрта меъёрда юриш.

1. Д.ҳ. Пол устида орқа билан ётган ҳолда гимнастик таёқча бош тепасида, таёқчани кўтариб, оёқларни тиззадан букиб, ундан ўтказиб олиш. Таёқча пастда пол устида, оёқлар чўзилган, яна қайта шу машқнинг тескарисини бажариш. Машқни эркин бажариш. Таёқчаларни бир чизиққа ёнма-ён қўйиб, улар устидан сакрашлар ўтказиш.

4- ҳафта. Эрталабки гимнастика. 20-сонли комплекс машқлар.

Зал бўйлаб тарқалиб юриш ва югуриш. Сигнал (чапак, ҳуштак чалиниши) берилиши билан битта қаторга сафланиш, кейин икки доирага (кичик—ичкари ва катта—ташқари) туриш.

Т.р.	Машқлар	Қайтариш	Кўрсатма
1	Д.ҳ.Тик туриш, оёқлар бирга, қўллар пастда: 1—2 қўллар олдинга-тепага, бош устида чапак чалиш, ўнг оёқ учини орқага чўзиш; 3—4 Д.ҳ. Шуни чап оёқда қайтариш	5—6 марта	Нафас олишни қайтариш
2	Д.ҳ. Олдинги машқдек: 1— ўнг томонга бурилиш, ўнг оёқ учини ён томонга чўзиш, олдинда қўлларни чўзиб чапак чалиш; 2— Д.Ҳ. Шунинг ўзини чап оёқни чўзиб бажариш	5—6 марта	Нафас олишга эътибор берилсин
3	Д.ҳ.Тик туриш, қўллар ён томонларда: 1— ўнг оёқни силтаб олдинга чиқариш, оёқ остида чапак чалиш; 2— Д.ҳ.Худди шуни ўзини чап оёқда бажариш	5—6 марта	Тиззалар букилмас-лигига ҳаракат қилиш
4	Д.ҳ. Ички доирада турганлар бурилиб, юзма-юз ташқарида турганларга қўлларини чўзиб, бир-бирларини елкаларига қўйишади: 1—3 олдинга эгилиб пружинасимон ҳаракат қилишади; 4— Д.ҳ. га қайтиш	8—10 марта	Қўлларни елкага қўйиб бир оз босиш керак
5	Д.ҳ. Бир-бирига қараб қўл ушлашиб туришади: 1— ички доирадагилар ўтиришади; 4— Д.ҳ.	4—5 марта	
6	Д.ҳ.Тик турган ҳолатда бир-бирига (бирин-кетин) доира ҳосил қили-шиб, сафланиб турадилар.Иккала оёқда сакрашиб ички ва ташқи доираларда қарама-қарши силжий-дилар.Йўналиш алмаштирилади		

Машғулот учун машқлар 3- ҳафтадагидек ўтказилади.

Машғулотлар мазмуни

Т.р.	1	2	3	4
1	Теннис ёки матодан қилинган ясама тўпларни юқори ҳамда тўғри масофадаги нишонга 2 м га отиш	Ҳар бир-икки қадамда тўхтаб, 360° га айланиб юриш	«Қувлашмачоқ»	«Тўлқин»
2	2 м масофада ҳаракатдаги нишонга отиш	Тез юриб, югуриб, тўхтаб юришлар	«Биз қувноқ болалармиз»	«Чумчуқ ва мушук»
3	Югуриб келиб, ўнг қўл билан мўлжалга отиш	Турли ҳаракатлар қилиб (капалак, самолёт, эмаклаб) юришлар	«Маймунчалар»	- « -
4	Шунинг ўзини чап қўл билан такрорлаш	- « -	- « -	
5	Очиқ ҳавода сайр қилдириш	«Биз қувноқ болалармиз» ёки «Икки яхоб»	«Икки яхоб»	- « -

Уйқудан кейинги машқлар. Қўлларда иккита байроқчани ушлаб, битта қаторга сафланиш. Юриш, қўлларни байроқчалар билан олдинга-орқага ҳаракатга келтириш. Оёқ учларида байроқчаларни тепага кўтарган ҳолда юриш. Майдон марказидан иккитадан байроқчалар тепада, ўнгга,чапга, жуфт бўлишиб, байроқчалар пастда. Майдон марказидан тўрттадан, байроқчалар тепада. Олдинма-кетин — тўртлик, учлик, иккилик сафлардан юриб бирлик қаторга ўтиш. Узунликка тўрттадан, саккизтадан бир жойда туриб сакрашлар. Байроқчаларни бир жойдан иккинчи жойга олиб югуриб ўтиш эстафетаси.

Март

13- сонли дақиқали машқ.

Қаранг, поезд келяпти (қўллар тирсакдан букилган ҳолда);

Ғилдираги дукиллаб (ҳаракат қилинади, полга ўтириб олинган ҳолда мушт қўллари билан уришади).

Унда бизнинг болалар

Ўтиришар мўралаб (тўрт марта ўтириб-турадилар).

Чу-чу-чу-чу-чу-чу-чу (қўлларни олдинга, орқага қилиб ҳаракат қиладилар).

Ошиқади паравоз (бир жойда югуриш),

Узоқ-яқин элларга (бир жойда югуриш),

Элтиб қўяр у шаввоз (бир жойда югуриш).

14- сонли дақиқали машқ.

1. Д.ҳ. Тик туриш, қўллар пастда — «Занжир»: 1—2— қўлларни тирсакдан букиб, тепага, кўкрак олдидан олиб ўтиб кўтариш, бош томонга, қўлларнинг кафтини тепага очиб чўзиш; 3—4— Д.ҳ.

2. Д.ҳ. Тик туриш, қўлларни «занжир» қилиб кўкрак олдига қўйиш: 1—2— қўлларни кафтини олди томон буриб чўзиш.

3. Д.ҳ. Асосий туриш: 1—2— ўтириш; қўллар ён томонларга; 3—4— Д.ҳ.

4. Д.ҳ: Асосий туриш. 1—2— қўлларни ён томонлама тепага кўтариш (нафас олиш), орқага эгилиш; 3—4— Д.ҳ.

11- сонли саноқ машқ.

Бир, икки, уч, тўрт,
Шу ерда бир тўхтайлик,
Ушбу сонни қаерда
Эшитганмиз эслайлик.
Лайлак келди, ёз бўлди,
Қаноти қоғоз бўлди,
Ундан биз лайлак ясаб,
Учирдик осмон бўйлаб.

1- ҳафта. Эрталабки гимнастика. 21- сонли комплекс машқлар (қўнғироқчалар билан).

Қўнғироқчалар билан зал бўйлаб тарқалиб юриш, тарбиячининг сигнали (чапак уриши, ҳуштак чалиши) бўйича қаторда ўз жойини тезда топиб олиш. Югуришда ҳам.

Доира ҳосил қилиб сафланиш.

Т.р.	Машқлар	Қайта-риш	Кўрсатма
1	Д.ҳ.Тик туриш, оёқлар елка кенглигида, қўллар қўнғироқчаларни ушлаган ҳолда пастда: 1— қўлларни тепага кўтариш; 2—4 — қўллардаги қўнғироқларни бир-бирига уриб чалиш; 5— қўлларни тепага кўтариш; 6—8 —бош устида қўнғироқлар чалиш	3—4 марта	Гавдани тепага чўзиш
2	Д.ҳ.Олдинги ҳолат: 1—3— олдинга-орқага энгашиш, қўнғироқларни оёқларнинг товонларига теккизиш; 4— Д.ҳ.	3—4 марта	Қадди-қоматга эътибор
3	Д.ҳ.Олдинги ҳолат: 1—2— ўтириш, қўлларни ён томонларга ёзиш, қўнғироқларни чалиш; 3—4— Д.ҳ.	3—4 марта	Нафас олишга ўргатиш
4	Д.ҳ.Тик турган ҳолда, қўллар ён томонларда: 1—2— ўнг оёқни тиззадан буккан ҳолда кўтариш, оёқ тиззаси остида қўнғироқларни бир-бирига уриш; 3—4 — Д.ҳ. Яна шу машқни чап оёқда бажариш	4—5 марта	Гавдани тўғри тутиш
5	Д.ҳ.Тик туриш, оёқлар жуфт, қўллар ён томонга ёзилган: 1—2— ўтириб пол устида қўнғироқларни чалиш; 3—4 — Д.ҳ.	3—4 марта	Тўғри нафас олишни эслатиш
6	Д.ҳ.Тик туриш, оёқлар жуфт, қўллар пастда: 1—8— сакраб туриб, қўллардаги қўнгироқларни кўкрак олдида уриш	2—3 марта	Сакрашдан сўнг нафас олиш машқи

Т.р.	Машқлар
	Қўшимча: гимнастик деворда машқлар бажариш. Д.ҳ. Гимнастик деворга ўнг томони билан туриш, ўнг оёқ поғонанинг бел қисмида тўғри қўйилган: 1—2 олдинга эгилиб, чап оёқ учларини ушлаш; 3—4— Д.ҳ. Шунинг ўзини ўнг томонга қайтариш
	Д.ҳ.Гимнастик деворга қараб туриш, товонлар бирга, оёқ учлари ён томонга ёзилган, девор поғонасини бел тенглигида ушлаш: 1—2— ўтириб, тиззаларни ён томонларга ёзиш, товонлар полдан узилади; 3—4— Д.ҳ.

Машғулотлар мазмуни

Т.р.	1	2	3
1	«Шакл кўрсат!» (спорт,меҳнат)	«Бойқуш», «Айёр тулки», «Нарсани алмаштир!»	«Телефон»
2	«Ким тез ўз байроқчасига»	«Тутувчи», «Ўрадаги бўри», «Оёғингни ҳўл қилма!» «Қўлга тушиб қолма!»	«Самолётлар»
3	«Поезд», «Пуфак»	«Ариқдан сакраб ўт», «Югуриш ва сакраш» эстафетаси	«Шиқилдоқ»
4	«Тўп доирада»	«Тўпни юмалат!» «Нишонга тушир!» «Менинг шўх коптогим»	«Пирр этди»
5	«Шакл ясаб кўрсат!»	«Тўп доирада», «Оқ қуёним, аломат», «Қуш ва унинг болалари»	«Қушим боши»

Уйқудан кейинги машқлар. Мусиқа жўрлигида тарқалиб юриш (турли оҳангдаги мусиқалар). Битта қаторда оёқлар

учида (4 саноқда), чапак чалиб бош томонда, оёқларни кўтариб тиззаларга (тўрт саноқда), орқа томонга бурилиб юришларда қўлларни ҳаракатга келтириб олдинга, ён томонларга машқ бажариш. Секин юриш, бурилиб юришда оёқ учларида, тезлатиб юришлар. Марказдан иккита-иккита бўлиб аста ва тез-тез юришлар.

1. Пол устида 3 м масофада шерик-шерик бўлиб ўтириб олиб, тўлдирма тўпни бир-бирига юмалатиш.

2. Шу пол устида ўтиришда тўлдирма тўпни иккала қўл билан бош устига кўтариб, 1,5 метр масофага ирғитиш.

3. Тик турган ҳолда оёқлар кенг ёзилган, тўпни паст томондан 2 метр масофага улоқтириш.

4. «Қўнғизвой» эстафетасини 3 м масофада ўтказиш. Болалар икки гуруҳга бўлинишиб, бет чизиғининг белгиланган нуқтасида қаторларга сафланиб туришади. Ҳар қайси гуруҳга биттадан тўлдирма тўп берилади. Тарбиячининг сигналига биноан 3 м масофага тўлдирма тўпни фақат боши билан эмаклаб, юмалатиб, ҳайдаб, қўйилган биронта белгига олиб бориб, у ердан юмалатиб, яна ўз қаторига топширади.

2- ҳафта. Эрталабки гимнастика. 21- сонли комплекс машқлар.

Қўшимча: гимнастик скамейкаларда машқлар.

1. Д.ҳ. Гимнастик ўриндиққа орқа билан ётиш, қўлларни бош томондан ўриндиқдан ушлаб туриш. Қўлларда тортилиб машқ қилиш.

2. Д.ҳ. Ўриндиқ ёнида туриш, ўнг оёқни тўғри ушлаб, ўриндиқ қиррасига қўйиш, қўлларни ён томонга қўйиш: 1—3— олдинга, ён томонга пружинасимон эгилиб, қўллар билан оёқ учларини ушлаш; 4— Д.ҳ. ва яна шунинг ўзини чап томондан бажариш.

22- сонли машғулотлар учун комплекс машқлар (залда бажарилади).

Колонналарда бирин-кетин юриш, иккитадан шерикма-шерик бўлиб сафланиш, машқлар ёнма-ён бажарилади.

Т.р.	1	2	3
1	Д.ҳ.Тик туриш, оёқлар елка кенглигида, қўллар кўкрак кенглигида тирсакдан букилган: 1—3— қўлларни (пружина) тортгандай ён томонларга куч билан ёзиш; 4— Д.ҳ. (пружинани олдинги ҳолига қайтариш)	5—6 марта	Гавдани букманг
2	Д.ҳ.Тик турган ҳолда қўллар белда: 1—2 — олдинга ўнг оёқ билан дадил кенг қадам қўйиб, яна 3—4 — Д.ҳ.га қайтариш. Худди шуни чап оёқ билан қайтариш	3—4 марта	
3	Д.ҳ.Асосий туриш: 1—2—орқа томонга белни ва гавдани буриб, ўнг қўлларни бўш ҳолатда ушлаш; 3—4— чап томонга машқни бажариш	4—5 марта	Гавдани бўш ушлаш
4	Д.ҳ.Тик туриш, оёқлар кенглигида қўллар бош устида занжир қилиб олинган: 1—2— олдинга энгашиб товуш чиқариб «уҳ» дейиш, яъни (ўтин ёришни) силтаб тушириш; 3—4— Д.ҳ.	5—6 марта	Нафас чиқариш-ни машқ қилиш
5	Д.ҳ: Асосий туриш: 1—2— олдинга эгилиб ўтириш, чўққайиб ўтириб-туриш; 3—4— Д.ҳ.	5—6 марта	Секин ва тез бажа-риш
6	Д.ҳ.Тик туриш, қўллар белда, олдинга сакрашлар билан силжиб бориш		

Машғулотлар мазмуни

Т.р.	1	2	3
1	Гимнастик ўриндиқ тагидан кириб ўтиш.Чалқанчасига ётиб, ундан оёқларни тиклаб, куракларда туриш	«Сичқонлар ва мушук»	Болалар танловига қараб ўйин ўтказиш
2	Узунликка югуриб келиб сакраш (50 см)	«Менинг қувноқ коптокчам»	Полда ётган ҳолдаги машқлар

3	10 м масофага майда қадам ташлаб югуриш. Ҳар қайси тиралиб турган оёқда гимнастик девордан итарилиб сакраш.Бир оёқ гимнастик ўтиргичда, бошқаси полда	Шунинг ўзини қайтариш	- « -
4	Шу машқни қайтариш	Тўлдирма тўп билан уни кўтариб ўтказиш эстафетаси	- « -
5	Тўплар билан якка ҳолдаги машқлар. Полга уриб, урмасдан сакраб турган тўпни илиб олиш	Тўпни сеткадан олиб ўтказиш машқи	- « -

Уйқудан кейинги машқлар. Имо-ишора (ҳуштак, чапак уриш) билан ёнма-ён сафланиш. Бир жойда туриб ўнг томонга бурилиш, чапга бурилиш. Илонизи қилиб ва қайтиб юриш. Оёқ учларида, товонларда, оёқ панжаларининг ичкари ва ташқари томонларида юриш. Сакраб, тўхтаб, аста-секин ва тез юриб сигнал бўйича юриш ва югуришлар. Тез юриш, секин югуриш. Тўпни ўнг ва чап қўл билан ўйнаб узатиб бериш машқлари. Тўпни ўнг ва чап қўл билан полга уриб, илиб олиб юриш, югуриш.

3- ҳафта. Эрталабки гимнастика. 22- сонли комплекс машқлар.

Қўшимча: гимнастик деворда машқлар.

1. Д.ҳ. Ўнг ён билан гимнастик деворга туриш, ўнг оёқ учини деворнинг бел тенглигидаги поғонасига қўйиш: 1—2— олдинга энгашиб, чап оёқ учига қўлларни теккизиш.

2. Д.ҳ. Гимнастик деворга орқа билан тиралиб туриш, қўлларни бел қисмидан пастроқ поғонасидан ушлаб туриш: 1—2— ўтириш, тиззаларни ён томонларга ёзиш, товонларни полдан кўтариш.

Машғулотлар мазмуни

Т.р.	1	2	3	4
1	«Тутувчи»	Мувозанат сақлаб тўлдирма тўплар, гимнастик ўриндиқ ва бошқа нарсалардан ҳатлаб, баланд-пастлардан ўтиб юриш	«Айёр тулки»	«Топ-чи, кимнинг овози?»
2	«Нарсани алмаштир!»	Шунинг ўзини қайтариш ва коптокчаларни, қопчиқларни белгиланган масофаларга отиш		
3	«Бойқуш»	Иккитадан жуфт бўлиб югуришлар	«Бўри зовурда»	«Симсиз телефон»
4	«Оёғингни ҳўл қилма!»	Ўрта меъёрда юриб, кейин югуришлар.Гимнастик деворга тирмашиб чиқиб, бошқа томонга ўтиб олиш		
5	Биронта шакл кўрсатиш. Масалан: «Қиличбоз», «Қуёнвой», «Мушуквой» ва ҳ.к.	Гимнастик деворга чиқиб, у ердан 40 см баландликдан сакраб тушиш	«Қўлга тушиб қолма!»	«Қушим боши»

Уйқудан кейинги машқлар. Турли мусиқали оҳангларда рақс машқлари («Ялла», «Тановор», «Андижон полкаси», «Лазги» ва бошқа).

Илонизи қилиб юриш. Тез юриш, югуришлар. Товонларни орқага ташлаб-кўтариб юриш ва югуриш. Аста-секин, меъёрида, тез юриб, дам олиб юришлар. Тўлдирма тўпларни пастдан юмалатиш — масофа 1,5—2 м. Бир ва икки оёқда сакраб, юриб, югуришлар.

4- ҳафта. Эрталабки гимнастика. 23- сонли комплекс машқлар (байроқчалар билан).

Байроқчаларни қўлда ушлаб, кетма-кет югуриш, тарбиячининг (қизил байроқни кўтариш) сигнал бериши билан 4 қаторга сафланиш.

Машғулотлар мазмуни

Т.р.	Машқлар	Қайта-риш	Кўрсатма
1	Д.ҳ.Тик туриш, байроқчалар пастда: 1—2— ён томонлардан қўлларни кўтариб, байроқчаларни бир-бирига чалиштириш; 3—4—Д.ҳ.	3—4 марта	Байроқ - чалар ҳар хил рангда бўлсин
2	Д.ҳ.Олдинги ҳолат: 1— ўнг қўлни ён томонга кўтариш; 2— чап қўлни ён томонга; 3— ўнг қўлни тепага кўтариш; 4— чап қўлни тепага кўтариш; 5—6— Д.ҳ.	3—4 марта	Саноқни секин-аста кўрсатиш
3	Д.ҳ.Олдинги ҳолат: 1—2— олдинга энгашиш, белни эгиб, чираниб туриш, қўллар байроқчалар билан ён томонларда; 3—4— Д.ҳ.	3—4 марта	Бошни баланд кўтариш
4	Д.ҳ.Тик туриш, қўллар ён томонларда: 1— ўнг оёқ тиззасини кўтариш; байроқчалар билан тиззага теккизиш; 2— Д.ҳ. Шуни қайтариш, чап оёқ билан.	4—5 марта	Гавда тўғри
5	Д.ҳ.Тик туриш, қўллар байроқчалар билан пастда: 1—2— ўтириш, тиззалар ён томонда, қўллар тепада; 3 —4— Д.ҳ.	3—4 марта	
6	Д.ҳ.Тик туриш, қўллар байроқчалар билан ён томонда: 1— сакраш, оёқлар ён томонларга, қўлларни байроқчалар билан тепага кўтариб чайқалиш; 2 — сакраш, оёқлар бирга, қўллар ён томонларда	6—8 марта	Нафас олишга эътибор бериш

Т.р.	1	2	3
1	Қўшимча: гимнастик ўриндиқларда. Гимнастик ўриндиқ устида бошига тўлдирма қопчиқ қўйиб ёнлама юриш	5—6 марта	Қоматни тўғри тутиб юриш
2	Ўриндиқ устида чалқанчасига ётиш, қўллар бош устида, ўриндиқни ушлаб олиш ва тортилиш	4—5 марта	– « –

Машғулотлар учун машқлар

1. Битта қаторда юриш, йўлини ўзгартириб югуриш, юриш, сигналлар буйича тўхтаб, яна юриш.

2. Ҳар қадамда бош устида чапак чалиб юриш.

3. Қўлларни олдинга, орқага силтаб (бир қўл тепада, бошқаси пастда) ҳар қадамда қўлларни алмаштириб юриш.

4. Ярим ўтириш ҳолатида юриш, қўллар белда.

5. Тўлиқ ўтириб, қўлларни тиззаларга қўйиб юриш.

6. Олдинга бир оёқда, иккала оёқда: гоҳ ўнг, гоҳ чап оёқларда сакраб юриш.

Машғулотлар мазмуни

Т.р.	1	2	3	4
1	Чап ва ўнг қўллар билан тепадаги нишонга отиш (2,5 —3 м масофадаги)	Яккачўп устида ёки гимнастик ўриндиқ устида, бош устида тўлдирма қопчиқ билан юриш	«Қуш ва унинг болалари»	«Самолёт-лар»
2	Шунинг ўзини қайтариш	Яккачўп устида ёки гимнастик ўриндиқ устида бурилиб юриш	Шунинг ўзини қайтариш	«Тутувчи, лентани ол!»

3	Тортилган арқон-дан ёки гимнас-тик девордан тир-машиб чиқиш, осилиш	25 м масофага югуриш	«Айёр тулки»	Шунинг ўзини қайтариш
4	Шунинг ўзини қайтариш	Иккитадан, шерик-шерик бўлиб югуриш	Шунинг ўзини қайтариш	«Кимга ухшайди?»
5	Гимнастик devor-га қия қўйилган ўриндиқдан сирпаниб тушиш	Гимнастик ўрин-диқ устидан бу-рилиб, қўйил-ган нарсалардан ҳатлаб юриш	Нарсани алмашти-риш	- « -

Уйқудан кейинги машқлар. Колоннада кетма-кет, бирма-бир илонизи қилиб юриш (ўртача, секин). Тез юриш, тезлатиб, секин-аста юриш. Илонизи (катта) қилиб юриш. Нафасни ростлаб секин, эркин юриш.

1. Пол устида чалқанча ётиб, оёқларни тепага кўтариш ва секин тушириш, қўллар ён томонларда.

2. Пол устида ётган ҳолда, оёқларни ён томонларга ёзиб ўтириш, олдинга энгашиш, қўлларни полга қўйиш.

3. Пол устида чалқанча ётиб, қўллар бош орқасида, оёқларни тўғри қилиб кўтариш ва қўллар билан теккизиш.

4. Пол устида чалқанча ётган ҳолда тосни ва оёқни кўтариб тепага чиқариш, қўллар билан белни ушлаб, тирсаклар билан матга тиралиб, куракларда туриш, югуриш эстафетаси.

А п р е л ь

15- сонли дақиқали машқлар.

1. Д.ҳ. Тик туриш, оёқлар елка кенглигида, қўллар ён томонларда, қўлларни олдинга айлантириш.

2. Д.ҳ. Тик туриш, қўллар тепада. Секин-аста: олдин панжаларни, сўнг тирсакларни елкалардан пастга тушириш.

3. Д.ҳ. Асосий туриш: 1—2— қўллар тепада, орқада, ўнг оёқ учлари орқада; 3—4— шунинг ўзини чап оёқда бажариш.

4. Д.ҳ. Тик туриш, оёқлар елка кенглигида, қўллар белда. Белни ўнг ва чап томонларга айлантириш.

16- сонли дақиқали машқлар.

Доирага сафланиш. «Андижон полькаси» рақс қадамларида юриш(мусиқа жўрлиги ҳар хил бўлиши мумкин: магнитофон, болалар ёки тарбиячининг ашуласи ва ҳ.к.): 1—4— юриш, ўнг оёқдан бошлаб; 5— ўнг оёқ учларидан бошлаб, чалиштириб чап оёқ устига қўйилади; 6— чап оёқ ўнг оёқ устига қўйилади. Худди шунга ўхшаш чап оёқдан бошлаб. Яна шунга ўхшаш ўнг ва чап оёқларда сакраб-сакраб.

12- сонли саноқ машқ.

Офтоб чиқди оламга,
Югуриб бордим холамга!

13- сонли саноқ машқ.

Хола, хола, нон ёпинг,
Менга тезда нон беринг.
Холам деди, ўтин тер,
Ўтин тердим бир қучоқ.

1- ҳафта. Эрталабки гимнастика. 24- сонли комплекс машқлар (гимнастик таёқчалар билан).

Қаторда биттадан гимнастик таёқчалар билан юриш, сигнал бўйича тўхташ. 2 марта чапак чалинганда орқага бурилиб юриш.4 та гуруҳга бўлиниб сафланиш.

Т.р.	1	2	3
1	Д.ҳ.Тик туриш, таёқ қўлда пастда: 1—2— таёқни тепага кўтариб, ўнг оёқ учини орқага қўйиш; 3—4— Д.ҳ. шуни ўзини чап оёқда бажариш	5—6 марта	Қўлларни тўғри чўзиш
2	Д.ҳ.Тик туриш, гимнастик таёқча елкада: 1—2— олдинга букилиш, ўнг оёқ учлари ён томонга; 3—4— Д.ҳ. Шунинг ўзини чап оёқда бажариш	5—6 марта	Оёқлар тиззадан букилма-син

3	Д.ҳ.Тик туриш, оёқлар елка кенглигида, гимнастик таёқча бош тепасида: 1—2— олдинга эгилиб, таёқчалар билан оёқ учларига тегиш; 3—4— Д.ҳ.	4—5 марта	Оёқ учларига теккизиш
4	Д.ҳ.Тик туриш, орқага таёқча қўйилган. 1—2— орқага эгилиш; 3—4—Д.ҳ.	5—6 марта	Нафас олишга эътибор бериш
5	Д.ҳ.Тик туриш, таёқча пастда: 1—2— тиззаларни баланд кўтариб, таёқчалардан ҳатлаб ўтиш; 3—4— орқага-олдинга яна ҳатлаб ўтиш	4—5 марта	Қоматни тўғри ушлаш
6	Д.ҳ.Тик туриш, таёқчага бир қўл билан таяниб туриш.Иккала оёқда сакраб олдинга-орқага силжиш	5—6 марта	- « -
1	Қўшимча: гимнастик деворда машқлар. Д.ҳ.Деворнинг учинчи поғонасига иккала оёқни тираб туриш, қўллар елка кенглигида. Кетма-кет, аввал ўнг оёқни, сўнг чап оёқни тўғри пастга тушириш, таянч оёққа тушганда тиззадан букиш	3—4 марта	- « -
2	Д.ҳ.Деворга қараган ҳолда иккала оёқни пастки поғонага қўйиш, қўллар билан бош томондаги поғоналарни ушлаб туриш. Иккала оёқни поғоналардан тушириб, осилгандай бўлиш, сўнг яна қайта туриб олиш	3—4 марта	- « -

25- сонли машғулот учун комплекс машқлар (ленталар билан)

Ленталар билан ҳар томонга илонизи ва тўхташлар билан юриш, югуриш ва ўз жойларини сигнал берилиши билан топиб олиш. 3 гуруҳга бўлиниб сафланиш.

Т.р.	1	2	3
1	Д.ҳ.Асосий туриш: 1—3— лентани тепага кўтариш, уни ҳилпиллатиш; 4— Д.Ҳ.	5—6 марта	Гавда ва қўлларни тўғри тутиш
2	Д.ҳ.Асосий туриш: 1— қўлларни тепага кўтариб, ўнг оёқни ён томонга суриш; 2— ёнг томонга энгашиш; 3—4— Д.ҳ. Чап томонга бажариш.	5—6 марта	
3	Д.ҳ.Асосий туриш: 1— қўлларни ён томонларга кўтариш; 2— ўнг оёқни олдинга силтаб кўтариш, лентани қўллар билан оёқ учларига теккизиш; 3—4 Д.ҳ.Чап томонга бажариш	6—8 марта	Оёқларни тўғри ушлаш
4	Д.ҳ.Асосий туриш: 1—2— ўтириб, лентани ерга, полга қўйиш; 3—4— Д.ҳ.Ўтириш, лентани олиш	3—4 марта	
5	Д.ҳ.Тик туриш, қўллар пастда: 1— сакраб, оёқлар ён томонларда, ленталар қўлларда ён томонларга ёзилган; 2— Д.ҳ.	3—4 марта	
6	Ленталарни тепага кўтариб югуриш, ленталарни ҳилпиллатиб ва айлантириб бир жойда туриш	1—2 марта	

Машғулотлар мазмуни

Т.р.	1	2	3	4
1	Югуриб келиб баландликка (20 см) сакраш	Теннис коптогини тепага биронта нишонга отиш: масофа 2—3 м	«Оёғингни ҳўл қилма!»	«Ботир болалар»

2	Узунликка (40—50 см) бир жойдан сакрашлар	Шунинг ўзини қайтариш	«Қурбақа»	«Қопқон»
3	Узунликка югуриб келиб сакрашлар (50—60 см)	Теннис коптоги ёки оддий коптокни узунликка улоқтириш, масофа 2 м	- « -	- « -
4	Икки ёки уч ғилдиракли велосипедда учиш	Сакрагичларда сакрашлар	«Қармоқча»	- « -
5	Шунинг ўзини қайтариш	Сакрагичларда сакрашлар	- « -	- « -

Уйқудан кейинги машқлар. Шеренгага сафланиш. Бир жойда туриб бурилишлар. Товонларда, оёқ учларида юриб бош устида чапак чалиш (4 марта), тиззаларни кўтариб сонларга (4 марта) чапак чалиш. Тез юриш, секин юриш, тезлатиб юриш. Аста-секин марказдан иккитадан бўлиб, биттадан бўлиб юриш; ўнгга, чапга марказдан биттадан бўлиб юриш; зал бўйлаб айланиб ва марказдан тўрттадан юриш. Олдинги ҳафтадагидек пол устида ётган ҳолда машқларни қайта бажариш. Судралиб, эмаклаб ўриндиқлар тагидан ўтиш ва югуриш эстафетаси.

2- ҳафта. Эрталабки гимнастика. 25- сонли комплекс машқлар ленталар билан бажарилади.

Қўшимча: гимнастик ўриндиқларда бажариладиган машқлар.

1. Биринчи қатордаги болалар ўриндиққа ўтирадилар, иккинчи қатордаги болалар эса биринчиларни оёқ учларидан полга ёки ерга босиб, ушлаб ўтирадилар. Ўриндиқда ўтирганлар қўлларни бош орқасига қўйиб, орқага эгиладилар ва яна қайтиб ўтирган ҳолатга келади. Бир-икки марта машқларни бажаргандан сўнг, болалар жой алмашадилар ва яна шу машқни бажарадилар.

2. Ўриндиқ устидан бирин-кетин юриб ўтилади, фақат тарбиячи ўриндиқни ўртасида чамбаракни кўндалангига ушлаб туради, болалар ундан бирма-бир ўтадилар.

26- сонли машғулотлар учун комплекс машқлар.

24- сонли машқлар комплексида (гимнастик тайёқчалар билан) таёқчалар ўрнига сакрагичлардан фойдаланилади.

Машғулотлар мазмуни

Т.р.	1	2	3	4
1	Велосипедда ўнг томонга бурилиб, учишни бажариш	Сакрагичлар ёрдамида турлича сакрашлар	«Узун илонизи бўйлаб»	«Ҳолатни бажар!»
2	Шуни қайтариш	Тўлдирма қопчиқларни белгиланган ёки хоҳлаган масофага улоқтириш	Шунинг ўзини қайтариш	«Поезд»
3	Велосипедда чап томонга бурилиб, учишни бажариш	Шунинг ўзини қайтариш	«Қўлга тушма!»	
4	Шунинг ўзини қайтариш	Коптокни ҳаракатдаги мўлжалга аниқ 2 м масофадан тушириш	Шунинг ўзини қайтариш	«Айтганини бажар!»
5	«Қубба» ўйинининг машқларини бажариш	Велосипедда тўғри чизиқдан учишни бажариш	«Тутувчи»	Шунинг ўзини қайтариш

Уйқудан кейинги машқлар. Ҳар хил мусиқалар садосида рақс машқлари, оёқ учларида қўлларни олдинга-орқага ҳаракатга келтириб юриш. Диагонал бўйлаб айланиб юриш. Аста-секин, тиззани кўтариб юриш. Тез юриш. Секин юриш, эркин юриш. Марказдан тўрттадан бўлиб юриб келиш.

Машқларнинг барчаси гилам устида бажарилади.

1.Тиззаларга таяниб турган ҳолда товонларга ўтириш ва яна туриш (6—8 марта).

2. Товонларга таяниб ўтирган ҳолда, қўллар олдинда полга қўйилган, бошни полга энгашиб теккизиб, бошни кўтариб-тушириш, сўнг букилиб, эгилиб, қўллар билан таянган ҳолатга ўтиш (6—8 марта).

3. Гилам устида қоринга ётган ҳолда, қўллар олдинда пол устида, бошни кўтариб, белни эгиб, оёқларни тепага кўтариш (6—8 марта). Қўлларни тўғрилаб, букиш (6—8 марта). Сўнг бирданига қўлларни ва оёқларни кўтариб-тушириш (6—8 марта).

Тортишмачоқ ўйини (арқон билан).

3- ҳафта. Эрталабки гимнастика. 24- сонли комплекс машқлар.

Қўшимча: гимнастик девордаги машқлар.

Т.р.	1	2	3
1	Д.ҳ. Деворга орқа билан таяниб туриш, қўллар билан бошдан баланд поғонадан ушлаш, олдинга эгилиш, навбатма-навбат ўнг ва чап оёқни кўтариб-тушириш	5—6 марта	Қўлларни маҳкам ушлаш
2	Д.ҳ.Гимнастик деворнинг учинчи поғонасига иккала оёқда тик туриш, қўллар елка кенглигида, навбатма-навбат, аввал ўнг оёқни, сўнг чап оёқни тушириб чиқиш	7—8 марта	

27- сонли машғулот учун комплекс машқлар (гимнастик ўриндиқларда).

Иккитадан жуфт-жуфт бўлиб юриш, иккитадан кенг тарқалиб югуриш, сигнал бўйича ўз шеригини излаб топиш, иккита сафларга сафланиш.

Иккита ўриндиқда бажариладиган машқлар

Т.р.	1	2	3
1	Д.ҳ.Ўриндиқда мингашиб ўтириш: 1—2— қўлларни ён томонлардан тепага кўтариш ва қўлларга қараш; 3—4—Д.ҳ.	5—6 марта	Нафас олиш
2	Д.ҳ.Ўриндиқда ўтириш, қўлларни олдинда ўтирганнинг елкасига қўйиш: 1—2— олдинга энгашиш; 3—4— Д.ҳ.	5—6 марта	- « -
3	Д.ҳ.Ўтирган ҳолда қўллар билан олдинда ўтирган боланинг тирсагидан ушлаган ҳолда: 1—2— олдинга энгашиш; 3— орқага энгашиш ва ҳ.к. (Поезд каби болалар «чуҳ-чуҳ» деб овоз чиқаради)	5—6 марта	- « -
4	Д.ҳ.Ўриндиққа қараб тик туриш: 1—2— ўриндиққа қорин билан ётиш, эгилиш, қўллар бошда-тепада («қайиқ»); 3—4— Д.ҳ.	3—4 марта	- « -
5	Д.ҳ. Олдинги ҳолат: 1— ўнг оёқни ўриндиққа қўйиш; 2— сакраб оёқларни алмаштириб олиш, чап оёқни ўриндиққа қўйиш	3—4 марта	Нафас ва қоматга қаралсин
6	Д.ҳ.Ўриндиқ устига кўкрак бериб ётиш, оёқлар чўзилган, қўллар билан ўриндиқ қирраларини ушлаган ҳолда, олдинга тортилиши	3—4 марта	- « -
7	Ўриндиқ устида ён томон билан юриш. Оёқларни ён томонга ташлаб юриш	2—3 марта	- « -

Машғулотлар мазмуни

Т.р.	1	2	3	4
1	«Кубба» ўйинининг турли шаклларини тузиб отиш	Доира бўйлаб велосипедда учиш	«Мушук ва сичқонлар»	«Пахмоқ кучук»

2	Миллий ўйин-лардан «Қирқ тош»	Велосипедда «илонизи» қилиб учиш	«Қуёш ва ёмғир»	«Май-мунча-лар»
3	«Бўрон» ўйини	Велосипедда тўсиқлардан айланиб ўтиш	«Биз қув-ноқ бола-лармиз»	
4	«Бўрон» ўйинини қайтариш	Қайтариш	- « -	«Чивин-ни тут!»
5	«Қирқ тош»	Велосипедчилар эстафетаси	«Курк товуқ ва жўжалар»	- « -

Уйқудан кейинги машқлар. Шеренгага сафланиш. Оёқ учларида юриш, қўлларни олдинга, ён томонларга чўзиш; оёқларни кенгроқ қўйиб, қўллар белда, сўнг тиззаларга таяниб юриш. Тез юриш, товонларни орқага чиқариб югуриш. Югуришни тезлатиб юриш. Тез юриш, секин юриш.

Ўтган машғулотлар — гилам устида машқларни қайтариш. Югуришли ва юришли эстафета.

4- ҳафта. Эрталабки гимнастика. 27- сонли комплекс машқлар (гимнастик ўриндиқда).

Қўшимча: арқонли нарвончаларда машқлар (оёқяланг).

1. Арқонли нарвончадан оёқ ва қўлларни ишлатиб чиқиш ва тушиш.

2. Гимнастик ўриндиқларда юриш.

3. Гимнастик ўриндиқлар тагидан судралиб, эмаклаб ўтишлар.

4. Гимнастик ўриндиқдан ҳатлаб ўтишлар ҳамда устидан сакрашлар.

28- сонли машғулотлар учун комплекс машқлар (айланма арқон билан).

Кетма-кет оёқ учларида, товонларда, оёқ панжасининг ички ва ташқи томонларида юриш, диагонал бўйича ва қарама-қарши юриш. Доира ҳосил қилиб сафланиш.

Айланма арқон билан машқлар

Т.р.	1	2	3
1	Д.ҳ.Тик туриш, қўллар арқонни ушлаганча пастда: 1— арқонни тепага кўтариш; 2—3—4—5 арқонни қўл панжаларини ишлатиб, ўнг томонга ўтказиш; 6— Д.ҳ.Яна шунинг ўзи, фақат чап томонга.	5—6 марта	Арқончани узунлиги болалар сонига қараб
2	Д.ҳ.Доира ичига қараб туриш, арқонча қўлларда-пастда: 1—2— арқонни тепага кўтариш; 3—4— уни эгилиб пастга тушириш, оёқлар учига теккизиш; 5—6— Д.ҳ.	3—4 марта	Доира ҳосил қилиш
3	Д.ҳ.Тик туриш, қўллар арқонни ушлаган ҳолда олдинда: 1— ўнг оёқни олдинга силтаб арқонга теккизиш; 2— Д.ҳ.Яна шундай — чап оёқ билан	5—6 марта	Гавдани тик ушлаш
4	Д.ҳ.Олдинги ҳолат: 1— ўнг оёқни орқага силтаб, қўлларни арқонни ушлаганча тепага кўтариш; орқага эгилиш; 2— Д.ҳ. Шунинг ўзини чап оёқ билан бажариш	7—8 марта	Нафас олиш ва чиқариш ҳолатига эътибор беринг
5	Д.ҳ.Олдинги ҳолат: 1—2— ўтириш; тиззаларни ён томонларга ёзиб ўтириш, қўллар билан арқонни ушлаб тепага кўтариш; 3—4— Д.ҳ.	3—4 марта	- « -
6	Д.ҳ. Арқонни пол устига қўйиш, унга орқа билан доира ҳосил қилиб туриш. Иккала оёқда олдинга, бир томонга сакраш ва яна қайта сакраб жойга келиш	7—8 марта	- « -

Машғулотлар мазмуни

Т.р.	1	2	3	4
1	Сакрагичда олдинга-орқага сакраш	«Қубба» ўйини машқлари, яъни масофага кеглиларни қатор қўйиб, уни копток юмалатиб тушириш	«Айёр тулки»	«Тўп доирада»
2	Шунинг ўзини қайтариш	Шунинг ўзини қайтариш	«Қармоқча»	- « -
3	Гимнастик деворга тирмашиб чиқиш ва тушиш машқи	Тўплар билан эркин ўйинлар	«Нарсани алмаштир!»	Хоҳлаган ўйин
4	4—5- ҳаракатли ўйинлар «Биз қувноқ болалармиз», «Бойқуш», «Қуш ва унинг болалари», «Қуёш ва ёмғир», «Пахмоқ кучук», «Текис йўл бўйлаб»			
5	«Курк товуқ ва жўжалар», «Рангли автомобиллар», «Доирага тушир», «Ўрмондаги айиқ», «Тулки товуқхонада», «Подачи билан пода», «Қушлар учиб кетди»			

Уйқудан кейинги машқлар. Колоннага туриш. Жойда бурилишлар. Юриб туриб оёқларни товондан бошлаб, оёқ учларига ҳамда барча панжада босиб юриш. Марказдан юриш: биттадан чапга, ўнгга. Марказдан иккитадан: жуфт-жуфт бўлиб ўнгга, чапга, марказдан иккитадан: ўнгга, чапга битта қатордан юриш. Ёнбош билан қадам ташлаб юриш. Тез юриш. Сигнал берилишига қараб тўхтаб, секин юриш. Сакраб-сакраб ёнбош билан чап ва ўнг томонларга силжиш. Эркин юриш. Яккама-якка тўплар билан ўйинлар. Тўпларни тепага отиб, илиб полга уриб, яна илиб олиб ўйин қилиш. Тўпларни ташиб ўтиш эстафетаси.

М а й

1- ҳафта. Эрталабки гимнастика. 28- сонли комплекс машқлар (айланма арқон билан).

Қўшимча: декабрь ойини 1- ҳафтасига қаралсин.

29- сонли машғулотлар учун машқлар.

Турли буюмлар (тўлдирма тўплар, кегли, чамбарак) қўйилиб чиқилган йўлакдан оёқ учларида, товонларда юриш. Машқлар пол устида ётган ҳолда ўтказилади.

1. Д.ҳ. Орқа билан ётган ҳолда: 1—2— қўлларни ён томонлама тепага кўтариш; 3—4— Д.ҳ.га қайтиш.

2. Д.ҳ. Олдинги ҳолат: Қўллар ва оёқларни ҳаракатга келтириш (Қўнғиз).

3. Д.ҳ. Олдинги ҳолат: 1—2— ўтириш, қўллар билан оёқ учларини ушлаш; 3—4— Д.ҳ.

4. Д.ҳ. Ўтирган ҳолда қўлларни орқага қўйиш: 1— ўнг оёқни тепага кўтариш; 2— чап оёқни тепага кўтариш; 3— тепага кўтариб ушлаб туриш; 4— Д.ҳ.

5. Д.ҳ. Қоринга ётган ҳолда, қўллар елка тагида: 1—2— орқага эгилиш, қўлларни олдинга-тепага кўтариш.

6. Д.ҳ. Чордана қилиб ўтириш. Қўлларнинг ёрдамисиз ўриндан туриш. Яна қайта шу тарзда ўтириш (чордана қилиб).

Машғулотлар мазмуни

Т.р.	1	2	3	4
1	Югуриб келиб баландликка сакраш (30—40 см)	Яккама-якка тўп ўйинлари.«Тўп мактаби»	«Булаваларни уриб туширǃ»	«Самолётлар»
2	Шуни қайтариш	Девордан фойдаланиб тўп ўйинларини ўтказиш	- « -	- « -
3	Мокисимон югуриш. 3х10	Тўпни бир-бирига ошириш	«Қубба» ўйини	«Қувлаш-мачоқ»

4	Мокисимон югуриш.3x10	«Инсиз куён»	«Доирага тушир!»	«Пирр этди»
5	Узоққа югуриш	- « -	- « -	- « -
6	- « -	25 метрга велосипедда учиш	«Коптоқ мактаби»	«Нима ўзгарди?»

Ёзги мавсумга дақиқали машқлар режалаштирилмайди, чунки май ойидан бошлаб мусиқа ва жисмоний тарбия дарсларидан бошқа барча турдаги фаолиятлар ўтказилмайди. Йил бўйича ҳаракатли ўйинларда ўтказилган саноқ-машқ, нутқ-машқлар ўтказилмайди. Жисмоний тарбия бўйича ўтказиладиган барча машқларга кенг эътибор берилиб, улар қайтарилади. Шиддатли машқлар кўпайтирилади ва ҳаракат техникаси такомиллаштирилади.

Уйқудан кейинги машқлар. Декабрь ойининг 1- ҳафтасидаги машғулотлар мазмунидан фойдаланиб қўшимча машқлар, чиқишлар (спорт байрамлари, эрталабки ўтказиладиган викториналар ва ҳ.к.), юриш, югуриш, сафланишларда ўргатилади (мусиқа — рақс).

1. Д.ҳ. Асосий туриш. 1—2— ўнг қўлни ён томонга; 3—4 — чап қўлни ён томонга.

2. 1—2— ўнг қўлни пастга тушириб — тепага кўтариш; 3—4— шуни ўзини чап қўлни тепага кўтариб бажариш.

3. 1—2— қўлларни тирсакдан букиб, кўкрак олдига панжаларни бирлаштириб, бошни қуйи солиш; 2— қўлларни ён томонларга, тепага кўтариш; 3— ўтириб, қўлларни тўғри ушлаб, уларни чалиштириш; 4— тик туриш, қўллар пастда.

4. 1— қўлларни ён томонларга ёзиш, ўнг оёқ билан ён томонга қадам ташлаш; 2— олдинга энгашиш, қўлларни чалкаштириб пастда; 3— қўллар ён томонларда; 4— қўллар пастда, оёқни ўз ҳолатига қайтариш.

5. Шунинг ўзини чап оёқ билан бажариш.

6. 1—2— қўллар олдинда; 3—4— тирсакдан букиб, панжалар параллел юзга қаралган.

7. 1—2— панжа кафтларини бир-бирига қўйиб, кўкрак олдига қўйиш; 3—4— қўллар четда.

8. 1— қўлларни чалкаштириб бош томонга қўйиш; 2— қўллар ён томонларда; 3— олдинга энгашиш, қўлларни пастда чалкаштириш; 4— тикланиш, қўллар тепада.

9. Ўғил болалар учун: 1—2— қўлларни полга тираб ўтириш, 3—4— тик туриш, қўллар ён томонларда; 5—6— қўллар пастда.

Қиз болалар учун: 1—2— қўллар ён томонга; 3—4— қўлларни полга тираб ўтириш; 5—6— тикланиш, қўллар пастда.

10. 1— қўлларни ён томонлардан тепага; 2— ярим ўтириш, қўлларни тирсакдан буккан ҳолда кафтларни бошга қўйиш. 3— тикланиш, қўлларни тепага кўтариш; 4— қўллар пастда.

11. 1—2— қўлларни тиззаларга уриб, 2 марта чапак чалиш; 3— бош устида чапак чалиш; 4— қўллар пастда.

12. 1—2—3— қўллар билан чапак чалиб пружинасимон ўтиришлар; 4— тикланиб туриш, қўллар пастда.

2-ҳафта. Эрталабки гимнастика. 29-сонли комплекс машқлар.

Қўшимча: декабрнинг 2- ҳафтасига қаралсин.

30- сонли машғулотлар учун комплекс машқлар (замбарак-обручлар билан).

Оёқ учларида юриш, гимнастик ўриндиқларда тўлдирма тўплар устидан юриш, югуриш, тўртта гуруҳга бўлиниб сафланиш. Обручлар билан машқлар.

Т.р.	1	2	3
1	Д.ҳ.Тик туриш, обруч пастда: 1— обручни олдинга кўтариш; 2— обручни тепага кўтариб, оёқ учини орқага қўйиш; 3— обручни олдига тушириб, оёқни ўз ҳолатига келтириш; 4— Д.ҳ..	5—6 марта	Оёқлар букмасдан
2	Д.ҳ.Тик туриш, обруч тепада: 1—2 — ўнг томонга эгилиш; 3—4— чап томонга эгилиш	7—8 марта	Нафас олишга қаралсин

3	Д.ҳ.Тик турган ҳолда, оёқлар елка кенглигида, обруч пастда: 1—2 —олдинга эгилиб обручни пастга қўйиш; 3— тик туриш, обручни тепага кўтариш; 4— Д.ҳ. Шу машқни бажариш, обруч тепада.	5—6 марта	- « -
4	Д.ҳ.Тик туриш, обруч пастда: 1—4— обручни кўтариб бошдан ошириб, пастга тушириш, уни ҳатлаб ўтиб тепага кўтариш	3—4 марта	- « -
5	Д.ҳ.Олдинги ҳолат: 1—2— обруч олдинда ўтириш; 3—4 Д.ҳ.	5—6 марта	- « -
6	Д.ҳ.Обручга турган ҳолда, сигнал берилиши билан тарқалиб югуриш, обручлар оралиғидан ўтиб, яна сигнал берилиши билан обручни топиб, туриб олиш.Шунинг ўзини сакрашлар орқали бажариш.	1—2 марта	- « -

Машғулотлар мазмуни

Т.р.	1	2	3	4
1	Югуриб келиб узунликка сакрашлар (60—70 см)	Велосипедда белгиланган масофага фигурали учиш	Тўғри чизиқда қўлларни ён томонларга ёзиб юриш	«Топ-чи, кимнинг овози?»
2	Арғамчи-сакрагичда олдинга-орқага сакрашлар	Велосипедда тез учиб юришлар	«Копток мактаби»	
3	Сакрагичларда сакрашларни қайтариш	Шунинг ўзини қайтариш	- « -	«Кул ранг қуён»
4	Велосипедда тўгри учиш, бурилиш ва ҳ.к. машқларни бажариш	Турли сакрагичларда сакрашлар	«Копток онабошига»	«Қоч болам, сор келди»
5	Велосипедда қарама-қарши учишни ўтказиш	Белгиланган масофага коптокни юмалатиш	- « -	- « -

Уйқудан кейинги машқлар. Декабрь ойининг 3- ҳафтаси мазмуни. **Қўшимча:** гимнастик таёқчалар билан бажариладиган машқлар.

Т.р.	1	2	3
1	Д.ҳ.Тик туриш, қўллар таёқча билан пастда: 1— таёқчани тепага кўтариш; 2— пастга тушириш; 3— таёқчани тепага кўтариб ярим ўтириш; 4— тик туриш, таёқча пастда;	4—5 марта	Нафас учун машқ
2	Д.ҳ.1— қўлларни таёқча билан тепага кўтариш; 2— таёқчани елка ортига тушириш; 3— таёқчани тепага кўтариш	5—6 марта	Таёқча тепада: нафас олиш, чиқариш
3	1— ўнг оёқ билан ўнгга бир қадам, таёқча тепада; 2—3— икки марта олдинга энгашиш; 4— оёқни ўз ҳолига келтириш, таёқча пастда	5—6 марта	
4	1— учинчи машқни чап оёқ билан қайтариш	5—6 марта	
5	1— ўнг оёқ билан бир қадам олдинга, чап оёқ учларида, қўллардаги таёқча тепада; 2— чап оёқни ўнг оёққа келтириш, қўллар олдинди; 3— ўнг оёқни орқага бир қадам, қўллар тепада; 4— чап оёқни ўз ҳолига келтириш, таёқча пастда	3—4 марта	Қаддиқоматга эътибор берилсин
6	1— қўллар таёқчани ушлаб олдинда; 2— таёқни олдинга кўндаланг буриш, яъни ўнг қўлни пастга; 3— қўллар ҳолатини ўзгартириб, таёқчани тескари қўйиш; 4— қўллар таёқча билан олдинда	5—6 марта	Нафас машқи
7	1— қўлларни таёқ билан ўнг томонга қайириб ўтириш; 2— тикланиб, қўлларни пастга тушириш. Шу йўсинда чап томонга бажариш.	5—6 марта	Нафас олиш ва чиқаришга эътибор

8	1— қўлларни тирсакдан букиб, таёқчани кўкрак қисмига қўйиш; 2— қўлларни тепага кўтариш; 3— қўлларни букиш, таёқча кўкракда; 4— таёқчани пастга тушириш	4—5 марта	Шунинг ўзини қайтариш
9	1— қўллар таёқча билан олдинда-тепада ва орқага, кўкракларга қўйиш, ўнг томонга ўнг оёқ билан қадам қўйиш; 2—3— икки марта, ўнгга пружинасимон эгилиш; 4— қўллар тепада, оёқлар ўз ҳолатида	5—6 марта	Машқларни астойдил бажарилишига одатлантиринг
10	Шунинг ўзи ўнг томонга		
11	1—2— чап қўлни пастга тушириб, кўкракка қўйиш, ўнг қўл жойида; 3—4 қўллар тепада. Шунинг ўзи ўнг қўл билан бажарилади.	5-6 марта	
12	1— ўнг оёқ билан бир қадам олдинга, қўллар пастда; 2— чап оёқни ўз ҳолига келтириш; 3— бир қадам орқага, қўллар тепада; 4— чап оёқни ўнг оёққа келтириш, қўллар пастда	5—6 марта	Нафас олиш ритмига қаралсин

3- ҳафта. Эрталабки гимнастика. 30- сонли комплекс машқлар (обручлар билан).

Қўшимча: декабрнинг 2- ҳафтасидаги машқлар.

31- сонли комплекс машқлар (доирадаги машқлар).

Югуриш, юриш, «Оқ теракми, кўк терак!» ҳаракатли ўйини. Доира ҳосил қилиб қайта сафланиш.

Т.р.	1	2	3
1	Д.ҳ. Асосий туриш. 1—2— қўлларни ён томонга ёзиш, чуқур нафас олиш; 3—6— секин-аста нафас чиқариш («Шамчироқнинг ўчиши»)	3—4 марта	Бурундан чуқур нафас олиш

2	Д.ҳ.Асосий туриш: 1—4— навбатма-навбат ён томонга ёзилган қўлларни айлантириш: қўллар тепага, орқага, олдинга, пастга	3—4 марта	Текис нафас олиш
3	Д.ҳ.Тик туриш ва олдинга эгилиш: 1—4 — 2- машқдек олдинга энгашиш.	4—5 марта	
4	Ўтирган ҳолда, қўллар орқада таянч ҳосил қилиб ўтириш: 1— ўнг оёқни кўтариш; 2— чап оёқни кўтариш; 3— иккала оёқни кўтариб ушлаш; 4— Д.ҳ.	4—5 марта	
5	Д.ҳ. Орқа билан ётган ҳолда, қўллар тана узунлигида — ёнда.Тарбиячининг топшириғи билан оёқларни велосипедга ўхшатиб айлантириш	1 дақиқа	
6	Д.ҳ.Оёқларни чалиштириб ўтириш: 1—2— қўлларнинг ёрдамисиз ўриндан туриш; 3—4— қўлларнинг ёрдамисиз ўтириш		

Машғулотлар мазмуни

Т.р.	1	2	3	4
1	«Қубба» ўйинининг машқ элементлари	Сакрагичларда турлича сакрашлар	«Биз қувноқ болалармиз»	«Ман қилинган машқ»
2	Шунинг ўзини қайтариш	Югуриб, сакраб келгандан сўнг гимнастик ўриндиқ тагидан ўтиш	«Маймунлар»	«Ҳамма ўз жойига»
3	Гимнастик деворга қўл ва оёқларни ҳаракатга келтириб тирмашиб чиқиш ва тушиш	«Қубба» ўйинининг машқ элементлари, яъни 3—4 метр мўлжалга отиш	«Айёр тулки»	«Ким келди?»
4	Қайтариш	- « -	- « -	- « -
5	Миллий ўйинлардан «Қирқ тош»	«Мокисимон сакрашлар»	Миллий ўйин «Бўрон»	«Кимнинг овози?»

Уйқудан кейинги машқлар. Декабрнинг 4- ҳафтаси мазмуни.

Қўшимча: обручлар билан чиқиш машқлари.

Т.р.	1	2	3
1	Д.ҳ.Тик туриш, оёқлар жуфт, обруч қўлда, пастга туширилган ҳолат: 1— обруч олдинда; 2— обруч тепада; 3— обруч олдинда, пастда	5—6 марта	Қоматни тўғри тутиш
2	1— обруч тепада; 2— обручни айлантириб горизонтал қўйиш; 3—4 обручни гавдага пастдан ўтказиб тепага кўтариш	3—4 марта	Нафас олишга эътибор
3	1—4— ўнг томонға бурилиб, рақс қадамлари билан оёқ учларида ярим ўтиш	3—4 марта	- « -
4	Шунинг ўзини чап томонга бажариш	- « -	- « -
5	1—2— обручни пастга тушириб, ярим ўтириш; 3—4— обручни елкага қўйиб ,тик туриш	3—4 марта	Машқни аниқ бажариш
6	1—2— обручни тепага кўтариб, ярим ўтириш; 3—4— ўриндан туриш, обруч пастда	3—4 марта	- « -
7	1— ярим ўтириш, обруч ўнгда; 2— ўрин-дан туриш, обруч пастда; 3— ярим ўтириш, обруч пастда	3—4 марта	- « -
8	1— ўнг оёқни ўнг томонга кенг қўйиш; обручни ўнг қўл билан пол устида қўйиш; 2— тик туриш, обруч пастда; 3—4 қайта-риш	3—4 марта	- « -
9	1— қўллар ён томонларга ёзилган, обруч ўнг қўлда; 2— обруч пастда; 3—4 шу машқни чап томонга бажариш	5—6 марта	Машқни аниқ бажариш
10	1— обручни юзга келтириш (ундан қаралсин); 2— обруч пастда; 3— обруч тепада; 4— обруч пастда	3—4 марта	- « -

4- ҳафта. Эрталабки гимнастика. 31- сонли комплекс машқлар.

Қўшимча: декабрь ойининг 4- ҳафтаси.

32- сонли (кичик обручлар) машғулот учун комплекс машқлар.

Бирин-кетин юриш, югуриш, илонизи билан, қизил байроқча кўрсатилганда тўхташ, тез югуриш (кўк байроқчага).

3 гуруҳга бўлиниш. Кичик обручлар билан машқлар бажариш.

Т.р.	1	2	3
1	Д.ҳ. Асосий туриш, обруч пастда; 1— обручни кўтариш, оёқ учларида тик туриш; 2— обручни кўкракларга тушириш; 3— обручни тепага; 4— Д.ҳ.	5—6 марта	Қадди-қоматни тўғри ушлаш
2	Д.ҳ.Шу ҳолатнинг ўзи: 1— обручни тепага кўтариш; 2—3— обручни тепадан тиззадан бу-килган оёққа тушириш; 4— Д.ҳ.	5—6 марта	- « -
3	Д.ҳ.Тик туриш, обруч куракларда: 1—ўнг томонга эгилиш, ўнг оёқнинг учига қўйиш; 2— Д.ҳ. 3— шунинг ўзини чапга бажариш; 4— Д.ҳ.	5—6 марта	- « -
4	Д.ҳ.1— тик туриш: обруч пастда; 2—3 — обручни тепага кўтариш, гавдадан тушириб ҳатлаб ўтиш; 4— Д.ҳ.	3—4 марта	Нафас олиш қоидасига эътибор бериш
5	Д.ҳ.Асосий туриш. Обручни ичида турган ҳолда: 1—2— ўтириш, обручни олиш; 3—4— тик туриш, обручни тепага кўтариш; 5—6— Д.ҳ.	3—4 марта	
6	Д.ҳ. Олдинги ҳолат. 4 марта обручда сакраш, 8 марта обруч атрофида сакраш	5—6 марта	

Машғулотлар мазмуни

Т.р.	1	2	3	4
1	Баскетбол ўйинининг элементларини бажариш, тўпни ўнг қўл билан ерга уриб, олдинга юриш	Гимнастик деворга эркин тирмашиб чиқиш	«Айиқполвон богда»	«Шакл яса!»
2	Шунинг ўзини чап қўл билан қайтариш	Гимнастик ўриндиқ, тўплар, обручлар атрофида юриш ва тез югуришлар	«Она товуқ ва жўжалар»	Қайтариш
3	Баскетбол саватларига тўпларни ташлаш (сават бўлмаган тақдирда олдин пластмасса карзинани ишлатса бўлади, яъни унга ҳалқа ясаб, гимнастик деворга осиб қўйилади)	Баскетбол элементлари билан эстафета ўтказиш	Тўпларни ташлаб илиб олиш	«Эшитганингни бажар»
4	Қайтариш	Сакрагичларда турлича сакрашлар	Қайтариш	Қайтариш
5	Баскетбол тўпи билан юриш, югуриш, сакрашлар ва саватга ташлаш	- « -	- « -	- « -

Уйқудан кейинги машқлар. Январь ойининг 2- ҳафтасидаги машқлар мазмуни. **Қўшимча:** обручлар билан бажариладиган машқлар (қизлар бажарадилар; обруч бўлмаганда, сакрагичлар, лента, байроқчалар билан бажарилади). Ўғил болалар учун гимнастик таёқча.

И ю н ь

1- ҳафта. Эрталабки гимнастика. 32- сонли комплекс машқлар.

Қўшимча: февраль ойининг 1- ҳафтасидаги машқлар.

33- сонли комплекс машқлар. Кетма-кет юриш, тиззаларни юқори кўтариб югуриш, қўллар бел қисмида, тиззаларга кафтларни уриб юриш. Икки қаторга сафланиш.

1. Д.ҳ. Асосий туриш: 1 — қўлларни ён томонларга орқага чўзиш, кафтлар тепага қаралган; 2—3—4— елка тенглигида, уч марта чапак чалиш; 5— қўллар ён томонда — орқада; 6 — Д.ҳ.

2. Д.ҳ. Олдинги ҳолат: 1 — ўнг оёқни ён томонга силтаб чиқариш, қўллар ён томонга; 2 — Д.ҳ. Яна шу машқни чап томонга бажариш.

3. Д.ҳ. 1— олдинга энгашиб, қўллар ён томонларда; 2—3—4— уч марта қўллар билан пастда чапак чалиш; 5— қўллар ён томонларда, 6— Д.ҳ.

4. Д.ҳ. Асосий туриш: 1 — ўтириш, қўллар ён томонларда; 2—3— қўллар олдинда чапак чалиш; 4 — тик туриш.

5. Д.ҳ. Тик туриш, қўллар тепада. 1— ўнг оёқни силтаб олдинга чиқариш, қўлларни оёқ учига теккизиш; 2— Д.ҳ. Шунинг ўзини чап оёқ билан бажариш.

Машғулотлар мазмуни

Т.р.	1	2	3	4
1	Югуриб келиб баландликка сакрашлар (баландлик 25 см)	Тўпни олиб юриш, якка бажарадиган машқлар	«Қирқ тош»	«Эшитган-ни бажар!»
2	Югуриб келиб узунликка сакраш	Шунинг ўзи	«Овчилар ва куёнлар»	— « —
3	Велосипедда тўғрига қараб тезликда учиш	«Кубба» ўйини (кубик, тўплар, кеглиларни териб қўйиб, тўп юмалатиб уриб тушириш)	«Қармоқча»	«Ҳаракатга кўра топ-чи?»

4	Баскетбол саватига (3 м масофадан) тўпни тушириш	Шунинг ўзи	— « —	— « —
5	Шуни қайтариш	Қайта ўтказиш	Болалар хоҳлаган ўйинлар	

Уйқудан кейинги машқлар. Январь ойининг 3- ҳафтаси мазмуни. **Қўшимча:** февралнинг 2- ҳафтаси.

34- сонли машғулотлар учун комплекс машқлар (машқлар доирада ўтказилади). Доира бўйлаб юриш ва югуриш.

Т.р.	1	2	3
1	Д.ҳ: Асосий туриш.1— қўллар ён томонга; 2—3—4— қўлларни бирлаштириб Д.ҳ.га қайтиш.	5—6 марта	Нафас олиш, нафас чиқариш
2	Д.ҳ.Асосий туриш.Қўлларни аста-секин орқага тепага-олдинга-пастга айлантириб тушириш ва яна шу машқни такрорлаш	5—6 марта	— « —
3	Д.ҳ.Олдинги ҳолат. Гавдани олдинга эгиб, қўллар билан сузувчининг ҳаракатини бажариш	3—4 марта	— « —
4	Д.ҳ.Пол устида, гимнастик ўриндиқда, қўлларни орқага таянтириб ўтириш. «Крол» усулига ўхшаш «сузиш», оёқларни «қайчи» қилиб машқни бажариш	5—6 марта	— « —
5	Д.ҳ. Доира ҳосил қилиб шериклар бирбирининг елкаларига қўлини қўйиб туриш; 1— ўнг оёқни силтаб олдинга тўғри чиқиш; 2— товонларни орқага силтаб чиқариб бажариш. Шу машқни чап оёқ билан бажариш	Кетма-кет 8 марта	— « —
6	Д.ҳ.Тик туриш, қўллар белда; 1— ярим ўтириш ҳолатига ўтиш; 2—тепага сакраш	5—10 марта	— « —

Сузиш учун қулай шароитлар бўлмаса, машғулотлар мазмуни асосий ва спорт турларидан иборат бўлишлиги лозим.

Машғулотлар мазмуни

Т.р.	1	2	3	4
1	Чўмилиш, бошни сувга қўйиш	Бадминтон ўйини элементини бажариш (ўнг томондан уриш)	Сув устида «қайиқ» бўлиш	Танани сочиқ билан артиш, секин юриш
2	1- машғулотларни бажариш	Қайтариш	«Фонтан» сувда болалар сакратиб ўйнайдилар	— « —
3	Сувга нафасни чиқаришни бажариш	Сакрагичларда турлича сакрашларни бажариш	Қайтариш	— « —
4	Шунинг ўзини қайтариш	Қайтариш	«Лайлак ва қурбақалар»	— « —
5	Сув устида қўллар ҳаракати ва ҳаракат қилмасдан ётиш	Коптокни бирбировига 3м масофадан отиш	— « —	— « —

Уйқудан кейинги машқлар. Февраль ойининг 2- ҳафтаси ва шу ойнинг 3- ҳафтасидаги гимнастик таёқчалар билан машқлар.

4- ҳафта. Эрталабки гимнастика. 34- сонли комплекс машқлар. Қўшимча: февраль ойининг 4- ҳафтаси.

35- сонли машғулотлар учун комплекс машқлар.

Шеренгага сафланиш, бурилишлар: чапга, ўнгга доира бўйлаб юриш. Тиззаларни баланд кўтариб доира ҳосил қилиб югуриш. Товонларни орқага чиқариб, силтаб югуриш. Секин югуриш, аста-секин юриш.

Т.р.	1	2	3
1	Д.ҳ.Тик туриш, оёқлар елка кенглигида, қўллар олдинда, навбатма-навбат тепага, пастга аста айлантириб ҳаракат қилиш	5—6 марта	Қомат букилмасин

2	Д.ҳ. Олдинги ҳолат, қўлларни чалиштириб аста ҳаракат қилиш	5—6 марта	
3	Д.ҳ.Тик туриш, оёқлар елка кенглигида, қўл панжалари муштланган ҳолда, ён томонларга ёзилган қўлларни аста-секин олдинга-орқага ҳаракатга келтириб,ҳар сафар кенгроқ машқ қилиш. Яна шундай орқадан олдинга	5—6 марта	
4	Д.ҳ.Тик туриш, оёқлар елка кенглигида, қўллар ён томонда: 1— ўнг оёққа энгашиб, қўлларни оёқ учига теккизиш; 2— Д.ҳ. 3— олдинга энгашиш, ерга қўлларни теккизиш; 4— Д.ҳ; 5—чап оёққа энгашиш; 6— Д.ҳ	3—4 марта	
5	Д.ҳ.Тик туриш, оёқлар елка кенглигидан кенг, қўллар белда: 1—чап томонга энгашиш; 2— Д.ҳ. сўнг икки марта пружинасимон ҳар қайси томонга энгашиш	3—4 марта	
6	Д.ҳ. А.т.1— ўнг оёқ билан олдинга кенг қадам қўйиш, қўлларни тиззага қўйиш; 2— Д.ҳ.; 3—4 шу машқни чап оёқ билан бажариш		
7	Д.ҳ.А.т: 1—3 оёқ учларида сакрашлар; 4— сакраб, ўнг қўлни белга қўйиш; 5-— 7— сакрашлар; 8— 11— сакраш, чап қўл белда; 12— 15— сакрашда ўнг қўлни елкага; 16— 19— сакрашда чап қўлни елкага; 20—27— сакрашда чап қўлни бошга; 28— 31— сакрашда иккала қўл бошда; 32— сакрашда қўллар пастда. Бир жойда юриш		

Машғулотлар мазмуни

Т.р.	1	2	3	4
1	Сув устида ётиш	Турли буюмларни белгиланган масофаларга отиш	«Қайиқчи сувда»	Сочиқ билан танани артиш, секин юриш

2	Оёқни сувда «қайчи», яъни «крол» қилиш	Шунинг ўзини қайтариш	«Товон--ни кўрсат»	— « —
3	Қайтариш	Жуфт-жуфт бўлишиб бадминтон ўйинини ўйнаш	«Айланма дарра»	— « —
4	— « —	Бир-бирига тўпни 3 м масофага узатиб бериш	«Тўп ке-` тидан югуриш»	— « —
5	«Ҳалқа отиш»		— « —	— « —

Уйқудан кейинги машқлар. Февраль ойининг 4- ҳафтасидаги гимнастик таёқчалар билан бўлган машқлар.

Июль

1- ҳафта. Эрталабки гимнастика. 35-сонли комплекс машқлар. Қўшимча: март ойининг 1- ҳафтаси.

Машғулотлар мазмуни

Т.р.	1	2	3	4	5
1	Кимнинг гуруҳи тез тўпланади?	Югуриб келиб баландликка сакраш	Бадминтон билан ўнг томондан	«Тўпни ур!»	«Оқ теракми, кўк терак!»
2	Шунинг ўзини қайтариш	Югуриб келиб узунликка сакраш	Шунинг ўзини қайтариш	«Қармоқча»	— « —
3	«Айланма дарра»	Катта арқон-сакрагичдан югуриб келиб сакрашлар	Қайтариш	— « —	— « —

4	«Инсиз қуён»	Бўш жой (доира)	Гимнастик деворга тирмашиб чиқиш	«Беш тош»	«Беш тош»
5	«Биз қувноқ болалар-миз»	Велосипедда тўғри айланма қилиб учиб юриш	Сакрагичда сакраш	— « —	— « —

Уйқудан кейинги машқлар. Март ойининг 1- ҳафтасидаги машқлар мазмуни.

2- ҳафта. Эрталабки гимнастика.

28-сонли комплекс машқлар (айланма сакрагич билан).

Қўшимча: март ойининг 2- ҳафтаси каби.

Машғулот учун машқлар: буюмларсиз чиқиш учун комплекс машқларни қайтариш, таёқча ва обручлар билан (мусиқа жўрлигида) машқлар.

Машғулотлар мазмуни

Т.р.	1	2	3	4
1	Велосипедда тўғридан доира бўйлаб, бурилиш-ларни бажариб учиш	Коптоклар билан ўйинлар	«Ҳаводаги тўп»	«Тўп қўшни — шерик-ка»
2	Баскетбол саватига 3 м масофадан тўп ташлаш	Қайтариш	«Сакрабо-дом чум-чуқлар»	— « —
3	Қайтариш	Сакрагичлардан олдинга ва орқага сакрашлар	«Ҳаккалар ва кенгуру»	Доирада иккита тўп билан узатишлар
4	«Мўлжалга коптокни юмалат!» (3—5 м масофага 5 дона кегли, булаваларни териб қўйиш, уларга тўп думалатиш)	Қайтариш	«Қувлаш-мачоқ»	Қайтариш
5	Шу машқни қайта бажариш	«Кўнғизвой»	Қайтариш	«Симсиз телефон»

Уйқудан кейинги машқлар. Март ойининг 4- ҳафтасидаги машқлар мазмуни.

3- ҳафта. Эрталабки гимнастика. 21-сонли (кубик билан) комплекс машқлар.

Қўшимча: март ойининг 3- ҳафтаси каби.

Машғулотлар мазмуни

Т.р.	1	2	3	4	5
1	«Қувлаш-мачоқ»	Бадминтон билан ўнг томондан уришни бажариш	Ҳамма ўз жойига	«Қармоқча»	«Топ-чи, кимнинг ҳаракати?»
2	«Ленталли қувлаш - мачоқ»	Шунинг ўзини қайтариш, чап томондан	Велосипедда белгиланган масофада учиш	«Айиқ ва асаларилар»	- « -
3	«Қуён ва бўрилар»	Қайтариш	Самокатда учиш	- « -	Обручни юмалатиб юриш
4	«Самокатлар»	Чўмилиш, оёқ ва қўлларни ҳаракат қилмасдан сузишга ўргатиш	Теннис тўпини масофага улоқтириш	«Бойқуш»	«Оёғингни ҳўл қилма»!
5	«Мушук ва сичқонлар»	«Крол» усули билан оёқларни ҳаракатга келтириб сузиш	Сувни сачратиб фонтан қилиш	«Поезд»	Танани сочиқ билан артиш

Уйқудан кейинги машқлар. Март ойининг 4- ҳафтасидаги машқлар мазмуни.

4- ҳафта. Эрталабки гимнастика. 21-сонли (кубик билан) комплекс машқлар.

Қўшимча: мартнинг 4- ҳафтаси каби.

Машғулот учун машқлар: буюмларсиз, гимнастик таёқлар ва обручлар билан чиқишлар учун машқларни қайтариш.

Машғулотлар мазмуни

Т.р.	1	2	3	4
1	«Крол» усулида қўллар ҳаракати билан кўкракка ётиб сув устида сузиш	Теннис коптогини белгиланган масофага отиш	«Чархпалак»	Сочиқ билан танани артиш, секин-аста юриш
2	Қайтариш	Бадминтон ўйини, тўрдан ошириб бериш	Доирада сузиш	- « -
3	«Крол» усулида қўл ва оёқларни ҳаракатта келтириб сузиш	Қайтариш	«Фаввора»	- « -
4	Қайтариш	Тўпни тўрдан ошириб ташлаш	«Қутича»	- « -
5	Қайтариш	Қайтариш	Доирада сузиш	- « -

Уйқудан кейинги машқлар. Апрель ойининг 2- ҳафтаси.

А в г у с т

1- ҳафта. Эрталабки гимнастика. 18-сонли комплекс машқлар. Қўшимча: март ойининг 3- ҳафтаси.

Машғулотлар мазмуни

Т.р.	1	2	3	4	5
1	«Мушук ва сичқонлар»	Югуриб келиб баландликка сакраш (25 см)	Шерик-шерик бўлиб бадминтон ўйини	«Биз қувноқ болалармиз»	Катта ва кичик ғилдирак

2	«Бўри зовурда»	Қайтариш	Қайтариш	«Қопқон»	- « -
3	«Айёр тулки»	Узунликка югуриб келиб сакраш (60 см)	«Қубба»	«Қувлаш-мачоқ»	«Ўйлаб топ!»
4	«Айёр тулки»	Қайтариш	Боғча боғида велосипедда сайр қилиш	«Айёр тулки»	- « -
5	«Қувлаш-мачоқ»	Қайтариш	Бадминтон ўйини	Қайтариш	- « -

Уйқудан кейинги машқлар. Март ойининг 4- ҳафтасидаги машқлар мазмуни. **Қўшимча:** «Тўп мактаби» типидаги машқлар.

2- ҳафта. Эрталабки гимнастика. 16-сонли комплекс машқлар (гимнастик таёқчалар билан жуфт-жуфт бўлиб). **Қўшимча:** мартнинг 4-ҳафтаси.

36-сонли машғулотлар учун комплекс машқлар.

Қўшимча: март ойининг 4-ҳафтаси.

36-сонли машғулот учун комплекс машқлар.

Колоннага сафланиш. Жойда туриб бурилишлар. Оёқ учларида, товонларда ва оёқ панжасининг ичкари ва ташқари қирраларида юриш.

Тез юриш, аста-секин юриб тезлатиш. Эркин юриш. Умумривожлантирувчи машқлар доирада бажарилади, яъни ҳар бир машқни бажаргандан сўнг болалар ўз жойларини юриб ва югуриб ўзгартириб турадилар.

Т.р.	1	2	3
1	Д.ҳ.Асосий туриш: 1—4— қўллар олдинга-тепага-ёнга-пастга	5—6 марта	
2	Д.ҳ.Тик туриш оёқлар елка кенглигида, қўлларнинг кафтини жипслаштириб тепага кўтариш: 1— қўлларни тирсакдан букиб кўкраккача кўтариш; 2— қўлларни олдинга чўзиб, кафтларни олдинга қаратиш; 3— қўллар тепади; 4— қўлларни ён томондан пастга тушириш	5—6 марта	Нафас олиш ва чиқариш

3	Д.Ҳ.Тик туриш, оёқлар елка кенглигида, қўллар ён томонда: 1— ўнг оёққа энгашиш, унинг орқасида чапак чалиш; 2— Д.ҳ.Шунинг ўзини чап оёқда бажариш	5—6 марта	
4	Д.ҳ: Тик туриш, оёқлар елка кенглигидан кенг, қўллар белда: 1—ўнг томонга бурилиш, ўнг оёқни тиззадан букиш; 2— Д.ҳ. Шунинг ўзини чап томонга	5—6 марта	Гавда букилмасин
5	Д.ҳ: Асосий туриш: 1— қўлларни ён томонлардан тепага кўтариш, оёқлар учида туриш, қўллар кафтига қаралсин; 2—3 — панжаларни бирлаштириб, гавда бўйлаб пастга силаб тушиш, пружинасимон ўтириб-туриш, панжалар тиззаларга қўйилган; 4— Д.ҳ.	5—6 марта	Тепага кўтарилишда нафас олиш
6	Д.ҳ.Тик туриш, оёқлар бирга; қўллар тепада, панжаларни занжир қилиб кафтларни тепага қилиш; 1— сакраб, оёқлар бирга, қўллар тепага	5—6 марта	

Юриш, тиззаларни баланд кўтариб югуриш, секин-аста юриш.

Машғулотлар мазмуни

Т.р.	1	2	3
1.	Гимнастик деворларга эркин, тирмашиб чиқиш ва тушиш, сакрагичда олдинга ва орқага айлантириб сакраш. Тўпни ерга (полга) уриб олиб юриш ва ҳалқага отиш.Узунликка югуриб келиб сакраш	«Айиқ-полвон боғда»	«Шакл яса!»
2.	Шунинг ўзини қайтариш ва яна узунликка сакраш, баландликка сакраш	Қайтариш	Қайтариш
3.	Тўпни бошқариб олиб юришдан ташқари белгиланган аниқ нишонга тушириш	«Қармоқча»	«Топ-чи, кимнинг овози?»

4.	Олдинги машқлар каби сакрагичларда сакраш ўрнига яккачўп устида мувозанат сақлаб юриш	Қайтариш	Қайтариш
5.	Боғчадан ташқари майдон-майсазорлар-да секин юриб, югуриб юришлар	«Инсиз қуён»	«Қопқон»

Уйқудан кейинги машқлар. Шеренгага сафланиш. Жойда туриб бурилишлар. Оёқ учларида диагоналдан, қарама-қарши, илонизи ясаб юришлар. Тез юриш, секин юриб, бошловчини ўзгартириш.

Тўлдирма тўплар билан машқлар

Т.р.	1	2	3
1	Д.ҳ.Ўтирган ҳолда, оёқлар четга ёзилган, тўп қўлларда — тепада: 1— олдинга энга-шиш, тўпни полга тушириш; 2— Д.ҳ.	5—6 марта	Нафасга эътибор берилсин
2	Д.ҳ.Полга ётиш, тўп оёқлар панжаси тўпиғида: 1— тўпни оёқлар билан кўтариш; 2— Д.ҳ	3—4 марта	- « -
3	Д.ҳ.Ўтирған ҳолатда, оёқлар ёзилган, тўп қўлларда— пастда: 1—2— қўллар билан тўпни бош томондан ирғитиб ташлаш	3—4 марта	- « -
4	Д.ҳ Ўриндан тик турган ҳолатда, тўп пастда.Тўпни пастдан олдинга ирғитиш. Югуриш ва сакраш эстафетаси	4—5 марта	- « -

3- ҳафта. Эрталабки гимнастика. 17-сонли комплекс машқлар. Қўшимча: апрелнинг 1- ҳафтаси (ленталар билан). **25-сонли комплекс машқлар.**

Машғулотлар мазмуни

Т.р.	1	2	3	4
1	«Крол» усули билан кўкракни сувга бериб ётиш, қўл ва оёқлар ҳаракати билан сузиш	Шерик билан бадминтон ўйини	«Фаввора»	Сочиқ билан гавдани яхшилаб артиш
2	Шуни қайтариш	Тўпни саватга ташлаш	«Поезд»	- « -
3	5—10 м масофага ким биринчига сузиш	Сакрагичда турлича сакрашлар	«Фонтан»	- « -
4	Шуни қайтариш	Тўп узатишлар	- « -	- « -
5	Эркин сузиш, чўмилиш	- « -	- « -	- « -

4- ҳафта. Эрталабки гимнастика. 12-сонли комплекс машқлар (обручлар билан). **Қўшимча:** апрелнинг 2- ҳафтаси.

Машғулотлар мазмуни

Т.р.	1	2	3	4
1	25 м вақт ўлчовига югуриш	Тўпни олиб юриш ва ҳалқага отиш	«Ўт ўчирувчилар»	«Ғилдирак»
2	Узунликка жойдан туриб сакраш	Сакрагичда бир ва икки оёқда сакраш	Бўш доира	«Ҳамма ўз байроқчасига!»
3	Натижага югуриб келиб сакраш	«Қуёнлар, жўжа, ва қоровул»	«Инсиз қуён»	«Қушим боши»

4	Гимнастик деворга тирмашиб чиқиш, осилиш ва ҳ.к	Якка чўпда юриш	«Сакрабодом чумчуқлар»	Шакл яса
5	Аниқ нишонга белгиланган масофадан улоқтириш	Бадминтон ўйинини жуфт бўлиб ўйнаш	Учинчиси ортиқча	Болалар танлаб олган ўйинлар

Уйқудан кейинги машқлар. Жуфт-жуфт бўлишиб рақс қадамлари, мусиқа жўрлигида рақс тушиш, ашулалар айтиш. Машқларни буюмларсиз ва гимнастик таёқчалар, обручлар билан қайтариш.

ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР

Ҳаракатли ўйинларни танлаб олишда тарбиячи болаларнинг ёш хусусиятларини ҳамда жисмоний машқларни танлаш қоидаси асосларини ҳисобга олиши керак.

Болаларни мактабга тайёрлашда шуни унутмаслик зарурки, уларнинг соғлигини мустаҳкамлаш, ҳаракат малакаларини ошириб, меъёрида ривожлантириб, таассуротларини кенгайтириб, ҳаяжонланиш туйғуларини тарбиялаб кўриш, сезгирлик қобилиятларини ривожлантириш, болаларнинг тайёргарлиги даражасини ҳисобга олиш зарур. Масалан, бирданига сакраш ҳаракатларини ўтказиш эҳтиёткорликни талаб этади, чунки, аввало уларни сакраш ҳаракатларига жисмоний тарбия машғулотларида ўргатиш лозим. Албатта, боғча болаларининг ҳаракат кўникмаси ва малакасини ривожлантиришда гап ҳаракат техникасини чуқурроқ ўргатишда эмас.

Борди-ю, болалар узунликка югуриб келиб сакрашга ўргатиладиган бўлса, уларни сакраш олдидан бирданига тўхтаб қолмасликка ёки югуришни секинлаштирмасликка, агар сакраш керак бўлса, унда сакрашдан олдин бир оёқда депсиниб, иккала оёқда юмшоқ тушишни ўргатишимиз лозим. Фақат шулардан сўнг сакраш ўйинларига ўтилса бўлади, чунки шу каби ўйинлар туфайли болаларда сакраш учун зарур бўлган кўникма ва малакаларни ҳосил қилиш имкони туғилади, булардан ташқари, шу каби ҳаракатли ўйинлар жисмоний сифатлардан: сакраш малакаси, чаққонлик ҳамда жасурликни ҳам ривожлантиради.

Ҳаракатли ўйинларни танлаб олишда, энг аввало, тарбиячи китоб, қўлланмаларда берилган кўрсатма ҳамда ўйинларни жисмонан ва ахлоқий-психологик таъсирли томонларини кўриши керак. Яна шуни унутмаслик керакки,

ўйин вазифаси қўйилганда фақат ҳаракатларга мос бўлиши шарт эмас, балки ҳаракатли ўйинлар ёрдамида болаларнинг руҳиятини, бир-бирларига ёрдамлашиш, қўллаб-қуватлаш фазилатларини тарбиялашимиз лозим. Бунинг учун мос келадиган ҳаракатли ўйинлардан: „Қоч болам, сор келди“, „Пирр этди“, „Икки яхоб“, „Мушук келди“ кабилардан фойдаланса бўлади.

Мактабга тайёрлов гуруҳлари, яъни боғчада 7 ёшдаги болаларнинг мазмундор ўйинларга эътиборсизлигини ҳисобга олиб, ҳаракатли ўйинларни танлаш зарур, чунки бу ёшдаги болаларни кўпроқ ўйинлардаги қаҳрамонларнинг (бўри, қўзи, сичқон, мушук) қиёфаси эмас, балки сурат, нималар қилиши қизиқтирмасдан, бўладиган хатти-ҳаракати кўпроқ қизиқтиради. Ўйинларда ҳаракатлар мураккаблашиб боради. Масалан, бир томонлама югуришлар камайиб, кўпроқ ҳаракатлар ўзгарувчан тўсиқлар туфайли оз бўлса ҳам мураккаблашган. «Бўрилар зовурда» ўйинида болалар югуриб келиб тўхтаб қолиши, сўнг илдам сакраб, чаққонлик билан бўриларга тутқич бермасдан зовурдан ўтиб кетиши керак. Яна бу ёшдаги болаларга ўйиннинг шуниси қизиқарлики, иккита томон бўлса ва уларда қарама-қаршилик мавжуд бўлиб, «Икки яхоб» ўйинида, бир томон — «яхоблар» болаларни «яхлатиб» қўйишга интилади ва бошқа томон — «болаларнинг» ўзи улардан яхлатилиб қолишдан қочиб қолишга ҳаракат қилади.

Боғча болалари билан турли эстафеталарни ўтказишдан эҳтиёт бўлиш даркор. Чунки уларни командаларга бўлиб, хонанинг бир четига кетма-кет қаторларга турғазиб, бошқа четига эса байроқчаларни қўйиб, уларни югуртириб, бирма-бир байроқчани олиб келиб, навбатдаги ўйинчига узатиб, у эса яна югуриб, навбат кутиб турган болалар изтироб чекиб, токи унинг охири бўлишини кутиб қийналадилар. Бу эса шу каби эстафеталардан бошқа ўйинларни ташкил қила олмаслик оқибатидир. Ўйин-эстафета бир қараганда осон туюлади, лекин болалар ўйинларини кузатиш натижаси шуларни кўрсатадики, бунақанги ўйинлар болалар учун ҳеч

қандай тушунча ҳосил қилмайди, оқибатда болаларда тартибчанликни бузилишига, сабрсизлик, бетоқатлик, хуноб бўлишлик, бир-бирини туртиш, хафақонликларга олиб келиши мумкин бўлмоқда. Ютқазган ҳамда ўйинда голиб чиққан команда болаларини ўйин тугагандан кейин юпатиб олиш жуда ҳам мурракаб бўлади.

Мактабга тайёрлов гуруҳидаги болаларда сабр-тоқат, ўзларини ушлай билиш фазилатлари ҳам тарбияталаб бўлгани учун, ҳам уларда сезгирлик, тез югуриш, чаққонлик билан буюмларни узатиш, олиб бериш каби фазилатлар ҳали ҳосил бўлмаганлиги туфайли ҳамда команда олдида улар масъулият сезишни билмаслиги, бундан ташқари, улар ҳар бир хатти-ҳаракатни аниқ баҳолашни билмаслиги ва бошқаларнинг ҳам ҳаракатини тушуна олмаслиги, яъни керакли бўлган фазилатларни ва жисмоний сифатлар етишмаслиги учун уларни тарбиялаш лозим.

Лекин шу ёшдаги боғча болаларига мусобақалаштирилган ўйинларни ҳар бир ўйинчи ва гуруҳлари учун жон куйдириши ҳамда масъулиятни сезиш учун ҳам ўтказмоқ зарур.

Мактабгача ёшдаги болаларнинг ўзини тута билмаслигини эътиборга олиб, гуруҳларни икки жамоага ажратмасдан, 4—5 гуруҳларга ажратиб олиш зарур. Бу гуруҳлар кетма-кет ҳолатда турмасдан, бир-бирларини яхши кўриб туриш учун ўтириб олишлари мумкин, чунки навбатда стартга чиқиш тартибини сақлаб турадилар. Бунақанги ўйинларда болалар бир-бирларини кузатиб ҳар бир гуруҳдан битта иштирокчи тезликда, чаққонликда ҳамда аниқ нишонга отишда синашиб кўришади. Ғолиб чиққан ўйинчи ўз жамоасига очко олади. Ўйин тугагандан сўнг тўпланган очколар ҳисоблаб қўйилади. Ғолиб деб энг кўп очко тўплаган жамоа топилади.

Ўйинни ташкил этишда барча шарт-шароитлар тўғри ҳисобга олинса, унинг тарбиявий аҳамияти ошиб боради. Бунинг учун ўйин пайтида бўладиган чизиқлар, чегаралар масофалари, керакли ўйин қуроллари: копток, байроқчаларни тақсимлаб бериш лозим, кейинчалик эса болаларнинг

ўзларига ўргатиб, ўз-ўзига хизмат қилишни одатлантириш керак. Кўпинча тарбиячи бу ташкилий ишларни болалардан биттаси ёки иккитасига буюриб, навбатчи сифатида топшириқ бериб ўргатади, шунда ҳар сафар уларнинг вазифасини алмаштириб туришни унутмаслик керак.

Тарбиячи ўйин ўтказишдан илгари уни тушунтириш йўлларини ўйлаб кўриши керак: у жуда қисқа, аниқ, жўшқин бўлиши керак; ўйин мазмунини, қоидаларини тушунтиришда майда гаплардан холи бўлиб (бир хил пайтларда болаларнинг ўзини иштирок эттириб) қоида тўғрисида тўхталиш лозим. Ундан кейин ўйинчиларнинг ролларини кўрсатиб, ким қайси ерда туришини айтиб ўтиш керак. Ролларни тақсимлашдан ҳамда ўйинчиларни жойларга қўйиб чиқишдан аввал ўйинни тушунтириш керак, чунки болаларнинг бутун диққат-эътибори тарбиячида бўлиб, улар интизом-тартибни сақлашга тиришадилар.

Таниш ўйинни ўтказишда ҳар сафар тушунтириш шарт эмас, аммо ўйин қоидасини тарбиячининг ўзи ёки ўйин қоидасини тез-тез хатога йўл қўйган болани қўйиб кўрсатилса, мақсадга мувофиқ бўлади.

Ўйин ўтказилаётган вақтида тарбиячи фақатгина кузатувчи бўлиб қолмаслиги керак. Уни шундай ўтказмоқ керакки, болалар ўйинни қувониб, қаноат ҳосил қилиб, мураккаб қоидаларни ўрганиб ўйнашлари маъқул. Тарбиячи ўйин давомида қатнашувчиларни кузатиб, алоҳида болаларга эътибор бериб, уларнинг ичидагиларни гоҳида рағбатлантириб, гоҳида қоида бузганларга танбеҳ бериб раҳбарлик қилиши керак.

Гоҳида тарбиячилар айрим қоидабузарликка эътибор бермайдилар: фақат белгиланган пайтдагина – ҳуштак чалиниши ёки биронта ҳаракатнинг бошланиб тугалланишини, ажратилган жойга кирмаслик, онабошининг қўлига бирданига тушмаслик ва бошқа кўриниб турган хатоларни унутмаслик керак, яъни бу хатолар, қоидалар болаларда иродани, тартибни тарбиялайди, уларни ортиқча

хатти-ҳаракатлардан сақлайди, бардошли ва интизомли бўлишнинг катта тарбиявий аҳамияти юзага келади.

Ўйин жараёнида болаларни тўхташга ҳам ўргатмоқ зарур. Шундай умумий қоидага ўрганиш лозимки, хоҳлаган ўйин пайтида белгиланган товуш, имо-ишора, ҳуштакка болалар тезда тўхтаб қолиши керак («Чапак», «Тўхта!» сўзига ёки «Ўйиндан тўхтанг!»). Шундан сўнг тарбиячининг гапирган гапига, тушунтиришига, қатъиян ўргатиш керак. Лекин жуда ҳам тез-тез бу нарсаларга эътиборни тўхтатмаслик керак, чунки ўйинда болалар ҳаяжонда бўлишини унутмаслик лозим. Тарбиячи ўйинни ўтказилиш чегараларини ҳам унутмаслиги керак. Бу, айниқса, жуда ҳам масъулиятли пайт, чунки ўйинни завқ билан ўйналишида вақтга кам эътибор берилади. Масалан, гимнастика машқларига қараганда ўйин вақтини белгилаш мураккаброқ бўлади. Болалардан «Чарчаб қолдингларми?» деб сўраш мумкин эмас. Ўйинда завқланиб, қизиқиб ўйнаётган болалар чарчоқни сезмасдан толиқиб қолишлари мумкин.

Шунинг учун ҳам, тарбиячи болаларни чарчаганликларини диққат билан кузатиб, ташқи кўринишига (тез-тез нафас олиши,юзининг қизариб кетиши), болаларнинг хулқига (тез-тез қоида бузишлик, қўполлик, ланж бўлишига) эътибор бериши ва ўз вақтида ўйинни тўхтатиши лозим. Ўйиннинг тугалланиши ҳар хил бўлиши мумкин. 6—7 ёшли болаларни қизиқтирадигани ўйиннинг ўзи эмас, балки унинг натижаси ҳам. Шунинг учун ҳар бир ўтказилган ўйиндан кейин натижасининг таҳлили билан маълум қилиш лозим: кимнинг ўйинда чаққонлик, эпчиллик маҳоратини, қайси бир боланинг дўстларини қўллаб ўйнагани ҳамда қоидага риоя қилмаганлиги тўғрисида айтиб ўтиш лозим. Бир хил пайтларда ўйинда ушлаганларнинг сонини эслатмоқ, кимнидир кўпроқ ўйинчиларни ушлаганлиги, ҳар бир ўйиннинг натижасини тарбиячи ўзига хос маълум шакллар билан тушунтириши аён, лекин болалар учун шундай таҳлил қилиб ва қизиқарли маънода тушунтириш керак.

ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ БОЛАЛАР ЁШИГА МОС ҲОЛДА ЎТКАЗИШ

Уч яшар болаларнинг билим доираси тор, диққати доимо чалгиб туради. Шунинг учун болаларга оддий ва улар осон тушунадиган ўйинларни ўргатиш керак. Бундай ўйинларда қуш ва ҳайвонлар ёки уларнинг расмлари, ўйинчоқлар, эртаклардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Бу ўйинлар албатта мазмунли ва ибратли бўлиши шарт.

Шу ёшдаги болаларни ўйинларга ўргатишда машқлар катта аҳамиятга эга. Бундай ўйинларда мазмун бўлмайди, уларга оддий топшириқлар, масалан, байроқ олиб келиш, қўнғироқчани жиринглатиш, коптокка етиб олиш каби топшириқлар берадилар. Ҳаракатлар эса (юриш, югуриш ва бошқалар) болаларга таниш ҳамда қийналмасдан бажарадиган бўлиши лозим.

Мазмуни болаларга таниш ва ҳаракатларга сингдириб юборилган ўйинларни кичкинтойлар жуда қизиқиб ўйнайдилар. Бу эса кичкинтойларнинг ҳаракат қобилиятини ривожлантириш, уларни очиқ жойда тўғри юришга ўргатишда катта аҳамиятга эга, фаоллик ва мустақилликни тарбиялашга ёрдам беради.

Тўрт яшар болалар билим доирасининг кенгайиши ва ҳаракатида тажрибалар ортиши билан ҳаракат ўйинларнинг мазмуни ҳам хилма-хил бўла боради. Қуш ва ҳайвонлар ҳаракатига, транспорт турларига, турли нарсаларга тақлид қилиб бажарилган ҳаракатлар ўйинларнинг асосий мазмунини ташкил этади. Ўйинларда болалар буюмларни таниш, шаклини (куб, доира, квадрат шаклини) эслаб қолиш билан боғлиқ топшириқлар, рангларни ажратиш, товушларни фарқ қилиш каби топшириқлар бера бошлаш керак.

Кўпчилик ҳаракатли ўйинлар мазмунини кенгайтириш ва шартли вазифалар қўйиш лозим. Бу ёшда ҳаракатларни ривожлантириш учун қўйиладиған ўйин шартлари билан болаларнинг идрок этишида фарқ бўлади. Аста-секин боланинг вазифани бажаришга муносабати ўзгаради. Масалан,

3 ёшга қадам қўйган болалар ўйинда, кўпинча масъулият сезмаган бўлсалар (масалан, бўри битта қуённи тутади, уни тутиб олганидан кейин у билан бирга югуриб, ўйнаб кетади, бошқа қуёнларга эса эътибор бермайди), энди болалар ўзларига юклатилган вазифани тушунадиган бўладилар (энди бўри қуённи тутиб олгандан кейин уни тўхтатади, уйига олиб келади, шундан кейин бошқа қуёнларни тута бошлайди). Ўйинда кўпинча тарбиячи бошловчи бўлади.

Ўйиндаги ҳаракатларнинг мазмуни болаларга тушунарли ва қизиқарли бўлиши жуда муҳим. Бу уларнинг фаолиятини оширади, ҳаракатларга ҳис-ҳаяжон ва жўшқинлик бағишлайди.

Тўрт ёшга қадам қўйган болалар билан ўтказиладиган ўйинларда ҳаракатларни анча мураккаблаштириш (кубиклар устига чиқиш, устида чўққайиб ўтириш, ундан тушиш, стул тагида эмаклаб юриш ва ҳоказо) ҳамда ҳар хил ҳаракатларни бир-бирига қўшиб ўйнаш керак бўлади (коптокни узоққа иргитиб, орқасидан қувиб етиб олиб келиш, чивинни тутиш учун ирғишлаб сакраш ва ҳоказолар). Бундай мураккаб ҳаракатли ўйинларда иштирок этган болалар бир-бирларидан ўзишга ҳаракат қиладилар.

Бу хилдаги ўйинлар ҳамиша ҳам биргаликда ўйнайдиган ўйинлар ҳисобланмайди. Бу ўйин-машқларда кўпроқ намоён бўлади.

Кўпчилик бўлиб, ашула айтиб ўйналадиган ўйинлар ва қофияли сўзлар жўрлигида ўйналадиган ўйинлар кенг қўлланади. Бундай ўйинларда болаларни ҳамжиҳатликка ва ҳаракатларни биргалашиб бажаришга эриша бориш мумкин.

Беш яшар болаларнинг ҳаракатли ўйинлари мазмуни ранг-баранг, атроф-теваракда, ҳаётда учрайдиган воқеалар тўғрисида уларнинг тасаввури ва билими ошиб бориши билан боглиқ бўлади. Болаларнинг ўйин вақтида фаол ҳаракат қилиши кўп жиҳатдан уларнинг малакаси ва кўникмасига, теварак-атрофни яхши билишга, ҳаракатларни сабот, чаққонлик, идрок ва ҳамкорликда бажаришга боғлиқ бўлади. Аксарият ўйинларда битта бошловчи, лекин баъзан бу вазифани ўйинчиларнинг икки-учтаси бажариши мумкин.

Ўрта гуруҳ учун мўлжалланган ҳаракатли ўйинларнинг баъзилари мазмунга ва бажариладиган вазифа тасвирига эга бўлмайди. Бундай ўйинларга мусобақа тусини киритиш ҳам мумкин.

Кўпинча қофияли сўзлар ўйин мазмунини очиб, уни тўлдиради, ҳаракат учун ишора хизматини ўтайди. Сўзлар кўпчилик бўлиб айтилса, яна ҳам яхши.

Олти яшар болалар билим доираси кенгайиб, бинобарин, ҳаракатли ўйинларнинг мазмуни ҳам мураккаблашди. Ўйин қоидалари ҳам мураккаблашиб бориши туфайли уларни бажаришда аниқлик, диққат-эътибор, сабр-тоқат, сигналдан тез таъсирланишига ўрганиш, ортиқча ҳаракатларни чеклаш (аниқ бу йўналишда югуриш, тутилганларнинг четга чиқиши ва ҳоказо) талаб этилади. Ўйин қоидаси интизомнинг таркиб топишига ёрдам беради.

Маълумки, ҳаракатли ўйинларда иштирок этиш учун болаларни гуруҳларга бўлиш керак, бунда кўпинча кучли ўғил болалар билан, қизлар билан гуруҳланишга интиладилар. Бу ўйиннинг боришига ва натижасига таъсир этади. Шунинг учун тарбиячи кучлироқ болаларни нимжонроқ болалар билан, ўғил болаларни қизлар билан гуруҳ-гуруҳ қилади.

Бунда ўғил ва қиз болаларнинг одоб-ахлоқли бўлиши, яхши тарбия топиши катта аҳамият касб этади. Бундан ташқари, ўғил болалар қизлардан қолишмаслик учун анча ташаббускор бўлади, қизларни ҳурмат қилишга ўрганади.

Етти-ўн яшар болалар учун ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбия дарсининг асосидир. Шунинг учун ҳам мактаб дастурида бошқа материалларга нисбатан ўйинларга кўпроқ ўрин ажратилади. Бунинг сабаби шундаки, дастурга киритилган турли хил жисмоний машқларни болалар хилма-хил ўйинлар воситасида осонгина идрок қиладилар ва ўзлаштирадилар.

Ўйинларда югуриш, сакраш ва улоқтириш ёки ирғитиш машқларига алоҳида эътибор бериш лозим. Бу ёшдаги болалар билан оддий ва ўртача мураккаб ўйинларни ўтказиш билан бирга, агар болалар етарли даражада тайёрланган бўлса, анча

мураккаброқ, яъни командаларга бўлиниб ўйналадиган ўйинларни ҳам ўтказиш мумкин. Болалар бу ўйинларда «Бир киши ҳамма учун, ҳамма бир киши учун» деган шиор асосида бирга ўйнашга ўрганадилар. Шунда уларда ўзлари билан бирга ўйнаётган ўртоқларига жавобгарлик ҳисси уйғонади.

Команда ўйинлари етарли даражада чаққон, ҳозиржавоб, фаросатли ва бақувват бўлишни талаб этади.

Жисмоний тарбия дарслари кўпинча турли ўйинлардан таркиб топади ва бундан ташқари, дарсга баскетбол, волейбол, қўл тўпи ва футбол киритилади.

Ўйин пайтида болаларнинг жуда кескин ҳаракат қилмаслигига қараб туриш, ҳар бир боланинг ўзига яраша муносабатда бўлиш муҳим аҳамиятга эга.

МАКТАБГАЧА ТАРБИЯ ЁШИДАГИ БОЛАЛАР УЧУН ЎЙИНЛАР

«ЧУМЧУҚЛАР ВА АВТОМОБИЛЬ»

Ўйиннинг мақсади тарбиячининг буйруғи билан болаларни турли йўналишда, бир-бирига урилмасдан ҳаракат қилишга ва йўлни ўзгартириб, ўз жойини топиб олишга ўргатишдан иборат.

Болалар майдонча ёки хонанинг бир томонига қўйилган стулларда ёки скамейкаларда ўтирадилар. Болалар чумчуқлар, у ерда эса ин бўлади.

Иккинчи томонда турган тарбиячи автомобилни ифода этади. У: «Қани, чумчуқлар, йўлга учиб тушамиз», дейди, шунда болалар майдонча бўйлаб худди чумчуққа ўхшаб, қўлларини қанот қилиб қоқиб югурадилар. Орадан бир оз ўтгач, тарбиячи: «Эҳтиёт бўлинглар, автомобиль келяпти. Қани қушчалар инингларингизга қочинглар», дейди. Автомобиль гараждан чиқиб, чумчуқларга қараб югуради. Чумчуқлар инларига қараб учадилар (жойларига бориб ўтирадилар). Автомобиль эса гаражга қайтади.

Дастлаб ўйинда 10—12 бола, кейин бутун гуруҳ қатнашади. Тарбиячи олдин чумчуқларнинг қандай учишини, қандай дон чўқишини кўрсатиб беради. Болалар чумчуқларга

тақдид қилиб тарбиячининг ҳаракатларини такрорлайдилар. Кейин ўйинда автомобилни тарбиячининг ўзи ипга боғлаб судраб юради. Фақат ўйинни бир неча марта такрорлагандан кейингина, ҳаракатчанроқ бир болага автомобилни олиб чиқиш ва судраб юришни топшириш мумкин. Қушчалар ўз инларига етиб олишлари учун автомобиль жуда тез юрмаслиги керак.

«ПОЕЗД»

Ўйиннинг мақсади болаларни бир нечтадан бўлиб, аввал бир-бирининг орқасидан ушлаб, кейин ушламасдан юришга, югуришга ва тўхтатишга ўргатишдан иборат.

Тарбиячи болаларга бир-бирининг орқасидан туришни таклиф қилади: «Сизлар вагончалар, мен паровоз бўламан», деб ўзи болаларнинг олдига бориб туради. Паровоз ҳуштак чалади-да, дастлаб аста-секин ҳаракатланиб, сўнг тез юриб кетади (тарбиячи «ду-ду-ду» деб овоз чиқаради, болалар унинг кетидан қадамларини аста тезлатиб, кейин югуриб кетадилар). Сўнгра тарбиячи ҳаракатни секинлаштириб, аста-секин тўхтайди ва «Поезд бекатга етиб келди. Мана бекат», дейди-да, яна ҳуштак чалиб, юриб кетади.

Дастлаб беш-олтита бола кетма-кет туради, қолганлари стулчаларда ўтириб томоша қилишади. Ўйинни такрорлаганда болалар сони 12—15 кишига етиши мумкин. Ўйин кўп марта такрорланғач, энг чаққон болага паровоз бўлишни топшириш мумкин. Вагонлар бир-биридан узилиб қолмаслиги учун паровоз жуда тез юрмаслиги керак.

«САМОЛЁТЛАР»

Бу ўйинда болалар бир-бирига тегмасдан, турли йўналишда югуришга ўргатилади, шунда улар сигнални дарров илғаб олиб, ҳаракатни бошлашга одатланадилар.

Болалар самолётда ўтирган ўқувчиларни ифода этадилар. Улар майдончанинг ҳар ер, ҳар ерида турадилар. Тарбиячи «Учишга тайёрланинг!» деганда, қўлларини тирсакдан букиб олдиларида айлантирадилар, яъни моторни ишга соладилар.

«Учинглар!» деганда қўлларини ён томонларига узатиб, майдонча бўйлаб тарқалиб югурадилар. «Қўнинг!» деганда самолётлар тўхтаб, ерга қўнадилар (болалар битта тиззаларини ерга қўйиб чўнқаядилар). Ўйин 5—6 марта такрорланади.

Ўйинни бир оз мураккаблаштириш мумкин. Бунинг учун болалар 3—4 гуруҳга бўлинади. «Қўнинг!» деганда, ўз жойларини топиб турадилар, тарбиячи қайси гуруҳ самолётлари биринчи бўлиб тўпланганини таъкидлайди. Ўйин кичик ва ўрта гуруҳларга бўлиб ўтказилса, яхши бўлади. Кичкинтойларга бу ўйин қийинлик қилади.

«ПУФАК»

Ўйинда болалар доира бўлиб гоҳ кенг, гоҳ ғуж бўлиб туришга ўргатилади, берилган буйруққа мос ҳаракат қилишга одатлантиради.

Болалар тарбиячи билан бирга қўл ушлашиб, кичкина доирача ясаб, бир-бирларига яқин турадилар. Тарбиячи шеър айтади.

Пуфак, пуфак, айтаман:
Шишиб яна катта бўл.
Доимо шундай қол,
Ёрилмай қўя қол.

Шундан кейин болалар бир-бирларининг қўлларини қўйиб юбормасдан, орқага юра бошлайдилар. Тарбиячи: «Пуфак ёрилиб кетди», дейиши биланоқ, болалар юришдан тўхтаб, қўлларини тушириб, чўнқайиб ўтирадилар ва «пақ», «пақ», дейдилар.

«Пуфак ёрилиб кетди», деган сўзлардан кейин болалар қўлларини қўйиб юбормасдан доира маркази томон юришни таклиф қилиш мумкин. Улар доира марказига қараб «ш-ш-ш-ш» дейдилар (ҳаво чиқиб кетади). Кейин яна «пуфак шиширилади».

Ўйинда дастлаб 6—8, кейин 15—16 та бола иштирок этади. Сўзларни шошилмасдан аниқ айтиш, болаларни тарбиячи билан сўзларни такрорлашга жалб қилиш лозим.

«ҚЎҒИРЧОҚЛАРНИКИГА МЕҲМОНГА»

Ўйиндан мақсад болаларни бирга юриш, югуриш, ўзларини тутишга ўргатишдир.

Болалар хонадаги девор тагига қўйилган стулларга ўтириб, тарбиячидан қўғирчоқларнинг қаерда яшашини сўрашади.

У қўғирчоқлар турган бурчакни кўрсатиб: «Юринглар, бирга қўғирчоқларни кўргани борамиз», «Юринглар, болалар, ўйнаб келамиз, фақат йўлда тарқалмай, тўғри юринглар», дейди. Болалар ўринларидан туриб, тарбиячи билан бирга қўғирчоқлар олдига жўнашади. Тарбиячи: «Кеч бўлиб қолди, уйга кетадиган вақтимиз бўлди, энди кета қолайлик», дегандан кейин болалар ўз жойларига бориб ўтирадилар.

Ўйин бошланиши олдидан бир нечта қўғирчоқни хонанинг бошқа жойига олиб бориб қўйиш керак. Ўйин такрорлаганда болалар шу қўғирчоқларни кўргани боради.

«КОПТОКНИ ҚУВИБ ЕТ!»

Бу ўйинда болалар чаққонликка ва коптокни юмалатиб, тутиб олишга ўргатилади.

Болалар майдончада ўйнаб юрганда, тарбиячи бир неча болани чақириб, коптокни юмалатишни ва уни тутиб келишни таклиф қилади. Кейин бирин-кетин коптокни турли томонга юмалатади. Бола копток кетидан югуриб, уни тутиб олади ва тарбиячига келтириб беради. Тарбиячи коптокни бир гал бошқа томонга отади, лекин энди бошқа бола олиб келади.

Уч яшарли болалар тарбиячи отган коптокнинг орқасидан югурадилар. Шундан кейин ўйинга болаларнинг бошқа гуруҳи жалб қилинади. Ўйинда бир йўла 8—10 бола иштирок этиши мумкин. Болаларнинг баравар югуриши учун ҳамма коптокларни бирдан отиш керак. Копток ўрнига резина ҳалқача, қум солинган халтачалардан фойдаланиш ҳам мумкин.

«СЎҚМОҚ БЎЙЛАБ»

Ўйиндан мақсад болаларни кўплашиб юришга, чизиқдан чиқиб кетмасликка ўргатишдир.

Тарбиячи полга иккита ёнма-ён чизиқ чизади (ёки орасини 20—25 см қилиб, иккита 2,5—3 метрли арқон ташлайди) ва болаларга ҳозир ўрмонга ўйнагани боришларини айтади. Ўрмонга узун сўқмоқ йўлдан эҳтиёт бўлиб борадилар, яъни бир-бирларининг орқаларидан икки чизиқ орасидан секин юрадилар. Кейин шу йўлдан қайтиб келадилар.

Тарбиячи болаларнинг чизиқни босмасликларини, бир-бирига халақит бермасликларини, олдинда бораётганларга урилиб кетмасликларини кузатиб туради.

«АРИҚДАН САКРАБ ЎТИШ»

Ўйиндан мақсад болаларни қоидага амал қилишга, чоққонликка ўргатиш, сакраш ва югуриш каби ҳаракатларни мустаҳкамлаш, мускулларини ривожлантиришдир.

Полга тахта ташлаб қўйилади (эни 25—30 см, узунлиги 2—2,5 м). Бу ариқнинг кўприги бўлади. Ариқнинг нариги қирғоғида лолақизғалдоқлар, бўтакўзлар, мойчечаклар ва боғда ранг-баранг гуллар очилиб ётибди (гилам устига ҳар хил рангдаги лахтак қийиқлари ташлаб қўйилади). Болалар ариқнинг нариги қирғоғига кўприкдан ўтадилар, гул терадилар (чўнқайиб ўтирадилар, энгашадилар), кейин уйга қайтиб келадилар. Ўйин 3—4 марта такрорланади.

Тарбиячи болаларнинг фақат кўприкдан ўтишларини кузатиб: «Ариқда сув тез оқади, чуқур, эҳтиёт бўлиб ўтинглар, оёқларингизни ҳўл қилиб қўйманглар», деб туради.

«КИМ СЕКИН ЮРАДИ?»

Бу ўйинда болалар диққатни ривожлантиришга, айтилган сўзларга мос ҳаракат қилишга одатлантирилади.

Болалар тарбиячилар билан бирга борадилар. Кутилмаганда тарбиячи бундай дейди: «Қани, ким секин-секин

юришни яхши билар экан, оёқ учларида бундай юринг» (кўрсатади). Болалар оёқ учларига кўтариладилар ва мумкин қадар секин юришга ҳаракат қиладилар. Қайси томонга қараб кетаётган бўлсалар, ўша йўналишда йўлни давом эттирадилар. Кейин тарбиячи билдирмасдан четга чиқиб олади-да: «Энди эса ҳамма менинг олдимга югуриб келсин», дейди. Болалар тарбиячининг олдига югуриб келиб, уни ўраб олишади. Тарбиячи болалар билан гаплашади, машқни ғайрат билан яхши бажарганликларини таъкидлаб ўтади.

Уч ёшдаги айрим болалар оёқ учида юрган вақтларида бошларини ғайритабиий энгаштириб, уни елка томонга қисиб юрадилар. Шундай қилганда улар секинроқ юраётганга ўхшайдилар. Болаларга бундай ҳаракатларни кўрсатиб, уларни тузатишга ҳаракат қилиш керак. Оёқ учида юриш товон-тўпиқларни мустаҳкамлайди, шу сабабли у боланинг жисмоний ривожланиши учун жуда фойдали машқ ҳисобланади. Бироқ болаларни бу машқни узоқ вақт бажаришга мажбур қилиб, уларни толиқтириб қўймаслик керак. Ўйин 3—4 марта такрорланади.

«ТАЁҚЧАДАН ҲАТЛАБ ЎТ!»

Ўйиндан мақсад болаларни чаққон ҳаракат қилишга ўргатиш, уларда сакраш ва югуриш каби ҳаракатларни мустаҳкамлаш ва чаққонликка ўргатишдан иборат.

Хонанинг ўртасида иккита таёқча ораси 1 м қилиб ёнма-ён қўйилади.

Хонанинг бир томонида болалар туришади, иккинчи томонида стул ўриндиғида байроқча. Тарбиячининг кўрсатмасига биноан таёқчадан 2—3 қадам нарига байроқчага қараб турган бола биринчи таёқча томон юриб боради ва ундан ҳатлаб ўтади. Сўнгра иккинчи таёқчадан ҳам худди шундай ҳатлайди. Столга яқинлашиб боради, байроқчани қўлга олади, уни бошидан юқори кўтариб ҳилпиратади, кейин байроқчани яна стулга қўяди, ён томонга, четроққа чиқиб кетади ва қайтиб келиб, ўз жойига туради. Шундан сўнг топшириқни кейинги бола бажаради.

Агар бу машқ бир неча марта такрорлангандан кейин болаларга жуда осонга ўхшаб қолса ва улар бу топшириқни тез ҳамда ишонч билан бажара бошласалар, машқни бир оз мураккаблаштириш керак бўлади: полга 4—6 таёқчани бир-бирига ёнма-ён қилиб қўйиб, чиқиб ёки бир неча чамбаракни полга ташлаб қўйиб, болаларга ана шуларнинг устидан ҳатлаб ўтиш таклиф қилинади.

«МЕНГА ЕТИБ ОЛИНГЛАР!»

Ўйиндан мақсад болаларни қоидага амал қилишга ўргатиш, уларда юриш ва югуриш каби ҳаракатларни мустаҳкамлаш ва чидамлиликни тарбиялашдир.

Болалар майдонча ёки хонанинг бир томондаги стулларда ёки скамейкаларда ўтирадилар. «Менга етиб олинглар!» дейди тарбиячи ва майдончанинг иккинчи томонига қараб югуради. Болалар тарбиячининг кетидан уни тутмоқчи бўлиб югурадилар. Болалар тарбиячига яқинлашиб қолганларида у тўхтайди-да: «Қочиб кетинглар, энди мен сизларга етиб оламан!» дейди. Болалар ўз жойларига қараб югурадилар.

Бу ўйинни дастлаб болаларнинг кичик бир гуруҳи билан ўтказган маъқул. Сўнг болалар сонини 10—12 нафаргача кўпайтириш мумкин. Тарбиячи болалардан қочиб, жуда тез югурмаслиги керак. Болалар тарбиячига етиб олганларидан кейин «яхши югурар экансизлар», деб уларни мақтаб қўйиш керак.

«ШИҚИЛДОҚҚАЧА ЭМАКЛАБ КЕЛ!»

Бу ўйинда болалар диққатини ривожлантириш, айтилган сўзларга мос равишда эмаклаб юриш ҳаракатини ўргатишдан иборат бўлади.

Болалар хонанинг бир томонига қўйилган стулларда ўтиришади. Тўрт метр нарига полга байроқча ёки шиқилдоқлар териб қўйилади. Тарбиячи бирор боланинг исмини айтиб чақиради ва унга шиқилдоққача эмаклаб боришни,

уни олиб ўрнидан туришни ва шиқилдоқни (ёки байроқчани) бошдан юқори кўтаришни (байроқчани ҳилпиратишни) таклиф қилади. Шиқилдоқни (ёки байроқчани) полга ўз жойига қўйиб қайтиб келади. Болалар топшириқни навбат билан бажарадилар.

Ўйин-машқда бир вақтнинг ўзида бир неча бола (3—5 та) ёки бирдан ҳамма баравар иштирок этиши мумкин. Унда болаларнинг ҳар бирига алоҳида-алоҳида ўйинчоқлар топиб қўйиш керак. Бундай топшириқнинг ташкил этилиши болаларда мўлжалга тезроқ бориб келиши истагини уйғотади. Ўйин жуда жонли ўтади. Бироқ бунда эмаклаш сифати анча пасайиб кетади. Бола шошилиб, ҳаракат уйғунлиги қоидасини бузади. Шунинг учун тарбиячи болалар эътиборини тезроқ ҳаракат қилишга атайин қаратмаслиги керак. Машқда банд бўлмаган бошқа ҳамма болалар бараварига: «Бир, икки, уч— эмакла!» деб қичқириб шодланишади. Ўйин тамом бўлганда эса қувончдан чапак чалишади. Шундай қилиб, ўйинда болаларнинг ҳаммаси фаол қатнашади.

«ДАРВОЗА»

Бу ўйинда болаларда эмаклаб бориш малакаси такомиллаштирилади.

Болалар хонанинг бир томонига териб қўйилган стулларда ўтирадилар, 4—5 метр нарида боланинг бўйига тенг келадиган тўр осилган устун туради. Устуннинг тагида, полда копток ётади. Болалар билан устун орасида — тахминан масофанинг ўртасида ёй — дарвоза бўлади. Тарбиячи болалардан бирининг исмини айтиб чақиради ва унга дарвозага қадар эмаклаб боришни, кейин унинг остидан эмаклаб ўтиб, коптокни олишни, олдинга эмаклаб ўрнидан туриб, коптокни икки қўллаб кўтаришни ва уни тўрга ташлашни таклиф қилади.

Дарвоза ўрнида стул, скамейкалардан (оёқлари орасидан эмаклаб ўтиш учун), чамбараклардан фойдаланиш мумкин. Уч яшар болаларга нарсалар тагидан эмаклаб ўтишни ва нарсаларга тирмашиб чиқишнинг турли усулларини, тўсиқлар остидан энгашиб ўтишни ўргатиш керак. Тўсиқлар

остидан энгашиб ўтганда қўлларни ерга теккизмаслик керак. Бунда болалар эмаклаш ва энгашиб ўтиш деган тушунчаларни бир-биридан фарқ қилишга ўрганадилар.

«ЧИЗИҚНИ БОСМА!»

Ўйиндан мақсад болаларни қоидага амал қилган ҳолда ҳаракатларни мустақил бажаришга ва мувозанатни сақлашга ўргатишдир.

Тарбиячи полга узунлиги 3—4 метр, бир-бирларидан 40—50 см узоқликда иккита ёнма-ён чизиқ чизади. Ўйинда қатнашувчилар навбат билан чизиқни босиб олмасликка ҳаракат қиладилар. «Йўлак»нинг охирида бола ўрнидан туради, иккала қўлини юқори кўтариб керишади, кейин дастлабки ҳолатга, ўз жойига қайтиб келади.

Бу ўйинда полга қўйилган тахтадан фойдаланиш ҳам яхши натижа беради.

«ЭҲТИЁТ БЎЛ!»

Ўйиннинг мақсади болаларни мувозанатни сақлаб юришга ўргатиш, уларни қўрқмас қилиб тарбиялашдан иборат.

Болалар гимнастика скамейкаси ёни бўйлаб териб қўйилган стулларда ўтирадилар. Болалар битта-биттадан скамейканинг охирига келиб, тиззаларига таянган ҳолда, скамейка четидан қўллари билан ушлаб, устидан эмаклаганча, унинг нариги бошигача борадилар. Скамейканинг охирига етгач, бола ўрнидан туради ва ундан тушади.

Тарбиячи болага ёрдам беради, уни ушлаб боради. Машқни қия қилиб қўйилган тахта устида ўтказиш ҳам мумкин, бунда юқорига ҳам, пастга ҳам эмакласа бўлади.

«ТЎП ДОИРАДА»

Ўйиндан мақсад болаларга тўпни бир-бирларига юмалатишни ўргатишдир.

Болалар полда доира бўлиб ўтирадилар ва коптокни бир-бирларига юмалатадилар.

Тарбиячи доирадан ташқарида туриб ўйинни кузатади, тўпни икки қўллаб юмалатиш кераклигини тушунтиради, буни қандай бажариш зарурлигини кўрсатиб беради; агар тўп доирадан чиқиб кетса, уни олиб бериб туради ва ҳоказо.

«ТЎПНИ ИЛИБ ОЛ!»

Бу ўйинда болаларга тўпни икки қўллаб пастдан иргитиш ва уни ерга туширмасдан илиб олиш ўргатилади. Масофани кўз билан чамалаш машқи амалга оширилади.

Болалар давра қуриб турадилар. Тарбиячи ўртада туриб, кичикроқ тўпни қўлида пастлатиб ушлаб: «Юсуф, тўпни илиб ол!», дейди ва болага тўпни отади. Бола тўпни илиб олиб, уни тарбиячига ирғитади.

Тарбиячи болалар тўпни икки қўллаб паст томондан шахт билан ирғитишларини, илаётганда қўлларини сал олдинга узатиб, тўпни кўкракларига босмай, бармоқлари билан илишларини кузатиб туради.

«ТЎПНИ ЮМАЛАТ!»

Бу ўйинда болаларга тўпни юмалатиш ва илиб олиш ўргатилади, уларда ҳаракатчанлик хусусиятлари тарбияланади.

Болалар полда доира бўлиб ўтирадилар (оёқларини кериб, олдинга узатадилар ёки чордана қуриб ўтириб оладилар). Тарбиячи қўлида тўп кўтариб доиранинг ўртасида ўтиради. У тўпни навбат билан ҳар бир болага қараб юмалатади, болалар илиб олган тўпни яна тарбиячига юмалатадилар ва мана шу ҳаракатларни ўзлаштириб олганларидан сўнг, доира марказида тарбиячининг ўрнига болалардан биронтаси ўтириши мумкин.

«НИШОНГА ТУШИР!»

Ўйиндан мақсад болаларга коптокни юмалатишни ва дарвозага туширишни ўргатиш, чаққонликни машқ қилдиришдир.

Болалар скамейкада ўтиришади, улардан нарироқда чизиқ тортилган бўлади, чизиқдан икки-уч қадам узоқликда дарвоза туради. Бола ўрнидан туриб чизиққа яқинлашиб келади, энгашиб ерда ётган тўплардан бирини қўлига олади ва дарвозага туширишни мўлжаллаб юмалатади. Уч-тўртта тўпни дарвозага туширгач, тўпларни териб келади. Кейин топшириқни навбатдаги бола бажаради.

Тўпни бир қўл билан ҳам, икки қўл билан ҳам юмалатиш мумкин. Болалар уни дарвозага туширишни ўрганиб олганларидан кейин, уларга кеглини уриб йиқитиш сингари мураккаброқ топшириқлар бериш мумкин.

«ТУТУВЧИ, ЛЕНТАНИ ОЛ!»

Ўйновчилар доира ясаб турадилар. Ҳар бири орқасига, белбоғига ёки ёқасига рангли матодан қилинган лентани қистириб олади. Тарбиячининг «Югуринг!» деган ишораси билан югуриб кетадилар. Тутувчи уларни қувлаб, ленталарини олишга ҳаракат қилади. Лентадан маҳрум бўлган бола четда туради.

Тарбиячининг «Бир, икки, уч, ҳаммангиз доира бўлиб йиғилинг!» деган ишораси билан болалар доира бўлиб турадилар. Тутувчи тутган ленталарини санайди ва уни болаларга қайтариб беради. Ўйин бошқатдан бошланади.

«ОЁҒИНГНИ ҲЎЛ ҚИЛМА!»

Майдончанинг бир тарафида болалар ўтирадилар. Улардан 3—4 қадам масофада чизиқ чизилади. Унинг олдига 4—5 ўйновчи туради. Майдончанинг бошқа тарафида ҳар бир ўйновчи тўғрисига байроқча билан стуллар қўйилади. Чизиқдан 4—5 метр масофада 3—4 метр кенгликда ботқоқлик (ариқча) чизилади. Ўйновчилар иккитадан кичкина тахтача (30х20 см) оладилар. Болаларга оёқларини ҳўл қилмасдан тахтачалар устидан (полни босмасдан) юриб, байроқчаларга етиб бориш топширилади. Тарбиячининг ишораси билан ўйновчилар ботқоқликка етиб бориб, тахтачанинг биттасини

қўйиб, уни устида турадилар, орқада ётган аввалги тахтачани олиб, яна олдиларига қўядилар, ботқоқликдан ўтиб олгунларича шундай давом этади. Сўнгра ўзларининг байроқчалари олдига бориб, уни кўтарадилар. Ким биринчи бўлиб байроқчани кўтарса, шу ғолиб ҳисобланади. Сўнгра бола байроқчани жойига қўйиб, ўз жойига қайтади ва тахтачаларни бошқа болага беради. Ўйин қайтадан давом этади, ўйинда ҳамма қатнашиши шарт.

«ҚЎЛГА ТУШИБ ҚОЛМА!»

Майдончада доира чизилади. Болалар ярим қадам масофада доира атрофида турадилар. Тарбиячи ўйинни олиб борувчини белгилайди ва у доира ичида хоҳлаган жойда туради. Болалар чизиқ устидан доира ичига сакрайдилар. Ўйинни олиб борувчи югуриб, уларга тегмоқчи бўлиб ҳаракат қилади, у яқинлашиши билан болалар доира четига чиқиб оладилар. Қайси болаларга қўли теккан бўлса, у ютқазган ҳисобланади, лекин ўйинда қатнашаверади. 30—40 секунддан кейин тарбиячи ўйинни тўхтатиб, ютқазганларни ҳисоблайди. Кейин ютқазмаганлар орасидан янги ўйинни олиб борувчи тайинланади.

«МЕНИНГ ҚУВНОҚ, ШЎХ КОПТОКЧАМ»

Болалар хонанинг ёки майдончанинг бир томонига қўйилган стулларда ўтиришади. Тарбиячи улардан сал нарироқда туради, коптокни қўл билан уриб, унинг қандай енгил ва баланд учишини кўрсатиб беради ҳамда Зафар Диёрнинг қуйидаги қўшиғини айтади:

Тўпим тўп-тўп этасан,
Урсам учиб кетасан.
Ҳаккаланиб нарига
Дўстларимга етасан.

Кейин 2—3 та болани чақириб, коптокни ушлаб турган ҳолда ирғишлаб сакрашни таклиф қилади. Тарбиячи бояги

кўшиқни айтиб, копток билан яна машқни такрорлайди. Қўшиқни айтиб бўлгач, болаларга қараб: «Ҳозир сизларга етиб оламан!» дейди. Болалар сакрашдан тўхтаб, тутиб олмоқчига ўхшаб ҳаракат қилаётган тарбиячидан нарироққа қочиб кетадилар.

Ўйинни такрорлаш пайтида тарбиячи кўпроқ болаларни чақиради. Ўйинни якунлар экан, ҳамма болаларга бараварига коптокка ўхшаб сакрашни таклиф қилади ва қўшиқни болаларнинг сакраш суръатига қараб тез айтади (бу суръат анча тездир). Агар болалар коптокка ўхшаб сакрашни билмасалар, уларга бунинг қандай бўлишини кўрсатиб бериш зарур.

«ОҚ ҚУЁНИМ, АЛОМАТ»

Болалар хонанинг ёки майдончанинг бир томонига қўйилган стулларда ёки скамейкаларда ўтирадилар. Тарбиячи уларга «Ҳозир ҳаммангиз қуён бўласиз», дейди ва «ўтлоққа» югуриб чиқишни таклиф қилади. Болалар хонанинг ўртасига чиқадилар ва тарбиячининг ёнида давра қуриб турадилар. Кейин чўққайиб ўтирадилар. Тарбиячи шундай шеър ўқийди:

Оқ қуёним, аломат,
Отини қўйдим Саломат.
Шалпангқулоқ қуёним,
Жуда-жуда аломат.

Болалар қўлларини бошларига кўтариб, қуён қулоғига ўхшатиб, бармоқларини қимирлатадилар. Тарбиячи шеър ўқишда давом этади:

Қуёним қотиб қопти,
Оёқ-қўлин иситсин.
Тап-тап-тап-тап,
Тап-тап-тап
Оёқ-қўлин иситсин.

Болалар «тап-тап» сўзини эшитишлари билан чапак чала бошлайдилар ва шеър тугагунча давом эттирадилар.

Тарбиячи яна шеър ўқийди:

Бир жойда тураверйб,
Қуён титрар совуқ еб.
Энди сакраб ўйнасин,
Сакраб-сакраб қувнасин.

Болалар «сакраб-сакраб» сўзини эшитишлари билан икки оёқлаб, ирғишлаб сакрай бошлайдилар. Сакрашни шеър тамом бўлгунча давом эттирадилар. Тарбиячи:

Кимдандир чўчиб кетди,
Қуёнжон қочиб кетди,—

дейди ва айиқполвонни кўрсатади, болалар қочиб бориб, ўз жойларига туриб оладилар.

Ўйинни болалар билан истаганча ўтказиш мумкин. Ўйин бошланишидан олдин қуёнлар яширинадиган жойни албатта тайёрлаб қўйиш керак. Ўйин бошида шеърга биноан машқни ҳамма болалар баравар бажарадилар. Ўйин кўп марта такрорлангандан кейин биронта болани қуёнча қилиб тайинлаш ва уни доира ўртасига турғизиб қўйиш мумкин. Шеър тамом бўлгандан сўнг болалар орқасидан тез югурмаслик, уларга ўз жойларини топиб олишлари учун имкон бериш керак. Кичкинтойлардан, албатта, ўзининг жойини топиб олиш талаб қилинмайди, уларнинг ҳар бири бўш жойни топиб ўтириши мумкин. Ўйин мунтазам ўтказилиб турилганда, улар ўз жойларини яхши эслаб қоладилар. Болаларнинг бу ишини қўллаб-қувватлаб, рағбатлантириб туриш керак.

«УЗУН ИЛОНИЗИ БЎЙЛАБ»

Тарбиячи ерга ёки полга узунлиги 5—6 метрли арғамчини чўзиб қўяди, бу йўлакчадан болалар охиригача юриб ўтишлари мумкин.

Агар йўлакчанинг бошқа томонига болаларни жалб қиладиган нарсалар: айиқча, қўғирчоқ, шиқилдоқ, қушча ва бошқалар қўйилса, болалар машқни қизиқиб бажарадилар. Йўлакчаниниг охирида нима ётганлигига қараб, вазифа берилади: масалан, айиқчанинг олдига бориб уни силаш, қушчага дон бериш, шиқилдоқни шиқиллатиш.

Тарбиячи болаларнинг арқончани босишга ҳаракат қилаётганларини кўрса, тарбиячи унинг қўлидан ушлаб, ёрдамлашиши мумкин. Болалар осойишта, шошилмасдан юриб боришлари керак.

«ҚУШ ВА УНИНГ БОЛАЛАРИ»

Болалар 5—6 тадан икки гуруҳга бўлинадилар. Ҳар бир гуруҳ ўз уйчасига — инига эга, бўр билан чизилган доира, полга ташлаб қўйилган катта чамбарак ёки учлари бирбирига боғланган арқонча ва ҳоказолар ин бўлиши мумкин. Болалар чўнқайиб ўтириб, индаги қуш болаларини ифода этадилар. Тарбиячи қуш вазифасини бажаради. Тарбиячининг «Қани учдик, учайлик», деган сўзларини эшитишлари билан қуш болалари инларидан учиб чиқадилар ва дон қидириб, узоқроқ кетишга ҳаракат қиладилар. Тарбиячининг «Энди уйга учамиз», деган сўзларидан кейин қуш болалари ўз инларига қайтиб келадилар. Ўйин 3—4 марта такрорланади.

Тарбиячи болалар — қуш болаларининг ишорасига қараб ҳаракат қилишини кузатиб боради. Бегона инга учиб кириш мумкин эмаслигини эслатиб, уйидан узоқроққа учишга даъват этиб, у ерда қушчалар учун дон мўл эканини айтиб туради.

«ҚУЁШ ВА ЁМҒИР»

Болалар хона ёки майдонда қатор турган стуллар орқасига ўтиб, чўнқайиб ўтирадилар ва дарчадан (стул суянчиғи орасидан) қарайдилар. Тарбиячи: «Қуёш чиқади! Боринглар, ўйнанглар!» дейди. Болалар хона (майдонча) бўйлаб югурадилар. «Ёмғир ёғиб кетади. Тезроқ уйга киринглар!» деган овоздан сўнг ўз жойларига қараб югуришади ва стулларнинг орқа томонига бориб чўнқайиб ўтиришади ва дарчадан (стул суянчиғи орасидан) қарашади. Тарбиячи: «Қуёш чиқади! Боринглар, ўйнанглар!» дейди.

Болалар майдонча бўйлаб югурадилар. «Ёмғир ёғиб кетди. Тезроқ уйга киринглар!» деган овоздан сўнг, ўз жойларига қараб югуришади ва стулларнинг орқа томонига бориб чўнқайиб ўтиришади.

«СИЧҚОНЛАР ВА МУШУК»

Болалар — сичқонлар инларида (хона девори бўйлаб ёки майдончанинг ён томонларига қатор қўйилган скамейка ёки стулларда) ўтирадилар. Майдонча бурчакларидан бирида мушук ўтиради. Мушук вазифасини тарбиячи ижро этади. Мушук ухлаб қолади, сичқонлар эса хона бўйлаб югуриб кетишади. Бироқ, бирдан мушук уйғонади, қаддини ростлаб керишади, миёвлайди ва сичқонларни тута бошлайди. Сичқонлар тез югуриб кетадилар ва ўз инларига кириб яширинадилар (стуллардан ўз жойларини эгаллайдилар). ҳамма сичқонлар ин-инига кириб кетгандан сўнг, мушук яна бир марта хона бўйлаб айланади. Кейин ўз жойига келади ва ухлайди. Ўйин 4—5 марта такрорланади.

Сичқонлар мушук кўзини юмиб уйқуга кетгандан кейингина ўз инларидан чиқишлари ва мушук уйғониб миёвлаганидан кейин инларига қайтишлари мумкин. Тарбиячи сичқонлар инларидан чиқишини кузатиб туради. Ўйинда ўйинчоқ мушукдан фойдаланилса ҳам бўлади. Кубиклар ҳам ин вазифасини ўташи мумкин. Бунда болалар кубиклар устига чиқиб турадилар.

«ПАХМОҚ КУЧУК»

Болаларнинг бири пахмоқ кучукни ифода этади. У полда бошини олдинга узатилган қўлларига қўйиб ётади. Қолган болалар аста унинг атрофига тўпланишиб шеър ўқийдилар:

Пахмоқ кучук ётади,
Қаранг, хуррак отади.
Билиб бўлмайди асло
Уйғоқми у, ухларми ё.
Секин келиб уйғотсак,
Қизиқ иш бўлса керак.

Болалар кучукни уйғота бошлайдилар, унинг тепасига келиб, энгашиб, отини айтадилар, чапак чаладилар. Кучук ирғиб ўрнидан туриб кетади ва қаттиқ вовуллайди. Болалар ҳар томонга қочиб кетадилар. Кучук уларнинг кетидан қувлайди, бирортасини ушлаб олишга ҳаракат қилади. Ҳамма ҳар томонга қочиб, беркиниб олганидан сўнг, кучук яна ерга ётади. Ўйин 3—4 марта такрорланади.

Агар кучукни тарбиячи акс эттирадиган бўлса, у стул ёки скамейкада ўтириб «ухлайди».

«ТЕКИС ЙЎЛ БЎЙЛАБ»

Болалар эркин ҳолда тўпланишади ёки қатор бўлиб ўйнагани кетишади. Тарбиячи муайян маром ва оҳангда қуйидаги сўзларни айтади:

Теп-текис йўл устидан,
Теп-текис йўл устидан,
Ташлайлик қадам.
Майда тошлар устидан,
Майда тошлар устидан
Борайлик биз бирга.
Тушиб кетдик чуқурга!

«Теп-текис йўл устидан» сўзлари айтилганда болалар қадам ташлаб юрадилар. Тарбиячи «Майда тошлар устидан, майда тошлар устидан», дейиши билан, иккала оёқларида сакраб, сал олдинга силжиб борадилар. «Тушиб кетдик чуқурга» сўзларини эшитишлари биланоқ, чўнқайиб ўтириб оладилар. «Чуқурдан чиқиб олдик», дейди тарбиячи. Болалар ўринларидан турадилар. Тарбиячи шеърни яна такрорлаб, сўнг қуйидаги бошқа сўзларни айтади:

Теп-текис йўл устида,
Теп-текис йўл устида,
Юравериб чарчадик,
Юравериб чарчадик,
Юринглар, уйга кетдик,
Мана, уйга ҳам етдик.

Шеър тугагандан кейин болалар уйларига қараб югуради-лар (уй қаерда бўлади — скамейкадами, тортилган тўғри чизиқ орқасидами ёки бошқа бир жойдами, бу олдиндан келишиб олинади).

Ҳаракатларни ҳар хил қилиб ўзгартириш мумкин, лекин улар шеърга мувофиқ келиши зарур (масалан, майда тошлар устидан бир оёқдан иккинчи оёққа ҳатлаб ёки бир оёқлаб ўтиш ва ҳакозо). Тарбиячи ҳаракат топшириғини узайтириш ёки қисқартириши мумкин. Бунинг учун у шеърнинг ҳар бир сатрини кўпроқ ёки озроқ такрорлайди.

«ЧИВИННИ ТУТ!»

Болалар оралиғи узатилган қўл етадиган масофада давра қуриб турадилар. Тарбиячи доиранинг ўртасида, унинг қўлида узунлиги 1—1,5 м келадиган хивич, хивич учига қоғоздан ёки бошқа нарсадан ясалган чивин ип билан боғлаб қўйил-ган, у ипни болаларнинг бошидан сал юқорироқда айланти-ради. Болалар ўз устларидан ўтаётганда чивинни икки қўллаб тутмоқчи бўлиб сакрайдилар. Чивинни тутган бола: «Мен тутдим!» дейди. Ўйин давом этади.

Ўйинда болалар сакраш пайтида даврани торайтириб қўймасликлари учун уларни кузатиб туриш керак. Тарбиячи чивин боғланган ипни айлантирар экан, уни дам тушириб, дам кўтариб туради.

«ЧУМЧУҚЛАР ВА МУШУК»

Болалар майдоннинг бир томонига полга бир қатор қилиб қўйилган скамейкаларда ёки катта кубларда тикка турадилар. Булар томдаги чумчуқларни ифода этишади. Улардан нарироқда мушук (бирор бола) ухлаб ётган бўлади. Чумчуқлар сакраб пастга тушадилар, қанотларини ростлаб, ҳар томонга учиб кетадилар. Бироқ шу пайт мушук уйғониб қолади. У «миёв-миёв» дейди-да, тутган чумчуқларни ўз уйига олиб кетади. Ўйин 5—6 марта такрорланади.

Болалар тиззаларини букиб, оёқ учида енгил сакрашларини кузатиб туриш керак.

«ОНА ТОВУҚ ВА ЖЎЖАЛАР»

Ўйинда қатнашаётган болалар жўжаларни, тарбиячи эса товуқни ифода этади. Она товуқ ва жўжалар уйда бўлишади (устун ёки стуллар орасида 35—40 см баландликда арқонча тортилади, бу жой уй вазифасини ўтайди). Бир чеккада тасаввур қилинадиган қуш яшайди. Она товуқ арқончанинг тагидан энгашиб ўтади ва болаларга дон қидириб кетади. Кейин «ку-ку-ку-ку» деб жўжаларини чақиради. Унинг овозини эшитиб, жўжалар ҳам арқонча тагидан ўрмалаб ўтишади ва югуриб товуқнинг олдига боришади. Ҳаммалари бирга ўйнайдилар, энгашадилар, чўнқайиб ўтирадилар, дон-дун қидирадилар. Тарбиячининг: «Катта қуш учиб келяпти», деган сўзларини эшитгач, ҳамма жўжалар тез қочиб кетади ва уйларига яширинади. Ўйин 3—4 марта такрорланади.

Жўжалар катта қушдан қўрқиб уйларига қочиб кетаётганларида болалар арқончага урилиб кетмасликлари учун тарбиячи уни кўтариб туради. Орадан бирмунча вақт ўтгандан сўнг, болаларнинг ўзлари ҳам товуқ ролини ўйнашлари мумкин.

«МАЙМУНЧАЛАР»

Тарбиячи болаларга биттадан ёки иккитадан гимнастика нарвончасига яқинлашишни таклиф қилади. Булар маймунчалардир. Бошқа болалар маймунчаларнинг дарахтлардан қандай қилиб мева теришаётганини ўтириб ёки тик туриб томоша қиладилар. Сўнгра дарахтга бошқа маймунчалар чиқишади.

Болалар нарвончага қўрқмасдан чиқиб-тушишни ўрганиб олганларидан кейин топшириқни мураккаблаштириш керак. Бунинг учун гимнастика нарвончасининг бир қисмидан иккинчи қисмига, яъни дарахтдан-дарахтга ўтиш таклиф қилинади.

«ДОИРАГА ТУШИР!»

Болалар давра қуриб турадилар. Ўртага катта чамбарак қўйилади ёки доира чизилади (арқончадан ясалган ёки полга чизилган доира диаметри 1—1,5 м бўлади). Доирадан 2—3 қадам масофада давра қуриб турган болалар қўлида ичига қум тўлдирилган халтачалар бўлади. Тарбиячининг «Ташла!» деган сигнали билан барчалари халтачаларни доирага ташлайдилар. Сўнгра тарбиячи: «Халтачаларни кўтариб олинг!» дейди. Болалар халтачаларни олиб, ўз жойларига келиб турадилар. Ўйин 4—6 марта такрорланади. Халтачаларни икки қўллаб ташлаш керак.

«РАНГЛИ АВТОМОБИЛЛАР»

Болалар хона девори бўйлаб турадилар. Бу гараждаги автомобиллардир. Ўйинда иштирок этаётган ҳар бир боланинг қўлида байроқча бўлади. Тарбиячи хонанинг марказида ўйновчиларга қараб туради. Унинг қўлида тегишли рангдаги учта байроқча, байроқчалардан бирини кўтаради (баъзан иккита ёки ҳар учала байроқчани ҳам кўтариш мумкин). Ана шу рангдаги нарсаси бўлган болалар майдон бўйлаб югуриб бораётган автомобилга тақлид қиладилар, ди-

дитлатадилар. Тарбиячи байроқчани туширгандан кейин автомобиллар тўхтайди, айланиб бурилади ва ўз гаражларига қараб жўнайди. Ўйин 4—6 марта такрорланади.

Тарбиячининг қўлида қизил байроқча бўлиши ҳам мумкин. У кутилмаганда шу байроқчани кўтаради, бунда автомобиллар бу сигналга кўра тўхташи керак.

«ҚУШЛАР ВА МУШУК»

Ерга доира шакли чизиб қўйилади (диаметри 5—6 м). Доиранинг марказида тарбиячи танлаган бола — мушук туради. Қолган болалар доирадан ташқарида туришади — улар қушчалардир. Мушук ухлаб қолади. Қушчалар доира ичига кириб дон чўқилашади. Мушук уйғониб қушчаларни қувади ва тута бошлайди. Қушчалар доирадан учиб чиқишга шошиладилар. Мушук қўли теккан бола тутилган ҳисобланади ва доиранинг ўртасига бориб туради. Мушук 2—3 қушчани тутгандан кейин тарбиячи янги мушук тайинлайди. Тутилган қушчалар барча ўйновчиларга қўшилиб кетади. Ўйин 4—5 марта такрорланади.

Мушук қушчаларни эҳтиёт бўлиб тутади (уларни чангаллаб олмай, фақат қўлини сал теккизиб қўяди). Агар мушук анча вақтгача ҳеч кимни тута олмаса, тарбиячи унга ёрдам бериш учун яна битта мушук тайинлайди.

«ЎРМОНДАГИ АЙИҚ»

Майдончанинг бир томонига айиқ ини чизиб қўйилади. Иккинчи томонида болалар яшайдиган уй акс эттирилади. Тарбиячи инида ўтирадиган айиқни танлайди. Тарбиячи: «Болалар боринглар, ўйнаб келинглар!» дейиши билан болалар уйларидан чиқиб, ўрмонга ўйнагани кетадилар, қўзиқорин терадилар, капалак тутадилар ва ҳоказо (энгашадилар, ростланадилар ва шу сингари бошқа тақлидий ҳаракатларни бажарадилар). Улар бараваригa шундай дейдилар:

Айиқ ини олдида
Қўзиқорин терамиз.
Айиқвой ўкирганда
Бизлар қочиб кетамиз.

«Ўкирганда» сўзидан сўнг айиқ уйларига қочиб кетаётган болаларни тута бошлайди. Айиқнинг қўли теккан бола тутилган ҳисобланади: айиқ уни ўз инига олиб бориб қўяди.

Ўз чегарасидан ўтгандан кейин болаларни ушлаш мумкин эмас. Айиқ бир неча ўйинчини олгандан кейин ўйин яна бошқатдан бошланади. Энди айиқ вазифасига бошқа бола тайинланади. Ўйин 3—4 марта такрорланади.

Ўйиннинг иккита айиқ билан ўйналадиган тури ҳам бўлиши мумкин.

«ТУЛКИ ТОВУҚХОНАДА»

Товуқлар товуқхонадаги қўноқдан жой оладилар (болалар майдончанинг бирор томонига қўйилган стулларда ўтиришади). Майдончанинг қарама-қарши томонида ин, қолган барча қисми ҳовли. Тулки ўз инида ўтиради, товуқлар эса ҳовли бўйлаб юрадилар, югурадилар, қанот қоқадилар, чўқийдилар. Тарбиячининг «Тулки!» деган сигнали бўйича товуқлар қочиб, ўз инларига беркиниб, қўноққа учиб чиқадилар, тулки эса қўноққа чиқиб улгурмаган товуқларни тутиб олишга ва ўз инига олиб қочишга ҳаракат қилади. Тулки белгиланган миқдордаги товуқларни тутиб бўлгач, ўйин тамом бўлади. Ўйин 3—4 марта такрорланади.

Стуллар, кублар ва бошқа шу каби буюмлар қўноқ ўрнида хизмат қилиши мумкин.

«КУЛ РАНГ ҚУЁН ЮВИНАЯПТИ»

Барча ўйнаётганлар давра қуриб, қуён қилиб тайинланган бола эса давра ўртасида туради. Болалар бундай дейдилар:

Қуёнжон юзини ювар,
Балки меҳмонга борар.

Аввал бурнини,
Кейин оғзини —
Чайди у роса.
Қулоқларини ҳам ювиб,
Артинди тоза.

Қуён ана шу сўзларга яраша ҳаракатлар қилади. Кейин у болалардан бирортасининг олдига икки оёқлаб сакраб-сакраб келади. Қуён кимнинг олдига келиб тўхтаган бўлса, ўша бола доиранинг ўртасига келиб туради. Ўйин 5—6 марта такрорланади.

Доирада бир вақтнинг ўзида бир неча қуён: 4—5 бола туриши ҳам мумкин. Улар ўйин-топшириқларни баравар бажарадилар. Бу болалар фаолиятини оширади.

«ПОДАЧИ БИЛАН ПОДА»

Болалар подани ифода этишади (сигирлар, бузоқлар). Подачи тайинланади. Унга телпак, қўлига таёқ ва қўбиз берилади. Пода молхонада тўпланади. Подачи узоқроқда туради. Тарбиячи бундай дейди:

Чўпон эрталаб туриб
Най чалар: «ту-ру-ру-ру!»
Сигир-бузоқ жўр бўлиб
Маърашар: «Мў-мў-мў!»

«Ту-ру-ру-ру» сўзларини эшитиши билан подачи қўлига найни олиб, чала бошлайди. «Мў-мў-мў» сўзларидан кейин бузоқлар маърашади. Кейин болалар чўккалаб туришади ва подачи томон эмаклаб боришади. У сигир-бузоқларни далага (майдончанинг нариги томонига) ҳайдайди. У ерда пода бир оз боқилгач, подачи уларни яна молхонага қайтаради. Кейин янги подачи сайланади. Ўйин 2—3 марта такрорланади.

Ўйин учун кенг жой зарур. Болалар бир жойда ғуж бўлиб турмасликлари керак.

«ҚУШЛАР УЧИБ ЎТАДИ»

Болалар майдончa чеккасига, бир неча зинапоя бўлган гимнастика деворчаси қаршисида тўпланиб (тарқалиброқ) туришади. Тарбиячининг «Қани учайлик!» деган сигнали билан қушлар қанот қоқади ва майдонча бўйлаб учиб кетади. «Бўрон!» деган сигнал берилиб, қушлар дарахтларга томон учадилар (деворчаларга чиқадилар). Тарбиячи: «Бўрон тинди!» дейиши билан қушлар дарахтлардан секин тушиб, яна уча бошлайдилар. Ўйин 3—4 марта такрорланади.

Гимнастика нарвончасидан тушаётганда сакраш мумкин эмас. Агар нарвонча зинапоялари камроқ бўлса, ўйинга барча болаларни баравар жалб қилмаслик керак. Нарвонча ўрнига стул, скамейка ва бошқа буюмлардан фойдаланиш мумкин.

«БУЛАВАНИ УРИБ ЙИҚИТ!»

Болалар чизиқнинг нариги томонида турадилар. Чизиқдан 2—3 метр нарига, ҳар бир бола қаршисига булава қўйилади. Уларнинг қўлида коптоқ бўлиб, сигнал бўйича коптокни булавага қаратиб юмалатиб, уни уриб йиқитишга ҳаракат қиладилар. Навбатдаги сигнал берилиши билан югуриб бориб коптокни олиб келадилар, йиқитилган булаваларни турғазиб қўядилар. Ўйин такрорланади. Ҳар ким ўзи булавани неча марта уриб йиқитганини ҳисоблаб боради.

Ўйин топшириғини ҳар хил қилиб бажариш керак. Коптокни ўнг қўл билан, чап қўл билан, икки қўллаб юмалатиш лозим. Коптокни оёқ билан юмалатиб юбориш ҳам мумкин.

«ТОП, ЛЕКИН АЙТМА!»

Болалар майдончанинг бир томонида юзларини тарбиячи томонга қаратиб турадилар. Тарбиячининг сигнали билан улар ўгирилиб, деворга қараб турадилар. Шу пайтда тарбиячи рўмолчани яшириб қўяди. Кейин болалар кўзларини очишади-да, тарбиячи томон бурилишади ва рўмолчани қидира бошлашади. Рўмолчани топган бола уни топганлигини билдирмасдан, секин тарбиячининг ёнига келади ва унинг

қулоғига рўмолчанинг қаердалигини айтади-да, қатордаги ўз жойига келиб туради (ёки стулчага, скамейкага келиб ўтиради). Болаларнинг кўпчилиги рўмолчани топмагунча ўйин давом этаверади. Ўйин 3—4 марта такрорланади.

Болаларга ким рўмолчани топса, уни турган жойидан олмаслик кераклигини ва ҳатто уни топганлигини ҳеч кимга билдирмасликка ҳаракат қилиш зарурлигини тушунтириш керак.

«КЕТГАН КИМ?»

Болалар давра қуриб ёки ярим доира шаклида турадилар. Тарбиячи ўйинда қатнашаётган болалардан бирига ўз ёнида турган 5—6 нафар болани эслаб қолишни, кейин хонадан чиқиб туришни ёки бурилиб, кўзини юмиб туришни таклиф қилади. Болалардан бири яшириниб олади. Кейин тарбиячи: «Қани, топ-чи, ким йўқ?» дейди. Агар бола топса, унинг ўрнига бошқа бола тайинланади. Агар топа олмаса, яна ўгирилиб туради ва яширинган бола жойига қайтиб келиб туради. Кейин топувчи бола, унинг номини айтиши лозим. Ўйин 4—5 марта такрорланади.

Болалар сафдан чиқиб, яширинган ким эканлигини айтиб бермасликлари керак. Ҳеч ким яширинмаслиги ҳам мумкин. У ҳолда қидириб топувчи бола ҳамма жой-жойида турганлигини айтиши керак.

«ҲОЛАТНИ БАЖАР!»

Болалар майдон бўйлаб югуриб юрадилар. Тарбиячининг сигналига биноан жойларида тез тўхтаб, бирор ҳолатни (чўнқайиб, қўлларни ён томонларига кўтариб ва ҳоказо ҳолатни) эгаллаб турадилар, энг ифодали бўлиб турган ҳолатни тарбиячи айтиб, уларни рағбатлантиради.

Йил охирига бориб ўйин мураккаблаштирилади, унда болалар гуруҳ-гуруҳ, жуфт-жуфт, учтадан бўлиб туришлари мумкин. Бундан ташқари, болаларга аниқ ҳолатда, фақат тик туриб, чўнқайиб туриб, ўтириб ва ҳоказода фигура ҳосил қилиш таклиф этилади.

«ДЎНГДАН-ДЎНГГА»

Болалар икки гуруҳга бўлиниб, майдоннинг қарама-қарши томонида турадилар. Улар ўртасига, бутун майдон бўйлаб доирачалар — дўнглар чизилади (улар орасидаги масофа ҳар хил 10,20,30,40 см бўлади). Тарбиячи гоҳ у, гоҳ бу томондаги болалардан бир нечтасини чақиради. Улар дўнгдан-дўнгга сакраб, майдоннинг иккинчи томонига ўтадилар. Сакраётганлар машқни бажараётганини ҳамма кузатиб туради. Сўнгра навбатдагилар сакрайдилар.

Ўйинда ҳар хил топшириқлар: дўнгдан-дўнгга икки оёқда, у оёқдан бу оёққа, бир оёқда сакраш берилади. Болаларни командаларга бўлиш ва қайси команда яхши ва тез сакрашини аниқлаш мумкин.

«КОПТОК МАКТАБИ»

Коптокни юқорига отиб, уни бир қўлда илиб олиш. Коптокни ерга уриб, уни бир қўлда ушлаб олиш. Коптокни юқорига отиб чапак чалиш (1—3 марта) ва уни икки қўллаб илиб олиш. Жуфт-жуфт бўлиб ўйнаш: коптокни девор ёнидаги шерик илиб олиши учун бурчак ҳосил қиладиган қилиб уриш. Коптокни паст томонидан уриб, юқоридан илиб олиш. Коптокни деворга орқадан, бош орқасидан, оёқ тагидан, қўл остидан отиб, уни илиб олиш.

«КОПТОК ОНАБОШИГА!»

Иккита чизиқ ўтказилади, улар орасидаги масофа 2—3 м. Ўйинчилар биринчи чизиқ орқасида кетма-кет турадилар. Уларга қарама-қарши чизиқда онабоши туриб, қаторда биринчи турган болага коптокни отади, бола коптокни бошқарувчига қайтариб отади ва қаторнинг охирига бориб туради, бутун қатор олдинга силжийди, навбатдаги бола чизиқ олдига келиб туради. Ҳамма болалар копток отишгач, янги онабоши тайинланади.

Ўйинда мусобақа ўтказиш ҳам мумкин. Бунда болалар бир неча қатор бўлиб турадилар ва ҳар бир қаторга онабоши тайинланади. Ўйинчи коптокни отади, лекин шу қаторда турганлар вақтдан ютқизади.

«СЕРСО»

Икки кишидан бўлиб ўйналади. Бир киши таёқ (бильярд таёғи) ёрдамида ёғоч ҳалқани отади, иккинчиси эса уни таёқ билан илиб олади. Ўйинчилар орасида масофа 3—4 м. Агар болалар отилган ҳалқани таёққа илиб ололмаса, унда олдин қўл билан отиб, қўл билан илиб оладилар, сўнгра таёқдан фойдаланадилар. Ким ҳалқани кўпроқ илиб олган бўлса, ўша ютган ҳисобланади.

Тарбиячи болалар ҳалқаларни мунтазам ирғитиб туришларини кузатиб боради.

«КИМ УЧАДИ?»

Болалар тарбиячи билан биргаликда доирада турадилар. Тарбиячи учадиган ва учмайдиган жонли ва жонсиз нарсаларнинг номини айтади. Улар номини айтиши билан тарбиячи қўлини юқорига кўтаради. Масалан, тарбиячи: «Қарға учади, стол учади, самолёт учади» ва ҳоказо дейди.

Тарбиячи ҳақиқатдан учадиган нарсаларнинг номини айтгандагина, болалар қўлларини юқорига кўтариб, «Учади», дейдилар.

Онабоши вазифасига болалар ҳам тайинланади. Ўйин олдин секин, сўнг тезроқ ўтказилади.

«БАДМИНТОН»

Икки ўйинчи бир-бирининг волан (бадминтон тўпчаси)ни ерга тушириб юбормасликка ҳаракат қилади — ракетка билан уради. Катта гуруҳ болаларига ракеткани тўғри ушлаш усули кўрсатилади, воланни керакли томонига йўналтиришга ўргатилади. Тарбиячи билан ҳам ўйнаш мумкин.

«ЎТИНЧИ СУВДА»

Болалар доира бўлиб тиззаларига қадар сувда турадилар, оёқларини кенгроқ очиб, қўлларини бир-бирига чалиштириб, бошларидан юқори кўтарадилар, кейин тез, кескин энгашадилар, қўлларини тез сувга уриб, «ўтин ёрадилар», яъни қўллари билан сувни кесиб, уни ҳар томонга сачратадилар.

«ЧАРХПАЛАК»

Сувнинг чуқурлиги дастлаб тиззагача, сонгача, ундан кейин белгача бўлади. Болалар қўл ушлашиб, давра қуриб туришади. Тарбиячининг сигнали бўйича улар давра бўйлаб ҳаракат қилиб, аста-секин қадамларини тезлата бошлайдилар ва бараварига «Секин, секин, секин — бошланади от ўйин, кейин, кейин, кейин — қизиб кетади ўйин!» деб доира бўйлаб югуриб кетадилар.

«ҚЎРҚМА!»

Ҳовузнинг саёз жойида болалар ярим доира бўлиб турадилар, биринчи юриб бораётган бола тиззаси билан сувни сачратади. Ҳовузнинг саёз жойида бола қўлларини ерга тираб ётади. Тарбиячи: «Товонингни кўрсат!» дейиши билан, у оёғини сувдан кўтариб, товонларини кўрсатади.

«ДОИРАДА СУЗИШ»

Бола ҳаво тўлдирилган резина доира устига ўтиради ёки ётади (уни кийиб олиши ҳам мумкин) ва унда худди қайиқда ўтиргандай ҳаракат қилиб, сувни қўллари билан эшкак сингари эшиб, сузиб юради.

«ФАВВОРА»

Уч-тўрт ўйинчи саёз жойда сувга тушиб, бир-бирларининг қўлларидан ушлаб, доира ҳосил қилади. Сўнгра қўлла-

рини қўйиб юбориб, қўллари билан орқага таянган ҳолда оёқларини узатиб сувда ўтирадилар. Тарбиячининг сигнали билан узатилган оёқларини сувга уриб, сувни фаввора мисоли ҳар томонга сачратадилар. Бу ўйинда болалар сачраган сувдан қўрқмасликка ўрганадилар.

«ҚУТИЧА»

Бола сувда чўнқайиб, қўли билан тиззаларини қучоқлайди, даҳани сув устида бўлади. Чуқур нафас олиб, уни тутиб туради ва бошини сувга тиқади — «қутичанинг қопқоғи бекилади», сўнгра бошини сувдан тез чиқаради.

«ДАРЁ ТЎЛҚИНЛАНМОҚДА»

Болалар сувга белларигача тушиб, қаторда биттадан ёки доира бўлиб турадилар. «Дарё тўлқинланмоқда», деган сигналга биноан ҳар томонга тарқалиб сувга шўнғийдилар, қўллари билан «тўлқин» кўтарадилар. «Шамол тинди, дарё тинчланди», деган сўздан кейин қатор (доира) бўлиб турадилар.

«ЎТИР ВА ТУР!»

Болалар тиззаларигача ёки белларигача сувга тушиб, қўллар ёрдамисиз (қўлларга таянмай) ўтириш ва сўнгра туришлари керак.

«ЧУМЧУҚЛАР СУВДА»

Болалар саёз сувда туриб, икки оёқда сакрайдилар, бунда уларнинг оёқлари сув юзасидан баландга кўтарилиши керак.

«АРҒИМЧОҚ»

Болалар жуфт-жуфт бўлиб, қўл ушлашиб, бир-бирларига қараб сувда турадилар. Навбат билан ўтириб, сувга шўнғийдилар ва сув остида нафас чиқарадилар. Тарбиячи вазифанинг бажарилишини назорат қилиб туради.

«БОТИР БОЛАЛАР»

Болалар қўл ушлашиб, давра қуриб туришади ва хор бўлиб:

Биз ботир болалармиз,
Биз жасур болалармиз.
Мана, қаранглар-а сизлар —
Сувда ҳам очиқ кўзлар, —

деб қўлларини пастга туширадилар ва ҳаммалари кўзларини юммасдан баравар сувга шўнғийдилар. Ўйин 3—4 марта такрорланади.

Машқнинг тўғри бажарилганлигини текшириш учун тарбиячи сув ичига қандай буюм қўйилганлигини болалардан сўраши мумкин.

«ҚУРБАҚА»

Чўнқайиб ўтирган ҳолатдан туриб (сувнинг чуқурлиги тизза бўйи) сакраб, олдинга қараб сувга ётилади, қўллар олдинга узатилади, кейин ҳовуз тубига туширилади. Оёқларни ғужанак қилиб кўкракка тортилади, шу ҳаракат яна такрорланади.

«ИНДАГИ ҚУШЧАЛАР»

Бу ўйинда болалар ҳар хил йўналишда ҳаракатларни ўзгартириб, ўз жойларини топиб олишга ўрганадилар.

Болалар сал тепароқ жойга — тахта, кубик, ходача (баландлиги 10 см) устига чиқиб турадилар. Бу нарсалар хонанинг ёки майдончанинг бир томонига қўйилган бўлади. Тарбиячи: «Кўчада қуёш чарақлаб турибди, ҳамма қушлар инларидан учиб чиқиб, дон-дун, нон-ушоқ қидиришяпти», дейди. Болалар тепаликдан сакраб тушиб, қўлларини қанот қилиб, липиллатиб югуриб кетадилар — учадилар. Улар чўнқайиб ўтириб, дон чўқилайдилар (бармоқ учлари билан тиззаларининг кўзига урадилар). Тарбиячининг: «Ёмғир ёғди.

Ҳамма қушлар инларига яшириниб олишди», дейиши билан болалар югуриб бориб, жой-жойларига туриб олишади.

Ўйинни ўтказишдан олдин болаларга етарлича тахтача, кубиклар тайёрлаб қўйиш керак. Улар бир-бирларига халақит бермасдан жойларини эгаллаб олишлари учун бу нарсаларни оралатиб, майдоннинг ёки хонанинг бир томонига қўйиш лозим. Тарбиячи қандай қилиб енгил сакраб тушиш мумкинлигини кўрсатиб беради: агар зарур бўлиб қолса, югуриб келган болаларга тепаликка чиқиб олишлари учун ёрдам беради. Ўйинни такрорлаш вақтида енгил сигнал бир сўз билан «Қуёш!», «Ёмғир»! деб берилиши мумкин.

«ТОВУШ ҚАЕРДАН КЕЛЯПТИ?»

Болалар хонананиг бир томонида гуруҳ бўлиб ўтирадилар ёки тик турадилар. Тарбиячи уларга деворга қараб туришни ва ўтирмасликни таклиф қилади. Шу пайт энага қўлига қўнғироқ олиб, хонадаги шкаф орқасига яширинади. Тарбиячи «Қўнғироқ қаерда жиринглаяпти», деб сўраганда болалар товуш келаётган томонга югуриб кетадилар. Топганларидан кейин яна тарбиячи ёнига қайтиб келадилар. Энага бошқа жойга яширинади. Ўйин такрорланади.

Энага қаерга яширинаётганини сезиб қолмасликлари учун тарбиячи болаларни чалғитиб туради. Қўнғироқни аввалига секинроқ, кейин қаттиқроқ жиринглатиш керак. Ўйин бир неча марта такрорланганидан кейин энаганинг ўрнига бирор бошқа болани қўйиш мумкин.

«БАЙРОҚЧАНИ ТОП!»

Болалар хонанинг бир томонига қўйилган стулларда ўтиришади. Тарбиячи уларга кўзларини юмишни таклиф қилади ва ҳаммага етадиган байроқчаларни хонанинг турли жойларига қўйиб чиқади, сўнг: «Беркитилган байроқчаларни топинг!» дейди. Болалар кўзларини очиб, байроқчаларни қидирадилар. Ким байроқчани топса, тарбиячига келтириб

беради. Байроқчаларни ҳамма болалар топганларидан кейин тарбиячи ана шу байроқчаларни кўтариб, хона бўйлаб юришни ва кейин эса ўз жойларига келиб ўтиришни таклиф қилади. Ўйин такрорланади.

Байроқчалар бир хил рангда бўлиши керак. Акс ҳолда болалар ўртасида жанжал чиқиши мумкин. Байроқчаларни шундай жойга қўйиш керакки, болалар уларни тез топа олсинлар ва тез олиб келсинлар.

«КЎПРИКЧА УСТИДАН»

Тарбиячи ерга иккита чизиқ чизади (хона ичида эса арқончадан фойдаланиш мумкин), чизиқлар анҳор вазифасини ўтайди. Сўнгра унинг устидан узунлиги 2—3 м, кенглиги 25—30 см келадиган тахта қўяди, бу эса кўприк. Болалар анҳорнинг бир томонидан иккинчи томонига кўприк орқали ўтишлари шарт.

Тарбиячи болаларга «Кўприк устидан аста-секин юринг, бир-бирингизни оёғингизни босиб олманг ва оёқларингизни «ҳўл» қилмасдан юринг», дейди. Ҳамма болалар анҳорнинг иккинчи томонига ўтиб бўлганларидан кейин, уларга шу ерда ўйнаб, сайр қилишни, гуллар теришни, ерга ёки пол устига сочиб ташланган ҳар хил рангдаги қийқимларни териб олишни таклиф қилади. Тарбиячининг сигнали бўйича кичкинтойлар кўприк орқали яна ўз жойларига қайтиб келадилар.

Машқларни такрорлаш вақтида мураккаблаштириш мумкин. Бунинг учун тахтанинг тагига 2—3 та тахта қўйиб, 10 см баланд кўтарилади. Шундан сўнг болалар кўприк устидан югуриб ўтишлари мумкин.

«ЮГУРИБ КЕЛИНГ ОЛДИМГА!»

Болалар майдон ёки хонанинг бир томонига қатор териб қўйилган стулларда ўтирадилар. Тарбиячи қарама-қарши томонда туриб: «Югуриб келинг олдимга, ҳаммангиз-ҳаммангиз, югуриб келинг олдимга!» дейди. Болалар

тарбиячига қараб югуришади. Тарбиячи уларни қучиб олмоқчи бўлгандай қулочини кенг ёзиб кутиб олади. Ҳамма болалар тарбиячи ёнига тўпланади. Сўнг тарбиячи майдончанинг нариги томонига кетади ва яна: «Югуриб келинг олдимга!» дейди. Ўйин 4—5 марта такрорланади. Тарбиячининг: «Уйингизга югуринг!» деган сўзларини эшитган болалар шу заҳоти ўз стулларига қараб югурадилар ва ўтириб, дам оладилар. Ўйин қоидасига биноан тарбиячининг «Югуриб келинг олдимга!» деган сўзларидан кейингина унинг олдига югуриб бориш мумкин. Югурганда бир-бирига урилиб, халақит бермаслик керак.

Ўйинда қатнашишни истаган болаларни иккита кичкина гуруҳга бўлиш мумкин: биринчи гуруҳ ўйнаётган вақтда иккинчиси томоша қилиб туради. Кейин улар вазифаларини алмашадилар. Дастлаб болалар хоҳлаган стулни эгаллашлари мумкин, сўнгра эса аста-секин ўз жойларини топишни ўрганиб оладилар. Ўйинни такрорлаш вақтида стулларни хонанинг турли томонларига қўйиб чиқиш мақсадга мувофиқ.

«ХАЛТАЧАНИ КИМ УЗОҚҚА ИРҒИТА ОЛАДИ!»

Болалар зал ёки майдончанинг бир томонида полга чизилган тўғри чизиқ ёки ташлаб қўйилган арқончанинг нариги томонида турадилар.

Ўйинда қатнашаётган ҳар бир бола биттадан халтача олади. Тарбиячининг ишораси билан болалар халтачаларини узоққа отадилар. Ҳар бир бола ўз халтачаси қаерга тушишини диққат билан кузатиб туради. Навбатдаги сигнал берилиши билан болалар бориб, халтачаларини қўлга оладилар ва халтача ётган жойга ўзлари турадилар. Улар халтачаларини икки қўллаб бошларидан юқорига кўтарадилар. Тарбиячи халтачани ҳаммадан кўра узоқроққа ирғитган болани таъкидлаб ўтади. Болалар дастлабки жойларига қайтиб келадилар. Ўйин 6—7 марта такрорланади.

Ўйинни болалар гуруҳининг ярми билан ўтказиш маъқул. Халтачаларни тарбиячининг топшириғи асосида ҳам ўнг қўл билан, ҳам чап қўл билан ирғитиш керак.

«ДОИРАГА ТУШИР!»

Болалар давра қуриб турадилар. Ўртага катта чамбарак қўйилади ёки доира чизилади (арқончадан ясалган ёки полга чизилган доира диаметри 1—1,5 м). Доирадан 2—3 қадам масофада давра қуриб турган болалар қўлида ичига қум тўлдирилган халтачалар бўлади. Тарбиячининг «Ташлаш!» деган сигнали билан барча болалар халтачаларни доирага ташлайдилар.

Сўнгра тарбиячи: «Халтачаларни кўтариб олинг!» дейди. Болалар халтачаларни олиб, ўз жойларига келиб турадилар. Ўйин 4—6 марта такрорланади. Халтачаларни икки қўллаб ташлаш керак.

«БАЛАНДРОҚ ИРҒИТ!»

Бола қўлидаги коптокни мумкин қадар баландроқ ирғитишга интилади. Бунда у коптокни ўз боши устидан юқорига тикка отиб ва яна илиб олади. Агар бундай қилолмаса, коптокни полдан кўтариб олади ва яна мумкин қадар баландроқ отишга интилади.

Бола коптокни ҳам бир қўллаб, ҳам икки қўллаб ирғитиши мумкин.

«КОПТОКНИ ИЛИБ ОЛ!»

Боладан 1,5—2 м нарида турган тарбиячи коптокни ирғитади, бола эса орқага қайтаради. Бу пайтда тарбиячи: «Илиб ол, менга ташла, тушириб юборма!» дейди. Ҳар бир сўзни айтганда бир мартадан коптор ирғитилади. Кичкинтой коптокни бемалол илиб олишга ва уни шошилмасдан ирғитишга улгуриши учун сўзларни шошилмасдан, чўзиб айтиш керак.

Коптокни илиб олиб ва ирғитиш малакасини эгаллаб олишига қараб бола билан тарбиячи орасидаги масофани

узайтириш мумкин. Агар иккита бола ўйнаётган бўлса, тарбиячи коптокни яхшироқ ирғитишларини ва илаётганда уни кўкракларига босиб олмасликларини кузатиб туради.

«ТОПИНГ-ЧИ, НИМА ҚИЧҚИРЯПТИ?»

Болалар доира марказига орқа ўгириб давра қуриб турадилар. Тарбиячи доира ичида туриб, ўйинда бир болани етакчи қилиб тайинлайди. Бошловчи ҳам доиранинг ўртасида туриб олади ва қандайдир биронта уй ҳайвони ёки қуён овозига тақлид қилиб қичқиради. Шундан кейин ҳамма болалар доира ичига томон ўгириладилар. Тарбиячи кимга таклиф қилса, ўша бола ҳозир нима деб қичқирганлигини топади. Сўнгра янги бошловчи тайинланади. Ўйин 5—6 марта такрорланади.

Агар бола қандай ҳайвон ёки қуш овозига тақлид қилишни билмай қийналса, тарбиячи унга ёрдам беради, айтиб туради.

«ЯШИРИЛГАН НАРСА НИМА?»

Болалар давра қуриб ёки бир қатор бўлиб саф тортадилар. Тарбиячи полга болалар кўз ўнгида 3—5 буюм (кубча, байроқча, шиқилдоқ, копток ва бошқалар) қўяди ва уларни эслаб қолишни таклиф қилади. Кейин тарбиячининг ишорасига қараб, болалар доира марказига орқа ўгириб буриладилар ёки деворга қараб турадилар. Тарбиячи битта ёки иккита буюмни олиб, яшириб қўяди ва: «Қаранглар!» дейди. Болалар бурилиб доира марказига қарайдилар ва буюмларни диққат билан кўздан кечирадилар, улар орасида нималар йўқлигини ўйлайдилар. Тарбиячи навбат билан айрим болалар олдига келади. Улар қандай нарсалар яширилганини шивирлаб айтадилар. Ўйинда қатнашаётган болаларнинг кўпчилиги яширилган нарсаларни тўғри топгандан кейин тарбиячи уларни ҳаммага эшиттириб айтади. Ўйин 4—5 марта такрорланади.

Агар ўйинда ўйинчоқлардан фойдаланилаётган бўлса, яхшиси бир хил ўйинчоқларни — ё ҳайвонларни ёки қушларни, ёхуд дарахтларни акс эттирган бир хил ўйинчоқларни танлаган маъқул. Ўйинда асосий рангларни (қизил, сариқ, кўк, яшил) бир-биридан фарқлаш малакасини мустаҳкамлаш мумкин. Бунинг учун ҳар хил рангдаги кубчалар, байроқчалар, ҳалқалар танланади. Ўйинни қуйидаги тартибда ҳам ўтказиш мумкин: тарбиячи буюмларни яшираётганда фақат бир бола юзини ўгириб туради. Кейин шу боланинг ўзи қандай буюм яширганлигини топади. Бошқа болалар унга айтиб бермасликлари керак.

«СЕКИН ЮР!»

Тарбиячи кўзини боғлаб, зал эшиги олдида туради. Болалар қатор бўлиб кетма-кет сафланадилар-да, унинг олдидан оёқ учларида, секин-секин ўтишга ҳаракат қиладилар. Агар болалардан қайси бири етарли даражада секин юрмаётган бўлса, тарбиячи уни қўли билан ушлаб олади. Бу бола четга чиқиб туради ва ҳамма ўтиб бўлгандан кейин яна секин юриб ўтади. Қаторнинг охирида турган бола тарбиячига қараб: «Ҳамма ўтиб бўлди», дейди. Тарбиячи кўзини очади.

Тарбиячи ёнидан юриб эмас, ҳатто секин югуриб ўтиб кетиш ҳам мумкин.

«УЧУВЧИЛАР»

Болалар 3—4 звенога бўлинадилар. Улар звено командирининг орқасида қатор бўлиб, кетма-кет турадилар. Звенолар майдончанинг турли жойларида туради. Бу жойлар рангли байроқчалар билан белгилаб қўйилган бўлиб, аэродром деб тасаввур этилади. Тарбиячининг: «Учувчилар, самолётларингизни учишга тайёрланг!» деган буйруғига биноан болалар майдончанинг турли томонларига тарқалиб югуришади, уларнинг ҳар бири ўз самолётининг олдида тўхтайди, бензин

қуяди (энгашади), моторни ишга туширади (қўлларин. кўкраклари олдида айлантиради), қанотларини тўғрилайди (қўлларини ён томонга узатади) ва учиб кетади (болалар майдонча бўйлаб турли томонларга югуриб кетадилар). Самолётлар тарбиячининг «Қўнишга шайланинг!» деган ишорасига қадар ҳавода бўлади. Мана шу ишорадан кейин командирлар ўз звеноларини тўплайдилар (болалар югуриб келиб, звеноларга бўлиниб сафланадилар) ҳамда уларни аэродромга қўниш учун олиб кетадилар. Биринчи бўлиб қўнган звено ютиб чиқади. Ўйин 4—5 марта такрорланади.

Ўйинда ҳар хил ҳолатлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Тарбиячи учувчиларга билдирмасдан аэродромларга белгилаб қўйилган байроқчаларни алмаштириб қўйиши ҳам мумкин. Командирлар звеноларни ўз аэродромларига адашмасдан қўндиришлари керак.

«ЎЗ ЖУФТИНГНИ ТОП!»

Тарбиячи болаларга асосий рангдаги байроқчалардан биттадан тарқатиб чиқади. Ишора бўйича — чилдирма овози чиқиши ёки чапак чалиниши билан болалар байроқчаларини бошларидан юқорида кўтариб, ҳилпиратиб югуриб кетадилар. Кейинги сигнал бўйича, яъни чилдирма бир неча зарб бериб урилганда ёки кетма-кет чапак чалинганда, ёки «Ўз жуфтингни топ!» деган сўзлар айтилиши билан бир хил рангдаги байроқчали болалар жуфт-жуфт бўлиб, ўзларига шерик топиб оладилар. Ҳар бир жуфт эркин ҳолда қандайдир шаклни акс эттириб туради. Ўз жуфтини тополмай қолган болага бошқа ҳамма болалар бараварига шундай деб мурожаат қиладилар:

Ҳа, бўл Аҳмад, анқайма,
Шерик танла, лалайма.

Шундан кейин болалар майдон бўйлаб яна югуриб кетадилар. Ўйин 5—6 марта такрорланади. Ўйинда ўйинчоқлар сони тоқ бўлиши мумкин, у ҳолда тарбиячи ҳам ўйинда

иштирок этади. Тарбиячининг қўлида ҳамма рангдаги байроқчалардан бўлиши керак: ўйин такроланган вақтда у бир неча боланинг байроқчасини алмаштириб беради. Ўйинда иштирок этаётган болалар сигнал бўйича ўзларига шериклар танлашлари керак.

«ТОЙЧАЛАР»

Болалар тенг икки гуруҳга бўлинадилар. Бир хиллари тойчаларни ифода этсалар, бошқалари отбоқар вазифасини бажарадилар (отбоқарларнинг қўлида жилов бўлади).

Майдончанинг бир томонига отхона чизилиб, тойчалар ўша ерда туради. Икки томонда отбоқарлар учун жой белгилаб қўйилади: майдон — бу ўтлоқ бўлади. Тарбиячи: «Отбоқарлар, тезроқ ўрнингиздан турингиз, отларни эгарлангиз!» дейди. Мана шу сигнал бўйича отбоқарлар отхонага қараб югурадилар ва отларни эгарлайдилар (ҳар бири отни ўз истаги бўйича танлайди ёки тарбиячининг кўрсатмаси бўйича ҳаракат қилади).

Эгарланган отлар бир-бирининг орқасидан кетма-кет туради ва сигнал бўйича секин юриб кетади, югуради ёки лўкиллаб чопади. Тарбиячининг: «Етиб келдик, отларни бўшатинглар!» деган сўзлари бўйича отбоқарлар тўхтайдилар, отларнинг эгар-жабдуқларини ечиб оладилар ва уни ўтлоққа қўйиб юборадилар-да, қайтиб ўз жойларига келиб турадилар. Отлар ўтлоқда сокин ўтлаб юрадилар, «кирт-кирт» қилиб ўтни ейдилар. «Отбоқарлар, отларни эгарлангиз!» деган сигнал бўйича ҳар бир отбоқар ўз отини тутиб келади (от қочишга ҳаракат қилади, унинг қўлидан чиқиб кетмоқчи бўлади). Барча отлар тутиб келиб эгарлангач, бир-бирининг кетидан саф бўлиб турадилар ва ўйин қайтадан тикланади. Ўйин 3—4 марта такрорланади. Шундан кейин тарбиячи: «Отларни отхонага олиб бориб қўйингиз, энди дам олишсин», дейди. Отбоқарлар отларни отхонага олиб борадилар ва эгар-жабдуқларни ечиб оладилар.

Ўйинда югуришни юриш билан ва бошқа ҳар хил сакраш ҳаракатлари билан алмаштириб туриш керак. Ўйинни пойга

ўтказиш, ўрмонга ўтин кесгани бориш ва ҳоказолар билан ранг-баранг қилиш мумкин. Агар отлардан бирортаси отбоқарга ҳадеб тутқич беравермаса, тарбиячи ва бошқа отбоқарлар унга отни тутишга ёрдам берадилар.

«ҚУЁНЛАР БИЛАН БЎРИ»

Болалар қуёнларни, улардан бири бўрини акс эттиради. Майдончанинг бир томонида қуёнчалар ўз уйларини белгилашади. Тарбиячи қуйидаги шеърни айтади:

Ўтлоқда қуёнчалар,
Дикир-дикир ўйнашар.
Бўри йўқмикин дея,
Аста қараб қўйишар.

Болалар бу сўзларга мувофиқ ҳаракат қилиб, сакраб-сакраб чиқадилар, майдонча бўйлаб югуриб, гоҳ икки оёқлаб сакрайдилар, гоҳ чўнқайиб ўтириб, ўтни ейдилар. Тарбиячи «Бўри» сўзини айтиши билан бўри жарликдан сакраб чиқади ва қуёнларни қувлаб кетади. Бўри уларни тутишга (қўлини теккизишга) ҳаракат қилади. Қуёнлар ўз уйларига қочиб кетадилар. Бу ерда энди бўри уларни тутиши мумкин эмас. Тутилган қуёнларни бўри ўзининг инига — жарликка олиб кетади. Ўйин қайтадан тикланади. Келишиб олинганига мувофиқ, бўри 2—3 қуённи тутгандан кейин унинг вазифасига бошқа ўйинчи тайинланади. Ўйин 3—4 марта такрорланади.

Ҳар бир қуён ўз инини эгаллайди, қуёнларнинг умумий уйчаси ҳам бўлиши мумкин. Дастлабки бўри вазифасини тарбиячи ифода этиши ҳам мумкин.

«КЕГЛИ»

Кеглилар муайян тартибда терилади: энг баланд кегли ўртага, қолганлари бир-бирига зич қилиб қўйилади, кейин яна бир қатор, лекин орасини сал (5—10 см) очиқ қолдириб териб чиқилади; кичик доира шаклида териб, ўртага катта

кегли қўйилади; икки қатор териб, катта кегли қаторлари орасига; уч қатор қилиб, катта кегли иккинчи қаторга терилади; квадрат шаклида териб, катта кегли марказга қўйилади ва ҳоказо. Кеглилар териб қўйилган чизиқда 2—3 м нарига 2—3 та чизиқ чизиб, болалар шу ердан туриб кеглиларни уриб туширадилар. Болалар навбат билан коптокни аввал энг яқин чизиқдан туриб урадилар. Кеглини энг кўп уриб йиқитган бола ғолиб чиқади. Унинг ўзи коптокни иккинчи чизиқдан бошлаб юмалатади ва ҳоказо.

Бир ўйиндан кеглиларни бир-икки мартадан ортиқ териб чиқмаслик тавсия этилади. Очколарни санаб чиқиш мумкин, унда катта кегли энг юқори очко билан ҳисобланади.

«ҚАЕРГА ЯШИРИЛГАНИНИ ТОП!»

Болалар хона девори бўйлаб турадилар. Тарбиячи болаларга байроқчани кўрсатиб, тезда уни яширади ва «бўлди», дейди. Болалар яширилган байроқчани қидирадилар. Байроқчани биринчи бўлиб топган бола ўйин такрорланганда байроқчани яширувчи бўлади. Ўйин 3—4 марта такрорланади.

Агар болалар байроқчани узоқ вақтгача топа олмасалар, тарбиячи байроқча яширилган жойга келиб туради-да, шу атрофни қидириб кўришни таклиф қилади. Байроқчани бола яширадиган бўлса, тегишли жой топишда унга ёрдам бериш керак.

«ҚОПҚОН»

Ўйновчилар тенг бўлмаган икки гуруҳга бўлинадилар. Кичик гуруҳ болалари қўл ушлашиб, доира ҳосил қиладилар. Улар қопқон вазифасини ўтайдилар. Қолган болалар (сичқонлар) доирадан ташқарида бўладилар. Қопқон вазифасини бажараётган болалар доира бўйлаб борадилар ва:

Нарсаларни кемириб,
Жонга тегди сичқонлар.
Эҳтиёт бўлинг маккорлар,

Сизни қувиб етамиз,
Ҳаммангизни тутамиз...

деб айтадилар.

Болалар тўхтаб, дарвоза ҳосил қилиб, бир-бирларининг қўлларини ушлаб олган ҳолда юқорига кўтарадилар. Сичқонлар қопқон ичига югуриб кирадилар ва ундан югуриб чиқадилар. Тарбиячи: «Қўлингизни туширинг!» дейиши билан доира бўлиб турган болалар қўлларини туширадилар, чўнқайиб ўтириб, қопқон атрофини бекитадилар. Доира (қопқон) ичидан югуриб чиқа олмаган болалар тутилган ҳисобланадилар.Тутилганлар доирага қўшилиб, уни кенгайтирадилар. Кўпчилик болалар тутилгач, болалар вазифаларини алмаштирадилар ва ўйин қайтадан бошланади.

Қопқон бекилгач, сичқонлар доира бўйлаб турган болаларнинг қўллари тагидан чиқиб кетиши ёки орани ёриб чиқиши мумкин эмас. Жуда чаққон, бирор марта қопқонга тушмаган болаларнинг номини айтиб, рағбатлантириш керак.

«ТУТУВЧИЛАР»

Болалар майдон бўйлаб тарқаладилар. Тарбиячи ёки болалар томонидан тайинланган бошловчи — тутувчи майдон ўртасида туради.

Тарбиячи: «Бир, икки, уч — тут!» дейди. Ана шу сигналга биноан ҳамма болалар майдон бўйлаб югурадилар, тутмоқчи бўлиб қўл теккизишга ҳаракат қилаётган бошловчига чап бериб қочадилар. Тутувчининг қўли теккан болалар четга чиқадилар. 3—4 ўйинчи тутилгач, ўйин тугулланади, сўнгра янги тутувчи тайинланади. Ўйин 4—5 марта такрорланади.

Болалар мўлжални тўғри олиб ҳаракат қилишлари учун тутувчи бошқалардан ажралиб туриш мақсадида унга бирор белги қўйиш — қўлига лента боғлаб қўйиш, шокилали қалпоқча кийдириш мумкин ва ҳоказо. Агар тутувчи чаққон бўлмай, узоқ вақтгача ҳеч кимни тута олмаса, тарбиячи ўйинни тўхтатиб, бошқа тутувчи тайинлайди.

«КАРУСЕЛЬ»

Болалар учи бир-бирига боғланган тизимчани ўнг қўлда ушлаб, доира ҳосил қилиб турадилар. Улар аввал доира бўйлаб аста-секин, сўнгра тезроқ югурадилар:

Аранг, аранг, аранг, аранг,
Кaруселлар айланади.
Айланади, айланади —
Ҳеч тўхтамай айланади.

Югуриш вақтида тарбиячи: «Қани югурдик, югурдик», деб туради. Болалар доира бўйлаб 2—3 марта югуриб чиққанларидан кейин ҳаракат йўналишини ўзгартиришлари учун «айланиш» деган сигнални беради. Болалар айланиб, тизимчани чап қўлларига оладилар ва тескари томон югурадилар. Сўнгра тарбиячи болалар билан биргаликда:

Секин, секин, шошилманг!
Каруселни тўхтатинг!
Бир, икки... Бир, икки...
Мана, ўйин тугади, —

дейди.

Карусель ҳаракати аста секинлашади. «Мана,ўйин тугади», дегандан сўнг болалар тизимчани ерга қўйиб, майдон бўйлаб тарқаладилар. Болалар бир оз дам олганларидан сўнг тарбиячи сигнал беради (қўнғироқ, ҳуштак, чапак, чилдирма овози), шунда болалар яна доира бўлиб, қўлларига тизимчани оладилар, янги карусель ўз ўрнини эгаллайди. Ўйин қайтадан бошланади ва 3—4 марта такрорланади. Тарбиячи ўйинни такрорлашда бир неча шартли сигнал бериб, болаларга «Тез доира бўлиб туринг!» деб топшириқ бериши мумкин. Учинчи сигналгача ўз ўрнига тура олмаган ўйинчи бу каруселда қатнаша олмайди ва кейинги галгача кутиб туради.

«ҒОЗЛАР»

Майдончанинг бир томонида — чизиқ билан ажратилган жойда ғозлар яшайди. Қарама-қарши томонда чўпон туради. Ўйиннинг чап томонида бўрининг уйи бўлади. Қолган жой ўтлоқ. Бўри ва чўпон вазифасини бажарувчи болаларни тарбиячи тайинлайди, қолган болалар ғоз бўладилар. Чўпон ғозларни ўтлоққа олиб чиқади, улар ўтлоқда юриб, учадилар.

Чўпон: Ғозлар, ғозлар!
Ғозлар (тўхтаб, жавоб берадилар): Ға, ға, ға!
Чўпон: Дон ейсизми?
Ғозлар: Ҳа, ҳа, ҳа!
Чўпон: Қани учиб келинглар!
Ғозлар: Уча олмаймиз!
Тоғ остидаги бўри
Бизни уйга қўймайди.
Чўпон: Қанотлардан ажралмай,
Уйга томон учинглар!

Ғозлар қанотларини ёзиб (қўлларини ён томонга узатиб) ўтлоқдан уй томон учадилар, бўри эса уясидан чиқиб, уларни тутишга (қўл теккизишга) ҳаракат қилади. Тутилган ғозлар бўрининг уясига кирадилар. Бир неча марта югуриб ўтгандан сўнг (ўйин тартибига кўра) тутилган ғозлар санаб чиқилади. Сўнгра янги бўри ва чўпон тайинланади. Ўйин 3—4 марта такрорланади. Ўйиннинг бошида бўри вазифасини тарбиячи бажаради.

«ҚИЗИҚЧИЛАР»

Ўйинчилардан бири қизиқчи қилиб тайинланади ва у давра ўртасида туради. Қолган болалар қўл ушлашиб, доира бўйлаб (тарбиячи кўрсатмасига биноан ўнгга ва чапга) юрадилар ва:

Доира бўйлаб,
Кетма-кет.

Борамиз қадам-бақадам,
Жойингизда тўхтангиз
Биргаликда ҳаммамиз
Мана... бундай қиламиз, —

дейишади.

Болалар тўхтаб, қўлларини туширадилар. Қизиқчи бирор ҳаракатни қилиб кўрсатади, қолган ҳамма болалар бу ҳаракатни такрорлашлари керак. Ўйин 2—3 марта такрорланади, қизиқчи ўйинчилардан бирини ўз ўрнига тайинлайди, сўнгра ўйин яна давом эттирилади. Ўйин 3—4 марта такрорланади.

Қизиқчилар бир ҳаракатни ҳадеб такрорламай, хилма-хил ҳаракатларни кўрсатиши керак.

«ТОВОНБАЛИҚЛАР ВА ЧЎРТАНБАЛИҚ»

Ўйинда қатнашувчи болалар бир-бирларидан уч қадам масофада туриб, доира ҳосил қиладилар. Атрофида шағал тошлар ёйилган ҳовуз. Тарбиячи бир болани чўртанбалиқ қилиб тайинлайди, у доирадан ташқарида туради. Қолган ўйинчилар — товонбалиқлар доира ичида (ҳовузда) сузиб (югуриб) юради. Тарбиячининг «Чўртанбалиқ» деган сигнали бўйича чўртанбалиқ ҳовузга тез кириб, товонбалиқларни тутишга ҳаракат қилади. Товонбалиқлар доира бўйлаб шағалларни тасвирлаб турувчи ўйинчилар орасига яширинишга шошиладилар. Чўртанбалиқ яшириниб улгурмаганларни тутиб олади ва ўз уйига олиб кетади. Ўйин 2—3 марта такрорлангач, чўртанбалиқ тутиб олган товонбалиқлар сони саналади. Сўнгра чўртанбалиқ вазифасини бошқа бола бажаради. Ўйин 3—4 марта такрорланади.

Ўйинни давом эттириш учун янги чўртанбалиқни тайинлашда товонбалиқлар вазифасини ўйнаётган болалар шағал тошлар вазифасини ўйнаётган болалар билан вазифа олмашадилар.

«ЮГУРИБ ЎТИШ. ЎЗ БАЙРОҒИГА КИМ ТЕЗРОҚ ЕТИБ БОРАДИ?»

Болалар майдончанинг бир томонида, иккинчи томонда болалар сонига қараб байроқчалар. Тарбиячининг сигналига кўра, ҳар бир бола ўз байроғига югуриб боради. Ким тез етиб борса, ўша ютади.

«КИМ КАМРОҚ ҚАДАМ ТАШЛАЙДИ?»

Майдончада оралиғи 6—8 м келадиган иккита чизиқ ўтказилади. Ўйинчилардан бир нечтаси биринчи чизиқда турадилар ва иккинчи чизиққа томон иложи борича катта қадам ташлаб ўтадилар ёки югура бошлайдилар. Кам қадам ташлаб ўтган бола ғолиб чиқади.

«ОВОЗ ЧИҚАРМАЙ ЮГУРИБ ЎТ!»

Болалардан бири майдонча ўртасида ўтириб, кўзини юмади, қолган болалар майдончанинг бир томонида турадилар; улардан 6—8 киши майдончанинг иккинчи томонида ўртада ўтирган болаларнинг ёнидан югуриб ўтадилар. Агар болалар овоз чиқармай югуриб ўтсалар, уларни онабоши тўхтатмайди. Агар у қадамлар товушини эшитса, тўхта дейди ва кўзини очмай овоз эшитилган томонни кўрсатади. Агар онабоши овоз эшитилган томонни тўғри кўрсатса, болалар ўз жойларига қайтиб борадилар. Сўнгра кейинги гуруҳ болалари югуриб ўтадилар.

«ТЕЗРОҚ, МЕНИ ТУШУРИБ ЮБОРМА!»

Болалар 6—10 тадан бўлиб қум солинган халтани бошга ёки қўлларни олдинга узатиб, кафт устига қўйиб, у ёқдан-бу ёққа югуриб ўтадилар, бунда бир-бирларидан ўзиб ўтишга ҳаракат қиладилар.

«ЖУФТ-ЖУФТ БЎЛИБ ЮГУРИШ»

Болалар ўз звеноларидан жуфт-жуфт бўлиб чизиқ орқасида турадилар. Майдончанинг иккинчи томонига звенолар сонига қараб кеглилар (стуллар, тўлдирма тўп) қўйилади. Тарбиячининг сигнали бўйича звенода турган биринчи жуфт қўл ушлашиб олдинда турган нарса олдигача боради ва уни айланиб ўтиб, югуриб ўз звеносининг охирига келиб туради. Кейинги сигнал бўйича иккинчи жуфт югуриб чиқади ва ҳоказолар.

Қўлларини ёнга тушириб турган болалар ғолиб ҳисобланади.

«ҚАРАМА-ҚАРШИ ТОМОНГА ЮГУРИБ ЎТИШ»

Гуруҳ тенг иккига бўлинади. Ўйинчилар майдоннинг қарама-қарши томонига чизилган чизиқ орқасида ораларида номига бир қадам жой қолдириб, қаторга сафланадилар. Ҳар бир гуруҳда алоҳида рангли: сариқ, кўк лента бўлади. Тарбиячининг «кўк» деган сигналига биноан кўк лента ушлаган болалар қарма-қарши томонга югуриб ўтадилар. У томонда турган болалар қўлларини олдинга узатиб, уларнинг келиб қўлга тегишларини кутиб турадилар. Қўлига тегилган бола орқасига ўтади ва айланиб қўлини юқорига кўтаради ва ҳоказо.

«ПОЛДА ҚОЛМА!»

Тутувчи тайинланади. Болалар майдончанинг ҳар ерида турадилар. Тарбиячининг топшириғига биноан улар тутувчи билан биргаликда шартли мусиқа жўрлигида: чилдирма, чапак овози ва ҳоказо остида маълум тезликда ва маромда юрадилар, югурадилар, сакрайдилар. Тарбиячининг «Тут!» деган сигнали берилиши билан ҳаммалари тутувчидан қочиб, майдонда қўйилган нарсалар устига чиқиб оладилар. Тутувчи қочувчиларни тутишга ҳаракат қилади. Тутувчининг қўли теккан бола шу заҳотиёқ четга чиқади. Ўйин 2—3 марта

қайтарилгач, тутилганлар саналади ва яна тутувчи тайинланади. Ўйин қайтадан бошланади.

Тарбиячи баландликдан болаларнинг икки оёқда сакраб тушишларини кузатиб туради, уларни майдон бўйлаб ҳар томонга, чиқиб олиш керак бўлган нарсалар устидан югуриб боришга ўргатади.

«ҚАРМОҚ»

Болалар ораларида бир оз жой қолдириб, доира бўлиб турадилар. Тарбиячи доира ўртасида туради. У учига қумли халтача боғланган чилвирни доира бўйлаб айлантиради. Болалар халтачани кузатиб борадилар ва яқин келиши билан оёқларига тегиб кетмаслиги учун юқорига сакрайдилар. Оёғига халтача теккан бола орқага бир қадам ташлайди ва вақтинча ўйиндан чиқади. Тезда танаффус қилинади ва ўйин қайтадан бошланади, унда ҳамма болалар қатнашади.

Чилвир учига боғланган халтача ерга судралиб айлантирилиши керак. Агар болалар бу вазифани осонликча бажарсалар, халтачани полдан бир оз кўтариш мумкин. Чилвирни соат мили йўналишига қараб эмас, тескари томонга қараб ҳам айлантириш мумкин.

Ўйинни мураккаблаштириш учун икки сакраш ўртасида болаларга қўшимча топшириқ: ўтириб-туриш, 1—2 марта айланиш ва ҳоказо вазифаларни бериш мумкин. Юқорига сакраш ўрнига «қармоқдан» орқага сакраш мумкин.

«БАЙРОҚЧАГА КИМ ТЕЗРОҚ ЕТИБ БОРАДИ?»

Болалар 3—4 та тенг гуруҳларга бўлинадилар ва чиқиб кетишлари мумкин бўлмаган чизиқ олдида, ораларида бир неча жой қолдириб, қаторга сафланадилар. Бу чизиқдан 4—5 м нарида ҳар бир қатор рўпарасида дарвозачалар ўрнатилади. Уйдан нарига чизиқ чизилиб, байроқча қўйилади. Шартли сигнал бўйича қаторда биринчи бўлиб турган болалар дарвоза

томон югурадилар, унинг тагидан эмаклаб ўтиб, байроқчага қараб югурадилар, байроқчани олиб, юқорига кўтарадилар ва ҳилпиратадилар. Сўнгра байроқчани аста полга қўйиб, югуриб орқага қайтадилар ва ўз қаторларининг охирига бориб турадилар. Биринчи бўлиб югуриб келган бола ютган ҳисобланади. Навбатдагилар байроқча томон югурадилар.

Ўйинни бошқачароқ ўтказиш, болаларга дарвозагача югуриб эмас, балки чўккалаб, эмаклаб ёки тирсак ва тиззаларга таяниб судралиб боришни топшириш мумкин. Байроқчани полга ташлаш ман этилади. Энгашиб таёқчани маълум томонга секин қўйиш керак.

«АЙИҚЛАР ВА АСАЛАРИЛАР»

Майдончанинг бир томонида уя (гимнастика девори ёки минора), қарама-қарши томонда ўтлоқ, бир чеккада айиқлар ини. Ўйинда бир йўла 12—15 тадан ортиқ бола қатнашади. Ўйновчилар тенг бўлмаган икки гуруҳга бўлинадилар. Уларнинг кўпчилик қисми уяда яшовчи асаларилардир. Айиқлар эса инида. Шартли сигналга биноан асаларилар уяларидан чиқиб (гимнастика деворидан тушадилар), асал учун яйлов томон визиллаб учадилар. Улар учиб кетиши билан айиқлар инидан чиқиб, асаларилар уясига кириб (деворга чиқиб), мазза қилиб асал ейдилар. Тарбиячи «Айиқлар!» деб сигнал бериши билан асаларилар уя томон учадилар, айиқлар ўз инларига қочадилар. Яширинишга улгурмаган айиқларга асаларилар ниш санчадилар (қўл теккизадилар). Сўнгра ўйин қайтадан бошланади. Ниш санчилган айиқлар навбатдаги ўйинда қатнашмайдилар.

Ўйин икки марта такрорланади, болалар вазифаларини алмаштирадилар. Тарбиячи болаларни девордан сакрамай тушишларини кузатиб туради, керак бўлиб қолса, уларга ёрдамлашади.

«ЎТ ЎЧИРУВЧИЛАР МАШҚДА»

Болалар 3—4 қатор (оралиқ сонига қараб) бўлиб, гимнастика деворчасига қараб турадилар. Қатордаги биринчилар чизиқда турадилар. Гимнастика деворчасининг ҳар бир орлиғига бир хил баландликдаги рейкаларга қўнғироқ қилинади. Тарбиячининг «Бир, икки уч — югуринг!» деган сигнали бўйича қаторда биринчи бўлиб турган болалар гимнастика деворчаси томон югурадилар ва унга чиқиб, қўнғироқ қиладилар. Сўнгра ундан тушадилар ва қайтиб ўз қаторларининг охирига бориб турадилар. Тарбиячи биринчи бўлиб қўнғироқ чалган боланинг номини айтади. Ўйин давом этади. Топшириқни ҳамма болалар бажариши шарт. Қайси команда ўйинчилари биринчи бўлиб кўпроқ қўнғироқ чалса, ўша команда ғолиб чиқади.

Тарбиячи болаларнинг сакрамай тушишларини кузатиб туради, лозим бўлса, уларга ёрдам беради. Қоидани бузган бола ютқизади.

«АЙЁР ТУЛКИ»

Иштирокчилар бир-биридан бир қадам масофада доира ясаб турадилар. Доирадан ташқарида тулкининг «уйи» чизилади. Тарбиячи болаларга кўзларини юмишни буюради ва доирани (болаларнинг орқаларидан) айланиб ўтиб, бирортасининг орқасига тегиб ўтади.

Ўша айёр тулки ҳисобланади. Кейин тарбиячи кўзларини очишларини буюради ва диққат билан қарашларига рухсат беради. „Айёр тулки, қаердасан?“ деб, бир-бирларига қарашади.

Шундан сўнг тулки доира ўртасига югуриб чиқади ва қўлини кўтариб, «Мен бу ердаман», дейди. Ҳамма болалар майдонча бўйлаб чопиб кетадилар, тулки уларни қувлайди. Тутилган болани тулки ўз уйига олиб боради. Шундай қилиб, тулки 2—3 болани тутгандан сўнг, тарбиячи доира бўлиб туринглар, дейди ва ўйин қайтадан бошланади.

«НАРСАНИ АЛМАШТИРИШ»

Майдончанинг бир четида 5—6 бола туради, қўлларида ўйинчоқ, икки четда, устида биттадан кубик ётган стуллар туради. Тарбиячининг «Югуринг!» деган ишораси билан болалар стуллар турган тарафга югурадилар ва ўйинчоқни қўйиб, кубикни олиб, ўз жойларига қайтиб келадилар. Биринчи келган бола белгиланади, сўнгра яна 5—6 бола ўйинни давом эттирадилар.

«ТУТУВЧИ, ЛЕНТАНИ ОЛ!»

Ўйновчилар доира ясаб турадилар. Ҳар бири орқаларига, белбоғига ёки ёқасига рангли матодан қилинган лентани қистириб олади. Тарбиячининг «Югуринг!» деган ишораси билан болалар югуриб кетадилар. Тутувчи уларни қувлаб, ленталарини олишга ҳаракат қилади. Лентадан маҳрум бўлган бола четда туради.

Тарбиячининг: «Бир, икки, уч — ҳаммангиз доира бўлиб йиғилинг!» деган ишораси билан болалар доира бўлиб турадилар. Тутувчи тутган ленталарини санайди ва уни болаларга қайтариб беради. Ўйин бошқатдан бошланади.

«БОЙҚУШ»

Тарбиячи бир болани «бойқуш» этиб белгилайди. Тарбиячининг «Кун» деган ишораси билан болалар қўлларини ёйиб, қанот қоқиб учаётганга ўхшаб югурадилар.

«Тун» ишораси билан бойқуш учиб чиқади, ишорани эшитган болалар турган жойларида қотиб турадилар, бойқуш қанотини секин қоқиб, ҳеч ким қимирламаяптими, текшириб чиқади.

Бирортаси қимирласа, ушлаб уйига олиб кетади. Тарбиячи яна «Кун» дейди, капалаклар ва қўнғизлар такрор уча бошлайдилар. Шундай қилиб, ўйин 2—3 марта қайтарилади.

Шундан сўнг, тутилганлар сони ҳисобланади ва ўйин янги бойқуш билан давом эттирилади.

Изоҳ: Бойқушнинг ҳар бир учиши 10—15 секунддан ошмаслиги керак.

«ТУТУВЧИ»

Болалар доира ясаб, қўлларини ушлаб турадилар. Тарбиячи томонидан белгиланган тутувчи доира ичида туради. Болалар доира бўйлаб ҳаракат қилиб айтадилар:

«Биз қувноқ болалармиз,
Югуриш ва сакрашни севамиз.
Қани бизни қувлаб кўр,
Бир, икки, уч — бизни тутиб кўр».

Охирги сўзни айтиб бўлиб, ҳар қаёққа чопиб кетадилар, тутувчи уларни қувлайди. Тутилган бола вақтинча четга чиқиб туради. Тутувчи 2—4 болани тутмагунча ўйин давом этади.

Тарбиячининг «Доира бўлиб туринг!» деган буйруғи билан болалар йиғиладилар ва ўйин қайтадан бошланади.

«ЎРАДАГИ БЎРИ»

Ўйин майдончаси ўртасига 50—60 см кенгликда ўра (2 та параллел чизиқ) чизилади. Ўрада 2—3 бўри жойлашади. Қолганлари эчкилар, уларнинг бир томонида турадилар. Тарбиячининг ишораси билан уларнинг устидан сакрайдилар. Бўрилар уларни тутишга ҳаракат қиладилар. Ўрадан сакрай олмаган — тутилган эчки ўйиндан чиқиб кетади. Яна янги ишора билан эчкилар ўрадан сакрайдилар. Тутилмаган эчкилар сони билан бўрилар сони тенглашганда ўйин тугалланади.

«ҚЎЛГА ТУШИБ ҚОЛМА!»

Майдончада доира чизилиб, болалар ярим қадам масофада доира атрофида турадилар. Тарбиячи ўйинни олиб борувчини белгилайди ва у доира ичида хоҳлаган жойда

туради. Болалар чизиқ устидан доира ичига сакрайдилар. Ўйинни олиб борувчи югуриб, болаларга тегишга ҳаракат қилади ва яқинлашиши билан болалар доира четига чиқиб оладилар. Қайси болага қўли теккан бўлса, у ютқазган ҳисобланади, лекин ўйинда қатнашаверади. 30—40 секунддан кейин тарбиячи ўйинни тўхтатиб, ютқазганларни ҳисоблайди. Ютқазмаганлар орасидан янги ўйинни олиб борувчи тайинланади.

«КОПТОК КЕТИДАН ЮГУР!»

Ўйинда қатнашувчилар соҳилда юзларини сув томонга буриб, бир қатор бўлиб турадилар. Сув болаларнинг белидан келадиган жойда — сув устида копток (доира)лар бўлади. Уларнинг сони ўйновчилар сонига баравар бўлиши керак. Тарбиячининг сигнали билан болалар сувга югуриб тушадилар ва буюмлар билан қирғоққа қайтиб чиқадилар. Қиргоққа биринчи бўлиб чиқиб, ўз ўрнини эгаллаб олган бола ғолибдир. Белгиланган жойдан узоқлашиб кетиш, бир-бирига халақит бериш, туртишиш мумкин эмас.

«ПОЕЗДЛАРНИНГ ЕР ОСТИ ЙЎЛИДАН ЎТИШИ»

Болалар қўлларини белларига қўйиб, бир қатор бўлиб, поездни акс эттирган ҳолда сафланадилар. Қатор қадам ташлаб илгари силжийди. Бир-бирига қараб қўл ушлаган икки бола ер ости йўлини тасвирлайди. Улар қўлларини сув юзасига туширадилар. Бу йўлдан ўтиш учун поездни акс эттириб турган болалар навбат билан сувга шўнғийдилар. Поезд ер ости йўлидан ўтиб бўлгач, уни тасвирлаб турган болалар қатор охирига бориб турадилар.

Қаторда биринчи бўлиб турган икки бола эса поезддан ажраб, ер ости йўлини тасвирлаб туради. Тарбиячи ер ости йўли бўлиб турган болаларни сув тагида тутилиб қолмасликларини кузатиб туради.

«СУВНИ ТУТИБ ОЛ!»

Ўйинда қатнашувчи болалар турган жойларида биттадан ёки доира бўлиб турадилар. Тарбиячининг «Сувни тутиб ол!» командасига биноан болалар қўлларини сувга туширадилар ва сув остида кафтларида сув олиб, қўлларини сув устига чиқарадилар. Тарбиячи болалар кафтидаги сувни кўриб чиқади. Агар кафтдан сув томчилаётган бўлса, тарбиячи «Вой, қўлинг намунча тешик, қани яна сув ол-чи», дейди.

«ДЕНГИЗДАГИ ТЎЛҚИНЛАР»

Болалар бир-бирларига қараб, узатилган қўл масофасини қолдириб турадилар: қўллар ўнг (чап) томонга узатилиб, сув юзасида туради. Гавдани ўнг томонга айлантириш билан бирга болалар қўлларини сув юзасидан қарама-қарши томонга олиб ўтадилар (кафтлар қўл ҳаракати йўналиши томон айланади) — тўлқин ҳосил қиладилар. Ҳаракат ҳар бир томонга тўхтовсиз давом эттирилади.

«МЕДУЗА»

Чуқур нафас олиб, бирмунча вақт нафас олмай турилади, олдинга энгашиб, эркин ҳолда сувга ётилади. Боланинг гавдаси бир оз сув ичига тушиб, яна қайтиб сув юзасига чиқади. Сувда ҳаракатсиз ётиб кўрилади.

«ПЎКАК»

Чуқур нафас олиб ва нафасни тутиб туриб, кўзни юммасдан сувга шўнғишади. Оёқларни мумкин қадар кўпроқ буриб, болдир қучоқлаб олинади ва тиззаларни кўкракка тортиб, бошни иложи борича тиззаларга яқинлаштириб энгаштирилади. Худди шу ҳолатда пўкак сингари сув бетига қалқиб чиқилади. Ҳолатни ўзгартирмасдан сув сатҳида сузиб, 8—10 гача саналади. Шундан кейин аста-секин ўриндан туриб, ҳавза тубига оёқ қўйилади. Пўкак бўлиб сузаётганда аста-секин сув ичида нафас чиқариш ҳам мумкин.

«ТЮЛЕНЛАР»

Қўллар олдинга узатиб ётилади. Қўллар билан секин итарилиб, қўллар орқага то белга қадар узатилади, олдинга сузишга интилиш керак бўлади, шу пайтда бош сувда бўлиши зарур.

«ТЎПНИ УЗАТ!»

Икки бола бир-бирининг орқасидан 0,7—0,8 м масофада туради. Ҳар икковининг оёқлари елка кенглигида туради. Сувнинг чуқурлиги белгача ёки кўкраккача келади. Бола қўлида тўп ушлаб туради. У олдинга энгашиб, бошини сувга тиқиб шўнғийди ва тўпни ўз орқасида турган болага узатади.

«КЕЧУВ»

Саёз сув тагига 4—5 та буюм (тошлар, металл тарелкалар ва бошқа шу сингари нарсалар) қўйилади. Нарсалар орасидаги масофа 60—70 см. Бу «дарё»дан кечиб ўтиладиган жой. Бола сувда ҳалиги буюмлар устида эмаклаб юради. Бир жойдан иккинчи жойга кўчиш йўналишини тўғрилигини аниқлаш учун бола бошини бир неча марта сувга тиқиб шўнғийди. Сувда кўзларини очиб, навбатдаги мўлжални қидиради. Бу ўйинни тоза, тиниқ сувдагина ўтказиш мумкин.

«ВИНТ»

Сув устида сирпаниб сузаётган пайтда бола кўкрагидан орқага ёки орқадан кўкрагига айланиб бурилади.

«ТОЙЧА»

Болалар ўз хоҳишлари бўйича жуфтларини танлаб оладилар: бири тойча, иккинчиси — аравакаш. Аравакаш отни қўшиб, жиловини кийдириб ва тўғри йўналишда майдончанинг бир томонидан иккинчи томонига боради ва

орқага ёки майдончанинг ён томонига қайтиб келади. Сўнгра тарбиячининг кўрсатмаси бўйича болалар ўринларини алмашадилар ва ўйинни давом эттирадилар.

«ОТЛИҚ АСКАРЛАР (СУВОРИЙЛАР)»

5—6 та бола майдончанинг бир чеккасида турадилар, тарбиячи ҳар бирининг қўлига узунлиги 50—60 см ли таёқча беради. Болалар таёқчанинг устига миниб олиб, майдончани қарама-қарши томонига, отлиқ аскарларни акс эттириб (отда) югурадилар. Бунда болалар бир-бирларига урилиб кетмасдан тез-тез югуришлари керак.

«ЧАМБАРАКНИ ҚУВИБ ЕТ!»

Болалар чамбаракни думалатишни ўзлари мустақил ўрганиб олмагунларича, тарбиячининг ўзи чамбаракни думалатади ва бирор боланинг исмини айтиб, уни қувлаб етишни таклиф қилади. Чамбарак думалаб кетаётганида ушлаш керак, бунда чаққонликни намоён қилиб, тез югуриш керак.

«ПИРПИРАК БИЛАН ЮГУРИШ»

Пирпиракни қуйидагича ясаш мумкин: қалин тўртбурчак қоғозни олиб (томонлари 10 см қоғозни тўрт буклаб), бурчагидан диагонал бўйлаб ўртасига етказмасдан қирқилади. Сўнгра тўртта учини ўртага букиб, уни таёқчанинг учига жуда ҳам зич қилмасдан қоқилади. Пирпирак тайёр.

Бола таёқчани ушлаб қанчалик тез югурса, у шунча тез айланади.

«КАПАЛАКНИ ТУТ!»

Кичикроқ таёқча учига ип боғланади ва ип учига қогоздан қирқилган капалак ёпиштириб қўйилади. Тарбиячи таёқчани шундай ушлайдики, капалак болалар боши устидан «учиши» керак. Улар сакраб, ҳаккалаб, уни тутиб олишга ҳаракат қиладилар.

«АРИҚЧА ОРҚАЛИ»

Майдончага бири иккинчисидан 1,5—2 м масофада иккита чизиқ чизилади — бу ариқча. Болалар (6—8 та бола) ариқчанинг четида — чизиқ олдида турадилар, улар тошларнинг устидан (доирача чизилган) оёқларини ҳўл қилмасдан ўтишлари шарт. Доирачанинг орасидаги масофа шундай бўлиши керакки (тахминан 25—30 см), болалар биринчисидан иккинчиси устига енгил сакраб ўта олсин. Ариқчанинг устидан бир вақтнинг ўзида бир неча бола ўтиши мумкин, қолганлари эса тарбиячи билан улар орқасидан кузатиб турадилар. Кимда-ким доирани босиб олса ёки оёғини ҳўл қилса, у скамейкага бориб ўтириб, офтобда оёгини қуритади. Ўйин қайтадан давом эттирилганда, у ўйинга киритилади. Тарбиячи айримларига қирғоққа ўтишга ёрдам беради ва болаларни рағбатлантиради.

«ТОВУҚЛАР ПОЛИЗДА»

Болалар — товуқлар ходанинг орқасида жойлашадилар. Ходанинг бошқа томонида майдончага катта тўғри чизиқ чизилган — бу полиз. Тарбиячи — қоровул полиз бўйлаб юриб, товуқлар полиздами ёки йўқми, шунга қарайди, сўнгра бориб скамейкага ўтиради. Товуқлар шу заҳоти девор (хода)нинг устига сакраб чиқиб оладилар, сўнгра у ердан полизга сакраб тушадилар ва югуриб, экилган сабзавотларни чўқий бошлайдилар. Қоровул — тарбиячи товуқларни сезиб қолиб, чапак чалиб ва «кишт-кишт» деб уларни полиз ичидан ҳайдайди.

Ўйин бир неча марта қайтарилгандан кейин болалардан қоровул сайлаш мумкин.

«ТЎПНИ ДУМАЛАТ!»

Болаларга ҳар хил рангда тўплар ёки кичикроқ соққалар (диаметри 6—8 см шарлар) берилади ва уларни болалардан 1,5—2 м га думалатишни таклиф қилади. Тарбиячи берилган

вазифани ким яхши уддаланган бўлса, уни рағбатлантириб, яна бир марта думалатишга рухсат беради. Болалар тўпни 2—3 мартадан думалатганларидан кейин, тўпларни саватгача териб оладилар.

«ЧАМБАРАКНИ ДУМАЛАТ!»

Уч-тўрт бола 1,5—2 м масофа тарбиячига юзма-юз турадилар. Тарбиячи ҳар бир болага навбат билан чамбаракни думалатади, улар уни ушлаб олиб ва яна орқага — тарбиячига думалатадилар. Болалар чамбаракни яхши думалатиб, ушлаб олишни ўрганганларидан кейин, энди бир-бирлари билан ўйнашлари мумкин бўлади.

«БУЮМНИ САҚЛА!»

Болалар доира ҳосил қилиб турадилар. Улар оёқларини ён томонларга кериб, қўлларини орқаларига қўйиб турадилар. Ҳар бир боланинг оёғи олдида кубик ёки нарса туради. Онабоши (бола) доиранинг ўртасида туриб, кубикни олишга ҳаракат қилади. Онабоши қайси ўйинчи томонга борса, шу ўйинчи тезда ўтириб олади, кубикларни қўллари билан беркитади ва унга тегишга имкон бермайди. Онабоши у ердан кетиши билан ўйинчи ўрнидан туради. Кимда-ким ўзининг кубигини ҳимоя қилишга улгура олмаса (онабоши қўлини кубикка теккизса), у доирадан чиқади ва ўйинда вақтинча қатнашмайди.

Онабоши 2—3 та кубикни олганидан кейин янги онабоши тайинланади. Ўйин ҳамма болалар билан яна давом эттирилади.

«ШАРЛАРНИ УЗАТИШ»

Болалар стулчада доира бўйлаб (ёки ўт устида) ўтирадилар. Тарбиячи икки ўйинчига биттадан шар беради ва уни ёнида ўтирган болаларга узатишни таклиф қилади (биттаси ўнг, иккинчиси чап томондан узатади). Шарлар қўлма-қўл узатилиб, бир жойда учрашгандан кейин болалар уни бир-

бирига уриб, «Урилдилар», дейишади ва ўринларидан туриб доира бўйлаб орқага югуришади. Қолган ўйинчилар «Югурдик, югурдик», деб турадилар. Болалар ўз жойларига қайтиб келиб, «Учрашдик», дейдилар ва тезда шарни тарбиячига, тарбиячи эса уни бошқа болаларга беради. Ўйин яна такрорланади.

«ДАРВОЗАГА ТУШИР!»

Болалар скамейкада ўтиради. Улар тарбиячи белгилаган жойга навбатма-навбат бориб турадилар. Унда 2—3 қадам масофада ёй шаклида дарвоза чизилган бўлади. Бола олдинга энгашиб, ерда ётган коптокдан биттасини олади ва уни дарвозага тушириш учун думалатади. 3—4 коптокни думалатгандан кейин болалар уларни териб оладилар.

«ТЕПАЛИКДАН ДУМАЛАТ!»

Кубик ёки болалар стулчаси ўриндиғига тахтанинг бир учи қўйилади — бу тепалик. Тахтанинг кўтариб қўйилган учига (полга ёки стул ўриндиғига) 3—4 та шар ёки кичикроқ копток қўйилган, болалар уни олиб, тепаликдан навбатма-навбат думалатадилар, сўнгра бориб шарларни териб оладилар. Ўйин яна давом эттирилади.

«КАФТГАЧА ИРҒИШЛАБ САКРАШ»

Тарбиячи болаларнинг гоҳ бирини, гоҳ иккинчисини ёнига чақириб олади ва баландроқ сакраб, бошини унинг кафтига теккизишни таклиф қилади.

«ЭҲТИЁТ БЎЛ!»

Болалар стулда ўтирадилар. Уларнинг олдида гимнастика скамейкаси қўйилган, тарбиячи болалардан бирортасига скамейканинг охирига келиб туришни таклиф қилади. Бола скамейка устига чиқиб, икки қиррасидан ушлаб, эмаклаб, унинг охирига боради. Сўнгра ўрнидан туриб, пастга тушади.

«КОРИДОР БЎЙЛАБ»

Полга икки қатор кегли қўйилади (қатор ораси коридор бўлади). Қаторлар ораси 35—40 см, кеглилар ораси эса 15—20 см. Тарбиячи сигналидан кейин болалар коридор бўйлаб, кеглига тегмасдан юриб ўтиши ёки югуриб ўтиши керак.

«ТЎПГА ҚЎЛИНГНИ ТЕККИЗ!»

Тарбиячи тўпни тўрга солиб ушлаб туриб, болаларга сакраб, иккала қўлни тўпга теккизишни таклиф қилади. Битта бола тўпга 3—4 марта сакрайди, сўнгра тарбиячи бошқа болаларни сакрашга чақиради.

«ДОИРАЧАНИНГ ИЧИГА САКРАБ ТУШ!»

Тарбиячи баландлиги 10—12 см келадиган скамейка олдида ерга диаметри 30—35 см ли доирачалар чизади. Доирачалар нечта бўлса, шунча болани скамейка устига чиқишини ва у ердан доира ичига сакраб тушишини таклиф қилади. Болалар сакраб бўлгач, бошқа болалар чиқади, унинг кубигини ҳимоя қилишга улгура олмаса (онабоши қўлини кубикка теккизса), у доирадан чиқади ва ўйинда вақтинча қатнашмайди.

Онабоши 2—3 та кубикни олганидан кейин янги онабоши тайинланади. Ўйин ҳамма болалар билан яна давом эттирилади.

«АРҚОН УСТИДАН»

Тарбиячи бирорта каттароқ болалардан арғамчи ёки қисқароқ арқон учларидан ушлаб туришни, унинг ўртасини ерга теккизиб туришни таклиф қилади. Бир неча болага «Арқон устидан сакраб ўтинг», дейди. Улар навбатма-навбат келиб арқон устидан икки оёқда депсиниб, сакраб ўтадилар. Кейин эса ҳамма хоҳловчилар ерда ётган арқон устидан ўтишлари мумкин.

Арқонни 2—3 см га, сўнгра эса бундан баландроқ кўтариш мумкин.

«БИР ОЁҚДА ЙЎЛАКЧА БЎЙЛАБ САКРАШ»

Тарбиячи майдонга узунлиги 2—3 м бўлган бир-биридан 50—60 см масофада иккита чизиқ чизади. Бу — йўлакча. Хонанинг ичида ўйнаш учун полга иккита таёқ ёки арқонни худди шу масофада қўйиш мумкин. Тарбиячи бир неча болага йўлакча бўйлаб бир оёқда сакрашни таклиф қилади. Болалар навбатма-навбат йўлакчанинг охиригача битта оёқда сакраб боришга ҳаракат қиладилар.

«ҚУЁНЧАГА САБЗИ БЕР!»

Болалар айвонда ёки майдончада скамейкада ўтирадилар. Тарбиячи болаларнинг бирига сабзи беради, у эса сабзини ўйинчоқ қуёнга бериши керак. Бунинг учун боланинг кўзи боғланади ва қуёндан 3 м нарига турғизиб қўйилади. Тарбиячининг сигналидан кейин бола қуёнчанинг олдига бориб, унга сабзи беради (сабзини оғзига олиб бориши керак).

«ОТНИ СУҒОР!»

Болалар айвонда ёки майдончада скамейкада ўтирадилар. Битта боланинг қўлига челакча берилади, у ўйинчоқ отни суғориши керак. Бола ўйинчоқ отдан 2—3 м масофада чизиқ орқасида туради. Тарбиячи унинг қўлига челакча беради ва кўзини боғлаб қўяди. Тарбиячи сигналидан сўнг бола отнинг олдига бориб, унга сув ичиради (челакни отнинг огзига олиб бориши керак).

«КЕЧ ҚОЛМА!»

Тарбиячи доира бўйлаб полга кубиклар (ёки доирачалар, шиқилдоқлар) қўйиб чиқади. Кубикларнинг олдида турган

болалар тарбиячининг сигналидан кейин хона бўйлаб югуриб кетадилар. «Кеч қолма!» деган сигналдан сўнг кубиклар томон югуриб келадилар.

«ЮРИНГЛАР, ЎЙНАБ КЕЛАМИЗ»

Тарбиячи ёнига кичикроқ гуруҳдаги болаларни тўплайди ва қўлига ёрқин рангли рўмол ёки байроқчани олиб силкитади, болаларга «Майдон бўйлаб орқамдан юринглар», дейди. Болалар бир-бирларига урилиб кетмасдан, ўтиб ва қолиб кетмасдан, бирга юришга ҳаракат қилишлари керак.

Ўйинни мураккаблаштириш учун болаларга бир-бирларининг орқасидан юриш таклиф этилади.

«ЮРИНГЛАР, САЙРГА ЧИҚАМИЗ»

Болалар майдонча четида скамейкаларда ўтирадилар. Тарбиячи 5—6 та болани галма-галдан чақирганда, улар кетма-кет туриб, тарбиячи билан бирга майдончани айланадилар ва ўз жойларига қайтиб келадилар. Сўнгра тарбиячи кейинги гуруҳни чақиради.

Ўйиннинг қоидаси шуки, болалар бир-биридан қолмасдан ва ошиб кетмасдан, кўрсатилган йўналишда юришлари керак.

«БИЗНИНГ ДИМОҒИМИЗ ЧОҒ»

Болаларга рўмолча (лента, шиқилдоқ) тарқатилади. Тарбиячи бутун майдонча бўйлаб ҳар хил йўналишда рўмолчани ёки лентани силкитиб юришни таклиф этганда, болалар бир-бирларига урилмасдан, йўл бериб, бўш жойга ўтишга ҳаракат қилишади. Бошни эгмасдан, рўмолчага қараб юрилади.

Ўйинни мураккаблаштириш учун болалар кетма-кет, қаторда юришлари мумкин.

«БОСИБ ОЛМА!»

Майдончадан узунлиги 8—10 м тўғри ёки илонизи чизиқ ўтказилади (арқон, таёқча, кубиклар қўйиш мумкин). Кейин болалар ўзларининг машиналарини чизиқ бўйлаб олиб юрганда чизиқни босмаслик ёки ундан ўтиб кетмасликлари керак.

Ўйинни мураккаблаштириш учун иккита параллел чизиқ ўтказилади ва бир вақтда бир неча болага, йўл бўйлаб чизиқни босмасдан, бирин-кетин машинани олиб ўтиш таклиф қилинади.

«ЖУФТ-ЖУФТ БЎЛИБ САЙРГА ЧИҚИШ»

Майдончанинг бир томонидан арғамчи ёки чилвирдан (стуллар ёки устунларга боғлаб) дарвоза ясалади. Болалар тарбиячи ёрдамида қўлларини ушлашиб, жуфт-жуфт бўлиб турадилар. Тарбиячининг «Ўйнагани кетдик», деган сигналидан кейин жуфт-жуфт бўлиб дарвоза орқали ўтиб, майдонча бўйлаб тарқаладилар. Улар бу ерда ирғишлаб сакраши, чўнқайиб ўтириши — мева, гуллар териши мумкин. Тарбиячининг «Уйга кетамиз», деган сигналидан сўнг яна жуфт-жуфт бўлиб турадилар ва дарвоза орқали ўтадилар. Болалар қўлларини ушлашиб, жуфт-жуфт бўлиб, бир-бирларидан ўтиб ва қолиб кетмасдан, ўзларининг ҳаракатларини мослаштириб юрадилар; дарвозадан ўтаётганда бир-бирларига йўл берадилар.

Ўйинни мураккаблаштириш учун яна битта дарвоза қўйиб, ундан ўтишни таклиф қилиш мумкин.

«ПРЕДМЕТНИ КЎТАР!»

Майдонча бўйлаб копток, байроқчалар қўйилади. Болалар уларнинг орасидан босмасдан айланиб ўтишга ҳаракат қиладилар. Тарбиячининг: «Ол!» деган сигналидан кейин тўхтаб, яқиндаги коптокни ёки байроқчани олиб, юқорига кўтарадилар. Сўнгра ерга қўйиб, яна юра бошлайдилар.

Болалар бошни пастга туширмасдан, олдинга қараб, бир-бирларига йўл бериб юришлари керак. Сигнал берилган вақтда ўзларига яқин бўлган битта предметни олишлари мумкин.

«ЎЙИНЧОҚЛАРНИ ОЛИБ КЕЛ!»

Ўйинчоқлардан 6—7 м масофада турли ўйинчоқлар: рангли кубиклар, пирамидалар, шиқилдоқлар, кичикроқ коптоклар қўйилган. Ҳар бир боладан то ўйинчоқларгача 30 см кенгликда йўл чизилади. Тарбиячининг таклифи бўйича болалар ўйинчоқлардан олиб, юқорига кўтариб ва яна жойига қўяди. Сигнал бўйича борилади, йўлакчанинг четини босмасдан, тўғри чизиқ йўналишини сақлаб юриш лозим.

Ўйинни мураккаблаштириш учун ўйинчоқларга йўл бўйлаб борилади, лекин йўлнинг ўртасида 50 см баландликда осилган арқон тагидан эмаклаб ўтилади ва арқонга югуриб қайтиб келади.

«СИЧҚОНЛАР»

Болалар кичикроқ гуруҳга ёки қаторда тиззаларини баланд кўтариб, фақат оёқ учида, оддий юриш билан алмашиб юрадилар. Болалар ўзларини тўғри ушлашга ҳаракат қилишлари, оёқ учида товушсиз юришлари керак.

«ТЕГИБ КЕТМА!»

Болалар бир-бирларининг орқаларидан бориб, тегишли предметлар (кубиклар, тошлар, байроқчалар, кичик чамбараклар) қаторини айланиб ўтадилар. Болалар бир-бирлари ораларидаги масофани сақлаган ҳолда, уларга тегмасдан, предметларни айланиб ўтишлари керак.

«КИМ ТЕЗРОҚ ТОШ ЙИҒИБ ОЛАДИ?»

Майдончага тошлар қўйилади. Болалар майдон бўйлаб юриб, уларга тегиб кетмасликка ҳаракат қиладилар. Тарбиячининг «Олинглар!» деган сигналидан кейин болалар тезда

тошларни териб олишга ҳаракат қиладилар. Кўпроқ тош териб олган болалар рағбатлантирилади. Тошни ёнидаги ўртоғидан тортиб олиш мумкин эмас.

«БОҒ ҲАВЛИГА САЁҲАТ»

Болалар икки гуруҳга бўлинадилар: биринчи гуруҳ болалари олдиндан белгилаб қўйилган поезд станциясида кутиб турадилар, иккинчи гуруҳ болалари эса поездни акс эттирадилар. Болалар майдон бўйлаб бир-бирларини ёки арқонни ушлаб ҳаракат қиладилар. Сигнал бўйича поезд станцияга яқинлашиб келиб, тўхтайди. Болалар жойлашиб олганларидан кейин ҳаммалари биргаликда ҳаракат қиладилар. Агар гуруҳда турли ёшдаги болалар бўлса, катталари узун таёқчанинг икки томонидан ушлаб, поездни акс эттирадилар. Кичиклари эса уларнинг ўртасига кириб оладилар. Сигнал бўйича аҳил ҳаракат қилинади.

«ЮҚОРИГА ВА ПАСТГА»

Тепаликка чиқилади ва у ердан пастга эркин ёки қатор бўлиб тушилади. Қадамнинг узун-қисқалигидан мақсадга мувофиқ фойдаланиш мумкин (тепаликка майда қадам билан чиқилади). Болалар бир-бирини туртмасдан боришлари керак.

«БОЛАЛАРДА ҚАТЪИЙ ТАРТИБ»

Болалар бир кишилик қаторда турадилар. Тарбиячининг: «Тарқалинг!» деган сигналидан кейин майдонча бўйлаб хоҳлаган йўналишга тарқалиб, тарбиячининг орқасидан қуйидаги сўзларни қайтарадилар:

Болалар, тартиб қатъий,
Ҳамма ўз жойин билади.
Қани, чалинг қувноқ куйни,
Тра-та-та, та-та-та!

Тарбиячининг: «Тўхтанг!» сигналидан кейин болалар яна қаторда бўйларига биноан турадилар. Болалар бир маромда юриб борадилар, сўзларни аниқ, аҳиллик билан айтадилар, бир-бирларини туртмасдан қаторда саф тортадилар.

«МЕҲМОНГА БОРИШ»

Болалар икки гуруҳга бўлиниб, майдончанинг турли томонларида жойлашадилар. Тарбиячи битта гуруҳдагиларни бошқа гуруҳ болаларига «меҳмонга боришга» таклиф қилади. Болалар майдончанинг қарама-қарши томонига ўтиб, ҳар бири ўзи хоҳлаган боланинг олдига бориб туради. Улар жуфт бўлиб, ирғишлаб сакрашади, айланиб, ўйинга тушишади. Кейин биринчи гуруҳ болалари жойига қайтиб келади. Энди уларнинг олдига иккинчи гуруҳ болалари борадилар. Ўйин қоидаси шуки, майдончадан тўғри йўналишда, қадди-қоматни тўғри тутиб, енгил қадам ташлаб ўтилади.

«БИРИНЧИ БЎЛИБ ТУР!»

Болалар бошловчи орқасидан қатор бўлиб борадилар. Тарбиячи болалардан биттасининг исмини айтиб чақиради. Ҳамма тўхтайди, номи айтилган бола қаторни қувлаб ўтиб, биринчи бўлиб туради, юриш давом этади. Қатор бош томонига қисқа йўл билан ўтилади.

«СИГНАЛНИ ЭШИТ!»

Болалар қаторда одатдагича, тарбиячининг сигнали билан оёқнинг ташқи томонида юришади, алмашлаб юришади. Сигнал бўйича юриш техникаси ўзгартирилади.

«УЛКАНЛАР, ПАКАНАЛАР»

Болалар тарбиячининг «Улканлар» деган сигналига биноан қаторда катта қадам билан, «Паканалар» деганда эса майда қадам ташлаб юрадилар. Гоҳ катта қадам ташлаб, гоҳ майда қадам ташлаб юрилади.

«ЎЗ ЖОЙИНГГА ҚАЙТИБ КЕЛ!»

Болалар иккита қаторда турадилар. Ҳар бир бола орасидаги масофа камида 1 м. Ҳар бир бола ўз жойини тошлар (барглар, байроқчалар) билан белгилаб қўяди. Тарбиячи «бир-икки» деб санаганидан кейин ўнгга, сўнгра чап томонга 3—4 та қўшимча қадам қўядилар ва ўз жойларини топиб олишга ҳаракат қиладилар. Ўйинда олдингга ва орқага қўшимча қадам қўйиб юриш ҳам мумкин.

«СОВҒА»

Болалар қўлларини ушлашиб, доира ҳосил қиладилар. Битта бола доиранинг ўртасида туради. Доира бўйлаб юриб, қуйидаги шеърни айтадилар:

Биз ҳаммага совға, совға келтирдик,
Ким нимани хоҳласа, ўшани олади.
Мана сизга ярқираган лента билан қўғирчоқ,
От, пилдироқ ва самолёт.

Болалар шеърни айтиб бўлишлари билан тўхтайдилар. Доира ўртасидаги бола юқорида номлари айтилган совғадан қайси бирини олишини айтади. Агар, у от номини айтса, ирғишлаб сакрайдилар, қўғирчоқ деса — ўйнайдилар, пилдироқ деса — айланадилар.

«БИР-ИККИ КИШИ БЎЛИБ ТУРИШ»

Болалар бир кишидан бўлиб қаторда юрадилар, тарбиячининг сигнали бўйича икки кишилик қаторга қайта сафланадилар ва яна бир кишилик қаторга айланадилар. Қайта сафланаётганда юриш тезлиги пасайтирилмайди, ўртадаги масофа ўзгартирилмайди.

«ИССИҚ-СОВУҚ»

Болалар майдон бўйлаб ҳар хил йўналишда, тарбиячи бир-икки деб санаб ёки доирага уриб турганда одатдагича,

тарбиячи «Иссиқ» деганда болалар — оёқ учида, «Совуқ» деганда эса ярим чўнқайиб юрадилар.

Юришнинг ҳамма турида ҳам қоматни яхши тутиш керак.

«КОПТОК — ТОШ»

Болалар қаторда юрадилар. Қаторда биринчи бўлиб турган боланинг қўлида коптоқ, охиргисида эса тош бўлади. Тарбиячи «Коптоқ» дейиши билан болалар биринчи боланинг орқасидан олдинга, «Тош» деганда эса орқага бурилиб охирги боланинг орқасидан юрадилар.

Болалар аниқ ва тез бурилишлари керак.

«ТЎХТОВСИЗ ҲАРАКАТДА»

Болалар ўрмон ёки дала бўйлаб жуфт-жуфт бўлиб, ўртача қадам ташлаб, бир текис юрадилар. Тарбиячининг сигналидан кейин охирги жуфт бўлинади: бири қаторнинг чап, иккинчиси эса ўнг томонидан боради. Улар ҳамма болаларни қувлаб ўтиб, қаторнинг олдига бориб турадилар. Қувлаб ўтувчилар югуриб эмас, балки тез юриб ўтадилар.

«ҚОРОВУЛ»

Болаларнинг биттаси қоровул бўлиб, доиранинг ўртасида кўзи боғлиқ ҳолда ўтиради. Қолган болалар эса доира чизиғи орқасида туради. Тарбиячи болалардан бирини қўли билан имлаганда, у аста-секин қоровулга яқинлашади. Қоровул қадам товушини эшитиб, унинг қайси томондан келаётганини қўли билан кўрсатади. Агар буни тўғри кўрсатса, келаётган бола билан жойини алмашади. Агар тўғри кўрсата олмаса, яна ўзи жойида қолади. Бирор марта ҳам қўлга тушмаган бола ўйинда ютган ҳисобланади.

Қоровулга майда қадам билан яқинлашиш керак, қолган ўйинчилар эса тўполон қилмасликлари лозим.

«ДОИРАНИ ЁЗ!»

Болалар қўлларини ушламасдан, доира бўйлаб юрадилар. Тарбиячи, масалан, «Наргиза, доирани ёз», деганидан сўнг бир-бирларининг қўлларини ушлайдилар, номи айтилган бола эса тез бурилади ва қарама-қарши йўналишда (янги доира ҳосил бўлгунча) юриб боради. Шундан сўнг қўлларини яна қўйиб юборади. Доира бўйлаб юрганда унинг шаклига ва бир-бирлари орасидаги масофага риоя қилиши керак.

«МЕРГАНЧАСИГА ЮРИШ»

Майдонча марказига нишон — 5 та доира чизилади. Ҳар бир доиранинг ораси 25 см. Доира марказидан ташқарига 5, 4, 3, 2, 1 рақамлари белги қилиб ёзиб қўйилади. Булар очколар сонини кўрсатади. Нишон марказидан 10 м масофада старт чизиғи бор. Болалар кўзларини юмиб, галма-галдан нишон ўртасига киришга ҳаракат қиладилар. Ўйинчи тўхтагач, кўзини очиши мумкин. Тўхташ жойи — аниқ нишонга тушишдир. Ўйин 3 марта ўйналади. Ким кўп очко тўпласа, ўша ютган ҳисобланади.

Ўйинни мураккаблаштириш учун болалар сонига қараб нишон тайёрланади, болалар гуруҳларга бўлинади. Бир вақтда бир неча гуруҳлар билан ўйнаш мумкин. Нишонга кўзни юмиб борилади, фақат тўхтагандагина кўзни очиш мумкин.

«ЧИҒАНОҚ»

Болалар қаторда саф тортиб туриб, қўлларини ушлашиб, ўнгга (чапга) бурилиб, онабоши орқасидан доира бўйлаб, кейин чиғаноққа ўхшаб турадилар. Улар спиралсимон доира ҳосил қиладилар. Бу доиралар орасидаги масофа камида 1 м бўлиши керак.

«ИЛОНИЗИ»

Болалар қатор бўлиб майдончанинг бир томонидан иккинчи томонига бурилиб, қарама-қарши томонга бир неча марта (майдонча имкониятига қараб) юрадилар.

«НИНА ВА ИП»

Болалар икки кишидан бўлиб, биттадан қўлларини ушлаб, занжир ҳосил қиладилар. Онабоши бу болаларни майдон атрофидан айлантириб чиқиб, қўлларини юқорига кўтариб, қатор дарвоза ҳосил қилишларини таклиф қилади. Болалар қарама-қарши томонга навбатма-навбат дарвоза ичидан ўтадилар. Дарвозадан ўтган болалар яна қўлларини кўтариб ушлаб дарвоза ҳосил қилишади. Ўйин шу тахлитда давом этади.

Болалар кўрсатилган қоида бўйича сафланадилар, юришда бир-бирлари орасидаги масофаларни сақлаб қоладилар.

Жисмоний тарбиядан кузги мавсумга мўлжалланган болаларни ҳаракат фаолиятини ривожлантириш учун белгиланган машғулотлар ўқув-мавзу иш графиги

Т.р.	Машғулотларнинг асосий мазмуни	СЕНТЯБРЬ																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Сафланиш, юриш ва югуриш	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Умумий ривожлантирувчи машқлар	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Куч учун машқлар			+	+				+	+				+	+				+	+	
4	Тезликни ривожлантирувчи машқлар	+	+			+	+				+	+					+	+			+
5	Чидамлиликни ривож-лантирувчи машқлар			+	+			+	+						+	+					
6	Чаққонликни ривожлан-тирувчи машқлар	+	+			+	+			+	+						+	+		+	+
7	Мувозанат сифатини ривожлантирувчи машқлар			+	+			+	+			+	+				+			+	
8	Масофага улоқтириш	+	+	+						+	+	+							+	+	
9	Нишонга улоқтириш		+		+	+	+						+	+	+		+	+			
10	Тирмашиб чиқиш			+				+				+				+				+	
11	Баландликка сакраш	+			+					+				+		+			+		
12	Узунликка сакраш		+			+			+				+	+		+					
13	Арқон билан сакраш			+			+				+				+			+	+		
14	Велосипедда учиш	+	+		+	+		+	+				+				+			+	
15	Ҳалқага отиш			+							+					+					+
16	Тўп билан машқлар	+	+		+	+		+	+			+	+				+	+		+	+
17	Баскетбол элементлари			+			+							+					+		
18	Ҳаракатли ўйинлар	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Шартли белгилар: + машғулотларни ўтказиш учун болаларнинг ҳаракат фаолиятини ўсиши ва ривожланишини ҳисоблаш.

Жисмоний тарбиядан кузги мавсумга мўлжалланган болаларни ҳаракат фаолиятини ривожлантириш учун белгиланган машғулотлар ўқув-мавзу иш графиги

Т.р.	Машғулотларнинг асосий мазмуни	ОКТЯБРЬ																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Сафланиш, юриш ва югуриш	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Умумий ривожлантирувчи машқлар	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Куч учун машқлар			+	+				+	+				+	+				+	+	
4	Тезликни ривожлантирувчи машқлар	+	+			+	+				+	+					+	+			+
5	Чидамлиликни ривожлан-тирувчи машқлар			+	+			+	+						+	+					
6	Чаққонликни ривож.машқлар	+	+			+	+			+	+						+	+		+	+
7	Мувозанат сифатини ривожлантирувчи машқлар			+	+			+	+			+	+				+			+	
8	Масофага улоқтириш	+	+	+						+	+	+							+	+	
9	Нишонга улоқтириш		+		+	+	+						+	+	+		+	+			
10	Тирмашиб чиқиш			+				+				+				+				+	
11	Баландликка сакраш	+			+					+				+		+			+		
12	Узунликка сакраш		+			+			+				+	+		+					
13	Арқон билан сакраш			+			+				+				+			+	+		
14	Велосипедда учиш	+	+		+	+		+	+				+				+			+	
15	Ҳалқага отиш			+							+					+					+
16	Тўп билан машқлар	+	+		+	+		+	+			+	+				+	+		+	+
17	Баскетбол элементлари			+			+							+					+		
18	Ҳаракатли ўйинлар	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Шартли белгилар: + машғулотларни ўтказиш учун болаларнинг ҳаракат фаолиятини ўсиши ва ривожланишини ҳисоблаш.

Жисмоний тарбиядан кузги мавсумга мўлжалланган болаларни ҳаракат фаолиятини ривожлантириш учун белгиланган машғулотлар ўқув-мавзу иш графиги

Т.р.	Машғулотларнинг аоссий мазмуни	Н О Я Б Р Ь																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Сафланиш, юриш ва югуриш	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Умумий ривожлантирувчи машқлар	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Куч учун машқлар			+	+				+	+				+	+				+	+	
4	Тезликни ривожлантирувчи машқлар	+	+			+	+				+	+					+	+			+
5	Чидамлиликни ривожлантирувчи машқлар			+	+			+	+						+	+					
6	Чаққонликни ривожлантирувчи машқлар	+	+			+	+			+	+						+	+		+	+
7	Мувозанат сифатини ривожлантирувчи машқлар			+	+			+	+			+	+				+			+	
8	Масофага улоқтириш	+	+	+						+	+	+							+	+	
9	Нишонга улоқтириш		+		+	+	+						+	+	+		+	+			
10	Тирмашиб чиқиш			+				+				+				+				+	
11	Баландликка сакраш	+			+					+				+		+			+		
12	Узунликка сакраш		+			+			+				+	+		+					
13	Арқон билан сакраш			+			+				+				+			+	+		
14	Велосипедда учиш	+	+		+	+		+	+				+				+			+	
15	Ҳалқага отиш			+							+					+					+
16	Тўп билан машқлар	+	+		+	+		+	+			+	+				+	+		+	+
17	Баскетбол элементлари			+			+							+					+		
18	Ҳаракатли ўйинлар	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Шартли белгилар: + машғулотларни ўтказиш учун болаларнинг ҳаракат фаолиятини ўсиши ва ривожланишини ҳисоблаш.

Жисмоний тарбиядан қишки мавсумга мўлжалланган болаларни ҳаракат фаолиятини ривожлантириш учун белгиланган машғулотлар ўқув-мавзу иш графиги

Т.р.	Машғулотларнинг асосий мазмуни	ДЕКАБРЬ																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Сафланиш, юриш ва югуриш	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Умумий ривожлантирувчи машқлар	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Куч учун машқлар			+	+				+	+				+	+				+	+	
4	Тезликни ривожлантирувчи машқлар	+	+			+	+				+	+					+	+			+
5	Чидамлиликни ривожлантирувчи машқлар			+	+			+	+						+	+					
6	Чаққонликни ривожлан-тирувчи машқлар	+	+			+	+			+	+						+	+		+	+
7	Мувозанат сифатини ривожлантирувчи машқлар			+	+			+	+			+	+				+			+	
8	Масофага улоқтириш	+	+	+						+	+	+							+	+	
9	Нишонга улоқтириш		+		+	+	+						+	+	+		+	+			
10	Тирмашиб чиқиш			+				+				+				+				+	
11	Баландликка сакраш	+			+					+				+		+			+		
12	Узунликка сакраш		+			+			+				+	+		+					
13	Арқон билан сакраш			+			+				+				+			+	+		
14	Велосипедда учиш	+	+		+	+		+	+				+				+			+	
15	Ҳалқага отиш			+							+					+					+
16	Тўп билан машқлар	+	+		+	+		+	+			+	+				+	+		+	+
17	Баскетбол элементлари			+			+							+					+		
18	Ҳаракатли ўйинлар	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Шартли белгилар: + машғулотларни ўтказиш учун болаларнинг ҳаракат фаолиятини ўсиши ва ривожланишини ҳисоблаш.

Жисмоний тарбиядан қишки мавсумга мўлжалланган болаларни ҳаракат фаолиятини ривожлантириш учун белгиланган машғулотлар ўқув-мавзу иш графиги

Т.р.	Машғулотларнинг асосий мазмуни	ЯНВАРЬ																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Сафланиш, юриш ва югуриш	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Умумий ривожлантирувчи машқлар	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Куч учун машқлар			+	+				+	+				+	+				+	+	
4	Тезликни ривожлантирувчи машқлар	+	+			+	+				+	+					+	+			+
5	Чидамлиликни ривожлантирувчи машқлар			+	+			+	+						+	+					
6	Чаққонликни ривожлантирувчи машқлар	+	+			+	+			+	+						+	+		+	+
7	Мувозанат сифатини ривожлантирувчи машқлар			+	+			+	+			+	+				+			+	
8	Масофага улоқтириш	+	+	+						+	+	+							+	+	
9	Нишонга улоқтириш		+		+	+	+						+	+	+		+	+			
10	Тирмашиб чиқиш			+				+				+				+				+	
11	Баландликка сакраш	+			+					+				+		+			+		
12	Узунликка сакраш		+			+			+				+	+		+					
13	Арқон билан сакраш			+			+				+				+			+	+		
14	Велосипедда учиш	+	+		+	+		+	+				+				+			+	
15	Ҳалқага отиш			+							+					+					+
16	Тўп билан машқлар	+	+		+	+		+	+			+	+				+	+		+	+
17	Баскетбол элементлари			+			+							+					+		
18	Ҳаракатли ўйинлар	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Шартли белгилар: + машғулотларни ўтказиш учун болаларнинг ҳаракат фаолиятини ўсиши ва ривожланишини ҳисоблаш.

Жисмоний тарбиядан қишки мавсумга мўлжалланган болаларни ҳаракат фаолиятини ривожлантириш учун белгиланган машғулотлар ўқув-мавзу иш графиги

Т.р.	Машғулотларнинг асосий мазмуни	Ф Е В Р А Л Ь																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Сафланиш, юриш ва югуриш	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Умумий ривожлантирувчи машқлар	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
3	Куч учун машқлар			+	+				+	+				+	+				+	+	
4	Тезликни ривожлантирувчи машқлар	+	+			+	+				+	+					+	+			+
5	Чидамлиликни ривожлантирувчи машқлар			+	+			+	+						+	+					
6	Чаққонликни ривожлантирувчи машқлар	+	+			+	+			+	+						+	+		+	+
7	Мувозанат сифатини ривожлантирувчи машқлар			+	+			+	+			+	+				+			+	
8	Масофага улоқтириш	+	+	+						+	+	+							+	+	
9	Нишонга улоқтириш		+		+	+	+						+	+	+		+	+			
10	Тирмашиб чиқиш			+				+				+				+				+	
11	Баландликка сакраш	+			+					+				+		+			+		
12	Узунликка сакраш		+			+			+				+	+		+					
13	Арқон билан сакраш			+			+				+				+			+	+		
14	Велосипедда учиш	+	+		+	+		+	+				+				+			+	
15	Ҳалқага отиш			+							+					+					+
16	Тўп билан машқлар	+	+		+	+		+	+			+	+				+	+		+	+
17	Баскетбол элементлари			+			+							+					+		
18	Ҳаракатли ўйинлар	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Шартли белгилар: + машғулотларни ўтказиш учун болаларнинг ҳаракат фаолиятини ўсиши ва ривожланишини ҳисоблаш.

Жисмоний тарбиядан баҳорги мавсумга мўлжалланган болаларни ҳаракат фаолиятини ривожлантириш учун белгиланган машғулотлар ўқув-мавзу иш графиги

Т.р.	Машғулотларнинг асосий мазмуни	М А Р Т																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Сафланиш, юриш ва югуриш	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Умумий ривожлантирувчи машқлар	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Куч учун машқлар			+	+				+	+				+	+				+	+	
4	Тезликни ривожлантирувчи машқлар	+	+			+	+				+	+					+	+			+
5	Чидамлиликни ривожлантирувчи машқлар			+	+			+	+						+	+					
6	Чаққонликни ривожлантирувчи машқлар	+	+			+	+			+	+						+	+		+	+
7	Мувозанат сифатини ривожлантирувчи машқлар			+	+			+	+			+	+				+			+	
8	Масофага улоқтириш	+	+	+						+	+	+							+	+	
9	Нишонга улоқтириш		+		+	+	+						+	+	+		+	+			
10	Тирмашиб чиқиш			+				+				+				+				+	
11	Баландликка сакраш	+			+					+				+		+			+		
12	Узунликка сакраш		+			+			+				+	+		+					
13	Арқон билан сакраш			+			+				+				+			+	+		
14	Велосипедда учиш	+	+		+	+		+	+				+				+			+	
15	Ҳалқага отиш			+							+					+					+
16	Тўп билан машқлар	+	+		+	+		+	+			+	+				+	+		+	+
17	Баскетбол элементлари			+			+							+					+		
18	Ҳаракатли ўйинлар	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Шартли белгилар: + машғулотларни ўтказиш учун болаларнинг ҳаракат фаолиятини ўсиши ва ривожланишини ҳисоблаш.

Жисмоний тарбиядан баҳорги мавсумга мўлжалланган болаларни ҳаракат фаолиятини ривожлантириш учун белгиланган машғулотлар ўқув-мавзу иш графиги

Т.р.	Машғулотларнинг асосий мазмуни	А П Р Е Л Ь																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Сафланиш, юриш ва югуриш	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Умумий ривожлантирувчи машқлар	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Куч учун машқлар			+	+				+	+				+	+				+	+	
4	Тезликни ривожлантирувчи машқлар	+	+			+	+				+	+					+	+			+
5	Чидамлиликни ривожлантирувчи машқлар			+	+			+	+						+	+					
6	Чаққонликни ривожлантирувчи машқлар	+	+			+	+			+	+						+	+		+	+
7	Мувозанат сифатини ривожлантирувчи машқлар			+	+			+	+			+	+				+			+	
8	Масофага улоқтириш	+	+	+						+	+	+							+	+	
9	Нишонга улоқтириш		+		+	+	+						+	+	+		+	+			
10	Тирмашиб чиқиш			+				+				+				+				+	
11	Баландликка сакраш	+			+					+				+		+			+		
12	Узунликка сакраш		+			+			+				+	+		+					
13	Арқон билан сакраш			+			+				+				+			+	+		
14	Велосипедда учиш	+	+		+	+		+	+				+				+			+	
15	Ҳалқага отиш			+							+					+					+
16	Тўп билан машқлар	+	+		+	+		+	+			+	+				+	+		+	+
17	Баскетбол элементлари			+			+							+					+		
18	Ҳаракатли ўйинлар	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Шартли белгилар: + машғулотларни ўтказиш учун болаларнинг ҳаракат фаолиятини ўсиши ва ривожланишини ҳисоблаш.

Жисмоний тарбиядан баҳорги мавсумга мўлжалланган болаларни ҳаракат фаолиятини ривожлантириш учун белгиланган машғулотлар ўқув-мавзу иш графиги

Т.р.	Машғулотларнинг асосий мазмуни	М А Й																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Сафланиш, юриш ва югуриш	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Умумий ривожлантирувчи машқлар	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Куч учун машқлар			+	+				+	+				+	+				+	+	
4	Тезликни ривожлантирувчи машқлар	+	+			+	+				+	+					+	+			+
5	Чидамлиликни ривожлантирувчи машқлар			+	+			+	+						+	+					
6	Чаққонликни ривожлантирувчи машқлар	+	+			+	+			+	+						+	+		+	+
7	Мувозанат сифатини ривожлантирувчи машқлар			+	+			+	+			+	+				+			+	
8	Масофага улоқтириш	+	+	+						+	+	+							+	+	
9	Нишонга улоқтириш		+		+	+	+						+	+	+		+	+			
10	Тирмашиб чиқиш			+				+				+				+				+	
11	Баландликка сакраш	+			+					+				+		+			+		
12	Узунликка сакраш		+			+			+				+	+		+					
13	Арқон билан сакраш			+			+				+				+			+	+		
14	Велосипедда учиш	+	+		+	+		+	+				+				+			+	
15	Ҳалқага отиш			+							+					+					+
16	Тўп билан машқлар	+	+		+	+		+	+			+	+				+	+		+	+
17	Баскетбол элементлари			+			+							+					+		
18	Ҳаракатли ўйинлар	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Шартли белгилар: + машғулотларни ўтказиш учун болаларнинг ҳаракат фаолиятини ўсиши ва ривожланишини ҳисоблаш.

Жисмоний тарбиядан ёзги мавсумга мўлжалланган болаларни ҳаракат фаолиятини ривожлантириш учун белгиланган машғулотлар ўқув-мавзу иш графиги

Т.р.	Машғулотларнинг асосий мазмуни	И Ю Н Ь																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Сафланиш, юриш ва югуриш	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Умумий ривожлантирувчи машқлар	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Куч учун машқлар			+	+				+	+				+	+				+	+	
4	Тезликни ривожлантирувчи машқлар	+	+			+	+				+	+					+	+			+
5	Чидамлиликни ривожлантирувчи машқлар			+	+			+	+						+	+					
6	Чаққонликни ривожлантирувчи машқлар	+	+			+	+			+	+						+	+		+	+
7	Мувозанат сифатини ривожлантирувчи машқлар			+	+			+	+			+	+				+			+	
8	Масофага улоқтириш	+	+	+						+	+	+							+	+	
9	Нишонга улоқтириш		+		+	+	+						+	+	+		+	+			
10	Тирмашиб чиқиш			+				+				+				+				+	
11	Баландликка сакраш	+			+					+				+		+			+		
12	Узунликка сакраш		+			+			+				+	+		+					
13	Арқон билан сакраш			+			+				+				+			+	+		
14	Велосипедда учиш	+	+		+	+		+	+				+				+			+	
15	Ҳалқага отиш			+							+					+					+
16	Тўп билан машқлар	+	+		+	+		+	+			+	+				+	+		+	+
17	Баскетбол элементлари			+			+							+					+		
18	Ҳаракатли ўйинлар	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Шартли белгилар: + машғулотларни ўтказиш учун болаларнинг ҳаракат фаолиятини ўсиши ва ривожланишини ҳисоблаш.

Жисмоний тарбиядан ёзги мавсумга мўлжалланган болаларни ҳаракат фаолиятини ривожлантириш учун белгиланган машғулотлар ўқув-мавзу иш графиги

Т.р.	Машғулотларнинг асосий мазмуни	И Ю Л Ь																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Сафланиш, юриш ва югуриш	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Умумий ривожлантирувчи машқлар	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Куч учун машқлар			+	+				+	+				+	+				+	+	
4	Тезликни ривожлантирувчи машқлар	+	+			+	+				+	+					+	+			+
5	Чидамлиликни ривожлантирувчи машқлар			+	+			+	+						+	+					
6	Чаққонликни ривожлантирувчи машқлар	+	+			+	+			+	+						+	+		+	+
7	Мувозанат сифатини ривожлантирувчи машқлар			+	+			+	+			+	+				+			+	
8	Масофага улоқтириш	+	+	+						+	+	+							+	+	
9	Нишонга улоқтириш		+		+	+	+						+	+	+		+	+			
10	Тирмашиб чиқиш			+				+				+				+				+	
11	Баландликка сакраш	+			+					+				+		+			+		
12	Узунликка сакраш		+			+			+				+	+		+					
13	Арқон билан сакраш			+			+				+				+			+	+		
14	Велосипедда учиш	+	+		+	+		+	+				+				+			+	
15	Ҳалқага отиш			+						+					+						+
16	Тўп билан машқлар	+	+		+	+		+	+			+	+				+	+		+	+
17	Баскетбол элементлари			+			+							+					+		
18	Ҳаракатли ўйинлар	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Шартли белгилар: + машғулотларни ўтказиш учун болаларнинг ҳаракат фаолиятини ўсиши ва ривожланишини ҳисоблаш.

Жисмоний тарбиядан ёзги мавсумга мўлжалланган болаларни ҳаракат фаолиятини ривожлантириш учун белгиланган машғулотлар ўқув-мавзу иш графиги

Т.р.	Машғулотларнинг асосий мазмуни	А В Г У С Т																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Сафланиш, юриш ва югуриш	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Умумий ривожлантирувчи машқлар	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Куч учун машқлар			+	+				+	+				+	+				+	+	
4	Тезликни ривожлантирувчи машқлар	+	+			+	+				+	+					+	+			+
5	Чидамлиликни ривожлаштирувчи машқлар			+	+			+	+						+	+					
6	Чаққонликни ривожлантирувчи машқлар	+	+			+	+			+	+						+	+		+	+
7	Мувозанат сифатини ривожлантирувчи машқлар			+	+			+	+			+	+				+			+	
8	Масофага улоқтириш	+	+	+						+	+	+							+	+	
9	Нишонга улоқтириш		+		+	+	+						+	+	+		+	+			
10	Тирмашиб чиқиш			+				+				+				+				+	
11	Баландликка сакраш	+			+					+				+		+			+		
12	Узунликка сакраш		+			+			+				+	+		+					
13	Арқон билан сакраш			+			+				+				+			+	+		
14	Велосипедда учиш	+	+		+	+		+	+				+				+			+	
15	Ҳалқага отиш			+						+					+						+
16	Тўп билан машқлар	+	+		+	+		+	+			+	+				+	+		+	+
17	Баскетбол элементлари			+			+							+					+		
18	Ҳаракатли ўйинлар	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Шартли белгилар: + машғулотларни ўтказиш учун болаларнинг ҳаракат фаолиятини ўсиши ва ривожланишини ҳисоблаш.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. *Антропова М.В.* Болалар ва ўсмирлар гигиенаси. Т., 1981.

2. *Миркосян А.А.* Ёш физиологияси масалалари. Т., 1977.

3. *Минскин Е.М.* Игры и развлечения в группе продленного дня. М., 1983.

4. *Усмонхўжаев Т.С. ва бошқалар.* Жисмоний тарбия дарси материаллари. Т., 1975.

5. *Бальсевич В.К.* Здоровье — в движении. М., 1988.

6. *Мухина В.С.* Шестилетний ребенок в школе. М., 1986.

7. *Усмонхўжаев Т.С. ва бошқалар.* Бошланғич синфларда ҳаракатли ўйинлар. Т., «Ўқитувчи», 1976.

8. *Usmonxo'jayev T.S. va boshqalar.* O'zbek xalq harakatli o'yinlari. T., «O'qituvchi», 2004.

9. Миллий ҳаракатли ўйинлар. Т., «Ўқитувчи», 2000.

10. *Усмонхўжаев Т.* Соғлом бола – эл бойлиги. Т., «Янги аср авлоди», 2005.

11. Жисмоний тарбия. Болалар боғчалари учун дастур. Т., УзПФИТИ, 1996.

12. *Усмонхўжаев Т.С. ва бошқалар.* 1001 ўйин. Т., «Медицина», 1987.

13. *Вавилова Е.Н.* Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М., 1981.

14. *Осокина Т.И. и другие.* Игры и развлечения детей на воздухе. М., 1983.

15. *Усмонхўжаев Т.С., Мелиев Х.А.* Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия машғулотлари. Т., 2004.

МУНДАРИЖА

Сўз боши 3
Ҳаётий ҳаракатлардаги машқлар ва уларни ўргатиш услубиятлари 8
Умумий ривожлантирувчи машқлар 37
Гавдага белгиланган машқлар 45
Сафланиш ва қайта сафланишга мўлжалланган машқлар 48
Жисмоний тарбия машғулотлари 54
Ҳаракатли ўйинлар 145
Ҳаракатли ўйинларни болалар ёшига мос ҳолда ўтказиш 150
Мактабгача тарбия ёшидаги болалар учун ўйинлар 153
Илова 222
Фойдаланилган адабиётлар 246

74. 100.5 У 73 **Усмонхўжаев Т.С. Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия**: Катта ва тайёрлов гуруҳи тарбиячилари учун методик қўлллланма. /Т.С. Усмонхўжаев, С.Т. Исломова; ЎзР халқ таълими вазирлиги. —Т.: «ILM ZIYO», 2006. — 248 б.

I.Исломова С.Т.

ББК 74.100.5

Талъат Саидович Усмонхўжаев,
Саида Талъатовна Исломова

МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ

Катта ва тайёрлов гуруҳи тарбиячилари учун методик қўлланма

Тошкент — „ILM-ZIYO“ — 2006

Муҳаррир *И. Зоиров*
Рассом *Ш. Қаҳҳоров*
Мусаҳҳиҳ *Д. Иброҳимова*

2006-yil 20-декабрда чоп этишга рухсат берилди. Бичими $60x90^1/_{16}$.
«Таймс» ҳарфида терилиб, офсет усулида чоп этилди.
Босма табоғи 15,5. Нашр табоғи 15,0. 7050 нусха. Буюртма № 38.

«ILM ZIYO» нашриёт уйи. Тошкент, Навоий кўчаси, 30-уй.

«YANGIYUL POLIGRAPH SERVICE» МЧЖ босмахонасида босилди.
Янгийўл ш., Самарқанд кўчаси, 44.

Талъат Саидович УСМОНХЎЖАЕВ — Ўзбекистон Республикаси маданият ва спорт ишлари вазирлигининг «Энг яхши мутахассис» дипломи совриндори, халқ таълими ҳамда олий ва урта махсус касб-ҳунар таълимининг аълочиси, педагогика фанлари доктори, профессор, I даражали «Соглом авлод учун» ордени соҳиби.

У 40 йилдан ортиқ Т.Н. Қори-Ниёзий номидаги ЎзПФИТИда «Болалар саломатлигини муҳофаза қилиш» бўлимида, Низомий номидаги ТДПУнинг спорт кафедрасида, А. Авлоний номидаги республика малака ошириш ва қайта тайёрлаш институтида ишлади. Ҳозирда Республика олимпия захиралар коллежида илмий услубий лаборатория мудири.

Саида Талъатовна ИСЛОМОВА — мактабгача таълим соҳаси бўйича мутахассис, кичкинтойларнинг севикли жонкуяри ҳамда сабр-қаноатли мураббийи. Тошкент шаҳридаги мактабгача таълим педагогика билим юртини тугатгач, боғчаларда фаол иш олиб борган ҳамда дизайнер, мусаввир, қуғирчоқлар модельери бўлди. Шу билан бирга жисмоний тарбия даволаш-соғломлаштириш, массаж борасида ўз йўналишига эга.

«ILM ZIYO»