

Нуриддинова Муяссар Муҳиддиновна

**МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ
МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ
ТАРБИЯ ЙЎРИҚЧИЛАРИ УЧУН
МЕЪЁРИЙ ҲУЖЖАТЛАР
МАЖМУИ**



ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ХАЛҚ ТАЪЛИМИ ВАЗИРЛИГИ
МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИ ХОДИМЛАРИНИ
ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ВА МАЛАКАСИНИ ОШИРИШ РЕСПУБЛИКА
ЎҚУВ МЕТОДИКА МАРКАЗИ

Нуриддинова Муяссар Муҳиддиновна

Мактабгача таълим муассасаларида
жисмоний тарбия йўриқчилари учун
меъёрий ҳужжатлар
мажмуи

Тошкент
“Мухаррир” нашриёти
2013

УЎК: 796-053.4

КБК 74.200.55

Н 87

Нуриддинова, Муяссар Муҳиддиновна

Н 87 Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия йўриқчилари учун меъёрий ҳужжатлар
мажмуи / М.М. Нуриддинова. - Тошкент : Муҳаррир, 2013. - 80 б.

ISBN 978-9943-25-304-9

Мактабгача таълим муассасаларида болаларнинг баркамол ривожланишида жисмоний тарбия йўриқчиларининг ўрни бекиёсдир. Ушбу мажмуа малака ошириш курси тингловчиларининг талаб ва эҳтиёжларига мувофиқ тайёрланди. Республика мактабгача таълим муассасаларидаги жисмоний тарбия йўриқчилари юритиши лозим бўлган меъёрий ҳужжатлари (Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлигининг 2011 йил 2 ноябрдаги “Мактабгача таълим муассасаларининг иш ҳужжатлари тўғрисида”ги 252-сонли буйруғи асосида), машғулотлар, спорт байрамларини ташкиллаштириш методлари, баҳолаш мезонлари, ота-оналар мажлислари учун маърузалар, болалар билан якка тартибда ишлаш усуллари намуналари келтирилган. Мажмуа йўриқчиларга келажагимиз эгаларини жисмоний баркамол этиб тарбиялашда хизмат қилади.

УЎК: 796-053.4

КБК 74.200.55

Тақризчилар: ТДПУ, Жисмоний тарбия методикаси ва болалар спорти кафедраси профессори. К.М.Маҳкамджонов
МТМХҚТМОРЎММ илмий — методик ишлар бўйича директор ўринбосари, п.ф.н., доцент, М.Ш.Расулева
МТМХҚТМОРЎММ педагог ташкилотчиси М.З.Файзуллаева
ЮХТМФМТ ва ТЭБ, 555-МТМ йўриқчиси Султонмуродова М.Ш.

Маслаҳатчи: ТДПУ, Жисмоний тарбия методикаси ва болалар спорти кафедраси профессори. К.М.Маҳкамжонов

Мажмуа қуйидаги йўриқчилар томонидан апробациядан ўтди:

ЮТХТМФМТТЭБ, 532 —МТМ йўриқчиси Бектемирова Н.А.
ЯТХТМФМТТЭБ, 369 — МТМ йўриқчиси Дўстмухамедова Д.С.
ОТХТМФМТТЭБ, 551—МТМ йўриқчиси Ражабов Л.А
ЮТХТМФМТТЭБ, 555—МТМ йўриқчиси Аюбова М.М.
Тошкент вилояти Куйи Чирчиқ тумани, 13—махсус МТМ услубчиси:
Назарова М.А.

Мажмуа Мактабгача таълим муассасалари ходимларини қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш республика ўқув методика Маркази қошидаги Илмий-методик кенгашнинг 2013 йил 29 мартдаги 1-сонли қарорига биноан нашрга тавсия этилди.

ISBN 978-9943-25-304-9

© “Муҳаррир” нашриёти,
Тошкент, 2013 й.

КИРИШ

Республикамизда замонавий илғор таълим тизими шаклланди. Ушбу таълим тизимининг пойдеворини мактабгача таълим ташкил этади.

Мактабгача ёшдаги болаларга таълим-тарбия беришнинг асосий мақсади ёш авлодни жисмонан соғлом, ақлан етук, маънан бой, ҳар томонлама баркамол шахс сифатида тарбиялаш ва мактаб таълимига тайёрлашдан иборат.

Мактабгача таълим муассасаси жисмоний тарбия йўриқчиси мактабгача ёшдаги болалар билан жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини ҳозирги замон талаблари даражасида олиб бориш учун назарий, методик билимлар билан қуролланиши, шу соҳадаги илғор иш тажрибаларни аниқлаши ва ўрганиши ғоят долзарбдир.

Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия машғулотлари болаларнинг жисмоний ривожланишини таъминлашда ҳамда спортга бўлган кизиқишларини оширишда муҳим аҳамият касб этади.

Мактабгача таълим муассасасида “Давлат талаблари” ва “Болажон” таянч дастури асосида жисмоний тарбия тадбирлари йўналишлари белгиланади. Дастурга асосан болалар ёшлари доирасида асосий ҳаракатларни (юриш, югуриш, сакраш, ирғитиш-эмаклаш, тўсиқлардан ошиб ўтиш ва ҳ.к.) бажариши, миллий ва ҳаракатли ўйинларни билиши ва ўйнаши зарур бўлади. Бу эса, ўз ўрнида, болаларни жисмонан баркамол бўлиб етишишларини таъминлайди.

Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия машғулотлари ўқув йилига 72та машғулотга мўлжалланади. Барча гуруҳларда ҳафтасига 2та машғулотдан боланинг физиологик ҳолатига қараб, ҳафта кунларига тақсимланади. Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия машғулотларини йўриқчи олиб боради.

Йўриқчининг иш ҳужжатлари қуйидагилардан иборат: “Болажон” дастури асосида йиллик режа, ҳафталик иш режаси, спорт байрамлари сценариялари, тарбиячи билан ҳамкорликдаги иш режаси, болалар билан индивидуал ишлаш режаси, спорт мусобақалари режаси ва бошқалар.

Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия тизимини - кун тартиби, жисмоний тарбия машғулотлари, чиниқтириш (табиий ва сунъий), ихтиёрий жисмоний машқлар, маданий-гигиеник кўникмалар, эрталабки бадантарбия, қувноқ дақиқалар, гимнастика ва спорт ўйинлари ташкил этади.

Йўриқчи Мажмуадаги тавсияларга ижодий ёндошган ҳолда, қўшимча ва ўзгартиришлар киритиб, жисмоний тарбия тадбирлари мазмунини бойитиши мумкин.

ТАЯНЧ ТУШУНЧАЛАР — ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ АТАМАЛАРИ¹

- > Жисмоний ривожланиш
- > Жисмоний тайёрлик
- > Жисмоний камолот
- > Жисмоний тарбия
- > Жисмоний машқлар
- > Жисмоний маданият
- > Спорт

Жисмоний ривожланиш – киши организми шакл ва функцияларининг ўзгариш жараёнидир. “Жисмоний ривожланиш” ибораси тор маънода қўлланилганда, у антропометрик ва биометрик кўрсаткичларни англатади (бўй, гавда оғирлиги, кўкрак кафаси айланаси, ўпкаларнинг тириклик сигими, қадди-қоматнинг ҳолати) ва бошқалар. “Жисмоний ривожланиш” ибораси кенг маънода қўлланганда унга жисмоний сифатлар (тезкорлик, эпчиллик, эгилувчанлик, мувозанат сақлай олиш, кўз билан чамалаш, куч, чидамлилиқ) ҳам киритилади.

Жисмоний тайёрлик – ҳаракат кўникмалари, малакалари, жисмоний сифатларнинг меъёрий кўрсаткичидир.

Мактабгача ёшдаги болалар учун барча асосий жисмоний машқ турлари бўйича меъёрий кўрсаткичлар ва уларни бажариш сифатига қўйиладиган талаблар ишлаб чиқилган бўлиб, Мактабгача ёшдаги болалар таълим-тарбиясига қўйиладиган Давлат талаблари ва “Болажон” таянч дастурида белгилаб берилган.

Жисмоний камолот – жисмоний ривожланишнинг тарихан шаклланган даражаси ва соғлиқнинг, ҳаётга, меҳнатга ва Ватан ҳимоясига ҳар томонлама жисмоний тайёргарликнинг энг юқори босқичидир.

Жисмоний тарбия – жисмоний камолотга эришишга йўналтирилган педагогик жараён. Жисмоний тарбия жараёнида ақлий, ахлоқий, эстетик ва меҳнат тарбияси амалга оширилади.

Жисмоний машқлар ҳаракатлар, ҳаракат фаолиятлари, ҳаракат фаолиятининг мураккаб турлари (ҳаракатли ўйинлар) бўлиб, улар жисмоний тарбия вазифаларини ҳал этиш учун восита сифатида танлаб олинган, “Машқ” ибораси ҳаракат фаолиятини бир неча бор такрорлаш жараёнини ифодалайди.

Жисмоний маданият – умумий маданиятнинг бир қисми, жамиятнинг ижтимоий-тарихий амалиёт жараёнида тўпланган инсон жисмоний камолоти соҳасидаги моддий ва маънавий бойликлари мажмуасидир.

Спорт – мусобақа жараёнида намоён бўладиган, у ёки бу жисмоний машқ турида энг юқори натижага эришишга йўналтирилган махсус фаолиятдир.

¹ Тузувчи: Н.Н.Жамилова. Жисмоний тарбия методикаси, 7-8-бетлар.

МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ. ЙЎРИҚЧИСИНИНГ ФАОЛИЯТИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ БЎЙИЧА ЙЎРИҚНОМА

I. УМУМИЙ ТУШУНЧАЛАР

1.1. Мазкур йўриқнома жисмоний тарбия йўриқчисининг ишини ташкил этишга қаратилган бўлиб, унинг асосий вазифаси болалар соғлиғини муҳофаза қилиш ҳамда уларни жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқишларини оширишдан иборат.

II. ЙЎРИҚЧИНИНГ МАЖБУРИЯТЛАРИ

2.1. Мактабгача таълимга қўйиладиган давлат талаблари мазмунини билиши;

2.2. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонун ва қарорлари, Халқ таълими вазирлигининг мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва болалар спортини ривожлантиришга оид меъёрий ҳужжатлари, йўриқномалар мазмунини билиши мақсадга мувофиқ.

2.3. Мактабгача тарбия педагогикаси ва психологияси, болаларни жисмоний тарбиялашнинг назарий ва амалий асосларини билиши;

2.4. Болалар анатомияси ва физиологиясини яхши англаган бўлиши;

2.5. Спорт ва оммавий тадбирлар ўтказиш тартибини ҳамда

2.6. Замонавий ва халқ ўйинлари қоида ва талабларини билиши ва улардан иш жараёнидан унумли фойдаланиши лозим.

III. ЙЎРИҚЧИНИНГ ЛАВОЗИМ ВАЗИФАЛАРИ

3.1. Ҳар бир гуруҳ учун жисмоний тарбия машғулотлари жадвалини тузиш, гуруҳлар ёш таркибини ҳисобга олиб, тасдиқланган дастур бўйича машғулотларни ўтказиш;

3.2. Кун давомида болаларнинг ҳаракат фаоллигини назорат қилиш, спорт-соғломлаштириш ишларини олиб бориш, шу мақсадларда спорт, соғломлаштириш тадбирлари режасини ишлаб чиқиш; соғлом, жисмонан бақувват ҳолда мактабга тайёрлаш мақсадида болаларга жисмоний машқлар бажартириш; жисмоний ривожланишда орқада қолган болалар билан алоҳида машғулотлар ўтказиш;

3.3. Болаларнинг соғлиғи ва жисмоний ҳолатини назорат қилиш, тарбиячилар ва ота-оналарга болалар соғлигини мустаҳкамлаш, жумладан, спорт секциялари, тўғарақлар ташкил қилиш бўйича маслаҳатлар бериш, уларга методик ва амалий ёрдам кўрсатиш;

3.4. Машғулотлар пайтида болалар соғлиғи ва хавфсизлигига жавобгар шахс ҳисобланиб, ўзининг касбий маҳоратини, болалар билан ишлаш методик усулларини узлуксиз такомиллаштириш, мактабгача муассаса ходимлари ва ота-оналар орасида жисмоний тарбия ташвиқот ишларини олиб бориш.

IV. ЙЎРИҚЧИНИНГ ХУҚУҚЛАРИ

- 4.1. Ўзбекистон қонунчилигига асосан ўз ҳуқуқларини талаб қилиш ҳуқуқига эга.
- 4.2. Муассаса билан меҳнат шартномасини ихтиёрий равишда тузиш ҳуқуқига эга.
- 4.3. Иш ҳақи ва вақтини белгиланган тарзда амалга ошириш ҳуқуқига эга.
- 4.4. Меҳнат шартномасида белгиланган муддатда меҳнат таътилига чиқиш ҳуқуқига эга.
- 4.5. Жисмоний тарбия йўриқчиси фаолият юритиш чоғида маълумотиغا кўра спорт тўрагагини (кураш, каратэ, бадий гимнастика, сузиш ва ҳ.к.) ташкил этиш ёки этмаслик ҳуқуқига эга.

V. ЙЎРИҚЧИ ХОНАСИНИНГ ЖИҲОЗЛАНИШИ

- 5.1. Йўриқчининг иш вақти ва қабул кунлари графиги бўлиши;
- 5.2. Техник, педагогик, эстетик, талабларга жавоб берувчи инвентарлар билан жиҳозланиши;
- 5.3. Ота-оналар ва болалар учун кўргазмали стендларнинг бўлиши;
- 5.4. Ўйинлар учун атрибутларнинг етарли миқдорда яратилиши;
- 5.5. Танланган адабиётлар картотекаси жорий қилиниши;
- 5.6. Йўриқчи хонасини жиҳозланиши васийлик—ҳомийлик ташкилоти ва мактабгача таълим муассасаси томонидан молиялаштирилади.

VI. ТЕХНИКА ХАВФСИЗЛИГИ ҚОИДАЛАРИ

- 6.1. Спорт залида техника хавфсизлик қоидаларига риоя этиш;
- 6.2. Таълим муассасаси раҳбарининг буйруғи билан жисмоний тарбия зали учун берилган спорт анжомларининг сақланиши, самарали фойдаланиш ва уларни тўғри жойлаштириш ҳамда соз ҳолда тутилиши учун жисмоний тарбия йўриқчиси жавобгар шахс бўлиб тайинланади.

VII. ЙЎРИҚЧИНИНГ МАЛАКА ТАЛАБЛАРИ

- 7.1. Камида жисмоний тарбия бўйича ўрта махсус маълумоти бўлиши лозим.
- 7.2. Амалий иш стажи талаб қилинмайди.

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЙЎРИҚЧИСИНИНГ 2012–2013 ЎҚУВ ЙИЛИГА
МЎЛЖАЛЛАНГАН ИСТИҚБОЛ ИШ РЕЖАСИ
(намунавий)**

| № | Бажариладиган ишлар мазмуни | Вақти |
|---|---|-------------------|
| 1. Ташкилий ва меъёрий ҳужжатлар билан ишлаш | | |
| 1. | “Мақтабгача ёшдаги болалар ривожланишига қўйиладиган Давлат талаблари”ни ўрганиб чиқиш | Сентябрь-октябрь |
| 2. | “Болажон таянч дастурини” жисмоний тарбия йўналишининг барча ёш гуруҳларини таҳлил қилиб чиқиш | Чорак давомида |
| 3. | Жисмоний тарбия йўриқчиси юритиши лозим бўлган иш ҳужжатларини тайёрлаш (252-буйруқ асосида, 1-жадвал) | Йил давомида |
| 4. | Спорт залини кўргазмали куроллар билан бойитиш ва кўргазмали-дидактик материалларни яратиш. | Чорак давомида |
| 5. | Барча ёш гуруҳларида Жисмоний тарбия машғулотларини интерфаол усулларда ўтказиш | Йил давомида |
| 6. | Янги чиққан меъёрий ҳужжатлар билан танишиб, гуруҳларда таълим-тарбия жарёнини ташкил этишда фойдаланиш | Йил давомида |
| 7. | Педагогик кенгаш ва семинарларда мунтазам қатнашиб бориш | Йил давомида |
| 8. | Ўқув йили сўнгида ёзма, оғзаки ҳисоботлар тайёрлаш | Йил охирида |
| 2. Мақтабгача таълим муассасаси тарбияланувчилари билан олиб бориладиган ишлар | | |
| 1. | Машғулотга тайёргарликни юқори саъвияда ташкиллаштириш | Йил давомида |
| 2. | Болаларнинг машғулотга қизиқишларини орттириб бориш | Йил давомида |
| 3. | Гимнастика ва аэробика, шахмат, шашка тўғаракларини ташкил этиш | 2-чорак давомида |
| 4. | Мавсумий чиниқтириш ишларини амалга ошириш. | Йил давомида |
| 5. | Болаларни спорт байрамларига жалб этиш (08-03, 08-06 иш режаси асосида) | Йил давомида |
| 6. | Жисмоний ривожланишда орқада қолган болалар билан алоҳида ишлаш (08-05 дафтарини юритиш) | Йил давомида |
| 6. | “Отам, онам ва мен спортчилар”, “Соғломжон ва полвонжон”, “Камолот ва камалак”, “Алпомиш ва Барчиной” спорт мусобақаларини уюштириш (08-06 иш режаси асосида) | Март, апрель, май |
| 3. Ота-оналар билан олиб бориладиган ишлар | | |
| 1. | Гуруҳларнинг ота-оналар мажлисларида қатнашиб бориш | Чорак давомида |

| | | |
|---|--|---------------------------------|
| 2. | “Оилада болаларни чиниқтириш”, “Саломатлик – туман бойлик”, “Касаллик - ифлос қўлларда”, “Болаларни қайси ёшдан спорт тўғарагига бериш керак”, “Қиз ва ўғил болалар гигиенаси” мавзуларида давра суҳбатлари уюштириш | Сентябрь, декабрь, февраль, май |
| 3. | Иқтидорли болалар ота-оналарига маслаҳатлар бериш | Йил давомида |
| 4. | Ота-оналарни спорт ўйинларига ва тўғарақларга жалб этиш | Йил давомида |
| 4.Тарбиячи билан ҳамкорликдаги бажариладиган ишлар | | |
| 1. | Машғулотларни тарбиячи билан ҳамкорликда олиб бориш (08-04 иш дафтари юритиш) | Йил давомида |
| 2. | Болаларнинг умумий ҳолатини текшириш | Доимий |
| 3. | Болаларни биргаликда ташхислаш | Ярим йилликда |
| 4. | Ота-оналар мажлисларини уюштириш | Ҳар чоракда |
| 5. | Спорт инвентарлари ва болалар кийимларини таъминлаш юзасидан васийлик-ҳомийлик гуруҳи билан ишлаш | Доимий |

Эслатма: иш режаси ҳар йили таълим-тарбия мазмунига кўра ўзгартирилиши мумкин

| | |
|----|----|
| 08 | 02 |
|----|----|

ИЛК ЁШ ГУРУҲИ УЧУН БОЛАЖОН ДАСТУРИ БЎЙИЧА ТАҚВИМИЙ РЕЖА

| | | Асосий ҳаракатлар | Ҳаракатли ўйинлар |
|-----------------|---------------------------|---|---|
| Сентябрь | Юриш | доира ва жуфт-жуфт бўлиб юриш | “Поезд”, “Қуёш ва ёмғир”, “Чумчуқлар ва автомобиллар” |
| | Югуриш | тарбиячи орқасидан югуриш, тўғри йўл бўйлаб югуриш | |
| | Сакраш | икки оёқлаб сакраш, турган жойда сакраш | |
| | Ирғитиш ва эмаклаш | тўпни бир-бирига қаратиб думалатиш, 1-2 м масофага эмаклаш | |
| Октябрь | Юриш | кетма-кет бир-бирларининг кетидан юриш | “Қушлар учмоқда” “Ким чаққон” “Тўпни ирғитиш” “Кўз бойлагич” |
| | Югуриш | кетма-кет, жуфт-жуфт бўлиб югуриш | |
| | Сакраш | 10 см баландликка сакраш, предметлар устидан сакраш | |
| | Ирғитиш ва эмаклаш | 30-80 см ораликдаги тўпни илиб олишга ҳаракат қилиш, 50-60 см тўсиқ тагидан ўтиш | |
| Ноябрь | Юриш | олдинга, ёнга, орқага қадам ташлаш, тўғри йўлак бўйлаб юриш (эни 20см, узунлиги 1-2м) | |

| | | | |
|---------|--------------------|---|---|
| | Югуриш | Тўп-тўп бўлиб югур, илон изи бўлиб югуриш | “От ўйини”, “Ўз рангини топ”, |
| | Сакраш | 10-20 см масофага ҳатлаш, 15 см баландликдаги предметдан сакраш | |
| | Ирғитиш ва эмаклаш | Тўпни 0,5 м масофага бир қўллаб ирғитиш, предметлар орасидан предметга тегиб кетмасдан эмаклаб ўтиш | |
| Декабрь | Юриш | Илон изи бўлиб юриш, қия тахтачадан юриш | “Қоч болам, қуш келди”, “Чорий чамбар”, “Аввалакам” “Она товуқ ва жўжалар” |
| | Югуриш | Сигналга асосан белгиланган масофага аста югуриш, икки чизик орасидан чиқмай югуриш | |
| | Сакраш | 20 см ариқчадан ҳатлаб ўтиш, югуриб келиб сакраш | |
| | Ирғитиш ва эмаклаш | Тўпни кўкрак олдидан, бошидан ошириб отиш, қия тахтачадан эмаклаш | |
| Январь | Юриш | Доира бўйлаб ташлаб қўйилган арқончадан юриш, ҳалқадан ҳалқага юриш | “Қалдирғоч” “Трамвай” “Эстафета” |
| | Югуриш | Тўхтаб-тўхтаб аста югуриш | |
| | Сакраш | Туриб жойидан узоққа сакраш, ўнг ва чап оёқда, алмаштириб турган жойда сакраш | |
| | Ирғитиш ва эмаклаш | Тўпни юқорига отиб илиб олиш, 2 м узоқликда турган предметгача эмаклаб бориш | |
| Февраль | Юриш | Тиззаларни баланд кўтариб юриш | “Қувлашмачоқ” “Менинг шўх коптогим”, “Оқ куёним, ариқчадан ҳатлаб ўт” |
| | Югуриш | Предметлар орасида югуриш, думалатиб юборилган буюмни қувиб югуриш | |
| | Сакраш | Кетма-кет қўйилган предметлар орасидан сакраб ўтиш, арқонча устидан сакраш | |
| | Ирғитиш ва эмаклаш | Қум ҳалтачани узоққа ирғитиш, териб қўйилган буюмлар орасидан эмаклаб ўтиш | |
| Март | Юриш | Оёқ учида юриш, товонда юриш | “Мени қувиб ет” “Нишонга ол” “Ким чаққон” |
| | Югуриш | Ёнма-ён югуриш, икки чизик орасидан уларни босмасдан югуриш | |
| | Сакраш | 20 см баландликдан сакраш, скамейка устида мувозанат сақлаб | |

| | | | |
|--------|--------------------|---|--|
| | | юриб, сакраш | |
| | Ирғитиш ва эмаклаш | Халқалар ичидан эмаклаш, энсиз пояндоз бўйлаб бир оёқ учини иккинчи оёқ товонига тўғрилаб қўйган ҳолда юриш | |
| Апрель | Юриш | Оёқ кафтларининг ён томони билан юриш, товонда илон изи бўлиб юриш | “Поезд”, “Чумчуқлар ва автомобиллар”, “Қуёш ва ёмғир” |
| | Юғуриш | Юришни юғуриш билан алмаштириб, 3-4 дақиқа юғуриш | |
| | Сакраш | Доирадан доирага сакраб ўтиш, турган жойда узунликка сакраш, арқон билан икки оёқда сакраш, 15-20 см баландликдан пастга сакраб тушиш | |
| | Ирғитиш ва эмаклаш | Коптокни буюмга 1 м ораликдан юмалатиб тегизиш, ерга ташланган коптокни тутиб олиш, гимнастика скамейкаси устидан мувозанат сақлаб юриш | |
| Май | Юриш | Катта қадам ташлаб юриш, кетма-кет биттадан оёқ учида юриш | “Пирпирак билан юғуриш”, “Копток ўйини”, “Ким чаққон”, “Ўпон ва эчкилар” |
| | Юғуриш | Думалатиб юборилган тўп орқасидан юғуриш, қувиб етиш, 3-4 дақиқа юғуриш | |
| | Сакраш | Халқадан халқага сакраш халқалар ичидан эмаклаш, нарвончага тирмашиб чиқиш | |
| | Ирғитиш ва эмаклаш | Тўпни узоққа ирғитиш, тўпни икки қўллаб пастдан, кўкрак олдидан бош тепасидан олдинга отиш | |

КИЧИК ГУРУХ УЧУН БОЛАЖОН ДАСТУРИ БЎЙИЧА ТАҚВИМИЙ РЕЖА

| | Асосий ҳаракатлар | | Ҳаракатли ўйинлар |
|----------|--------------------|--|---|
| Сентябрь | Юриш | Доира ва жуфт-жуфт бўлиб юриш, ёнламасига юриш | “Таёқчадан хатлаб ўт”, “Чумчуқлар ва автомобиллар” “Поезд”, “Қуёш ва ёмғир” |
| | Юғуриш | Тарбиячи орқасидан юғуриш, тўғри йўл бўйлаб юғуриш | |
| | Сакраш | Икки оёқлаб сакраш, турган жойда сакраш | |
| | Ирғитиш ва эмаклаш | Тўпни бир-бирига қаратиб думалатиш, 3-4 м масофага эмаклаш | |
| | Юриш | Кетма-кет юриш, буюмлар орасида юриш | “Қушлар учмоқда” |

| | | | |
|---------|--------------------|---|---|
| Октябрь | Югуриш | Кетма-кет югуриш, жуфт-жуфт бўлиб югуриш | |
| | Сакраш | Баландликка сакраш, икки оёқни жуфтланган ҳолда сакраш | |
| | Ирғитиш ва эмаклаш | 50-100 см ораликдаги тўпни илиб олишга ҳаракат қилиш, 30-40 см тўсиқ тагидан ўтиш | |
| Ноябрь | Юриш | Олдинга, ёнга, орқага қадам ташлаш, тўғри йўлка бўйлаб юриш (эни 20 см, узунлиги 2-3 м) | “От ўйини”, “Ўз рангини топ”, “Турналар”, “Обикаш” |
| | Югуриш | Тўп-тўп бўлиб югуриш, илон изи бўлиб югуриш | |
| | Сакраш | 20-30см масофага ҳатлаш, 10-15 см баландликдаги предметдан сакраш | |
| | Ирғитиш ва эмаклаш | Тўпни 1м масофага бир қўллаб ирғитиш, предметлар орасидан эмаклар ўтиш | |
| Декабрь | Юриш | Илон изи бўлиб юриш, қия тахтачадан юриш | “Қоч болам, қуш келди”, “Чорий чамбар”, “Аввалакам” “Она товук ва жўжалар” |
| | Югуриш | Белгиланган масофага аста югуриш, икки чизиқ орасидан чиқмай югуриш | |
| | Сакраш | Ариқчадан ҳатлаб ўтиш, югуриб келиб сакраш | |
| | Ирғитиш ва эмаклаш | Тўпни кўкрак олдидан, бошидан ошириб отиш, қия тахтачадан эмаклаш | |
| Январь | Юриш | Доира бўйлаб ташлаб қўйилган арқончадан юриш, халқадан халқга юриш | “Қалдирғоч” “Трамвай” “Эстафета” “Ким биринчи” |
| | Югуриш | Тўхтаб-тўхтаб аста югуриш, енгил нафас олиб югуриш | |
| | Сакраш | Қия тахтачадан юриб келиб узокқа сакраш, ўнг ва чап оёқда, алмаштириб турган жойда сакраш | |
| | Ирғитиш ва эмаклаш | Тўпни юқорига отиб илиб олиш, “Шиқилдоқча эмаклар бор” | |
| Февраль | Юриш | Тиззаларни баланд кўтариб юриш, чўккалаб юриш | “Қалдирғоч” “Трамвай” “Эстафета” “Ким биринчи” |
| | Югуриш | Предметлар орасида югуриш, думалатиб юборилган буюмни кувиш | |
| | Сакраш | Предметлардан кетма-кет сакраб ўтиш, арқонча устидан сакраш | |
| | Ирғитиш ва эмаклаш | Қум халтачани узокқа ирғитиш, териб қўйилган буюмлар орасидан эмаклар ўтиш | |
| | Юриш | Оёқ учида юриш, товонда юриш | |
| | Югуриш | Қўл ушлашиб ёнма-ён югуриш, икки | |

| | | | |
|--------|--------------------|--|---|
| Март | | чизик орасидан уларни босмасдан югуриш | “Нишонга ол” “Буюмни олиб кел” “Ким чакқон” “Мени кувиб ет” |
| | Сакраш | Баландликдан сакраш, скамейка устидан мувозанат сақлаб юриб, сакраш | |
| | Ирғитиш ва эмаклаш | Нишонга ол, ҳалқалар ичидан эмаклаш, энсиз поёндоз бўйлаб бир оёқ учини иккинчи оёқ товонига тўтрилаб қўйган ҳолда юриб ўтиш | |
| Апрель | Юриш | Оёқ кафтларининг ён томони билан юриш, товонда илон изи бўлб юриш | “Таёқчадан хатлаб ўт”, “Чумчуқлар ва автомобиллар” “Поезд”, “Қуёш ва ёмғир” |
| | Югуриш | Юришни югуриш билан алмаш-тириб, 3-4 дақиқа югуриш | |
| | Сакраш | Доирадан доирага сакраб ўтиш, турган жойда узунликка сакраш, арқон билан икки оёқда сакраш, 15-20 см баландликдан пастга сакраб тушиш | |
| | Ирғитиш ва эмаклаш | Коптокни буюмга 1м масофадан юмалатиб тегизиш, ерга ташланган коптокни тутиб олиш, гимнастика скамейкаси устидан мувозанат сақлаб юриш | |
| Май | Юриш | Катта қадам ташлаб юриш, кетма-кет биттадан оёқ учида юриш, | “Ким чакқон” “Чўпон ва эчкилар”, “Пирпирак билан югуриш”, “Копток ўйини” |
| | Югуриш | Думалатиб юборилган тўп орқасидан югуриш, кувиб етиш, 3-4 дақиқа югуриш | |
| | Сакраш | Ҳалқадан ҳалқага сакраш, ҳалқалар ичидан эмаклаш, нарвончага тирмашиб чиқиш | |
| | Ирғитиш ва эмаклаш | тўпни узоққа ирғитиш, тўпни икки қўллаб пастдан, кўкрак олдидан бош тепасидан олдинга отиш | |

ЎРТА ГУРУҲ УЧУН БОЛАЖОН ДАСТУРИ БЎЙИЧА ТАҚВИМИЙ РЕЖА

| Сентябрь | Асосий ҳаракатлар | | Ҳаракатли ўйинлар |
|--------------------|--|--------------------------------------|--|
| | Юриш | Кетма-кет юриш, жуфт-жуфт бўлиб юриш | “Учди, учди” “Чорий чамбар” “Сакра бодом” “Айланма дарра” |
| Югуриш | Оёқ учида югуриш, тиззаларни баланд кўтариб юриш | | |
| Сакраш | Турган жойда икки оёқлаб сакраш, айланиб сакраш | | |
| Ирғитиш ва эмаклаш | Тўпни бир-бирига ирғитиб илиб, олиш, 10 м масофага эмаклаш | | |
| Юриш | Оёқ учида юриш, тиззаларни баланд | | |

| | | | |
|---------|--------------------|---|---|
| Октябрь | | кўтариб юриш | “Кўз бойлагич “Читти гул” “Қоч болам, қул келди” “Ким топқир” |
| | Югуриш | Товонда югуриш, катта қадамлар билан югуриш | |
| | Сакраш | Турган жойда икки оёқлаб сакраш, айланиб сакраш | |
| | Ирғитиш ва эмаклаш | Тўпни бир-бирига ирғитиб илиб олиш, 10м масофага эмаклаш | |
| Ноябрь | Юриш | Товонда юриш, оёқ кафтларининг ён томони билан юриш | “Тортишмачок” “Қушим боши” “Дўппи ташлар” “Ким чакқон” |
| | Югуриш | Сафда жуфт бўлиб югуриш, турли йўналишда югуриш | |
| | Сакраш | Қўлларни юқорига кўтариб сакраш, олдинга қараб юриш вақтида сакраш | |
| | Ирғитиш ва эмаклаш | 100-150см ораликдаги тўпни илиб олишга ҳаракат қилиш, турли баландликдаги буюмлар остидан эмаклар ўтиш | |
| Декабрь | Юриш | Турли буюмларни оралаб юриш, ёнламасига юриш, олдинга, орқага, чапак чалиб юриш | “Қуёш ва ёмғир” “Боғлам” “Кесак қўйди” “Дўнгдан дўнгга” |
| | Югуриш | Доира бўйлаб югуриш, қўлни ушлаб югуриш, қия тахтадан оёқ учида юриш | |
| | Сакраш | Бир оёқда турган жойда сакрашлар (ўнг ва чап оёқда), юрган ҳолда сакраш | |
| | Ирғитиш ва эмаклаш | Тўпни 2м масофага бир қўллаб ирғитиш, тўрт оёқлаб юриш | |
| Январь | Юриш | Ҳаракат мароми ва йўналишини ўзгартириб юриш, сафда юриш | “Эстафета” “Буюмни ўрнига қўй” “Даладаги қўзичоқ” |
| | Югуриш | Чизимчани ушлаб югуриш, илон изи бўлиб югуриш | |
| | Сакраш | Тўсиқлардан сакраб ўтиш, 70см узунликка сакраш | |
| | Ирғитиш ва эмаклаш | Тўпни кўкрак устидан, бошдан ошириб отиш, 20-30см баландликдаги арқон тагидан эмаклаш | |
| Февраль | Юриш | Товонда илон изи бўлиб юриш, қавариқ тахта устида оёқ учида юриш | “Маррани эгалла” “Буюмга қўлингни теккиз” “Овчи ва қуёнлар” |
| | Югуриш | Югуришни юриш билан алмаштириб югуриш, тўсиқлар орасида югуриш | |
| | Сакраш | 20-30см баландликдан сакраб ўтиш, арқон билан сакраш, нарвончага тирмашиб чиқиб узоққа сакраш | |
| | Ирғитиш ва эмаклаш | Тўпни юқорига отиб илиб олиш, ҳалқа орасидан эмаклар ўтиш | |
| Март | Юриш | Қия тахтадан мувозанат сақлаб юриш, илон изи бўлиб юриш, қадамма-қадам доира бўйлаб тўғри чизик бўйлаб юриш, чап ва ўнг томонларга юриш | |

| | | | |
|---------------|---------------------------|---|---|
| | Югуриш | Тўғри йўлка бўйлаб енгил югуриш, оёқ тиззаларини баланд кўтариб, катта қадамлар билан югуриш, қаторда жуфт бўлиб, доира бўйлаб югуриш | “Қушга ўхшаб уч” “Нишонга теккиз” “Трамвай” |
| | Сакраш | Икки оёқлаб сакраб ўтиш, предметлар орасидан сакраб ўтиш, чапга, ўнгга бурилиб сакраш | |
| | Ирғитиш ва эмаклаш | Қум халтачани узоққа ирғитиш, столлар тагидан эмаклаб ўтиш, коптокни ерга уриб илиб олиш, коптокни узоққа отиш | |
| Апрель | Юриш | Чўккалаб юриш, қавариқ тахта устида товонда юриш, майда ва катта қадам ташлаб юриш, оёқ учи ва товонда юриш | “Хўроз”, “Ғозлар-ғозлар”, “Тошни ким узоққа отади”, “От ўйини” |
| | Югуриш | 80-100м масофага аста югуриш, сигналга қараб қатордаги ўрнини топиб, шеригини ушлаб ва турли вазиятларда ундан қочиб югуриш, югуришни юриш билан алмаштириш | |
| | Сакраш | Доирачалар ичидан сакраб ўтиш, қия тахтачадан юриб сакраш, оёқларни жуфтлаштириб ва очиб икки оёқлаб сакраш | |
| | Ирғитиш ва эмаклаш | Стуллар тагидан эмаклаб ўтиш, буюмлар тагидан ўнг ва чап томонга эмаклаб ўтиш, буюмлар остидан ўтиш | |
| Май | Юриш | Ҳаракат тезлиги ва йўналишини ўзгартириб, йўналишини алмашиб қаторда юриш, чап ва ўнг томонларга юриш чалкаш қадам ташлаш оёқ товонидан оёқ учига ўтиб юриш | “Қопқон” “Қуёнча ҳамон ўтирибди” “Қўлоқ чўзиш” “Оқ суяк” |
| | Югуриш | Секин югуриш, 100 метрга чизик бўйлаб бир меъёрда югуриш 10 метрга тез югуриш, мокисимон югуриш | |
| | Сакраш | Қисқа танаффуслар билан 20 мартадан сакраш, олдинга юриб келиб сакраш, чамбаракдан чамбаракка сакраш | |

КАТТА ГУРУҲ УЧУН БОЛАЖОН ДАСТУРИ БЎЙИЧА ТАҚВИМИЙ РЕЖА

| | | Асосий ҳаракатлар | Ҳаракатли ўйинлар |
|-----------------|---------------|---|--|
| Сентябрь | Юриш | Кетма-кет, жуфт бўлиб колоннада юриш Тиззаларни баланд кўтариб юриш | “Эстафета” “Тўп ҳавода” “Текис доира бўйлаб” |
| | Югуриш | Тиззаларни баланд кўтариб, оёқ учларида югуриш Кичик ва катта қадам қўйиб югуриш | |
| | Сакраш | Турган жойда икки оёқда сакраш | |

| | | | |
|---------|--------------------|--|---|
| | | Оёқларни чалкаштириб сакраш | “Чир айланма |
| | Ирғитиш ва эмаклаш | Коптокни кетма-кет 10 марта юқорига отиш Коптокни бош билан итариб 3-4м масофага тўрт оёқлаб юриш | |
| Октябрь | Юриш | Оёқларни кенг ташлаб юриш Ёнлама юриш | “Жами” “Зим-зиё” “Қармоқда” “Ғозлар” |
| | Югуриш | Тўсиқларни енгиб айланиб югуриш. Тўсиқларни устидан сакраб югуриш | |
| | Сакраш | Оёқларни тўғрилаб, бир оёқни олдинга, иккинчисини орқага қилиб, галма-гал ўнг ва чап оёқда сакраш. Бир оёқда (ўнг, чап) олдинга сурилиб сакраш | |
| | Ирғитиш ва эмаклаш | Коптокни ерга уриб, икки қўллаб илиб олиш. Кетма-кет бир неча буюмлар устидан эмаклаб ўтиш | |
| Ноябрь | Юриш | Оёқ учида юриш Оёқ кафтларининг ён томони билан юриш | “Чўпон ва пода” “Кегли” “Бекинмачоқ” “Чиллак” “Ҳолатни бажар” |
| | Югуриш | Тўсиқлар ичидан ўтиб югуриш Битта ва жуфт бўлиб колоннада сигнал бўйича югуриш | |
| | Сакраш | Узун қимирлаб турган арғимчоқ устидан сакраш Турган жойидан камида 80см. узунликка сакраш | |
| | Ирғитиш ва эмаклаш | Коптокни 4-6 марта қўл билан ерга уриб, илиб олиш. Буюмлар оралаб “Илон изи” бўлиб, тўрт оёқлаб эмаклаш | |
| Декабрь | Юриш | Ҳаракат мароми ва йўналишини ўзгартириб юриш, товонда юриш | “Зағизғон” “Тортишмачоқ” “Айёр тулки” “Чертан дево гир-гир айла |
| | Югуриш | Буюмлар орасидан “Илон изи” бўлиб югуриш, буюмлар орасидан бир текисда энгил югуриш | |
| | Сакраш | Катта арғамчини олдинга айлантириб сакраш , 20см баландликдан сакраш | |
| | Ирғитиш ва эмаклаш | Коптокни юқорига отиб, чапак чалиб илиб олиш,илаклар ва тиззаларга таяниб, орқага олдинга, скамейка бўйлаб эмаклаш | |
| Январь | Юриш | Қавариқ тахта устида юриш, йўллар ҳаракатини ўзгартириб юриш (Юқорига, олдинга, ён томонга) | “Копток мактаби” “Нарсани алмаштир” “Тутувчи лентани ол” “Бойқуш” “Булавани уйиқит” |
| | Югуриш | 30-60м масофани ўртача тезликда 2-3 маротаба югуриб ўтиш. 100м гача масофада югуриш билан юришни алмаштириб бориш | |
| | Сакраш | 30см. баландликдан белгиланган жойга сакраб тушиш, катта арғамчини орқага айлантириб сакраш | |
| | Ирғитиш ва эмаклаш | Коптокни узоқликка, нишонга ирғитиш. 20-30см баландликдаги арқонлар тагидан эмаклаш | |
| Февраль | Юриш | Кўзни юмиб 3-4 м масофани босиб ўтиш Оёқларни чалиштириб, қадам оралиғи узунлигини ўзгартириб бориш | “Тутувчи” “Оёғингни қилма” |
| | Югуриш | 10-20м масофага орада дам олиб тез югуриш (3-4 марта) 4 x 10м га максимал югуриш | |
| | Сакраш | Югуриб келиб узунликка сакраш | |

| | | | |
|--------|--------------------|--|---|
| | | Югуриб келиб, баландликка сакраш (камида 30-40см) | |
| | Ирғитиш ва эмаклаш | Тўпларни (оғирлиги 1кг) юмалатиш. Хода устида ўтириб, қўллар ва оёқлар ёрдамида олдинга силжиш | |
| Март | Юриш | Чўккалаб юриш Қия тахтачада мувозанат сақлаб юриш. | “Поезд” “Самолётлар” “Пуфак” “Қўғирчоқларникига меҳмонга” “Тулки товукхонада” |
| | Югуриш | Тиззаларни бадланд кўтариб, оёқ учларида, кичик ва катта қадам қўйиб, тўсиқларни енгиб айланиб ўтиш, тўсиқлар ичидан ўтиб югуриш, биттадан ва жуфт бўлиб қаторда сигнал бўйича югуриш. | |
| | Сакраш | 30м. масофага ўнг ва чап оёқда сакраш Тўсиқлардан сакраб ўтиш | |
| | Ирғитиш ва эмаклаш | Кум халтачани узоқликка, нишонга ирғитиш 6-7м масофага скамейка устида қорин билан эмаклаш | |
| Апрель | Юриш | Қия қавариқ тахтачада мувозанат сақлаб юриш, кўзни юмиб, 5-6м Масофани илон изи бўлиб юриш | “Ариқдан сакраб ўтиш” “Нишонга тушир” “Менинг қувноқ шўх коптокчам” “Оқ қуёним аломат” “Ўрмондаги айиқ” |
| | Югуриш | 30м масофани мумкин қадар тезроқ югуриб ўтиш, 160м гача секин, енгил югуриш. | |
| | Сакраш | Ҳалқалар ичидан сакраб ўтиш, қия тахтачадан оёқ учидан юриб келиб, сакраш | |
| | Ирғитиш ва эмаклаш | Коптокни юқорига отиб ўнг ва чап қўл билан илиб олиш, ҳалқалар ичидан эмаклаб ўтиш | |
| Май | Юриш | Орқага юриш. Қавариқ тахта устида оёқ кафтларининг ён томони билан юриш. | “Узун илон изи бўйлаб” “Сичқонлар ва мушук” “Пахмоқ кучук” “Текис йўл бўйлаб” “Она товук ва жўжалар” |
| | Югуриш | Узлуксиз бир ярим, икки дақиқа давомида югуриш, 30м масофани 8 сонияда югуриб ўтиш. | |
| | Сакраш | Предметлар устидан кетма-кет сакраш, 70-80см узунликда сакраш | |
| | Ирғитиш ва эмаклаш | 3-4м масофадан туриб, коптокни 2м баландликдаги нишонга киритиш. 10м масофага буюмлар орасидан эмаклаш | |

ТАЙЁРЛОВ ГУРУҲ УЧУН БОЛАЖОН ДАСТУРИ БЎЙИЧА ТАҚВИМИЙ РЕЖА

| Сентябрь | Асосий ҳаракатлар | | Ҳаракатли ўйинлар |
|------------|---|--|--|
| | Юриш | Турли сафланишларда биттадан, иккитадан, тўрттадан калонна бўлиб юриш, доира бўйлаб юриш | “Чавондозлар” “Қоч болам қуш келди” “Кўз бойлагич” “Доирага торт” |
| Югуриш | Шиддатли югуриш, оёқ учларида енгил югуриш | | |
| Сакраш | Бир жойда туриб 2 оёқда айланиб сакраш, оёқларни чалкаштириб сакраш | | |
| Ирғитиш ва | Коптокни юқорига 10 марта отиб, чапак | | |

| | | | |
|---------|--------------------|---|--|
| | эмаклаш | чалиб илиб олиш, гимнастика скамейкаси бўйлаб 4 оёқлаб эмаклаш | |
| Октябрь | Юриш | Саф тортиб юриш, қўллар билан ҳар хил ҳаракатларни бажариб юриш | “Зағизғон” “Қармоқча” “Дўппи яширма” “Пир этди” |
| | Югуриш | Гавдани орқага ташлаб, оёқларини олдинга тўғри ташлаб югуриш. Тиззаларни баланд кўтариб югуриш. | |
| | Сакраш | 5- 6 марта олдинга сакраб ўтиш. Кум халтачани оёқлар орасига олиб сакраш | |
| | Ирғитиш ва эмаклаш | Коптокни юқорига 10 марта отиб, айланиб илиб олиш, қорин билан ётган ҳолда, скамейкада қўллар билан тортилиб эмаклаш | |
| Ноябрь | Юриш | Оёқларда чала ўтириб юриш, турли сафланишларида битгадан, иккитадан, тўрттадан колонна бўлиб, доира бўлиб, саф тортиб юриш, қўллар билан ҳар хил ҳаракатларини бажариб юриш | “Калит” “Ким узоққа сакрайди” “Гувалла узати” “Дон тўкиш” “Зув-зув” |
| | Югуриш | Тўсиқлар устидан (баландлиги 10-15 см) сакраб югуриш Югуриш тезлигини ўзгартирган ҳолда югуриш | |
| | Сакраш | Арғамчи устидан ёнлаб ҳатлаш 5-6 та тўлдирма тўплар (оғирлиги 1кг.) устидан ҳатлаб ўтиш | |
| | Ирғитиш ва эмаклаш | Коптокни 10 марта ерга уриб чапак чалиб илиб олиш, қатор қилиб қўйилган бир неча тўсиқлар остидан эмаклаб ўтиш | |
| Декабрь | Юриш | Катта қадам ташлаб юриш, орқа билан юриш | “Чўпон ва эчкилар” “Ёғоч кесиш” “Кимнинг ном чақирилса ўш коптокни илад” “Маймунларн тутиш” “Эстафета” |
| | Югуриш | Йўналишни ва мувозанатни сақлаган ҳолда, орқа билан югуриш, тўлдирма тўплар устидан сакраб югуриш | |
| | Сакраш | Бир оёқ билан арқонча устидан олдинга ва орқага сакраш, паст ўтирган ҳолатдан юқорига сакраш | |
| | Ирғитиш ва эмаклаш | Коптокни 8-10 марта ерга уриб, бир қўл билан илиб олиш, 10м масофага буюмлар орасидан эмаклаш | |
| Январь | Юриш | Илон изи бўйлаб юриш, ҳаракат мароми ва йўналишини ўзгартириб юриш | “Ким тез ўрайди” “Сув келтириш” “Оқ теракми, к терак” “Учиш ўйини” “Ким кучли” |
| | Югуриш | Хода устидан югуриш, арғамчи билан сакраб югуриш | |
| | Сакраш | Югуриб келиб баландликдан буюмга сакраш, турган жойидан узунликка сакраш (20см) | |
| | Ирғитиш ва эмаклаш | Коптокни 10 марта ерга уриб, айланиб илиб олиш. Кетма-кет бир неча буюмлар устидан эмаклаб ўтиш | |

| | | | |
|---------|--------------------|--|--|
| Февраль | Юриш | Қия қилиб қўйилган тахтадан (кенглиги 15 см, баландлиги 30 см) қўлларни ён томонга узатиб юриш (2-3 марта) | “Овчилар ва қуёнлар” “Полда қолиб кетма” |
| | Югуриш | 10м масофани жуда кам қадам қўйиб югуриб ўтиш, 2-3 минутгача узлуксиз югуриш | |
| | Сакраш | Ўғуллардан сакраш (баландлиги 10 см 6-8 дона) тин олмай сакраб ўтиш (2-3 марта). Турган жойидан узунликка (масофа 50 см) сакраш (8-10 марта). | |
| | Ирғитиш ва эмаклаш | Тўпни 2м масофадан икки қўллаб бош орқасидан тўрга (гардишга) ташлаш (5-6 марта). Олдинга қадамлаб силжишда бир қўллаб тўпни уриб бориш (масофа 6 м). 2-3 марта. Эмаклаш, қўлни полга теккизмай, букчайиб ёй тагидан ўтиш (баландлиги 40 см) 2-3 марта | |
| Март | Юриш | Кўзни юмиб 6-8м масофани илон изи бўйлаб юриш, оёқ кафтларининг ён томони билан тез юриш | “Дўнгдан дўнгга” “Картошка экамиз” “Тортиб мин” “Чамбаракка тушириш” “Буюмни алмаштир” |
| | Югуриш | Ўртача тезликда 120-150м масофани югуриб ўтиш (2-4 марта), паст-баланд жойларда секин, енгил югуриш | |
| | Сакраш | Узун арғамчидан сакраб ўтиш, 3 қадам ташлаб, югуриб келиб 40см баландликдаги буюм устида сакраш | |
| | Ирғитиш ва эмаклаш | Коптокни бир қўлдан иккинчи қўлга олиб, полга уриб илиб олиш, гимнастика скамейкаси остидан эмаклаб ўтиш | |
| Апрель | Юриш | Товонда тез юриш, қия қавариқ тахтачада оёқ учида юриш | “Ким чаққон” “Тортишмачок” “Тўп чуқурчага” “Қоч болам, қуш келди” ” Супир-супир” |
| | Югуриш | 160м гача енгил югуриш, белгиланган масофага максимал югуриш | |
| | Сакраш | Тўсиқлар устидан сакраб ўтиш, югуриб келиб, узунликка сакраш (40см.) | |
| | Ирғитиш ва эмаклаш | Коптокни бир-бирига пастдан (3-4м ораликда туриб) ирғитиш, кетма-кет тортилган 20-30см баландликдаги арқонлар тагидан эмаклаш | |
| Май | Юриш | Қавариқ тахта устида оёқ кафтларининг ён томони билан тез юриш, оёқ учида тез юриш | “Супур-супур” “Лафта” “Тулки товукхонада” “Буюмни алмаштириш” “Тортишмачок” |
| | Югуриш | Пойга, илон изи бўлиб югуриш | |
| | сакраш | Предметлар устидан кетма-кет сакраш. Катта арғамчини орқага айлантириб сакраш | |
| | Ирғитиш ва эмаклаш | Коптокни чордона қуриб ўтирган ҳолда тўр устига ташлаш, чалқанча ётган ҳолда қўллар билан тортилиб, оёқлар ёрдамида гимнастика скамейкаси бўйлаб эмаклаш | |

СЕНТЯБРЬ ОЙИ УЧУН ИСТИҚБОЛ РЕЖА
(Намунавий)

| Асосий ҳаракат турлари | Гуруҳлар | | | | |
|------------------------|--|--|---|---|---|
| | Илк ёш гуруҳ | Кичик гуруҳ | Ўрта гуруҳ | Катта гуруҳ | Тайёрлов гуруҳ |
| Юриш | Доира ва жуфт-жуфт бўлиб юриш | Доира ва жуфт-жуфт бўлиб юриш, Ёнламасига юриш | Кетма-кет юриш, Жуфт-жуфт бўлиб юриш | Кетма-кет, юриш Жуфт бўлиб колоннада юриш, Тиззаларни баланд кўтариб юриш | Турли сафланишларда биттадан, иккитадан, тўрттадан колонна бўлиб юриш, Доира бўйлаб юриш |
| Югуриш | Тарбиячи орқасидан югуриш, Тўғри йўл бўйлаб югуриш | Тарбиячи орқасидан югуриш, Тўғри йўл бўйлаб югуриш | Оёқ учида югуриш тиззаларни баланд кўтариб югуриш | тиззаларни баланд кўтариб оёқ учларида югуриш, кичик ва катта кадам қўйиб югуриш | Шиддатли югуриш, оёқ учида енгил югуриш, |
| Сакраш | Икки оёқлаб сакраш Турган жойида сакраш | Икки оёқлаб сакраш Турган жойида сакраш | Турган жойида икки оёқлаб сакраш, Айланиб сакраш | Турган жойида икки оёқда сакраш, Оёқларни чалкаштириб сакраш | Бир жойда туриб икки оёқда айланиб сакраш, Оёқларни чалкаштириб сакраш |
| Иргитиш ва эмаклаш | Тўпни бир-бирига қараб думалатиш, 1—2м масофага эмаклаш | Тўпни бир-бирига қараб думалатиш, 3—4м масофага эмаклаш | Тўпни бир-бирига иргитиб илиб олиш 10 м масофага эмаклаш | Коптокни кетма-кет 10марта юқорига отиш Коптокни бош билан итариб 3—4м масофага тўрт оёқлаб юриш | Коптокни юқорига 10 марта отиб, чапак чалиб илиб олиш, гимнастика скамсейкаси бўйлаб 4 оёқлаб эмаклаш |
| Ҳаракатли ўйинлар | “Поезд “,”Куёш ва ёмғир”, “Чумчуқлар ва автомобиллар” | “Таёқчадан ҳатлаб ўт “,”Поезд”, “Куёш ва ёмғир”, “Чумчуқлар ва автомобиллар” | “Сакра бодом” “Учди-учди” “Чорий чамбар” “Айланма дарра” | “Эстафета”, “Тўп ҳавода” “Текис доира бўйлаб”, “Чир айланма” | “Чавандозлар”, “Қоч болам куш келди”, “Кўз бойлағич”, “Доирага торт” |

Изоҳ: Йўриқчи истиқбол иш режада сана ва гуруҳлар тартибини ўзи истагандек жойлаштириши мумкин.

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЙЎРИҚЧИСИНИНГ ТАРБИЯЧИ БИЛАН
ҲАМКОРЛИҚДАГИ ИШ РЕЖАСИ**

| № | Тарбиячининг исми шарифи | Гуруҳи | Ҳамкорликдаги бажариладиган ишлар мазмуни | Изоҳ |
|---|--------------------------|----------|---|------|
| 1 | Аббасова Р | Катта | Ота-оналар мажлисидаги иштироки, берилган мавзуларда маърузалар билан чиқиш | |
| 2 | Норова Д | Ўрта | Спорт залини кўргазмали куроллар билан бойитишда ва дидактик материалларни янги авлодини яратишда ҳамкорлик | |
| 3 | Тўйчиева А | Тайёрлов | Спорт байрами ва мусобақаларни биргаликда ташкил этиши | |
| 4 | Ҳақимова Р | Кичик | Спорт тўғаракаларига болаларни жалб этишда ёрдам бериш | |
| 5 | Умарова Н | Катта | Болаларни машғулотга ва спорт тадбирларига тайёргарлиги | |
| 6 | Каримова П | Ўрта | Болаларни баҳолаш мезонлари | |
| 7 | Толипова М | Тайёрлов | Жисмоний ривожланишда оққада қолаётган болалар билан ишлаш | |

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЙЎРИҚЧИСИНИНГ БОЛАЛАР БИЛАН
ИНДИВИДУАЛ ИШЛАШ РЕЖАСИ**

| № | Боланинг исми шарифи | Гуруҳи | Берилган машқлар мажмуи | Натижа |
|---|-------------------------|----------|--|--|
| 1 | Абуллаева Нигина | Катта | Скалиознинг олдини олишга “Қайиқча” машқи | Кун давомида Нигина қаддини тик тутиб юришга ҳаракат қилди, берилган машқни уйда ота-онаси, гуруҳда эса тарбиячиси ёрдамида амалга оширди. Машғулотлар жараёнида ҳам Нигина билан якка тартибда иш олиб бордим. |
| 2 | Бобоева Зарифа | Ўрта | Югуриш ва секин келиб тўхташ учун машқлар “Тингла ва тўхта” машқи | Муниса югуриш чоғида секингина тўхташга қийналаётган эди, биз биргаликда диққатни жамлаш ва машқларни намунага қараб бажаришга эришдик. Эндиги машғулотларда у югуриш чоғида қийинчиликларга дуч келмаяпти. |
| 3 | Кабирова Сайёра | Тайёрлов | Икки оёқлаб сакраш учун машқлар “Кувноқ оёқчалар” машқи “Арғумчоқ” машқи: бола оёқларига туриб, аввал у оёқларининг учларига, сўнг товонларига туради. | Сайёра машғулот жараёнида асосий ҳаракатлардан сакраш машқларига қийинчилик билан эришаётган эди, биз у билан мусиқа садолари остида кувноқ оёқчалар машқларини бажаришни бошлагандан бери сакраш машқларини намунадагидек бажаряпти |
| 4 | Нуриддинов Фахриддин | Тайёрлов | Товонда юриш машқларини қийинчилик билан бажаради | Фахриддин билан кун давомида чиниқтириш ишларини олиб бордик, товонда айиқларга ўхшаб юришни машқ қилдик. Юриш жараёнида енгил машқлардан фойдаландим. |

МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЙИЛ ДАВОМИДА ЎТКАЗИЛАДИГАН СПОРТ МУСОБАҚАЛАРИНИНГ ТАХМИНИЙ РЕЖАСИ

| № | Мавзуси | Вақти | Маъсуллар |
|---|---|---------------|--|
| 1 | “Отам, онам ва мен спортчи оиламиз” | Сентябрь | Жисмоний тарбия йўриқчиси, МТМ услубчиси ва ота-оналар |
| 2 | ”Эрудит” (шашка ўйинлари) | Октябрь | Жисмоний тарбия йўриқчиси, МТМ услубчиси ва ота-оналар |
| 3 | ”Касалликларга қаршимиз” (эстафеталари) | Ноябрь | Жисмоний тарбия йўриқчиси, МТМ услубчиси ва ота-оналар |
| 4 | “Гимнастрада” (бадий чиқишлар) | Декабрь | Жисмоний тарбия йўриқчиси, мутахассис, МТМ услубчиси ва ота-оналар |
| 5 | Очиқ ҳавода миллий ўйинлар | Март | Жисмоний тарбия йўриқчиси, МТМ услубчиси ва ота-оналар |
| 6 | “Ким биринчи” (предметлар билан эстафета) | Апрель Май | Жисмоний тарбия йўриқчиси, МТМ услубчиси ва ота-оналар |
| 7 | “Соғлом танда - соғ ақл” (сув эстафеталари) | Июнь Июль | Жисмоний тарбия йўриқчиси, МТМ услубчиси ва ота-оналар |
| 8 | “Ким чаққон “ (эстафета ўйинлари) | Йил давомида | Жисмоний тарбия йўриқчиси, МТМ услубчиси ва ота-оналар |

Эслатма: Спорт байрамларини камида ойига бир марта ташкиллаштириш мақсадга мувофиқдир. Спорт байрамлари миллий ва анъанавий байрамлар шарафига ўтказилиши ҳам мумкин. Байрамлар ўз ичига содда аэробика, шунингдек турли ҳаракат элементларини акс этган барча бадий чиқишларни қамраб олади.

МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЎТКАЗИЛАДИГАН СПОРТ МУСОБАҚАЛАРИНИНГ ВАЗИФАЛАРИ:

Соғломлаштирувчи вазифаси:

- Қадди-қоматнинг бир маромда шаклланиши;
- Мушакларнинг бир тартибда ривожланиши;
- Жисмоний сифатларни ўстириш, кучлилиқ, эпчиллик, эгилувчанлик, чакқонлик, мувозанат ушлаш, масофани чамалай олиши.

Тарбиявий вазифаси:

- Ўзаро ҳурматни тарбиялаш;
- Тартибли бўлишга ўргатиш;
- Жамоа манфаати учун курашиш;

Таълимий вазифаси:

- Спорт ўйинларидан хабардор қилиш;
- Ўйин қоидалари билан таништириш;
- Спортга оид терминларни ўргатиш.

СПОРТ МУСОБАҚАСИ ЎТКАЗИШДА ҚУЙИДАГИ АСОСИЙ МАСАЛАЛАР ҲАЛ ЭТИЛАДИ:

- Спорт мусобақасининг дастурини ишлаб чиқиш, спорт мусобақаси ўтказиладиган жойи ва вақтини аниқлаш.
- Спорт мусобақалари ҳар бир турларининг илмий асосланган мақсад ва вазифаларини аниқ ҳисобга олиш.
- Ҳар бир ёш гуруҳига мувофиқ мусобақа турларини ҳамда жисмоний ва руҳий юкламаларни тўғри белгилаш.
- Хавфсизлик қоидаларига доимо ва тўлиқ риоя қилиш.
- Спорт анжомларини талаб даражасида бўлишини таъминлаш.
- Спорт турлари бўйича мусобақаларнинг қоидаларига ҳар бир иштирокчининг риоя қилишини таъминлаш.
- Спорт мусобақаларини режалаштириш ва ўтказишда амалдаги меъёрий ҳужжатларнинг талабларни ҳамда ташкилий - педагогик ва психологик талабларни ҳисобга олиш.
- Мусобақа жараёнида иштирокчиларни узлуксиз кузатиб, уларнинг натижаларини холис баҳолаб борилишини ташкил қилиш.
- Совриндорлар билан бирга барча иштирокчиларни ҳам рағбатлантириш чораларини доимо қўллаш.

МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИ СПОРТ ТЎГАРАКЛАРИГА ЖАЛБ ҚИЛИШ

Мактабгача ёшдаги болаларни (6-7 ёш) спорт тўғарақларига жалб қилишда, аввало навбатда, болаларнинг ёши, жисмоний кўрсаткичлари ва, албатта, фаолиятига қараб йўналтириш мақсадга мувофиқдир. Ҳозирги замон глобализация ва турмуш шартлари билан ривожланиб бораётган бир даврда болаларда ҳам акселерациянинг тезлашиб бормоқда, замонавий спорт турларига, жумладан, гимнастика (ушундан спорт гимнастикаси, бадий гимнастика ва акробатикани олади), бадий гимнастика элементлари; гардиш билан машқ бажариш, лента билан машқ бажариш, айниқса, тўп билан машқ бажариш, арқончалар билан машқ бажариш каби турларига қизиқиш катта. Шунингдек, енгил атлетика - масофага югуриш, маррага етиб келиш, югуриб келиб узунликка сакраш, баландликка сакраш турларига қизиқтириш ва бажартириш ҳамда боланинг ҳолатини кузатиб бориш мумкин.

Яна бир кенг тарқалган спорт тури сузишдир. Ота-оналар орасида фарзандини сузишни кўришни истаганлар кўпроқ сузиш спорт турини танлашади. Ҳақиқатдан ҳам сузиш болаларни нафақат жисмонан, балки руҳан тарбиялаши исботланган, чунки организмни чиниқтирувчи воситалардан бири сувдир. Сузиш орқали болаларнинг мускуллари ривожланиб, ўпка фаолиятининг иши янада яхшиланади, тана пропорциялари бир текисда ривожланади.

Кураш ўзбек халқининг, Сурхон воҳасининг қадимги спорт турларидан бири ҳисобланади. Бу ўйин боладан эпчиллик ва чаққонлик ҳамда бардошлиликни талаб этади. Кураш мард, паҳловон, эпчил икки йигит ўртасида ўтказиладиган олишув, тўғри синашишдир. Курашда ҳалоллик, мардлик ва кучлилиқ мезон бўлиб ҳисобланади.

Мактабгача таълим муассасасида жамоа бўлиб иштирок этиш мумкин бўлган спорт турлари волейбол, баскетбол ва футбол ўйинлари ҳам ташкил этилган бўлиб, режа асосида тўғарақлар фаолият юритади. Шунингдек мавсумий ўйинлар, сув эстафеталари ва кишки қор ўйинлари болаларда завқ уйғотади, энг муҳими фаолиятни тўғри ташкиллаштириш ва болалар учун қулай бўлган жиҳоз ва воситалардан фойдаланишдир. Юқорида санаб ўтилган спорт турларига болаларни жалб қилишда, албатта, мураббийларнинг маълумоти, иш тажрибаси ва мутахассислиги инобатга олиниб, фақат махсус тайёргарлик асосида тайёрланган тренерларгина жалб этилади.

Спорт тўғарақларига болаларнинг жисмонан ва руҳан тайёр ёки тайёрмасликлари инобатга олинади, чунки машқларни нотўғри бажариш орқали болаларнинг соғлиғига, келажагига хавф туғилиши мумкин.

Дастлабки туризм - туристик сайрларга тайёргарликни мактабгача ёш давридан бошлаш керак (тўғарақ сифатида), мақсадли сайрлар жараёнида болалар табиат, ундаги ҳаёт, теварак атрофни таниб меҳр кўядилар, болаларда интизомлилиқ, сафда юриш, оралиқ масофани сақлаш ва шу каби хусусиятлар шаклланиб боради. Сайр жараёнида болалар фаолияти турли ҳаракатлар билан ривожлантириб борилади.

«АЛПОМИШ ВА БАРЧИНОЙ ИЗДОШЛАРИМИЗ»

мавзусидаги спорт мусобақасининг

Дастури

(намунавий)

Ўтказиладиган сана: _____

Ўтказиш вақти: _____

Ўтказиш жойи: _____

Дастур мақсади: болаларнинг жисмоний қобилиятларини ўстириш, уюшқоқлик билан ҳаракат қилишга ўргатиш ҳамда кўтаринки кайфият бахш этиш.

Мусобақа иштирокчилари:

“Алпомиш“ ўғил болалар жамоаси

“Барчиной“ қиз болалар жамоаси

Бошловчи: (майдон шарлар билан безатилган, жамоаларнинг номлари тасвирланган баннерлар илинган, жамоалар куй остида 2 доира бўлиб кирадилар)

Спорт билан шуғуллан,
Бордир унинг фойдаси.
Мусобақада қатнаш,
Совринни ол “дода”син.
Спорт соғлиқ гарови
Буни унутма ҳечам.
Бардам инсон бўласан,
Соғлиқ бўлар мустаҳкам!

— Ассалому алайкум, азиз меҳмонлар ва мусобақамиз иштирокчилари. «Алпомиш ва Барчиной издошларимиз» мавзуидаги спорт байрамимизни очик деб эълон қиламан. (*Ўзбекистон Республикаси давлат мадҳияси ижро этилади, бошловчи мусобақа иштирокчилари билан таништиради*)

“Таништирув” - Бунда жамоалар ўз кўкрак нишонлари ва жамоа номига шеърый тарзда таъриф берадилар.

- Марҳамат, жамоалар ўз шиорингиз билан таништиринг!

омад сизга ёр бўлсин!

Кимнинг чаққон эканлигин,

Биз билишни хоҳлаймиз.

Жамоалар сафланишиб,

Мусобақани бошлаймиз.

“Алпомиш” жамоаси

Жамоамиз “Алпомиш”,

Биз кучлилар сафида,

Келинг, куч синашайлик,

Беллашувда кўрайлик.

“Барчиной” жамоаси

Жамоамиз “Барчиной”,

Биз кўкдаги кўк чирой,

Келинг, куч синашайлик,
Беллашувда кўрайлик.

1-шарт: «Гардишдан тезроқ ўт!», иштирокчилар ҳалқалар орасидан тўпни ерга уриб бориб, қайтишда тўпни ерга уриб келиб, иккинчи иштирокчига беради. Мусиқали танаффус — болалар ижросида «Қувнок ҳалқалар» рақси 1-шарт натижалари эълон қилинади.

2-шарт: «Ким чаққон», иштирокчилар Кетма-кет туриб олиб тўпни тепадан ерга туширмасдан қўлма-қўл қилиб оширадилар, қайси жамоа биринчи бўлиб тугалласа ғолиб ҳисобланади.

3-шарт: “Тўп билан югуриш”, иштирокчилар бир тўп билан югурадилар ва биринчи иштирокчи маррага етиб бўлгач тўпни қўйиб келади, иккинчи иштирокчи эса тўпни олиб келиб шеригига топширади, қайси жамоа тез ва биринчи бўлса, ўша ғолиб ҳисобланади.

Ўйин ичида ўйин. “Сардорлар беллашуви” икки жамоа сардори ўртага чиқади, ким биринчи қўллари ёрдамисиз ликопчадаги олмаларни ейиш.

Мусиқали танаффус: болалар ижросида “Ленталар рақси”.

Иштирокчилар шартларни бажариш учун бор кучларини ишга солдилар, мана ҳаяжонли дақиқалар ҳам етиб келди, жамоалар тўплаган якуний балларини эълон қиламиз. Марҳамат жамоалар эсдалик совгаларини қабул қилиб олинг (жамоалар тўплаган балларини эълон қилинади ва фахрий ёрликлар билан тақдирланадилар).

Ватанимиз доврўғи кенг оламга ёйилиб
Спортчилар бўлишди мусобақада ғолиб. ✓
Ўзбекистон байроғин кўтариб юксакларга,
Ватанимиз айланди спортчилар юртига!

«КАМОЛОТ ВА КАМАЛАК»
мавзусидаги спорт мусобақасининг
Дастури
(намунавий)

Ўтказиладиган сана: _____

Ўтказиш вақти: _____

Ўтказиш жойи: _____

Дастур мақсади: болаларни жисмоний фазилатларини юксалтириш, жамоа манфаати учун ҳаракат қилишга ўргатиш, ҳаракатларни аниқ бажаришга йўналтириш.

Мусобақа иштирокчилари
“Камолот“ жамоаси
“Камалак“ жамоаси

Бошловчи: (майдон шарлар билан безатилган, жамоалар куй остида байроқларни кўтариб, саф бўлиб кирадилар)

- Ассалому алайкум, азиз меҳмонлар ва мусобақамиз иштирокчилари. Бугунги спорт байрамимизни очик деб эълон қиламиз.

Ўзбекистон Республикаси давлат мадҳиясини ижро этадилар.

1-шарт: “Таништирув” - жамоалар ўз номларига таъриф берадилар.

- Марҳамат, жамоалар, ўз шиорингиз билан таништиринг!

“Камолот” жамоаси:

Жамоамиз “Камолот”

Биз кучлилар сафида.

Келинг, куч синашайлик,

Беллашувни кўрайлик.

Шиор: “Камолот - ёш авлод,

Камолот бизга қанот”.

“Камалак” жамоаси:

Ёш юракнинг шўх сози бўлиб,

Келажакнинг овози бўлиб,

Соғлом танда соғ ақлимиз.

Камолотдан қолишмаймиз...

Шиор: “Осмонда етти малак,

Жиловланар камалак”.

2-шарт: «Ким тезроқ бориш». Иштирокчилар кеглилар орасидан илон изи бўйлаб югуриб бориб, яна ортларига қайтадилар. Тез ва чаққон бажарилади.

Муסיқали танаффус. 1-шарт натижалари эълон қилинади.

3-шарт: «Чамбараклар». Иштирокчилардан бири маррага чамбаракни олиб боради ва кейинги иштирокчиларни ҳам чамбарак ичида биттадан олиб кетади, қайси жамоа биринчи бўлиб бажарса, ғолиб ҳисобланади.

4-шарт: «Эпчиллар». Иштирокчилар стакан тўла сувни маррага тўкмасдан олиб боришлари керак. Кимнинг стаканида сув кўп бўлса, ўша жамоа ғолиб ҳисобланади.

5-шарт: «Арқон тортиш». Иштирокчилар биринчи бўлиб арқонни ўзларига тортадилар, қайси жамоа кучли ва биринчи бўлса, ўша ғолиб ҳисобланади.

Муסיқали танаффус: спорт йўриқчилари ижросида “Ленталар рақси”.

- Мана, ҳаяжонли дақиқалар ҳам етиб келди, жамоалар тўплаган якуний балларини эълон қилиш учун сўзни ҳайъат аъзоларига берамиз (Ҳайъат аъзоларининг якуний сўзи ва тақдирлаш маросими).

«ОТАМ, ОНАМ ВА МЕН - СПОРТЧИЛАРМИЗ»

мавзуидаги оилавий спорт байрамининг

Дастури
(намунавий)

Ўтказиладиган сана: _____

Ўтказиш вақти: _____

Ўтказиш жойи: _____

Дастур мақсади: болаларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш, ёш авлодни жисмонан баркамол, бақувват ва соғлом бўлишига, чиниқишига, умумий иш қобилиятининг ўсишига эришиш, оила манфаати учун ҳаракат қилиши, спорт билан шуғулланишни кундалик турмуш тарзига сингдириш, ота-оналар билан спорт мусобақаларида қатнашиш ва улар учун ажратилган спорт жиҳозларидан унумли фойдаланиш.

Мусобақа иштирокчилари:

Тўртта ота-она ва болалардан ташкил топган жамоа (майдон пуфак ва гуллар билан безатилган, оилаларнинг шиорлари илинган).

Бошловчи:

Соғлом турмуш тарзин қур,

Спорт билан олға юр.

Ўйна, сакра, чоп, югур,

Юрт байроғин олға сур!

— Ассалому алайкум, азиз меҳмонлар ва мусобақамиз иштирокчилари. Ёш авлодни баркамол этиб тарбиялашда спорт бу асосий воситадир. Болажонлар орангизда спортни ёқтирмайдиган болалар йўқ бўлса керак-а? (Болалар жавоблари.)

Нимжон: - Мен спортни ёмон кўраман, спорт билан шуғулланишни ҳечам ҳохламайман, чунки тезда чарчаб қоламан.

Бошловчи: - Нимжон, агар сен спорт билан доимо шуғуллансанг, ҳечам чарчаб қолмайсан, спорт билан мунтазам шуғулланувчи болаларга касаллик яқин келмайди, доимо соғлом ва бақувват бўлишади, ишонмасанг, спорт байрамини томоша қил!

Биз бугун оилавий жамоа бўлиб спорт билан шуғулланамиз.

1- шарт: “Тўпни саватга тушириш”. Оилавий жамоалар. 1.Ота. 2.Она. 3.Болалар. Саватдаги тўплар сонига кўра ғолиб жамоа аниқланади.

— Марҳамат, оилавий жамоалар, омад сизга ёр бўлсин!

Уйғониб эрта тонгда,

Соғлиқ бўлсин деб танда,

Спортни қилма канда,

Соғ бўласан ўшанда!

2-шарт: “Арқончада сакраш”. Қайси жамоанинг иштирокчилари кўп сакраса, ўша ғолиб чиқади.

Ўзбегим ўғлонлари,
Спортчи полвонлари,
Дунёга донг таратган
Юртим қаҳрамонлари.
Бокс, кураш, футболда,
Сузиш ва волейболда
Ютуқлари беҳисоб,
Юртим ор-виждонлари!

3-шарт: “Енгил атлетика — югуриш”. 60м масофага (ота ва оналар орасида) югуриш. Маррага биринчи бўлиб етиб келган жамоа ғолиб ҳисобланади.

Ақлимиз йиғиб бошга
Ўйнаймиз шахмат-шашка.
Биз ўзбек фарзандлари
Доим тайёр курашга!

4-шарт: Интеллектуал ўйинлар, “Шахмат ва шашка” (Оилавий жуфтликлар). Мусобақа натижаларига кўра 1-шарт ғолиби “_____”, 2-шарт ғолиби “_____”, 3-шарт ғолиби “_____”, 4-шарт ғолиби “_____” деб топилди.

— Марҳамат, жамоалар, эсдалик совғаларини қабул қилиб олинг (жамоалар тўплаган балларини эълон қилинади ва фахрий ёрлиқлар билан тақдирланади).

Нимжон: - Менга бу байрам жудаям ёқди, энди мен ҳам спорт билан шуғулланаман, келаси спорт байрамига ота-онам билан бирга иштирок этаман.

Бошловчи: — Биз келаси спорт байрамимизда, албатта, Нимжон ва унинг оиласини ҳам қутамиз, келаси байрамгача хайр, болажонлар! Спорт билан мунтазам шуғулланишни унутманг.

Менинг оилам баркамол,
Униб ўсган нав ниҳол.
Чунки биз аҳил-иноқ,
Спорт билан биз ўртоқ.
Дадам, ойим ва укам,
Акам, синглим ва мен ҳам

Тонгдан куйлаб мадҳия,
Қилиб бадантарбия,
Шошамиз ўқиш, ишга,
Кўп билимлар олишга,
Мен оилам полвони,
Ватаннинг мард ўғлони!

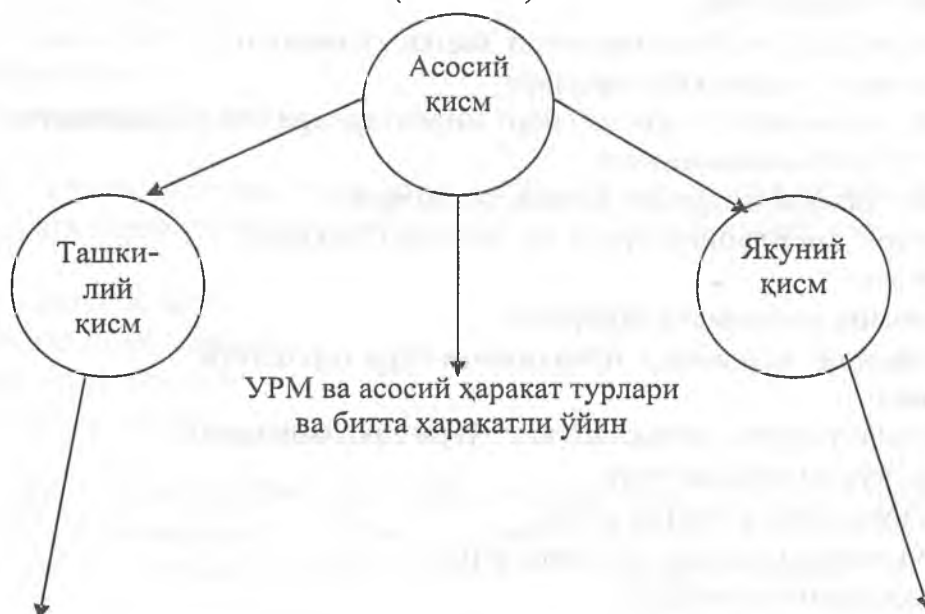
МАШҒУЛОТ ЎТКАЗИШДА ҚЎЙИЛАДИГАН ТАЛАБЛАР:

1. Машғулот мазмунининг режа ва дастур талабларига мослиги.
2. Машғулотга тайёргарлик:
 - гигиеник шароитлар
 - жисмоний тарбия йўриқчисининг ташқи кўриниши
 - болаларнинг ташқи кўринишлари
3. Жисмоний тарбия жиҳозлари ва спорт инвентарларидан фойдаланиш:
 - унинг тўғри тақсимланиши
 - болалар ҳавфсизлигининг ҳимояланганлиги
4. Машғулотнинг қисмларини тўғри тақсимлаш (1-схема)
5. Кириш қисми:
 - организмни машқларга тайёрлаш
 - машқларнинг сафланиш, йўналишига кўра турлилиги
6. Асосий қисм:
 - а) умумривожлантирувчи машқларнинг тўғри тақсимланиши:
 - елка ва кўл мушаклар учун
 - гавда, орқа, бел, умуртқа учун
 - оёқ мушаклари, қорин, товонлар учун
 - Ритмик ҳаракатларни кузатиши:
 - тарбиячининг жисмоний юкламани назорат қила олиши
 - болаларнинг гавдаларини тўғри тутишларини назорат қилиши
 - тўғри нафас олишни назорат қилиш
 - давомийлик, суръат, юкламанинг болалар ёшига мослиги
 - б) асосий ҳаракат турларини такрорлаш, янгисини бериш ва мустаҳкамлаш
 - в) ҳаракатли ўйин
 - ўйин шартларини тушунтириш
 - унинг асосий ҳаракатларга мос келиши
 - ўйин қоидаларига риоя этиш
7. Яқуний қисм:
 - тинч ўйинлар
 - нафас ростлаш машқлари
8. Машғулот яқунини болалар билан муҳокама қилиши:

| <i>№</i> | <i>ГУРУҲЛАР</i> | <i>МАШҒУЛОТНИНГ ДАВОМИЙЛИГИ</i> |
|----------|-----------------|-------------------------------------|
| 1 | Илк ёш гуруҳи | 10—15 |
| 2 | Кичик гуруҳи | 15—20 |
| 3 | Ўрта гуруҳи | 20—25 |
| 4 | Катта гуруҳи | 25—30 |
| 5 | Тайёрлов гуруҳи | 30—35 |

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҒУЛОТИНИНГ ҚИСМЛАРИ

(1-схема)



Болаларнинг машғулотга тайёргарлиги ва саф машқлари

Тинч ўйинлар ва нафас ростлаш машқлари

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҒУЛОТИ

(кундалик иш режа памунаси)

Илк ёш гуруҳи учун машғулот

Мавзу: "Гулзорга сайр"

Мақсад: Болаларни кетма-кет тарбиячи орқасидан доира ҳосил қилиб, оёқларни кўтариб юришга ўргатиш.

Керакли жиҳозлар: болалар сонига етарли миқдорда гардишлар.

Кутилаётган натижалар:

- Кетма-кет юриш
- Доира ҳосил қилиб юриш
- Тарбиячи ишорасини кузатиш

Кириш қисми:

Тарбиячи: - Болажонлар гулзордаги чиройли гулларни кўриб ҳавасингиз келади, гулзорни кўриш учун кетма-кет туриб олган ҳолда сайрга чиқамиз.

Гул боғимиз чиройли

Чаман-чаман очилган.

Бунда ўйин қурайлик

Гуллар ҳар ён сочилган.

Асосий қисм:

Умумривожлантурувчи машқлар:

1. “Гулзорда юрамиз” машқи, дастлабки ҳолат.: гавда тик тутилган, оёқлар елка кенглигида очилган, қўллар эркин ҳолатда, гулларни босмасдан, оҳиста юрамиз.

2. “Гулларга қўл узатиш” машқи, дастлабки ҳолат.: гавда тик тутилган, оёқлар елка кенглигида очилган, қўллар эркин ҳолатда, қўл ҳаракати: ўнг ва чап қўлларни алмаштириб узатиш.

3. “Гулларни ҳидлаймиз” машқи, дастлабки ҳолат.: гавда тик тутилган, оёқлар елка кенглигида очилган, қўллар эркин ҳолатда, энгашган ҳолда юзни ерга қаратиб бурун орқали енгил нафас олиш.

4. “Ортга қайтиш” машқи, дастлабки ҳолат.: гавда тик тутилган, оёқлар елка кенглигида очилган, қўллар эркин ҳолатда, тарбиячи орқасидан кетма-кет юриб гуруҳга қайтиш.

Асосий ҳаракат турлари

1. Кетма-кет, жуфт бўлиб юриш

2. Тарбиячи орқасидан доира ҳосил қилиб юриш

Ҳаракатли ўйин

Ўйиннинг номи: “Қуёш ва ёмғир”

Мақсад: болаларда жисмоний сифатларни шакллантириш ҳамда диққатни жамлашга ўргатиш.

Ўйиннинг бориши: болалар доира бўлиб гардишлар ичига туриб оладилар, тарбиячи “қуёш” деб ишора бергандан сўнг болалар гардишдан ташқарига чиқадилар, “ёмғир” ишораси берилганда эса болалар яна гардиш ичига кириб оладилар. Ўйин шу тарзда давом эттирилади.

Машғулотни яқунлаш: нафас машқлари ва дастлабки ҳолатга қайтиш.

Катта гуруҳ учун машғулот

Мавзу: “Қувноқ ҳалқалар”

Мақсад: Болаларни тарқалиб юриш ва югуришга, бетўхтов 1,5 м гача югуришга машқ қилдириш, қия-қилиб қўйилган тахтадан юришда мувозанат сақлашни ўргатишни давом эттириш, ғўлачалардан сакраб ўтиш ва тўрга тўп ташлашни машқ қилдириш.

Керакли жиҳозлар: Болаларнинг сонига қараб гардиш, 6-8 та ғўлача, 2-4 та тахта, бир нечта катта тўп (диаметри 20-25 см).

Қутилаётган натижалар:

- Қия қилиб қўйилган тахтадан қўлларни ён томонга узатиб юриш
- Ғўлалардан сакраш
- Тўпни 2м масофадан икки қўллаб бош орқасидан тўрга ташлаш

Кириш қисми:

Бир қатор бўлиб, юриш. Тарбиячининг ишорасига биноан тарқалиб юриш, бир қатор бўлиб сафланиш, ҳаракат йўналишини ўзгартириб мўътадил суръатда 1,5 м гача югуриш; бир қатор бўлиб юриш. Уч қаторга қайта сафланиш.

Асосий қисм Гардиш билан бажариладиган умумривожлантн-рувчи машқлар.

1. Д. ҳ.: асосий тик туриш, гардиш пастда (гардишнинг икки ёнидан ушлаш), 1-гардишни олдинга узатиш; 2- гардишни юқорига кўтариш, 3- гардишни олдинга узатиш, 4- дастлабки ҳолатга қайтиш (6 марта).

2. Д. ҳ.: асосий тик туриш, гардиш пастда. 1 —гардишни юқорига кўтариш.

2- ўннга эгилиб, қўлларни тўғри тутиш, 3-гардиш юқорида, 4-дастлабки ҳолатга қайтиш. (Шунинг ўзини чапга эгилиб бажариш (6 марта)

3. Д. х.: асосий тик туриш, гардиш букилган қўлларда, кўкрак олдида

1-2-ўтириш, гардишни олдинда тутиб туриш, дастлабки ҳолатга қайтиш (6 марта).

4. Д. х.: полда ўтириб, қўлларни букиб гардишни кўкрак олдида тутиш. 1-олдинга ўнг оёққа энгашиш, 2 - дастлабки ҳолатга қайтиш. Шунинг ўзини чап оёққа энгашиб бажариш (6 марта).

5. Д. х.: чалқанча ётиб, гардиш ушлаган қўлларни бош томонга узатиш (ўртасидан ушланади). 1-2- оёқни тиззадан букиб, гардиш четини теккизиш, 3-4- дастлабки ҳолатга қайтиш (5-6 марта).

6. Д. х.: гардиш ичида туриш. Икки оёқда гардиш ичига сакрашни ва ундан сакраб чиқишни тарбиячининг 1-8 саноғи остида бажариш, буни гардиш ичида юриш билан навбатлаштириш (3-4 марта).

7. Д. х.: гардишни икки қўлда пастда ушлаш (ён томонларидан ушланган). 1- гардишни олдинга узатиб, ўнг оёқ учини орқага қўйиш, 2- дастлабки ҳолатга қайтиш. (Шунинг ўзини чап оёқда бажариш (6 марта))

Асосий ҳаракат турлари:

1. Қия қилиб қўйилган тахтадан (кенглиги 15 см, баландлиги 30 см) қўлларни ён томонга узатиб юриш (2-3 марта).

2. Тўпни 2м. масофадан икки қўллаб бош орқасидан тўрга (гардишга) ташлаш (5-6 марта)

«Овчилар ва қуёнлар» ҳаракатли ўйини

Якуний қисм: Кам ҳаракатли ўйин ва нафас машқларини бажариш.

Тайёрлов гуруҳи учун машғулот

Мавзу: «Эпчиллармиз».

Мақсад: Болаларни тиззани баланд кўтариб юришга, югуриш чоғида секин тўхташ, гимнастика скамейкаси бўйлаб эмаклашни машқ қилдиришга ўргатиш.

Керакли жиҳозлар: Болаларнинг сонига қараб (диаметри 20—25 см) тўплар, 2 та гимнастика скамейкаси 2 та арқон

Кутилаётган натижалар:

- Тиззаларни баланд кўтариб юриш
- Югуриш қоидаларига риоя қилиш
- Гимнастик скамейка бўйлаб эмаклаш

Кириш қисми:

Қаторга сафланиш, қоматни текшириш, қаторга биттадан сафланиш. Тиззаларни баланд кўтариб юриш, қўллар белда. Сафда биттадан бўлиб тарбиячининг кетидан югуриш.

Болалар юраётганларида тарбиячи уларнинг тиззадан букилган оёқлари олдинга-юқори кўтарилишига, оёқ учи чўзилишига, қадамлар оддий юргангадан бирмунча қисқа бўлишига алоҳида аҳамият беради. Югурганда қўл тирсакдан букилган ва гавда бир оз олдинга эгилган бўлади. Тарбиячи ташқи белгиларга қараб туриб, чарчоқни кузатади, у юз бериши биланоқ ўша болаларга юришга ўтишларини таклиф қилади.

Асосий қисм: Умумривожлантирувчи машқлар.

1. Д.х.: асосий тик туриш, қўллар белда. 1-қўллар бош орқасида, ўнг оёқни орқага оёқ учида қўйиш; 2-дастлабки ҳолатга қайтиш. Шунинг ўзи чап оёқ билан бажарилади (6-7 марта).

2. Д.х.: оёқлар кериб қўйилган, қўллар белда. 1-ўнгга бурилиб ўнг қўлни ёзиш; 2-дастлабки ҳолатга қайтиш. Шунинг ўзи чап томонга бурилиб бажарилади (6 марта).

3. Д.х.: асосий тик туриш, қўллар ёнга туширилган. 1-ўнг оёқни олдинга қўйиш; 2-3-пружинасимон тебраниш; 4-дастлабки ҳолатга қайтиш. Шунинг ўзи чап оёқда бажарилади (5-6 марта).

4. Д.х.: тиззаларда туриб, қўллар белда. 1-2- ўнг оёқ сонига ўтириш, қўлларни олдинга узатиш; 3-4-дастлабки ҳолатга қайтиш. Шунинг ўзини чапга ўтириб бажариш (6 марта).

5. Д.х.: оёқлар елка кенглигида қўйилган, қўллар ёнда. 1- қўлларни ён томонга узатиш; 2-олдинга энгашиб, қўл бармоқларини чап оёқнинг учига теккизиш; 3-ростланиш, қўлларни ён томонга узатиш; 4-дастлабки ҳолатга қайтиш. Шунинг ўзини ўнг оёққа теккизиб бажарилади (6 марта).

6. Д.х.: полга ўтириш, қўллар билан орқага таяниш. 1-оёқларни букмай олдинга-юқорига («бурчак ҳосил қилиб») кўтариш; дастлабки ҳолатга қайтиш (5-6 марта).

7. Д.х.: асосий тик туриш, қўллар ёнда. Икки оёқда сакраш - чап оёқ олдинга, ўнг оёқ орқага, сакраб оёқлар ўрнини алмаштириш. Тарбиячининг 1-8 саноғи остида бажарилади, сўнгра бир оз тин олиш ва яна сакраш (3-4 марта).

Асосий ҳаракат турлари

1. Гимнастика скамейкаси бўйлаб кафт ва тиззаларда эмаклаш (2-3 марта).

2. Қанат (арқон) бўйлаб жуфтлама қадам билан ёнламасига юриш, қўллар белда (2-3 марта), бош ва гавдани тўғри тутиш (2-расм).

3. Тўпни икки қўллаб юқорига отиш ва уни илиб олиш, тўпни юқорига отиш ва чапак чалиб илиб олиш (10-12 марта).

Тарбиячи икки скамейкани бир-бирига паралел қилиб қўяди ва улардан бир метр нарига, залга кўндаланг қилиб арқон ташлайди. Болалар икки колоннага сафланиб, олдин эмаклаш, сўнгра мувозанат сақлаш машқларини бажарадилар. Тарбиячининг ишорасига биноан болалар биттадан бўлиб сафланадилар, тўп солинган идиш ёнидан ўтатуриб биттадан (катта ҳажмдаги) тўпни оладилар ва тўпни ирғитишга киришадилар.

Қўлланмаларнинг сонига караб, асосий ҳаракат турларига доир машқларни уюшган ҳолда, болаларни икки колоннага бўлиб ўтказиш мумкин: улардан бири мустақил равишда тўп-ларни отиш билан шуғулланса, иккинчиси эмаклаш ва мувоза-нат сақлаш машқларини бажаради.

«Қармоқ» ҳаракатли ўйини. Ўйновчилар доира ҳосил қилиб турадилар, тарбиячи унинг ўртасида қўлида учига қумли халта боғланган арқон ушлаб беради. Тарбиячи қўлидаги қумли халтага бойланган арқонни доира бўйлаб (ерга) тегар-тегмас қилиб айлантира бошлайди, болалар эса халтачани оёқларига теккизмасликка ҳаракат қилиб, икки оёқда юқорига сакраб турадилар. Халтачани икки-уч бор айлантиргач, тарбиячи бир оз дам беради ва шу пайтда халтача оёғига теккан болаларни ҳисоблаб чиқиб айтади ҳамда сакрашни бажаришга доир зарур кўрсатмалар беради.

Яқуний қисм: Сафда биттадан бўлиб юриш.

Асосий ҳаракат турлари.

1. 2,5 м оралиғидаги икки қаторда туриб (оёқларни елка кенглигида очиб, икки қўллаб бошдан ошириб) бир-бирига тўп ташлаш.

2. Билак ва тиззаларга таянган ҳолда скамейка бўйлаб эмаклаш.

3. Мувозанат сақлаш — бошга халтача, қўлларни белга қўйиб арқонча бўйлаб ёнламасига жуфтлама қадам ташлаб юриш.

БОЛАЛАР БИЛАЙ ЯККА ТАРТИБДА ИШЛАШ УЧУН МАШҚЛАР МАЖМУИ (ТАХМИНИЙ)

Қадди-қоматни тўғри сақлаш учун машқлар.

1. Турган ҳолда, оёқни олд томони очик, орқа товон бирга, елкаларни тўғри тутиб, қорин тортилган, ияклар кўтарилган.
2. Қадди-қоматни тўғри тутган ҳолда бир чизикдан юриш.
3. Қўллар бошнинг орқасида, оёқ учида юриш.
4. Қўллар белда, товонда юриш.
5. Қўллар белда, тирсак орқага ташланган ҳолда, товонда юриш.

Турган ҳолдаги машқлар.

1. Қўллар юқорига кўтарилган, оёқлар жуфтлашган, нафасни чиқариб, олдинги ҳолатга қайтиш (асосий кўриниш – нафас чиқариш). Шу машқни бошқа оёқ билан бажариш.
2. Оёқлар елка кенглигида очилади, қўллар белда. (1-2 санокқа қўллар ён томонда ёйилади, 3-4 санокқа нафас чиқарилади)
3. Қўллар олдинга ёки ён томонга, оёқ учида елкаларни тўғри сақлаган ҳолда ўтириш 1-2 санокқа, 3-4 санокқа яна олдинги ҳолатга қайтиш.
4. Оёқлар елка кенглигида очилган, қўл бармоқлари елкада очилган. Елкадаги қўлларни орқага, олдинга айлантириш.
5. “Тегирмон” машқи – қўлларни орқада бирлаштириш (тепада гоҳ ўнг, гоҳ чап қўл бўлиши лозим)
6. Оёқлар елка кенглигида, қўллар ён томонда қўлларни орқага айлантириш.
7. Қўлларни ён томонда тепага айлантириш. Қўлларни тепага кўтарганда нафас олиб, пастга туширганда нафас чиқариш.
8. Оёқлар елка кенглигида, қўллар орқада. Ўнг ва чап томонга эгилиш.
9. Ерда турган курси устида юриш, қўллар ён томонда, бошга қум солинган қопчалар қўйиб юриш. (Қопчалардаги қумнинг оғирлиги болаларнинг ёшига мос бўлиши шарт.)

БОЛАЛАРДА ЯССИОЁҚЛИКНИНГ ОЛДИНИ ОЛИШ УЧУН МАШҚЛАР

1. “Яхмалак” машқи – бола кичкина қоптокни, шиша идишни олдида, орқага думалатади. Машқлар олдин ўнг оёқда, кейин чап оёқда бажарилади.
2. “Қароқчи” машқи – бола ўтирган ҳолда бўлиб, оёқлари тагидаги сочиқни, оёқ бармоқлари билан тортиши лозим. Машқ олдин ўнг оёқда, кейин чап оёқда бажарилади.
3. “Терувчи” машқи – бола турган ҳолда полда сочиб қўйган кичик ҳажмдаги ўйинчоқларни ёки бўлмасам кир ёйиш учун ишлатиладиган қисқичларни оёқдаги бармоқлар билан бир жойга йиғади. Олдин ўнг оёғи билан кейин чап оёғи билан бажарилади. Қўллар ёрдамисиз, бир уйим ўйинчоқларни ёки қисқичларни бир уюмдан иккинчи уюмга кўчириш лозим, оёқ бармоқлари билан бу машқлар бажарилади. Ўйинчоқ ёки қисқичларни бир жойдан иккинчи жойга кўчираётганда оёқ бармоқларидан тушириб юбормаслик керак.

4. “Рассом” машқи – бола оёқдаги бармоқлари билан қаламни қаттиқ қисиб олиб, полга қўйилган қоғозга чап оёқ бармоқлари билан қоғозни ушлаб, ўнг оёқ бармоқдаги қалам билан расм чиздириш мумкин. Машқлар олдин ўнг оёқ, кейин чап оёқ билан бажарилиши шарт.
5. “Ойна” машқи – бола пол устида туриб, оёқларини тўғри тутиб, бир сафар оёқ учини, иккинчи сафар товонни полга теккизиб 3-4 марта машқни бажариши шарт.
6. “Товонда юриш” машқи – бола товонда юриб, оёқ бармоқларини ерга теккизиши мумкин эмас.
7. Ҳар бир машғулот 10 дақиқа давом этиши керак. Машғулотлардан олдин оёқ учида юриш, оёқ учида сакраб, арқонда бир оёқ билан ёки икки оёқ билан галма-гал сакраш лозим.

ЭРТАЛАБКИ БАДАНТАРБИЯ

Эрталабки бадантарбия болаларни кайфиятини кўтариб, тетиклик бахш этади ва кейинги фаолиятларга ҳам тайёрлаб беради. Эрталаб бадантарбияни очиқ ҳавода спорт кийимида ўтказган маъкул. Умумривожлантирувчи машқларда қўл, оёқ ва гавда учун машқларни аниқ ва изчиллик билан бажариш, қоматни тўғри тутишга аҳамият бериш лозим. Эрталабки бадантарбияни 10-15 дақиқагача олиб бориш мумкин. Эрталабки бадантарбияни мунтазам бажариш бола соғлигини мустаҳкамлаб, мушакларни бир тизимда ривожлантиради. Болалар ёшига қараб УРМ (умумривожлантирувчи машқлар) сони танланади, масалан, кичик гуруҳда 3-4 та, тайёрлов гуруҳи болаларига учун 6-8тагача яна болаларнинг жисмоний юкламасини, мунтазам, изчил шуғулланганини ҳисобга олиш мақсадга мувофиқ.

(1-15 сентябрь)

Ташкиллаштириш: болалар доира бўлиб қаторга туриб оладилар ва секин юришдан бошланади, аввал тўғри юриш, кейин қадамларни каттароқ очиб юриш, ярим ўтирган ҳолатда юриш.

1. Д.Ҳ.: гавда тик тутилган, оёқлар елка кенглигида очилган, бош тўғрига йўналтирилган, қўллар ён томонга туширилган: 1-2 санокда бошни тепага қаратиш ва яна пастга қараш, 3-4 санокда эса ўнг ва чап ён томонларга қараш. (2марта)
2. Д.Ҳ.: гавда тик тутилган, оёқлар елка кенглигида очилган, бош тўғрига йўналтирилган, қўллар ён томонга туширилган: елкаларни навбат билан кўтариб тушириш (3-4марта)
3. Д.Ҳ.: гавда тик тутилган, оёқлар елка кенглигида очилган, бош тўғрига йўналтирилган, қўллар ён томонга туширилган: “Қайчи” машқи қўлларни тепага ва пастга туширган ҳолатда (3-4марта)
4. Д.Ҳ.: гавда тик тутилган, оёқлар елка кенглигида очилган, бош тўғрига йўналтирилган, қўллар ён томонга туширилган: “Қайиқчалар” машқи: қўлларни тирсакдан букилган ҳолатда ёзиш (панжаларни мушт қилиб). Тирсакларни букилган ҳолатда ён томонга 3-4 марта силтаб қўлларни яна тўғрилаб олиш.
5. Д.Ҳ.: гавда тик тутилган, оёқлар елка кенглигида очилган, бош тўғрига йўналтирилган, қўллар ён томонга туширилган: қўлларни белга қўйамиз ва икки ён томонга энгашамиз (3-4 марта).

6. Д.Х.: гавда тик тутилган, оёқлар жуфтлаштирилган, қўллар белда: ўтириб туриш (2-3 марта)
7. Д.Х.: гавда тик тутилган, оёқлар жуфтлаштирилган, қўллар белда: турган ҳолатда икки оёқлаб сакраш (3-4 марта)
8. Д.Х.: гавда тик тутилган, оёқлар жуфтлаштирилган, қўллар белда: ўтириб-туриш: нафас олиш машқларини бажартириш

ЭРТАЛАБКИ БАДАНТАРБИЯ

(15-30 сентябрь)

Предметли (тўплар билан) бадантарбия

Ташкиллаштириш: болалар доира бўлиб қаторга туриб оладилар ва секин юришдан бошланади, аввал тўғри юриш, аскарча қадам билан юриш, ёнлачасига юриш.

1. Д.Х.: гавда тик тутилган, оёқлар тор очилган, бош тўғрига йўналтирилган, қўлда тўп: тўпни икки қўллаб тўғрига ва тепага кўтариш (4 марта)
2. Д.Х.: гавда тик тутилган, оёқлар елка кенглигида очилган, бош тўғрига йўналтирилган, қўлдаги тўпни ўнг қўлдан чап қўлга алмаштириш (4 марта)
3. Д.Х.: гавда тик тутилган, оёқлар жуфтлаштирилган, қўлдаги тўпни ерга уриб, қайтиб илиб олиш (4 марта)
4. Д.Х.: гавда тик тутилган, оёқлар елка кенглигида очилган, бош тўғрига йўналтирилган, қўллар кўкрак олдида тўғри узатилган ва кафтдаги тўпни ўзига қараб думалатиш. (4 марта)
5. Д.Х.: гавда тик тутилган, оёқлар елка кенглигида очилган, бош тўғрига йўналтирилган, қўлдаги тўп билан ён томонга энгашамиз. (4 марта).
6. Д.Х.: гавда тик тутилган, оёқлар жуфтлаштирилган, қўлдаги тўп билан ўтириб-туриш (2 марта)
7. Д.Х.: гавда тик тутилган, оёқлар жуфтлаштирилган, қўлдаги тўп билан турган ҳолатда икки оёқлаб сакраш (4 марта)
8. Д.Х.: гавда тик тутилган, оёқлар жуфтлаштирилган, қўллар белда: ўтириб-туриш, нафас олиш машқларини бажартириш.

МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИ ҲАР ТОМОНЛАМА РИВОЖЛАНТИРИШДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ

Кичик ёшдаги болалар (1-3 ёш) ҳаракатли ўйинлар ва тўп билан бажариладиган ўйинларга кўпроқ қизиқиш билдирадилар, чунки болалар тўпни мустақил ўйнаш, ихтиёрий машқларни бажаришни яхши кўрадилар, тўп билан машқ бажаришда болаларда отиш, илиб олиш, ирғитиш малакалари секин-аста шаклланиб боради, тўп билан ўйналадиган ҳаракатли ўйинлар эса улар эгаллаган кўникмаларини мустаҳкамлайди. Кичик ёшдаги болаларнинг ҳаракатлари сустроқ, диққати тез кўчувчи ва тарқоқ бўлади, шунингдек бу ёшдаги болаларда тақлидчанлик хусусияти юқори саналади. Шунга кўра кичик ёшдаги болалар билан ўтказиладиган машғулотлар ўйин машқлари тарзида танланади.

Барчамиз ҳам болалиқдан ўйин ўйнаб улғайганмиз, бир зумда бутун бир подшоликка эга бўлиб, ўйинлар оғушида яшаганмиз. Болаларнинг қўлида оддийгина матодан тайёрланган кўғирчоқ ҳам жонланади, боланинг кўзи билан

қараганда барча жиҳозлар тилга киради, унинг учун ўйинлар энг асосий дунёга айланади.

Қадимдан аждодларимиз болаларни турли ўйинлар орқали ҳаётга, меҳнатга ва уй-рўзғор ишларига тайёрлаб борганлар. Миллий ўйинларимиз мазмунан бой яратилган, ҳалигача миллий ўйинларимизни болалар ёд олиб қизиқиб ўйнайдилар. Ўйин болаларни жисмоний тарбиялашда муҳим воситалардан биридир. Ҳаракатли ўйинлар орқали болалар эгаллаган малакаларини (юриш, югуриш, сакраш, иргитиш, тўсиқлардан ошиб ўтиш, масофани чамалай олиш ва ҳ.к.) мустаҳкамлайдилар.

Ҳаракатли ўйинлар болаларни тезкорликка, эпчиликка ва чидамлиликка ўргатиб, уларда психик процесслар: хотирани яхшилашга, диққатни жамлашга, иродани мустаҳкамлашга, ижодкорликни ривожлантиришда муҳим ўрин эгаллайди. Ҳаракатли ўйинларни танлаб олишда тарбиячи болаларнинг ёш хусусиятларини ҳамда жисмоний машқларни танлаш қондаси асосларини ҳисобга олиши керак. 4-5 ёшда эса болаларда реалликка асосланган ҳаётий қаҳрамондан кўра тўқима образларга қизиқиш кенгроқ бўлиб, ўйиннинг натижасидан кўра унда бош қаҳрамонликка даъвогарлик истаги кучаяди. Болаларни мактабга тайёрлашда шунини унутмаслик зарурки, уларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш, ҳаракат малакаларини ошириб, меъёрида ривожлантириб бориш ҳам назарда тутилади.

6-7 ёшдаги болаларнинг ўйинлари мазмунан кенгайиб, мураккаблашиб боради. Ўйинни ташкил этишда барча шарт-шароитларни тўғри ҳисобга олиш ва инвентарларни тенг тақсимлаш ҳамда ўйин жараёнини кузатиш ва прогнозлаштириш унинг тарбиявий аҳамиятини оширади.

Турли гуруҳларда ўйналадиган ҳаракатли ўйинлар

Илк ёш гуруҳи

| | | | | | |
|---------------------------------|---------------------------|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| “Поезд” | “Пуфак” | “Қуёш ва ёмғир” | “Ким чаққон?” | “Кўз бойлағич” | “Қоч болам қуш келди” |
| Кичик гуруҳ | | | | | |
| “Нишонга ол” | “Чумчуқлар ва автомобиль” | “Буюмни олиб кел” | “Мени қувиб ет” | “Таёқчадан хатлаб ўт” | “Қувлашмач оқ” |
| Ўрта гуруҳ | | | | | |
| “Тортишмачоқ” | “Овчи ва қуёнлар” | “Буюмни ўрнига қўй” | “Трамвай” | “Маррани эгалла” | “От ўйини” |
| Катта гуруҳ | | | | | |
| “Чир айланма” | “Сичқонлар ва мушук” | “Самолётлар” | “Чиллак” | “Нарсани алмаштир” | “Кетган ким” |
| Мактабга тайёрлов гуруҳи | | | | | |
| “Ким узоққа сакрайди” | “Оқ теракми, кўк терак” | “Доирага торт” | “Ким узоққа сакрайди” | “Ким кучли” | “Ўпон ва эчкилар” |

Турли гуруҳда ўйналадиган миллий ўйинлар

| | | | | | |
|----------------|------------------|-------------------|-------------------------|-----------------|-----------------------|
| “Қувлашма-чок” | “Кун ва тун” | “Қирқ тош” | “Қувиб ет” | “Сапалак” | “Хўроз жанги” |
| “Нишонга ол” | “Тўп учун кураш” | “Лафта - лафта” | “Кўприк ва мушук” | “Кураш” | “Ғозлар-ғозлар” |
| “Тортишма-чок” | “Беш тош” | “Супур-супур” | “Оқ теракми, кўк терак” | “Чўлоқ қарға” | “Бекинмачок” |
| “Чир айланма” | “Ёнғоқ ўйини” | “Ким олади” | “Чиллак” | “Ёмғир ёғалоқ” | “Донак яшириш” |
| “Арқон тортиш” | “Кўз бойлаш” | “Сув тўкил-масин” | “Ошкади момо” | “Кўлинг-ни бер” | “Бошдан дўппини олиш” |

МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАРДАН НАМУНАЛАР ²

«Чиллак» ўйини

Мақсад: Болаларни жисмонан чиниктириш, чўпларни узоқроқ отишга ўргатиш, уларни кўз қири билан қанча чамалашга (масофа неча кадам чиқишини) ва уларни раво санашга ўргатиш ҳамда нафас ростлаб югуришни ривожлантириш.

Керакли жиҳозлар: Болаларга бу ўйинни ўйнаш учун 2 дона ғишт ва тол дарахтидан қилинган 2 дона чўп керак бўлади.

Ўйиннинг бориши: Биринчи болалар қура ташлаб ким биринчи бошлашини келишиб оладилар. Кейин 2 дона ғиштни орасини 20 сантиметр узоқликда қўйиб ўйин бошланади. Биринчи бола 1 та чўпни ғишт устига қўйиб иккинчи чўп билан пастдаги чўпни озгина юқори кўтариб узоққа отади. Чўп тушган жой чизиб белгиланади. Ўйин бошлаган бола ғишдан чўп тушган жойгача неча тайёк чиқишини чамалаб айтиш лозим. Агар чўп тушган жой бола айтганидек 20 ёки 30 та таёк чиқса, бола шунча очко тўплаган бўлади. Агар таёқ тушган жой 20 ёки 30 та чиқмаса бола ютқазади ва ўйинни кейинги болага беради. Бу ўйинни уч киши ёки тўрт киши ўйнаши мумкин. Энг кам очко тўплаган бола масалан 200, 300 ёки 1000, очко тўплаган бўлса шунча жойни белгилаб, чиллик ғишти турган жойдан 1000 чўп чиқадиган жойгача «зув» сўзини бир нафасда тўхтамасдан айтиб бориши керак ва чўпни ўша жойга қуйиши керак.

«Кесак қўйди» ўйини

Мақсад: Болаларнинг хотира, эслаб қолиш каби хислатларини шакллантиришга қаратилган.

² Қобилова С. “Мактабгача ёшдаги болалар билан ўйналадиган миллий ўйинлар”. Қумқўрғон — 2008 й.

Керакли жиҳозлар: Турли хил ҳажмдаги ўйинчоқлар, ўйинчи кўзини боғлаш учун рўмол.

Ўйиннинг бориши: Ўйинда барча болалар қатнашишлари мумкин. Ўртада ерга бир қанча предметлар кўйилган бўлиб, болалар диққат билан предметларни кўриб оладилар ва 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 кетди деб санадилар «Кетди» сўзи кимга тақалса, шу қатнашувчи кўзини юмиб туради. Онабоши ўртадаги бирор предметдан ёнидаги болалар этагигами, стул орқасигами яшириб қўяди. Кўзи юмилган бола яна шу яширинган предметнинг номини қайси болада эканлигини топиши керак. Топа олмаса ўйновчиларнинг талабларига биноан шеър, топишмоқ айтиб беради. Ўйин яна бошқа ўйновчининг кўзини юмиши билан бошланади. Ўйин шу тартиқа давом этади.

«Қирқ тош» ўйини

Мақсад: болаларда масофани мўлжал олишни ўргатиш, диққат-ни тақсимлашга ўргатиш.

Керакли жиҳозлар: спорт майдончаси, коптоклар, тошчалар.

Ўйиннинг бориши: Ўйинни майсазорда, спорт залида майдончаларда ўтказиш мумкин. Старт чизиги бошлаб ҳар қайси бола учун бир хил ораликда доиралар белгиланади. Ҳар бир бола тош ёки биттадан латта коптокчани кўлида ўйнаб тайёрланиб туради. Тарбиячининг буйруғи бўйича ҳар қайси бола белгиланган доирада югуриб бориб тошни ёки коптокни кўйиб ўз жойига қайтиб келади. Охирги ўйинчи тошни бориб қўйиб қайтгандан кейин болалар тартиб билан югуриб бориб ўз тошларини қайтариб олиб кетади. Қайси гуруҳ биринчи бўлиб ўз тошларини териб олиб келса, ўша гуруҳ ғолиб ҳисобланади.

«Қармоқча» ўйини

Мақсад: Болаларда жисмоний сифатларни ривожлантириш, диққатни жамлаб ўйнашга ўргатиш.

Керакли жиҳозлар: Ўйин учун 3-4та арқон керак бўлади. Арқоннинг бир томонида қум ёки кепак солинган халтача боғлаб қўйилади.

Ўйиннинг бориши: Ҳамма болалар доира ҳосил қилиб турадилар, бошловчи доира ўртасида туриб арқончани ўз атрофида айлантира бошлайди. Арқонни айлантирганда халтача баланд кўтарилмаслиги лозим. Ўйинчининг оёқларига халтача тегиб кетмаслиги учун сакраб туради. Арқон учида боғланган халтача ўйинчининг оёқ учига тегса, у қармоқча илинган ҳисобланади. У доира ўртасига чиқади ва арқонни бошловчи сифатида айлантиради. Ўйин оддий, қизиқарли бўлганлиги учун болалар ўз маҳоратларини намоён қила оладилар. Ўртадаги ўйинчилар бу ўйинда узоқ туриб қолмаслиги учун ўйинчини тезроқ қармоқча илинтириб олишга ҳаракат қиладилар. Арқонни айлантириш тезлатилади ёки пасайтирилади. Бу ўйин 5-6 ёшли болалар учун мўлжалланган.

«Бўри зовурда» ўйини

Мақсад: Болаларни чаққон ҳаракат қилишга ўргатиш, тезкорлик малакаларини шакллантириш.

Керакли жиҳозлар: ўйин майдончаси, эчки ниқоблари, рангли бўрлар.

Ўйиннинг бориши: ўйин очик майдончада 6-7 ёшли болалар билан олиб борилади. Ҳовлида оралиғи 10-15 см бўлган икки паралел чизик чизиб қўйилади. Бу чизик «Зовур» зовурдан 2-3 қадам нари, майдонча четига «Эчкилар» учун уйча чизилади. Иштирокчилардан бири-бўри, қолганлари эса эчкилар ролини

базарадилар. Онабошининг «Бўри зовурда» чақириғига, эчкилар уйларида чиқиб зовурга сакрайдилар. Эчкилар сакраб ўтаётганда бўри уларни ушлаб олишга ҳаракат қилади. Ушланган эчкилар зовурда туради. Ўйин 3-4 марта такрорланади. Ушланмаган эчкиларни бўри зовурдан чиқиб қувлайди.

«Бекинмачоқ» ўйини

Мақсад: Болаларни ҳамжихатликда ҳаракат қилишга одатлантириш.

Керакли жиҳозлар: ўйин майдончаси ва ўтиргичлар

Ўйиннинг бориши: Ўйин қатнашчилари икки гуруҳга бўлинган ҳолда майдонда ўйин олиб борадилар. Биринчи гуруҳ болалари ўйин бошланган жойда қолади. Иккинчи гуруҳ болалари эса майдондан узоқроқ жойга (ўтиргичлар орқасига) беркинадилар. Биринчи гуруҳ болалари уларни излайдилар. Агар уларни топсалар, яна ўйин бошланган жойга қайтиб келадилар. Яширинган болаларни топа олмасалар: “Енгилдик чиқинглар”, деб айтадилар. Ютган гуруҳ ўйинни давом эттиради. Яъни, бошқатдан беркинади.

«Қувлашмачоқ» ўйини

Мақсад: Болаларни чаққон ҳаракат қилишга ва тезлик билан югуришга, масофани чамалашга ўргатиш.

Керакли жиҳозлар: ўйин майдончаси

Ўйиннинг бориши: ўйинчилар жуфт-жуфт бўлиб қаторга сафланадилар, қатор олдида икки-уч метр нарида тутувчи қилиб сайланган бола олдинга қараб туради. Болалар бир, икки, уч, дегандан кейин болалар қатор охиридан бошлаб қўлларини қўйиб юборадилар ва олдинга югуриб кетадилар. Бири чап томондан, иккинчиси ўнг томондан югурадилар. Улар қатор олдида югуриб чиқадилар ва яна қўл ушлашиб тутувчининг олдида туриб олишга ҳаракат қиладилар. Тутувчи болалар қўл ушлашиб олишдан аввал улардан бирини тутиб олишга ҳаракат қилади. Агар у бунинг уддасидан чиқса, ўзи тутган бола билан жуфт бўлиб олиб, қатор олдида бориб туради. Шериксиз қолган бола тутувчи бўлади. Агар тутувчи бола ҳеч кимни тута олмаса, яна бир марта ҳаракат қилади. Ўйин шу тариха давом этади. Ўйин барча болалар югуриб чиққандан сўнг тугайди. Шундан кейин янги тутувчи сайланади.

«Бошдан дўппини олиш» ўйини

Мақсад: Болаларни жисмонан ривожлантириш, эпчил ва чаққон ҳаракат қилишга ўргатиш.

Керакли жиҳозлар: ўйин майдончаси, дўппилар

Ўйиннинг бориши: Ўйин бошланиши оддидан болалардан бир иккита бола бошига дўппи кийиб олади. Уни қўл билан ушлаб югуришга руҳсат берилмайди. Болалар сигналдан кейин дўппини олишга ҳаракат қилади, яъни дўппи кийган болаларни қувлаб бошидаги дўппини олиб кийишга ҳаракат қиладилар. Дўппини бошига кийган болалар дўппини бошқаларга олдирмасликка ҳаракат қиладилар. Дўппини олган бола дўппини олдирган бола билан жойини алмашади. Ўйин шу тариха давом этади.

«Учинчи ортиқча» ўйини

Мақсад: Болаларни ҳамжихат бўлиб ўйнашга ва интизомга ўргатиш.

Керакли жиҳозлар: ўйин майдончаси ва ленталар тортилган марра

Ўйиннинг бориши: Ўйинда болалар жуфт-жуфт бўлиб сайр қилади кўл ушлашиб давра бўйлаб икки киши ўйинбоши бўлади. Биринчиси қочувчи, иккинчиси тутувчи бўлади. Қочувчи тутувчидан қутилиш мақсадида жуфтлашиб турганлардан бирининг кўлидан ушлайди. Қочувчи кўлини ушлаган ўйинчи ортиқча бўлиб қолади ва қочади. Агар тутувчи қувлаётган ўйинчини тута олмаса жойи алмаштирилади. Ўйин шу тариқа давом эттирилади.

«Кўлингни бер» ўйини

Мақсад: Болаларни чаққонликка, зийракликка, эпчилликка ўргатиш. Кўл ҳаракатларини ривожлантириш.

Керакли жиҳозлар: ўйин майдончаси. Майдонча ҳар тарафдан чизиклар билан чегараланади.

Ўйиннинг бориши: Бир ўйинчи қувловчи қилиб тайинланади. У эса майдонча ўртасида туради. Қолган ўйинчилар унинг атрофида тўпланадилар. Қувловчи бор овози билан “мен қувловчиман” дегандан кейин болалар ҳар томонга югуриб кетади. Қувловчи уларни ушлаш пайига тушади. Орқасидан қувловчи келаётганини сезган ўйинчи ўртоғидан “кўлингни бер” деб ёрдам сўраши мумкин. Кўл ушлаган ўйинчиларни ушлаб бўлмайди. Агар қувловчи бирор ўйинчининг кўлини ушламасдан олдинроқ уни ушлаб олса, ўйинчи қувловчи билан жой алмашади. Агар ўйинчилардан бирортасини тута олмаса, қувловчининг ўрнига бошқа қувловчи сайланади. Ўйин шу тариқа давом этади.

«Номини эслаб қол» ўйини

Мақсад: Болалардаги хотира, диққат ва эслаб қолиш қобилиятларини ривожлантириш, ҳамда табиат ҳақидаги билимларини мустаҳкамлаш.

Керакли жиҳозлар: ўйин майдончаси

Ўйиннинг бориши: Болалар доира шаклида турадилар. Онабоши ҳар-бир боланинг қулоғига ҳайвонлар, ўсимликлар, сабзавотлар ва меваларнинг номини секин шивирлаб айтади (олма, анор, узум, тулки, қуён каби). Онабошининг кўлида копток бўлади. Шундан сўнг ўртага келиб коптокни «Узум илиб ол» дейди. Узум деб номланган бола коптокни илиб олиши керак. Агар предмет номи билан аталган бола номини эслаб қолмаса, шеър, ашула айтиб рақсга тушиб беради.

«Сапалак» ўйини

Мақсад: болаларни мувозанат ушлаб бир оёқлаб юришга ва масофани чамалай олишга ўргатиш.

Керакли жиҳозлар: ўйин майдончаси ва силлиқ тошчалар

Ўйиннинг бориши: Ўйиндан аввал 5 жуфт катак 2 қатор қилиб чизилади. Шундан сўнг санаш йўли билан ўйинчилар кетма-кетлиги аниқланади. Бошловчи кичкинароқ ясси тошни танлайди. Сўнгра ўйинчи бир оёқда чизик бошидан сакраб, сапалакни катакка тепиб, чизикларга туширмасдан олиб ўтади. Ким олдин сапалакни ҳамма катакларига кетма-кет оёқ билан тепиб олиб ўтса, ўша ғолиб чиқади.

«Кўз боғлаш» ўйини

Мақсад: болаларни диққатни жамлашга ва зийрак бўлишга ўргатиш.

Керакли жиҳозлар: ўйин майдончаси ва рўмолча

Ўйиннинг бориши: ўйин қатнашчиларидан бирининг кўзи рўмол билан боғланади ва у ўртада туради. Болалар «Хола, нимангиз йўқолди?» деб сўрайди. Кўзи боғланган бола: «Ангушвонам», деб жавоб беради. Болалар «Мен топдим, сен топдим», деб ҳар томонга югурадилар. Кўзи боғланган бола эса товуш келган болаларга қўлини чўзиб, болаларни ушлашга ҳаракат қилади. Ушланган бола қўлидан чиқади ёки унинг кўзини боғлашади. Ўйин шу тартибда давом этади, ҳеч қачон тилмаган болалар энг чаққон ва ғолиб деб ҳисобланади.

«Оқтерак, Кўктерак» ўйини

Мақсад: болаларнинг нутқини ривожлантириш, ҳамжиҳатликда ҳаракатланишга ўргатиш.

Керакли жиҳозлар: ўйин майдочаси

Ўйиннинг бориши: Бу ўйинда барча гуруҳ болалар иштирок этииш мумкин. Болалар 2 гуруҳга бўлинадилар, яъни (гуллар, мевалар номи билан) бир-бирларига қарама-қарши 8-9 м масофада турадилар. «Оқ теракми, кўк терак, Биздан сизга ким керак?» «Сайраб турган дил керак!» «Дилларнинг қайси бири?» «Дилбардир кимкири!»

«Ўйнаб-ўйнаб ўймаймиз Куйлаб-куйлаб куйлаймиз, оқ теракми, кўк терак...» «Биздан сизга ким керак?» «Ҳасан кўзичоқ керак!» «Ола-була капалак, орқа томондаги жамалак Сетора қизалоқ керак!»

Ўйин шу тарзда давом этади. Чақирилган болалар иккинчи гуруҳнинг қўлини олиб кетса, 1та бола билан ўз гуруҳига қайтади. Агарда узоқ масофада гуруҳга қолади. Ўйинда 1та гуруҳ ғолиб бўлиши керак ёки тенг бўлиши ҳам мумкин.

«Арқон ташлаш» ўйини

Мақсад: Болаларни эпчилликка, чидамлиликка ўргатиш.

Керакли жиҳозлар: ўйин майдончаси ва арқонча.

Ўйиннинг бориши: Узун арқондан сиртмоқли арқон қилинади. У ҳар хил масофада қўйилган нарсалар устига ташланади. Олдин яқинда турган нарсаларга, ўйин эса узоқда турган нарсаларга ташланади. Арқонни сиртмоқ томони билан арқонча устига ташлай олмаган бола ўйиндан чиқади.

«Ғозлар-ғозлар» ўйини

Мақсад: Болаларнинг нутқини ривожлантириш, жисмонан чаққонликка ва эҳтишамликка ўргатиш.

Керакли жиҳозлар: ўйин майдончаси, ғозлар ва бўрилар ниқоблари

Ўйиннинг бориши: Ўйинда 15-20 та бола 4 та гуруҳга бўлинади. Оралиқ масофани 10-11 м олиб икки томонга қўл ушлашиб турадилар. Гуруҳлардан бири китаси бўри ролини бажариши учун ажратилади. Бўрилар оралиқнинг икки томонида туради. Гуруҳларнинг яна бири она ғозлар, иккинчиси ғозчалар бўлади. Ҳар бир она ғозлар қарама-қарши томонга қараб:

«Ғозлар-ғозлар, учиб келинлар», дейди.

Ғозчалар: «Учолмаймиз, кўрқамиз».

Она ғозлар: «Нимадан?»

Ғозчалар: «Бўридан».

Она ғозлар: «Бўри қайда?»

Ғозчалар: «Ола тоғда».

Она ғозлар: «Қандай бўлса ҳам, учиб-учиб келинлар...»

Ўйиннинг бориши: ўйин қатнашчиларидан бирининг кўзи рўмол билан боғланади ва у ўртада туради. Болалар «Хола, нимангиз йўқолди?» деб сўрайди. Кўзи боғланган бола: «Ангушвонам», деб жавоб беради. Болалар «Мен топдим, мен топдим», деб ҳар томонга югурадilar. Кўзи боғланган бола эса товуш келган томонларга қўлини чўзиб, болаларни ушлашга ҳаракат қилади. Ушланган бола ўйиндан чиқади ёки унинг кўзини боғлашади. Ўйин шу тартибда давом этади, ҳеч тутилмаган болалар энг чаққон ва ғолиб деб ҳисобланади.

«Оқтерак, Кўктерак» ўйини

Мақсад: болаларнинг нутқини ривожлантириш, ҳамжиҳатликда ҳаракатланишга ўргатиш.

Керакли жиҳозлар: ўйин майдочаси

Ўйиннинг бориши: Бу ўйинда барча гуруҳ болалар иштирок этиш мумкин. Болалар 2 гуруҳга бўлинадилар, яъни (гуллар, мевалар номи билан) бир-бирларига қарама-қарши 8-9 м масофада турадилар. “Оқ теракми, кўк терак, Биздан сизга ким керак?” “Сайраб турган дил керак!” “Дилларнинг қайси бири?” “Дилбардир ўткири!”

“Ўйнаб-ўйнаб ўймаймиз Куйлаб-куйлаб куйлаймиз, оқ теракми, кўк терак...” “Биздан сизга ким керак?” “Ҳасан кўзичоқ керак!” “Ола-була капалак, орка сочи жамалак Сетора қизалоқ керак!”

Ўйин шу тарзда давом этади. Чақирилган болалар иккинчи гуруҳнинг қўлларини узиб кетса, 1та бола билан ўз гуруҳига қайтади. Агарда узолмаса, ўша гуруҳга қолади. Ўйинда 1та гуруҳ ғолиб бўлиши керак ёки тенг бўлиши ҳам мумкин.

«Арқон ташлаш» ўйини

Мақсад: Болаларни эпчилликка, чидамлиликка ўргатиш.

Керакли жиҳозлар: ўйин майдончаси ва арқонча.

Ўйиннинг бориши: Узун арқондан сиртмоқли арқон қилинади. У ҳар хил масофада қўйилган нарсалар устига ташланади. Олдин яқинда турган нарсаларга, кейин эса узоқда турган нарсаларга ташланади. Арқонни сиртмоқ томони билан нарсалар устига ташлай олмаган бола ўйиндан чиқади.

«Ғозлар-ғозлар» ўйини

Мақсад: Болаларнинг нутқини ривожлантириш, жисмонан чаққонликка ва эпчилликка ўргатиш.

Керакли жиҳозлар: ўйин майдончаси, ғозлар ва бўрилар ниқоблари

Ўйиннинг бориши: Ўйинда 15-20 та бола 4 та гуруҳга бўлинади. Оралик масофани 10-11 м олиб икки томонга қўл ушлашиб турадилар. Гуруҳлар-дан иккитаси бўри ролини бажариши учун ажратилади. Бўрилар оралиқнинг икки томонида туради. Гуруҳларнинг яна бири она ғозлар, иккинчиси ғозчалар бўлади. Она ғозлар қарама-қарши томонга қараб:

“Ғозлар-ғозлар, учиб келинлар”, дейди.

Ғозчалар: “Учолмаймиз, қўрқамиз”.

Она ғозлар: “Нимадан?”

Ғозчалар: “Бўридан”.

Она ғозлар: “Бўри қайда?”

Ғозчалар: “Ола тоғда”.

Она ғозлар: “Қандай бўлса ҳам, учиб-учиб келинлар...”

Бу чақирикни эшитган ғозчалар она ғозлар томон учади. Шу вақт бўрилар ғозларни тутишга ҳаракат қилади. Қайси ғоз она ғозлар томон учиб ўтса, ғолиб, учолмай қўлга тушганлар мағлуб саналади. Ўйин давомида мағлублар бўри ролини бажаради.

ЎЗГИ СОҒЛОМЛАШТИРИШ МАВСУМИГА МЕТОДИК ТАВСИЯЛАР³

Ўз - ажойиб фасл! Йилнинг бу ажойиб фасли қачон келар экан, деб ҳар бир бола сабрсизлик билан кутади. Ўз фасли болалар учун ўзига хос давр. Мириқиб ўйнайдиган, сайр қиладиган ва кучга тўлиб чиниқадиган, ўсадиган даврдир. Табиат оламида рўй берадиган ўзгаришларни кузатиш жараёнида бола мавжуд воқелик билан танишади, табиатнинг овози, ўзгариши, ранглари ҳақида бола қалбида ёрқин таассуротлар из қолдиради.

Ўз - болалар соғлиғини мустаҳкамлаш учун энг яхши даврдир. Болаларнинг доимий очик ҳавода бўлиши, табиатнинг ранг-баранг шакли, жилваси кўпгина янги таассуротларни бошдан кечириш, витаминларга бой овқатланиш, ҳаракат эркинлиги учун табиий шароитларнинг яратилиши - буларнинг ҳаммаси бола учун сезиларли даражада жисмоний-ҳиссий тўлақонли ривожланиши ва тананинг ташқи таъсирларга чидамли бўлишига ёрдам беради.

Ўз - соғломлаштириш ва чиниқтириш ишларини ташкил этиш учун энг қулай вақт. Шунинг учун ҳам ёзда болаларнинг очик ҳавода кўпроқ сайр қилишларига ва фаол ҳаракатда бўлишларига алоҳида эътибор бериш керак.

Мактабгача таълим муассасасининг ўзги соғломлаштириш чора-тадбирлар режаси педагогик кенгашда тасдиқланиши шарт. “Болалар хавфсизлиги ва соғлиғини муҳофаза қилиш” йўриқномаси билан барча педагог ходимларини таништириш ва шу асосда ишларни ташкил этишни йўлга қўйиш лозим.

Ўзги соғломлаштириш тадбирлари самарали бўлиши МТМ жамоасининг ўз вақтида ва пухта тайёргарлик кўришига боғлиқдир (масалан, ўзги соғломлаштириш чора-тадбирлар режаси март ойида ишлаб чиқилиши ва тасдиқланиши, шу асосда тайёргарлик ишлари бошланиши лозим).

Услубчи ўзги мавсумга тайёргарлик жараёнида қуйидагиларни амалга ошириши лозим:

- услубий жараёнларни қайд этиш дафтари юритиши;
- ўзги чора-тадбирлар (спорт байрами, кўнгил очар соатлар, дам олиш дақиқалари, қувноқ давралар ва ҳ.к.)ни қайд этиш дафтари тутиши;
- тарбиячиларга ўзги соғломлаштириш ишларини ташкил этишлари учун керакли бўлган материаллар билан методхонани жиҳозлаши;
- йўналишлар бўйича тавсиянома ва методик қўлланмалар тўплаши: жисмоний, ижтимоий-ҳиссий ривожлантириш, нутқини ўстириш, атроф-олам билан таништириш ва экологик тарбия ва бошқалар бўйича;
- таълим жараёнини мужассам, ўзаро боғланган ҳолда ташкил этиш учун тавсиялар тайёрлаши;
- ҳаракатли, сув, қум, воқеабанд, театрлаштирилган, стол босма ўйинлар бўйича материалларни йиғиши;

³ Ўзги соғломлаштириш мавсумига методик тавсиялар ҳар йилги таълим-тарбия мазмунига кўра ўзгартирилиши мумкин

- кузатиш ва сайрни тўғри ташкил этиш бўйича тавсиялар ишлаб чиқиши;
- кўнгил очиш тадбирлари режасини мусиқа раҳбари, жисмоний тарбия йўриқчиси ва тарбиячиларнинг ўзаро ҳамкорлигида ишлаб чиқиши.

Ҳамшира ёзги мавсумга тайёргарлик жараёнида қуйидагиларни

амалга ошириши лозим:

- болаларнинг тиббий карталарини текшириши (рўйхат асосида)
- тез касалга чалинувчи болаларни алоҳида қайд этиши (болаларнинг аҳволига қараб кунлик режимни белгилаб бериши);
- тарбиячи билан ҳамкорликда ҳар бир ёш гуруҳига мос ҳолда болаларни доимий равишда чиниқтириш ишларини ташкил этиши;
- ёзги соғломлаштириш мавсумида бола ҳаёти хавфсизлиги ва гигиена қоидаларига риоя этиш юзасидан ота-оналар ўртасида тушунтириш ишларини олиб бориши;
- ҳамшира хонасида ва гуруҳларда биринчи тиббий ёрдам аптекаларини тайёрлаб қўйиши;
- ҳамшира хонасидаги изоляторнинг тайёр туриши;
- барча гуруҳларда, ошхона ва кир ювиш хоналарида санитария қоидаларига риоя қилинишини назоратга олиши;
- болаларнинг тўйимли ва витаминларга бой овқатлар, ичимлик суви билан таъминланишини, ёзги соғломлаштириш чора-тадбирларининг узлуксизлигини назоратга олиши;
- эрталабки қабул қилиш жараёни - фильтрни тўғри ташкиллаштиришни назоратга олиши.

Тарбиячи ёзги мавсумга тайёргарлик жараёнида қуйидагиларни

амалга ошириши лозим:

- чиниқтириш муолажаларини ва кўнгил очар соатларини соғломлаш-тириш чора-тадбирлар режаси асосида ташкил этиши;
- янги келган болаларнинг ота-оналарини маълумот дафтарида қайд этиши ва уларга мунтазам равишда маслаҳатлар бериб бориши;
- эрта кетувчи болалар ота-оналаридан ариза олиши, бола боғчадан кетаётган вақтни дафтарга қайд этиб бориши;
- болаларни сайрга олиб чиқишдан аввал ўйин ва қум майдончалари хавфсизлигини текшириши, агар носозликлар бўлса, раҳбариятга хабар бериши;
- эрталабки қабул ва бадантарбия машқларини очиқ ҳавода ўтказиши;
- болаларнинг бош кийимда юришларини назоратга олиши;
- чиниқтириш ишларини доимий равишда амалга ошириши: очиқ ҳавода сайр, эрталабки бадантарбия машқлари, уйқудан олдинги сув муолажаларини ва уйқудан кейинги гимнастика машқларини ўтказиши, шунингдек, шифокор ёки катта ҳамшира билан ҳамкорликда махсус чиниқтириш ишларини ташкил этиши (оёқларга сув қуйиш усули билан чиниқтириш), натижаларни эса соғломлаштириш ёки чиниқтириш дафтарида ёзиб бориши;
- қўл ва оёқлар учун ишлатиладиган сочиқларнинг болалар сонига етарли бўлиши, ётоқхонада ўринларнинг рақамланган бўлишини таъминлаши.

Ёзги соғломлаштириш ишларини ташкил этиш бўйича намунавий иш режа

Мақсад: бола шахсини ҳар томонлама ривожлантириш

Вазифалар:

1. Боланинг жисмоний, ақлий, ижтимоий-ҳиссий ва нутқ-мулоқотчанлигини ривожлантириш учун шароитлар яратиш;
2. Болаларни жисмонан соғломлаштириш, маънавий ривожлантириш, атроф-оламни билишга қизиқтириш, меҳнат қилиш ва маданий гигиеник кўникмаларини шакллантиришга йўналтирилган чора-тадбирлар тизимини амалга ошириш.
3. Ота-оналар ўртасида фарзандларини ёзда соғломлаштириш ва чиниқтириш ишларини ташкил этиш бўйича тарғибот ташвиқот олиб бориш.
4. Педагогларнинг касбий маҳоратини ошириш, турли инновацион усуллардан фойдаланиш имкониятларини кенгайтириш.

МЕТОДИК ИШЛАР

| № | Тадбирлар | Муддати | Масъул |
|---|--|--------------------------------------|---------------------------------|
| 1 | Ёзги соғломлаштириш чора-тадбирлари режасини ишлаб чиқиш | Март | Услубчи |
| 2 | Тарбиячиларга маслаҳатлар: “Ёзда сайрларни ташкил этиш – бу болаларни чиниқтириш, соғломлаштириш, ҳаракат фаоллигини таъминлаш гаровидир” | Июн | Жисмоний тарбия йўриқчиси |
| 3 | Ёш мутахассисларга маслаҳатлар: “Ёзги мавсумнинг ўзига хос хусусиятлари” | Июн | Услубчи |
| 4 | Ўзбек халқ ҳаракатли ўйинларини тўплаш (“Болажон” таянч дастури асосида) | Июн | Услубчи, психолог ва педагоглар |
| 5 | Янги чиққан адабиётларни картотекага киритиш | Июн | Услубчи, психолог ва педагоглар |
| 6 | “Мактабгача ёшдаги болаларни ёз фаслининг табиати билан таништириш” мавзусида дидактик ўйинлар мажмуини тўплаш | Июн | Услубчи |
| 7 | Соғломлаштириш ва чиниқтириш, кўнгил очар тадбирлар, спорт байрамларига оид мақола, сценарийлар чоп этилган журналлар, методик қўлланма ва тавсияномалар, спорт жиҳозлари кўرғазмасини ташкил этиш | Ёзги соғломлаштириш мавсуми давомида | Услубчи |
| 8 | МТМнинг 2012—2013 ўқув йили учун иш режасини тузиш ва ҳужжатлар жилдини шакллантириш | Июл | Услубчи, психолог ва педагоглар |

| | | | |
|---|--|----------|---------|
| 9 | Янги ўқув йилига тайёргарлик кўриш мақсадида тарбиячилар билан якка тартибда ишлашни йўлга қўйиш | Мунтазам | Услубчи |
|---|--|----------|---------|

ПЕДАГОГИК ЖАРАЁННИ ЖИҲОЗЛАШ

| Гуруҳ ва ўйин майдончаларининг жиҳозланиши | | | |
|--|--|------------|--------------------------------------|
| № | Тадбирлар | Муддати | Масъул |
| 1 | МТМ ҳовлисини ва ўйин майдончаларини таъмирлаш. Қумларни янгилаш | Май Июн | Мудира, хўжалик мудир |
| 2 | МТМнинг ўйин майдончаларини янги жиҳозлар билан тўлдириш | Июн | Мудира, хўжалик мудир |
| 3 | МТМ ҳовлиси ва атрофига кўчатлар, гуллар экиш, уруғлар сепиш | Май Июн | Мудира, хўжалик мудир, услубчи |
| 4 | Қум ва сув ўйинлари учун янги ўйинчоқ ва жиҳозларни кўпайтириш | Июн | Мудира, услубчи |

Ўйин майдончаларида қуйидагилар бўлиши тавсия этилади:

- кумдон (кум сақланадиган жой);
- китобларни кўриб чиқишга, расм чизишга, қуриш-ясаш ва стол устидаги ўйинларини ўйнашга, табиат хомашёлари билан ишлашга, оригами, қўл меҳнати учун столлар;
- театрлаштирилган ва ҳаракатли ўйинлар учун алоҳида жойлар ажратиш, болалар билан тайёрланган атрибутлар учун саватлар қўйиш
- бўрлар билан расм чизиш учун алоҳида ажратилган асфальт майдонча

Қум ўйинлари учун жиҳозлар:

- куракчалар, қолиплар, челакчалар;
- ясси ўйинчоқлар (уйчалар, дарахт, одамчалар, уй ва ёввойи ҳайвонлар)
- катта ҳажмдаги ўйинчоқлар тўплами, машина ва ҳ.к.

Сув ўйинлари учун жиҳозлар:

- ҳаво ёрдамида шишириладиган сунъий сув ҳавзаси (бассейн), турли тоғорачалар, пластмасса ванналар;
- резина ўйинчоқлар, табиий материаллар ва қогоздан тайёрланган ўйинчоқлар.

Спорт ўйинлари учун жиҳозлар:

- гардишлар, арқончалар, велосипед, самокат, бадминтон ва кичик теннис ўйинлари учун ракеткалар, ҳар хил ҳажмдаги тўплар, ҳалқалар, думалатиш учун ўйинчоқлар, тўп ташлаш учун тўрлар ва ҳ.к.

Сайр учун керакли жиҳозлар:

- сув ва қум билан ўйналадиган ўйинчоқлар (қопқоқчалар, турли ҳажмдаги идишчалар, мато бўлаклари ва ҳ.к.)

- сув учун идишлар, бир марталик сочиқчалар, чиқинди учун челақ,

- шамол ўйинлари учун жиҳозлар (қоғоз пирпираклар, ленталар ва бошқалар);

- воқеабанд ва театрлаштирилган ўйинлар учун кўғирчоқлар;

- спорт ўйинлари учун анжомлар (ҳалқалар, кеглилар, бадминтон, арқончалар, ҳар хил катталиқдаги тўплар);

- стол босма ўйинлари;

- табиат қўйнида меҳнат қилиш учун керакли жиҳозлар тўплами (куракча, белкурак, супурги, ҳокандоз, хаскаш, лейкалар);

- тасвирий фаолият учун керакли ашёлар (рангли ва рангсиз қоғозлар, бўёқ, пластилин шаблон—андозалар, бўяш учун китобчалар, сочиқчалар);

- сайрда ўқиб бериш, қўриб чиқиш ва ҳикоя қилиб бериш учун бадиий адабиётлар;

- чойшаб (ўт ва қум устида болаларнинг ўтириши учун) ва ширмалар;

Сайрга олиб чиқиладиган жиҳозларнинг хавфсизлиги текшириб чиқилади (синган, тешилган жойлари йўқлиги аниқланади), ҳар куни сайрдан кейин фойдаланилган жиҳозлар ювилади, қуритилади ва қути ёки саватларга жойланади. Сайрдан сўнг ҳар бир жиҳоз жойига қўйилиши назорат қилинади.

Сайрдан сўнг ўйин майдончалари ва болалар уйчалари супирилади, ювилади.

Қумдондаги қумларни доимо тозалаб элаб турилиши, нам ҳолатда сақланиши, қумни ўйинлардан сўнг ғилоф билан ёпиб қўйиш шарт.

Сайр вақтида биринчи тиббий ёрдам аптекаларини олиб юриши лозим.

Ёзги фаолиятларни ташкиллаштиришда жуфтликда, кичик гуруҳларда ва якка тартибда ишлаш усулларини қўллаш мумкин.

Кун давомидаги фаолиятлар болаларнинг жисмоний ҳолати ва ёш хусусиятларини инобатга олган ҳолда олиб борилади.

Кун давомида болаларнинг фаолиятларини мўтадиллаштириб бориш (секиндан тезга ва аксинча).

Ота-оналарга дам олиш кунлари уйда соғломлаштириш ва чиниқтириш ишларини тўғри ташкил этиш ҳақида ҳамда овқатланиш ва дам олиш вақтларини оқилона режалаштириш, болаларни жисмоний ривожлантиришда спорт жиҳозларидан ўринли фойдаланиш, дам олиш масканларида, сув ҳавзаларида, кўчада бола хавфсизлигини таъминлаш юзасидан маълумотлар бериб бориш мақсадга мувофиқ.

СОҒЛОМЛАШТИРИШ ИШЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ

| № | Тадбирлар | Муддати | Масъул |
|---|---|---------|-------------------------------|
| 1 | <p>МТМ ходимлари билан қуйидаги мавзуларда тушунтириш ишларини ташкил этиш:</p> <ul style="list-style-type: none"> • бола соғлиғи ва ҳаётини муҳофаза қилиш; • болаларни турли хил шикастланиш, жароҳат олишдан эҳтиёт қилиш; • болаларни заҳарланишдан эҳтиёт қилиш; • иш жойида техника хавфсизлик қоидаларига риоя этиш; • қуёш урганда биринчи ёрдам кўрсатиш; • овқатдан заҳарланиш ва юқумли ичак касалликларининг олдини олиш | Июн | Мудира, ҳамшира |
| 2 | Тарбиячилар билан суҳбат: | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • чиниқтириш ишларини тўғри ташкил этиш; • биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш | Июн | Шифокор, катта ҳамшира |
| 3 | Ҳамшира стендларини жиҳозлаш: | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • “Юқумли ичак касалликлари” • “Мевалар, сабзавотлар. Витаминлар” | Июн | Шифокор, катта ҳамшира |
| 4 | Болалар билан суҳбат: | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • “Саломатлигинг – тоза қўлларингда” • “Сабзавот ва меваларни ювиб истеъмол қилинг” • “Йўлчиноқ — бизнинг дўстимиз” • “Соғлом бўламан десанг — чиниқ!” | Июн | Катта ҳамшира, тарбиячилар |

СОҒЛОМЛАШТИРИШ - ЧИНИҚТИРИШ ТАДБИРЛАР РЕЖАСИ

| № | Тадбирлар | Муддати | Масъул |
|---|---|---------|---------------------------------|
| 1 | Болаларни кўпроқ очик ҳавода бўлиши (эрталабки қабул, гимнастика, жисмоний тарбия машғулотлари, сайр ва кўнгилочар соатлар) | Июн | Тарбиячилар |
| 2 | Болаларнинг фаол ҳаракатланишига ёрдам берадиган жиҳозларни кўпайтириш | Июн | Мудира, хўжалик мудири, услубчи |
| 3 | Чиниқтиришнинг ҳар хил турларидан фойдаланиш (сув, ҳаво ва куюш ванналари) | Июн | Катта ҳамшира, тарбиячилар |
| 4 | Асосий ҳаракат турларини ривожлантириш учун сайрда болалар билан якка ва кичик гуруҳларда иш олиб бориш | Июн | Тарбиячилар |
| 5 | Таомномага янги сабзавотлар, мевалар ва шарбатларни доимий киритиб бориш | Июн | Ҳамшира |

НАЗОРАТ

| № | Объект | Муддати | Масъул |
|---|--|---------|-------------------------------------|
| 1 | - эрталабки қабул (очик ҳавода гимнастика ва сайр); | Июн | Мудира, услубчи катта ҳамшира |
| 2 | - йўриқномаларга риоя қилиш; | Июн | Мудира, катта ҳамшира |
| 3 | Овқатлантиришни ташкил этиш: -санитария қоидалари ва меъёрлари асосида овқатлантириш; -овқатлантиришга оид меъёрий ҳужжатларни белгиланган тартибда юритиш; -витаминология бой маҳсулотлардан фойдаланиш; | Июн | Мудира услубчи катта ҳамшира |
| 4 | Чиниқтириш: -ҳаракатли ўйинлар, спорт машқлари жисмоний кўнгилочар тадбирларни ўтказиш; | Июн | Услубчи, катта ҳамшира, тарбиячилар |
| 5 | Йўл ҳаракати қоидаларига риоя этишни ўргатишни ташкил этиш; | Июн | Услубчи |
| 6 | Кун тартибига риоя қилиш, хонани елвизак шамоллатиш, ичимлик суви билан таъминлаш, болаларнинг бош, устки ва оёқ кийимларининг тартиби | Июн | Услубчи |

ОЧИҚ ҲАВОДА ЎТКАЗИЛАДИГАН ТАДБИРЛАР

| № | Бажариладиган ишлар | Муддати | Масъул |
|---|--|----------|---|
| 1 | Муסיқа ва жисмоний тарбия машғулотларини ўтказиш | Мунтазам | Муסיқа раҳбари, жисмоний тарбия йўриқчиси |
| 2 | “Болажон” таянч дастури асосида ўйинларни ташкил этиш. Ўйин майдончасида сув ўйинларини ташкил қилиш. | Мунтазам | Тарбиячилар |
| 3 | Кўнгилочар соатларини ташкил этиш (ҳафтасига бир марта) | Мунтазам | Тарбиячилар |
| 4 | Экологик тарбия: суҳбат, сайр, кузатиш, жонли ва жонсиз табиатда тажриба олиб бориш, ажратилган гулзорда кўкаламзорлаштириш ишларини ташкил этиш | Мунтазам | Муסיқа раҳбари, тарбиячилар |

КўНГИЛ ОЧАР ТАДБИРЛАР РЕЖАСИ

| Ой | Муддати | Тадбирлар | Ўтказиш шакли |
|------------|-----------------|---|---|
| <i>Июн</i> | 01.06.12 | «1 июн — Халқаро болаларни ҳимоя қилиш куни» | Очиқ эшиклар куни |
| | 04.06.12 | « Июнда кун узайиб, тун қисқаради» (катта ва тайёрлов гуруҳ) | Бўш вақтларда суҳбат |
| | 07.06.12 | “Эртақлар — эзгуликка етаклар” эртақлар куни | Кўнгил очар соати |
| | 09.06.12 | «Халқаро дўстлик куни» - табиий материаллардан ва қоғоздан ўз дўстлари учун ўйинчоқлар яшаш - «Дўст учун энг яхши табрик» танлови | «Қоғоз ва табиий материаллардан ўйинчоқ яшаш», ихтиёрий |
| | 10.06.12 | - «Иссиқ ёз», «Ёз — бу қувонч, севинч, ҳордиқ ва соғлиқ» мавзуларида расмлар танлови - кичик ёшдаги болалар учун кўнгилочар соатлари | Танлов |
| | 14.06.12 | «Биз Ўзбекистоннинг кичик фуқароларимиз!» | Бўш вақтларда суҳбат |
| | 15.06.12 | Катта, тайёрлов гуруҳ болалари билан ҳайвонот боғига сайр | Экскурсия |

| | | | |
|--------|-----------------------|---|------------------------------|
| | 17.06.12 24. 06.12 | “Спорт - соглиқ гарови” «Отам, онам ва мен – спортчилар оиласи!» (оилавий мусобақа) | Спорт мусобақаси |
| | Ҳафта давомида | Мультфильмлар томошаси | Муסיқа зали |
| | 20-24. 06.12 | “Эҳтиёткор пиёда” ҳафталиги -«Йўл белгилари мамлакатига саёҳат»; - “Чорраҳага экскурсия”; - «Бизнинг шаҳар ва унинг транспортлари»; - Болаларга йўл ҳаракати хавфсизлиги тўғрисида шеър ва ҳикоялар ўқиб бериш. | Кўнгилочар ўйинлар |
| | 27.30.12 | - «Менинг она Тошкентим» мавзусида фотосуратлар кўргазмаси; - «Энг яхши ўйин майдончаси»; - « Қумдан шаҳар қурамиз » барча гуруҳлар билан танлов | Кўргазма |
| Июл | 01.07.12 | Июль - ёзнинг чилла даври | Бўш вақтларда суҳбат |
| | 02-03. 07.12 | «Синчков бола» мавзуида тадқиқотчилар куни | Бўш вақтларда ташкил этиш |
| | 06.07.12 | Асфальтга расм чизиш (бўр ёки сув билан) | Танлов |
| | 07.07.12 | «Алпомиш ва Барчиной издошларимиз!» мавзусида муסיқавий - спорт тадбири | Муסיқавий спорт ўйинлари |
| | 08.-10. 07.12 | “Туллар куни” (МТМ худудидаги ўсимликларнинг экологик паспорти) | Бўш вақтларда ташкил этиш |
| | 15.07.12 | “Ёз байрами” (ёз ва табиат тўғрисидаги ҳикоя, шеър ва кўшиқлар куйлаш) | Ҳикоя, кўшиқ шеър |
| | 16-17. 07.12 | «Ёш саёҳатчилар куни» | Сайр |
| Август | 03.08.12 | «Август ёзнинг сўнги оyi» | Кўнгил очарсоатлар |
| | 04.08.12 | “Қуёшсевар қуёнчалар куни” | Кўнгил очарсоатлар |
| | 05.08.12 | “Йўлчиноқ куни” | Кўнгил очарсоатлар |
| | 06.08.12 | “Совунли кўпикчалар куни” | Кўнгил очарсоатлар |
| | 07.08.12 | “Шамол куни” (пирпирок ва айланмалар ясаш ва улар билан | Кўнгил очарсоатлар |

| | | | |
|--|-------------|--|--------------------|
| | | ўйинлар) | |
| | 10.08.12 | «Хазина изловчилар» (катта ва тайёрлов гуруҳ болалари билан) | Кўнгил очарсоатлар |
| | 11-14.08.12 | Ўйин марафонлари | Кўнгил очарсоатлар |
| | 31.08.12 | «Бизнинг ажойиб ёз!» мавзусида деворий газета ёки стенд | Деворий газеталар |

МАЪМУРИЙ – ХЎЖАЛИК ИШЛАРИ

| № | Тадбирлар | Муддати | Масъул |
|---|---|---------------|------------------------------|
| 1 | Болаларни ёзги дам олишларини ташкиллаштириш бўйича ота — оналар мажлисини ўтказиш | Июн | Мудира, тарбиячилар |
| 2 | Гуруҳларга сув муолажалари учун керакли бўлган: челак, лейка, термометрлар билан таъминлаш | Июн | Хўжалик мудир, катта ҳамшира |
| 3 | Ўрин, кўрпа ва ёстиқларни шамоллатиш | Июн | Тарбиячи ёрдамчилари |
| 4 | Ўйин майдончасини ва олиб чиқиладиган ўйинчоқларни мунтазам равишда ювиб туриш | Ҳар куни | Тарбиячилар |
| 5 | Гуруҳ биринчи тиббий ёрдам кутисини кўздан кечириш ва етишмаётган тиббий воситалар билан тўлдириш | Июн | Катта ҳамшира |
| 6 | Таъмирлаш ишларини амалга ошириш | Июл Август | Мудира, хўжалик мудир |

ОТА-ОНАЛАР БИЛАН ИШЛАШ

| № | Тадбирлар | Муддати | Масъул |
|----|---|------------|--|
| 1. | МТМ ёзги мавсумга ўтиши муносабати билан умумий ота-оналар мажлисини ўтказиш: <ul style="list-style-type: none"> • гигиеник талабларнинг бажарилиши; • овқатдан заҳарланиш ва юқумли ичак касалликларининг олдини олиш; | Май Июн | Услугачи, тарбиячилар, психолог, катта ҳамшира |

| | | | |
|----|---|----------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • санитария қоидалари ва меъёрлари асосида овқатлантириш; • жисмоний юкларни тўғри тақсимлаш | | |
| 2. | МТМда ташкил этилган барча тадбирларда қатнашиш. | Июн | Услубчи, тарбиячи |
| 3. | Экскурсия ва сайрларда иштирок этиш | Июн | Услубчи, тарбиячи |
| 4. | МТМнинг ободонлаштириш ишларида қатнашиш | Июн Июл Август | Услубчи, тарбиячи |
| 5. | Эълонлар стендига: - «Оилавий соғлом бўлиш сирлари»; - «Оилавий дам олиш кун»; - «Диққат, йўлчи!»; - «Бола ҳаёти хавфсизлиги»; - «Қуёш уришини олдини олиш»; - «Юқумли ичак касалликларини олдини олиш»; - «Чиниқтириш ишларини ташкил этиш» | Июл | Услубчи, тарбиячи, психолог, катта ҳамшира |
| 6. | МТМ фаолиятини ёритиб берувчи буклет ва плакатларни ижод қилиш | Август | Услубчи, тарбиячи психолог |
| 7. | Янги ўқув йилига ота-онлар бурчагини жиҳозлаш: - кун тартиби, машгулотлар жадвали - ёзда МТМнинг иш -вазифалари - экологик тарбия ҳақида маслаҳатлар | Июл Август | Услубчи, тарбиячи |

ҚУЁШ УРГАНДА БИРИНЧИ ЁРДАМ КЎРСАТИШ

Ёзда болалар соғлиғига бир қатор хавфлар — куйиш хавфи, қуёш уриши, иссиқдан ҳолсизланиш, ортиқча югуриш, сакрашлардан толиқиш, сув ҳавзаларида меъёрдан кўп бўлиш кабилар салбий таъсир этиши мумкин.

ҚУЁШ УРИШИ — болаларни узоқ муддатда қуёшда бош кийимсиз юриши (сайрларда, ўйин майдончаларида) қуёш уришига олиб келади. Қуёш ванналаридан нотўғри фойдаланиш ҳамда айрим ҳолларда ультрабинафша нурларини таъсири остида ҳам қуёш уриши кузатилади.

Қуёшда бўлган вақтни белгилаб бориш мақсадга мувофиқдир, қуёш уришининг белгилари қуёшда бўлгандан кейин 6—8 соатдан кейин аён бўлади.



БИРИНЧИ БЕЛГИЛАРИ — ҳолсизланиш, чарчоқни ҳис қилиш, қизиб кетиш, бош оғриғи, айланиши. Кўп қуёш уришида эса тана ҳароратининг ошиши, кўнгил айланиши ва чанқаш билан кузатилади. Қуёш урган бола танаси пушти рангга кириб тери ажралиши кўпаяди. Қуёш уришининг оғир даражасида ҳушдан кетиш ва тутқаноқ тутиши кузатилади. Қуёш уришининг бошқа бир белгиларидан бурундан қон келиши ва қулоқларда шовқиннинг пайдо бўлишидир.

БИРИНЧИ ЁРДАМ КЎРСАТИШ: болани соя-салқин жойга олиб ўтиш, болани чалқанча ҳолда оёқларини кўтариб ётқизиш керак. Кўйлақларини ечиб, агар хонада бўлса, ойналарни очиб шамоллатиш керак, чунки қуёш урганда соф ҳавонинг кўп-кўп кириши биринчи ёрдамнинг ажратиб бўлмас қисмидир. Куйган терига эса совуқ сув билан ҳўлланган мато парчасини кўйиш мумкин. Бу вақтда беморга кўпроқ суюқлик бериш керак. Ҳушсизлик ҳолида эса боланинг бурнини нашатирга ботирилган пахта билан артиш ёки ҳидлатиш керак бўлади. Шифокорлар бундай вақтда тана ҳароратини туширувчи воситаларни қабул қилишни маън этадилар. Қуёш урганда боланинг оёғи кафтини сув билан аралаштирилган сиркада артиш мумкин.

Қуёш уриши яна терининг куйиши билан кечиши мумкин, бу ҳолатда тери кизариши, шишиши ва терида пуфакчалар пайдо бўлиши мумкин. Бундай белгилар пайдо бўлганда эса тери куйишига қарши спрейларни пуркаш мумкин.

ИССИҚЛИК УРИШИ — иссиқ ҳавода узоқ вақт қолиб кетиш натижасида рўй беради, шунингдек иссиқлик уриши нотўғри кийинганда, масалан, куёш нурини ўтказувчи кийимларни кийиш сабабли бўлиши мумкин.

ИССИҚЛИК УРИШИННИНГ БЕЛГИЛАРИ — куёш ургандаги белгилар билан ўхшаш бўлиб, яна юрак уришининг тезлашиши, асаб тизимининг нотўғри ишлаши (йўқ нарсаларнинг кўриниши, босинқираш) аломатлари учраши мумкин.

Иссиқлик урганда биринчи ёрдам кўрсатиш худди куёш урганда ёрдам кўрсатишдек амалга оширилади. Иккала ҳолатда ҳам белгилар кеча ва кундузи ёки ҳафта давомида кузатилади.

ИССИҚЛИК ВА ҚУЁШ УРИШИННИНГ ОЛДИНИ ОЛИШ: иссиқ кунларда пахтадан тайёрланган енгил кийимларни кийиш, куёшда фақат бош кийими билан юриш, узоқ вақт давом этувчи сайрда етарли даражада суюқлик ичиш, куёш ванналарини қабул қилиш тартибига риоя қилиш.

Биз томондан берилган ушбу тавсиялар ёзги соғломлаштириш даврини тўғри ва мароқли ташкил этишингизда ёрдам беради деб ишонамиз.

Болаларимизнинг соғлиғи сизнинг қўлингиздадир!

ОТА-ОНАЛАР МАЖЛИСЛАРИ УЧУН МАЪРУЗАЛАР. КУН ТАРТИБИНИ ТЎҒРИ ТАШКИЛ ЭТИШ

Кун тартибини тўғри ташкил этиш – бу ҳаёт фаолиятининг асосий жараёнларини турли ёш гуруҳларидаги болаларнинг яқка, кичик гуруҳлар ва умумий гуруҳлар шаклидаги фаолияти ва таълимини мақсадга мувофиқ жорий этиш, бирга қўшиб бориш ва навбатлаштириб туриш, шунингдек, ҳар бир болани баркамол қилиб тарбиялашда ва ривожлантириш учун зарур шароит яратишдир. Бола ҳаётини муҳофаза қилиш ва кун тартибини тўғри ташкил этишда қуйидаги принципларга риоя этилади;

- ⇒ Болаларнинг ёшига қараб гуруҳлаштириш, ҳар бир гуруҳда бир хил ёшнинг бўлиши ва уларнинг ёш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда таълим-тарбия жараёнини ташкил этиш.
- ⇒ Болаларнинг биргаликдаги яъни жамоавий таълим -тарбия олишларини таъминлаш.
- ⇒ Гуруҳда болаларга ҳар томонлама фаолияти ва мулоқоти учун зарур моддий муҳитни тарбиялаш.
- ⇒ Кун тартибининг доимий ва ёш хусусиятига боғлиқлиги.
- ⇒ Турли фаолиятлар (ўйин, меҳнат, машғулот)ни жорий этиш ва уларнинг кун тартибидаги ўрнини тўғри ташкил этиш ва мавсумга қараб алмаштириб туриш.
- ⇒ Бола ҳаётини ташкил этишда эстетик талабларга риоя қилиш, хона жиҳозлашдан тортиб педагогик жараёнда ҳам фойдаланиш назарда тутилади.
- ⇒ Бола ёш гуруҳларида болалар ҳаётини тўғри ташкил этиш ва уларнинг соғлиғини муҳофаза қилган ҳолда қуйидагилар ташкил этилади;
- ⇒ Ажратилган хоналар, мебель ва жиҳозлар барча техника хавфсизлиги ва эстетик талабларга жавоб бериши,
- ⇒ Иссиқ ва калорияли овқатлар тайёрланиши

- ⇒ Чиниқтириш системаси (болалар чўмилиш ҳавзалари ва спорт, кум майдончалари)нинг бўлиши
- ⇒ Муассасада техника қоидаларига тўлиқ риоя этиш ва мавсумий иситиш тизимларини назоратга олиш.

ЯССИОЁҚЛИЛИК ТАШХИСИ ВА УНИНГ ОЛДИНИ ОЛИШ ЧОРА-ТАДБИРЛАРИ

Болаларда яссиоёқ бўлиш жиддий муаммо ҳисобланади. Кичкинтойларда ушбу ҳолатнинг туғма кўринишини беш ёшгача аниқлаш қийинчилик туғдиргани сабабли, шифокорлар профилактик мақсадларда болаларнинг оёқ кийимига ортопедик стелькаларни солишни тавсия этадилар. Бундай стелька (махсус тайёрланган чарм патак)лар болажоннинг ўсаётган оёқчасини тўғри шаклланишига ёрдам беради ва қоида бўйича ясси оёқларнинг вужудга келишини олдини олади. Яссиоёқлар - бола оёқчаларининг кўп учрайдиган деформацияси (шаклнинг ўзгариши ёки бузилиши)дир. Ясси оёқликнинг даволаниши бўйича профилактик муолажалар қанчалик тез бошланса, шунчалик бола оёқчаларининг тўғри ривожланиб ўсиши таъминланади. Фарзандингизда ясси оёқлик мавжудлигини қандай аниқлаш мумкин? Болани яланг оёқ юргизинг, турли йўналишларда юриб кўрсин, сиз эса унинг оёқчаларининг ички қисмига эътибор бериб кузатинг. Улар ерга деярли тегмаслиги керак. Камдан кам ҳолатларда яссиоёқлик туғма бўлади, одатда у ҳаёт давомида боланинг юриш жараёнида, айниқса, пинеткалар (бошмоқча, юришни энди бошлаган болалар учун юмшоқ оёқ кийим)да юриш натижасида вужудга келади. Ясси оёқликни плантография (оёқ излари сурати) ёрдамида аниқлаш мумкин. Бунинг учун боланинг оёқларининг тагига ўсимлик ёғини суриб оласиз ва оёқчаларини оқ, тоза қоғозга кўйдирасиз. Боланинг излари қоғозга муҳрланади, ҳосил бўлган суратдан ясси оёқ мавжуд ёки мавжуд эмаслигини аниқлаш мумкин. Одатда соғлом оёқ ост қисмининг ички томони, умумий ост қисмининг 3/2 қисмини ташкил этиши керак. Яссиоёқликда эса ушбу ички томон йўқ бўлади, бўлса ҳам жуда кам қисми ташкил қилади.

Болаларда ясси оёқликни олдини олиш учун боланинг илк кунларидан бошлаш лозим. Бунда бола оёқларининг мушакларини мустаҳкамлаш лозим. Бунинг учун массаж, даволовчи гимнастика, физиоуолажалардан фойдаланилади. Болдир ва товон мушакларининг массажини ота-оналарнинг ўзлари бажариши мумкин. Болдир мушакларини бармоқларингиз билан уқалаш етарлидир. Боланинг товон мушакларини уқалаш, биринчи бармоғингиз ёрдамида боланинг товонида оёқ бармоқларидан то товонга қадар ўтказасиз. Бундай уқалашларни кунига 2 маротаба (эрталаб ва кечқурун), 10 дақиқадан бажариш етарлидир. Бир ёшдан сўнг, бола юришни бошлаганида даволовчи гимнастикани кўпайтириш лозим. Болага оёқларининг учида юришни, бармоқларининг учида турган ҳолатда сакрашни, оёқнинг ташқи қисмида юришни, товонда юришни, товонлар ёрдамида қалам, таёқча айлантиришни ўргатиш зарур. ролик массажёрдан фойдаланишни ҳам кўрсатиш мумкин. Бола товонининг шакли боланинг гавдаси билан боғлиқдир. Ясси оёққа эга деярли барча болаларда қоматнинг нотўғри шаклланиши кузатилади. Умуман олиб қараганда оёқ ва қоматнинг бир бирига боғлиқлик тарафини кўрмайсиз. Лекин айни пайтда кузатилиб келинган ясси оёқлик 60—70% болаларда умуртқанинг қийшайиши ва гавданинг жиддий муаммолари мавжудлиги аниқланган. Товоннинг оз бўлсада тўғри шаклланмаслиги мавжуд бўлса

М у боланинг жисмоний ривожига жиддий таъсирини ўтказиши мумкин. Ясси оёққа
ва болалар кўп тура олмайдилар, тез толиқадилар, оёқ ва сонлардаги оғриқларига
ниҳоят қиладилар. Болаларда яссиоёқликни қўйида келтирмоқчи бўлган машқлар
ёрдамида енгиллаштириш ва тузатиш мумкин. Бола ушбу машқларни онанинг кузатуви
остида бажариши лозим. Керакли машқлар йиғиндисини ўрганиб олишда сизга
шифокор ёрдам беради.

- Ўтирган ҳолатда товонларни бирма бир букиш;
- Товонларни айлантириш;
- “Арғумчоқ”: бола оёқларига туриб, аввал у оёқларининг учларига, сўнг товонларига туради.
- Оёқларнинг бармоқларида юриш;
- Ерга гимнастик таёқчани қўйинг, унда юриш жуда фойдалидир.
- Оёқ бармоқларига туриб, ярим ўтиришни бажариш;
- Гимнастик таёқчада ўтириб-туриш;
- Оёқ бармоқларида чанғи учгандек ҳаракатланиш;
- Кичкина коптокча билан 1-3 дақиқа давомида оёқ бармоқлари билан ҳаракатлантириш;
- Оёқ бармоқларида туриб сакраш;
- Турли буюмларни оёқ бармоқлари билан кўтариш;

Шундай машқлар ҳам борки, бунинг учун махсус мосламалар талаб этилмайди, лекин даволовчи самараси ниҳоят каттадир. Бунинг учун ёзги кунларни бирида, бола имкон мавжуд ерларда яланг оёқларида юрсин. Ёмғирли ёз кунинда болакай бироз лойда юрса бироз қўлмакларда чопса, хавотир олманг.

Яна бир маслаҳат. Машқларнинг барчасини бир машғулотда бажариб ўтиш шарт эмас. Машқ қилишни аввал беш-олти топшириқдан бошланг, 10-15 кун ўтгандан сўнг эса бирма-бир машқларни қўшиб бораверинг.

3-4 дақиқадан сўнг болага дам олишига вақт беринг. Дарсларнинг умумий вақти 15-20 дақиқани ташкил этиши керак. Кунига икки мартаба машқларни бажариш исталган натижани беради.

Бир, бир ярим ойлардан сўнг болакай ўзини яхши ҳис эта бошлайди.



МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИ ЧИНИҚТИРИШ

Бола организмнинг жисмонан соғлом бўлиши ва чиниқиши учун сув, ҳаво ва қуёш каби табиий омиллардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Чиниқтириш деганда, аввало, организмнинг атроф муҳитдаги турли табиий таъсирлар (ҳарорат, намлик, ҳаво ҳаракати тезлиги, қуёш нури даражасининг ўзгариши)га чидамлилигини ошириш, мослаштиришни тарбиялаш тушунилади. Бу мактабгача таълим муассасаларида ва оилада болаларни чақалоқлигидан бошлаб сайрга, тоза ҳавога тез-тез олиб чиқишдан бошланади. Болани сув-ҳаво ванналари билан чиниқтириш мақсадга мувофиқдир, болаларни эрта ёшданок сувга ўргатиб чўмилтириш, болани ҳолатига қараб сувни илиқдан иссиқ ёки совуқгача олиб бориш, вақтга қараб қуёшда олиб туриш, масалан; эрталабки қуёшнинг нурлари қуйдирмайди, витамин “д” билан тўйинган. Сочик билан, сочикни намлаб амалга ошириш мумкин. Қум ванналарида болаларнинг оёқлари чиниқади. Чиниқтириш ишларини мунтазам олиб бориш бола организмда шартли рефлекс ҳосил бўлишига олиб келади. Бола қанчалик чиниқган бўлса, шунча касалга кам чалинади. Чиниқтиришни бутун йил давомида мавсумий ҳолатларни ҳисобга олган ҳолда ўтказиш керак бўлади. Шунингдек, таъсир этувчи воситаларнинг кучини аста-секин кучайтириш зарур, боланинг саломатлигини ва типологик хусусиятларини, ҳиссий ҳолатини, мактабгача таълим муассасалари ва уй шароитларини ҳисобга олиш, кун тартибига риоя қилиш, боланинг фаолиятини тўғри ташкил этиш билан боғлиқ равишда табиий омиллардан фойдаланган ҳолда, боланинг саломатлигини мустаҳкамлаш ва чиниқтириш лозим. Чиниқтириш ишлари босқичма-босқич ва мунтазам амалга оширилади. Чиниқтириш давомида болаларнинг асаб тизимини ҳам ҳисобга олиб, асаб тизимини тез қўзғатадиган ҳаво ҳарорати ва бошқа тадбирларни эҳтиёткорлик билан қўллаш керак.

Жисмоний ривожланишда ортада қолган болаларга ҳам чиниқтириш ишларида тетиклаштирувчи тадбирларни амалга ошириш лозим. Бу тадбирларни махсус шифокор назорати билан амалга ошириш мақсадга мувофиқдир. Жисмоний машқлар чиниқтиришнинг асосини ташкил этади.

ЖИСМОНИЙ ДАҚИҚАЛАР

Жисмоний дақиқаларда — болалар ҳаракатларни йўриқчи ва тарбиячи намунасига қараб бажарадилар. Жисмоний қувноқ дақиқалар болаларни тетиклаштириб, айниқса кичик ёшдаги болаларни ҳаракат фаолиятларини тезлаштиради, чарчоқларини чиқариб, кейинги фаолиятга тайёрлайди, диққатни жамлашга ёрдам бериб, машғулотга қизиқишларини орттириб мазмунан бойитишга хизмат қилади. Қуйидаги шеърини тўртликларга мос ҳаракатларни йўриқчи ижодий ёндошган ҳолда намойиш этиши мумкин. Ҳаракатлар мақсадли ва аниқ, шеърнинг қаҳрамонига мос ҳаракатлардан иборат бўлиши керак. Жисмоний дақиқалар жисмоний тарбия машғулотларида фақат УРМ сифатида бошқа фаолиятлар (расм, аппликация, лой иши)да эса чарчоқ ёзди қувноқ жисмоний дақиқалар сифатида қўлланилиши мумкин.

Шамол секин елади,
Ўннга чапга эсади.
Бир-икки, бир-икки,
Шитир-шитир этади.

Куёнвойлар ўйнайди,
Дикир-дикир сакрайди.
Сакраб-сакраб тинмайди,
Чарчаш нима, билмайди.

Ҳой, олмахон, олмахон,
Тиним билмай сакрайсан,
Шохдан шохга ўтиб сен,
Ёнғоқларни санайсан.

Биз-чи, қувноқ вагончалар,
Тез- тез, тез-тез юрамиз.
Бизни кутар шаҳарчалар,
Йўлни яхши биламиз,
Пу-пу-пу, кетдик.

Ку-ку-ку-ку хўрозим,
Боботароғ хўрозим,
Эрта тонгдан уйғотиб,
Ку-ку, деган хўрозим.

Мушукчам-бароқвойим,
Шириним, эркатойим.
Юмшоққина пахмоқсан,
Узундумсан, оппоқсан.

Сакрайди шўх тойчоғим,
Қора кўзли мунчоғим.
Уни яхши кўраман,
Энг севимли ўйинчоғим!

Дикир-дикир сакраймиз,
Чарчаш нима билмаймиз.
Дикир-дикир сакраймиз,
Тўхташ нима билмаймиз.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯДАН ТЕСТ САВОЛЛАРИ

1. Жисмоний тарбия қандай жараён?

- a) Болага йўналтирилган таълим
- b) Педагогик жараён маҳсули
- c) Инновацион технологиялар билан машғулот ўтиш
- d) Боланинг жисмоний камолотига қаратилган педагогик жараён

2. Мустақил Ўзбекистонда Жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги қонун қачон қабул қилинган?

- a) 1991 йил 29 март
- b) 1998 йил 8 декабрь
- c) 2001 йил 21 март
- d) 1992 йил 14 январь

3. Боланинг жисмоний ривожланиши нимани англатади?

- a) Боланинг ўсишидаги барча омилларни англатади
- b) Боланинг антропометрик-биометрик кўрсаткичлари ва жисмоний сифатларни ривожланишини англатади
- c) Куч, чидам, ироданинг ривожланишини англатади
- d) Боланинг овқатланишга бўлган эҳтиёжини англатади

4. Боланинг жисмоний камолоти қандай белгиланади?

- a) Бола соғлиғининг ҳаётга, меҳнатга, Ватан ҳимоясига тайёрлик даражаси билан
- b) Боланинг югуриши, сакраши, эркин ҳаракати билан
- c) Боланинг ўйин ўйнаши ва тафаккурлаши билан
- d) Боланинг яшаши ва ижтимоий ҳаётга мослашуви билан

5. Давлат талабларини жисмоний ривожланиш бўлими нечта соҳалардан иборат?

- a) 5та
- b) 3та
- c) 4та
- d) 6та

6. Давлат талабларини жисмоний ривожланиш бўлими қайси соҳаларни ўз ичига олади?

- a) Йирик моторика, майда моторика, сенсомоторика ва маданий гигиеник кўникмаларни
- b) Нутқ, ўқиш ва саводга тайёрлаш
- c) Жисмоний ривожлантиришни
- d) Ижтимоий-ҳиссий ривожланишни

7. Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия қайси хужжатга асосан ташкиллаштирилади?

- a) “Учинчи минг йилликнинг боласи” дастури асосида
- b) “Болажон” дастури асосида
- c) “Жисмоний тарбия” методикаси асосида
- d) “Алпомиш ва Барчиной” меъёрлари асосида

8. Машқ қандай жараёндан иборат?

- a) Ҳаракат фаолиятларидан иборат
- b) Ҳаракат турларини акс эттиришдан иборат
- c) Машқларни самарали бажаришдан иборат
- d) Фаолиятни бир неча бор такрорлаш жараёнидан иборат

9. Жисмоний тарбия машғулотларни режалаштиришда нимага эътибор берилади?

- a) Болаларнинг ёш хусусиятлари ва физиологик ҳолатига
- b) Боланинг ўзини тутиши ва гапиришига
- c) Тарбиячи ва йўриқчининг вақтига
- d) Мудиранинг иш режасига

10. Жисмоний тарбия машғулотлари барча гуруҳларда ҳафтасига неча марта ўтказилади?

- a) 4та
- b) 2та
- c) 3та
- d) 1та

11. Жисмоний тарбия машғулотларининг вазифалари нимадан иборат?

- a) Таълимий, тарбиявий, эстетик,
- b) Техник, тарбиявий, моддий
- c) Таълимий, ахлоқий, ақлий
- d) Соғломлаштирувчи, тарбиявий, таълимий

12. МТМ йўриқчисининг иш ҳужжатлари қайси қаторда келтирилган?

- a) Иш дафтари, кузатув дафтар, диагностикка журнали
- b) Йиллик ва ҳафталик, кунлик иш режалари, ҳамкорлик дафтари, яқин тартибда ишлаш дафтари
- c) Таҳлил журнали, мониторинг дафтари, кузатиш китоби,
- d) Машғулотлар дафтари, инвентарлар рўйхати дафтари, ташхислаш китоби.

13. Жисмоний тарбияни ташкиллаштиришда тўғри берилган методлар қаторини топинг?

- a) Оғзаки тушунтириш, кўрсатиб бериш, амалий
- b) Таълим бериш, ўргатиш ва уришиш
- c) Рағбатлантириш ва йўналтириш
- d) Баҳолаш ва жазолаш

14. Жисмоний тарбиянинг воситалари қайси қаторда кўрсатилган?

- a) Овқатланиш, уйку, кийиниш, табиий воситалар, майдонча, жиҳозлар,
- b) Инвентарлар, идишлар, зиналар
- c) Машғулотлар жадвали, иш режаси
- d) Тўп, арқон, ҳалқа, кеглилар

15. Эрталабки бадантарбия машқларида нималарга эътибор бериш керак?

- a) Ҳаво ҳароратига, болаларнинг умумий ҳолатига, вақтга
- b) Майдончага, кийимга, овқатланишга
- c) Тарбиячини иш режасига
- d) Вақтга, кун тартибига, инвентарларга

16. Сафланиш усуллари тўғри берилган қаторни белгиланг?

- a) Илон изи, тепадан пастга сафланиш
- b) Саф, ёнма-ён саф, зич саф, ораси очик саф
- c) Ораси очик саф, орқама орқа саф
- d) Ярим доира саф, бир қатор саф, узун саф

17. Республикамизда ёшлар ўртасида қандай спорт мусобақалари ўтказилади?

- a) “Умид ниҳоллари”, “Универсиада”, “Баркамол авлод”
- b) “Шарқ полвонлари”, “Кучли спортчи”, “Умид ниҳоллари”
- c) “Олимпиада ўйинлари”, “Машҳур спортчи”
- d) “Шаҳмат ўйинлари”, “Спортчилар ринги”

18. Чиниқтирувчи ва соғломлаштириш тадбирлари қайси жараёнларни ўз ичига олади?

- a) Эрталабки бадантарбия, чиниқтириш, қоматни тўғри тутиш, ҳаракатлантирувчи тартиб
- b) Асосий ҳаракатларни бажариш, УРМ
- c) Қумга сакраш, сув ўйинлари, тўп билан ўйинлар
- d) Ҳаракатли ўйинлар, миллий ўйинлар, спорт

19. Жисмоний машқларнинг турлари берилган қаторни топинг?

- a) Юриш, югуриш, сакраш, тирмашиш
- b) Кураш, теннис, футбол
- c) Гимнастика, ҳаракатли ўйинлар, спорт машқлари, оддий туризм
- d) Чиниқтириш, эрталабки бадантарбия, югуриш

20. Спортга берилган тўғри таърифни белгиланг?

- a) Мусобақа жарёнида намоён бўладиган у ёки бу жисмоний машқ турида энг юқори натижага эришишга қаратилган махсус фаолиятдир
- b) Ҳаракат турларини аке эттириш жараёнларини ўз ичига олади
- c) Машқларни бажаришда кучлилик ва эпчиллик кўрсатиш
- d) Спорт фаолиятларини мусобақа кўринишида аке этилиши

21. Соғлом авлодни вояга етказишда қайси омиллар етакчилик қилади?

- a) соғлом турмуш тарзи, ота-онанинг соғломлиги, кун тартиби,
- b) ижтимоий хусусиятлар, психологик муҳит, турли фаолиятлар
- c) таълим-тарбия ва жисмоний машқлар
- d) МТМдаги шароитлар ва ижтимоий муҳит

22. Мактабгача таълим муассасалари учун “Жисмоний тарбия” вариатив дастурида нималар ёритилиб берилган?

- a) болаларнинг ривожланишига қўйиладиган талаблар
- b) жисмоний тарбиянинг мақсади, вазифалари ва иш шакллари
- c) таълим-тарбия жараёнини режалаштириш
- d) МТМда юритиладиган истикбол иш режаси

23. Вариатив дастурда болаларнинг хатти-ҳаракатининг муҳим ҳаётий турлари тўғри берилган қаторни топинг?

- a) конкида юриш, тўғри ушлай олиш, мувозанат сақлаш

- б) сзкатланиш, ухлаш, ечиниш, кўриш, сакраб чиқиш
- в) ўчиш, тепага сакраб чиқиш, сув остида югуриш, ухлаш
- д) юриш, югуриш, сакраш, эмаклаш, сузиш, сирпаниш, тирмашиш

24. Қуйидаги қайси жараёнлар чиниктириш усулларига киради?

- а) тузли йўлка бўйлаб юриш ва ҳаво, сув, қуёш ванналари
- б) уч оёқли велосипедда ва чанғида учиш
- в) сув ҳавзасида чўмилиш, офтобда тобланиш
- д) эрталаб предметли бадантарбия билан шуғулланиш

25. “Боғлам-боғлам”, ”Қувноқ чавандозлар”, ”Чўпон ва эчкилар” қандай ўйинлар тоифасига киради?

- а) чиниктирувчи ўйинлар
- б) жамоа бўлиб ўйналадиган ўйинлар
- в) сув ўйинлари
- д) кам ҳаракатли ўйинлар

26. Кўнгилочар спорт тадбирлари қайси гуруҳдан бошлаб йилига неча марта ўтказилади?

- а) ўрта гуруҳдан йилига икки марта
- б) кичик гуруҳдан йилига бир марта
- в) катта гуруҳдан йилига 3 марта
- д) тайёрлов гуруҳдан йилига 4 марта

27. Кўнгил очар спорт тадбирлари ўз олдига қандай вазифаларни қўяди?

- а) таълимий ва ривожлантирувчи
- б) сенсор ва сенсомоторика
- в) соғломлаштирувчи, таълимий, тарбиявий
- д) тиббий, педагогик ва технологик

28. Катталарнинг жисмоний хусусиятлари билан кичик ёшдагилар хусусиятларининг асосий фарқи нимада?

- а) спорт залда ва воситаларнинг катталигида
- б) мақсад ва вазифаларни кўплигида
- в) жисмоний машқлар юкламаси ва машқлар натижасида
- д) деярли фарқи йўқ

29. Жисмоний тарбия залига қандай талаблар қўйилади?

- а) техник, педагогик, эстетик
- б) тиббий, педагогик, эстетик
- в) технологик, демаграфик
- д) санитар ва меъёрий талаблар

30. Кичик ёшдаги болалрни қайси спорт турларига жалб қилиш мумкин?

- а) теннис, сузиш, от спортига
- б) сузиш, футбол, гимнастикага
- в) боксга, хоккейга ва фитнесга
- д) қиличбозлик ва ўқ отишга

31. Жисмоний тарбия назариясининг асосий тушунчалари қайси қаторда тўғри берилган?

- a) Жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик, жисмоний камолот,
- b) Жисмоний тарбия, жисмоний таълим, жисмоний маданият, жисмоний машқлар ва спорт
- c) Жисмоний ривожланиш, спорт машқлари.
- d) Соғлом авлод, жисмоний камолот, жисмоний маданият

32. Қайси гуруҳда сафланиш машқларида болалар бўйига эътибор берилади?

- a) Ўрта гуруҳда
- b) Кичик гуруҳда
- c) Тайёрлов гуруҳда
- d) Катта гуруҳда

33. “Киши соғлигида югурмаса, касал бўлганда албатта югуради” иборасини қайси аллома айтган?

- a) Абу Али ибн Сино
- b) Абу Наср Форобий
- c) Абу Райҳон Беруний
- d) Паҳлавон Маҳмуд

34. Бола неча ойлигидан бошлаб эмаклай бошлайди?

- a) 8-9 ойликдан
- b) 9-12 ойликдан
- c) 6-8 ойликдан
- d) 5-6 ойликдан

35. Сафланиш машқларидан қачон фойдаланилади?

- a) Машғулотлар, гимнастика, сайр, экскурсия
- b) Спорт машқлари, ўйинлар
- c) Ҳаракатли ўйинлар, туризм
- d) Машғулотлардаги умумривожлантирувчи машқлар

36. Мускул кучланиши ва бўшашишни навбатма-навбат алмашинуви нима дейилади?

- a) Суръат
- b) Тезлик
- c) Мускуллар ҳаракати
- d) Ритм

37. Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия тизимини ривожлантириш иши қайси йилдан бошланган?

- a) 2000 – 2001 йил
- b) 1993 – 1995 йил
- c) 1997 – 2000 йил
- d) 1991 – 1992 йил

38. Массаж турлари нечага бўлиб ўтказилади?

- a) 2га силаш, ишқалаш
- b) 3га уқалаш, шапатилаш, чимчилаш
- c) 4га уриш, силаш, уқалаш, ишқалаш
- d) 5га уқалаш, силаш, шапатилаш, чимчилаш, ишқалаш

39. Массаж қилинадиган хонанинг ҳарорати қанча бўлиши керак?

- a) T 15-18
- b) T 25-27
- c) T 18-20
- d) T 20-22

40. Жисмоний сифатлар қайси қаторда тўғри берилган?

- a) Куч, билим, малака
- b) Ботирлик, кўркмаслик, чидамлилиқ, чиниқтириш
- c) Фазода тўғри мўлжалга олиш, эстафетали ўйинлар
- d) Чаққонлик, эпчиллик, чидамлилиқ, эгилувчанлик, тезкорлик,

41. Қуйидаги қайси принциплар таълим принципларига киради?

- a) Метод ва усуллардан тўғри фойдаланиш
- b) Вазифаларни тўғри бериш, ижобий ҳислатларга ўргатиш
- c) Ижобий ҳислатлар, эгалланган кўникмалардан янгисини танлаш
- d) Системалилик, изчиллик, онглилик, фаоллик, кўргазмалилик, тушунарлилик талабларининг оша бориши

42. Таълимнинг кўргазмалилик методига қайси усуллар киради?

- a) Машқларни номлаш, шарҳлаб бериш
- b) Машқларни такрорлаш, суҳбат, кўрсатмалилик
- c) Машқларни такрорлаш, кўргазмалилик
- d) Жисмоний машқлар кўрсатиш, суръатларни кўрсатиш, таклид, товушли сигнал

43. Рефлектор ҳаракатланиш деганда нимани тушунаси?

- a) Болалар соғлиғини мустаҳкамлашда табиатнинг табиий омилларидан фойдаланиш демақдир
- b) Организмни мустаҳкамлашда умумий, шахсий кўникмалардан фойдаланиш керак
- c) Болаларнинг мустақил юриш ҳаракати
- d) Ташқи муҳитда бўладиган таассуротга организмнинг жавоб қайтаришига айтилади

44. Жисмоний тарбия назариясининг хусусиятлари қайсилар?

- a) Жисмоний тайёргарлиги, жисмоний маданият, жисмоний машқлар
- b) Илмийлиги, жисмоний машқлар, ғоявийлиги
- c) Эркинлиги, мустақиллиги, талабчанлиги
- d) Ғоявийлиги, халқчиллиги, илмийлиги

45. Жисмоний тарбиянинг мақсадига кўра нечта вазифаси мавжуд?

- a) 2та: табиатнинг табиий таъсири, спорт машқлари

- b) 1та: индивидуал олиб бориш
- c) 4 та: соғлом, баркамол, уддабурон, ишбилармон
- d) 3та: соғломлаштириш, таълимий, тарбиявий

46. Соғломлаштириш вазифаси деганда нимани тушунаси?

- a) Ҳаракат ва кўникма, малакаларни мустаҳкамлаш
- b) Кун тартибига қаттиқ риоя қилиш, жисмоний машқлар билан шуғулланиш
- c) Соғлом, уддабурон, баркамол, ишбилармон қилиб тарбиялаш
- d) Ҳаётни сақлаш, соғлиғини мустаҳкамлаш, организм фаолиятларини такомиллаштириш

47. Маданий гигиеник кўникмалар неча турга бўлинади?

- a) 6 турга стол, стул, кроват, скафлар, умивальник ва ўйинчоқларнинг болаларга мослиги
- b) 2 турга шахсий ва умумий маданий гигиеник кўникмалар
- c) 3 турга тозалик, озодалик, ўз-ўзига хизмат қилиш
- d) 4 турга хонанинг тозаллиги, шкаф, кроват, умивальникларнинг бола ёшига бўйига мослиги

48. Жисмоний машқлар билан қандай чиниқтириш тадбирлари ўтказилади?

- a) Эрталабки бадантарбия, сув муолажалари
- b) Қуёш, сув, ҳаво орқали чиниқтириш машқлари
- c) Ҳаракатли ўйинлар, тинч ўйинлар
- d) Жисмоний тарбия машғулотлари, юриш, югуриш

49. Қуйидаги машқлар тартибидан сафланиш машқларини топинг?

- a) Икки чизикқа орқа-олд бўлиб сафланиш, доира бўлиб сафланиш
- b) Бир чизикқа, колоннага, доирага, звенога, илон изи бўлиб, жуфт, диогонал бўлиб сафланиш
- c) Жамоа бўлиб сафланиш, квадратга сафланиш, звенога сафланиш
- d) Илон изи бўлиб сафланиш, бир чизикқа сафланиш

50. Умумий маданий гигиеник кўникмалар деганда нимани тушунаси?

- a) Болаларнинг тоза, озода кийиниб келишлари, кийимларининг ўзига мослиги, тирноқларининг олинган бўлиши
- b) Кун тартибига қаттиқ риоя қилиш, хоналарнинг тоза, ёруғ бўлиши, мебелларнинг болалар бўйига мослиги
- c) Қуёш, сув, ҳаво ванналари орқали организмни чиниқтириш
- d) Соғлом ва баркамол бўлиш.

51. Жисмоний тарбия назарияси қандай фан?

- a) Киши организми форма ва функцияларининг ўрганиш жараёни ҳақидаги фан
- b) Инсон жисмоний камолотини бошқаришнинг умумий қонунлари ҳақидаги фан
- c) Жисмоний камолот ва жисмоний тайёргарликни ўргатувчи фан
- d) Соғлом авлод тарбияси ҳақидаги фан.

53. Жисмоний тайёргарлик деганда нимани тушунаси?

- a) Ҳаракатлар фаолиятлар мураккаб бўлиб, улар жисмоний тарбия вазифаларини ҳал этиш учун восита сифатида танлаб олингандир
- b) Бу ҳаракат кўникмалари, малакалари, жисмоний сифатларнинг меъёрий кўрсаткичи
- c) Характерли компоненти киши ҳаракат аппаратининг фаоллиги ҳисобланадиган барча фаолиятдир.
- d) Ўсиб борадиган ижтимоий эҳтиёжлар, ишлаб чиқариш, кишилар эҳтиёжининг ўсишига қараб ўзгариб туришдир.

54. Таълим босқичлари неча турга бўлинади?

- a) 2 турга - системалилик, изчиллик
- b) 3 турга - дастлабки кўникма ҳосил қилиш, чуқурроқ ўрганиш, ҳаракатларни мустаҳкамлаш принципи
- c) 1 турга – талабларни оша бориши
- d) 4 турга - онглилик, изчиллик, системалилик, чуқурроқ билимларни эгаллаш

55. Болалар билан неча ёшдан бошлаб якка тартибда иш олиб борилади?

- a) Катта ва тайёрлов гуруҳларида
- b) Илк ёшдан
- c) Ўрта гуруҳда
- d) Кичик гуруҳда

56. Кичик гуруҳларда қандай сафланиш машқларидан фойдаланилади?

- a) Илон изи бўлиб сафланиш
- b) Доирага, бир қатор бўлиб сафланиш
- c) Колоннага, бир чизиққа сафланиш
- d) Звеноларга сафланиш, колоннага сафланиш

57. Жисмоний тарбия йўриқчисининг 08-01 қайси иш ҳужжати ҳисобланади?

- a) Ёзма ҳисоботи
- b) Машғулотларнинг ҳафталик жадвал
- c) Машғулотларнинг бир йиллик конспекти
- d) Оғзаки ҳисоботи

58. Жисмоний тарбия йўриқчисининг 08-02 қайси иш ҳужжати ҳисобланади?

- a) Йиллик ва кундалик иш режалари
- b) Машғулотларнинг ҳафталик жадвали
- c) Машғулотларнинг бир йиллик конспекти
- d) Йиллик иш режаси

59. Жисмоний тарбия йўриқчисининг 08-03 қайси иш ҳужжати ҳисобланади?

- a) Спорт байрамлари сценариялари
- b) Йиллик ва кундалик иш режалари
- c) Машғулотларнинг ҳафталик жадвали
- d) Таквим иш режаси

60. Жисмоний тарбия йўриқчисининг 08-04 қайси иш ҳужжати ҳисобланади?

- a) Тарбиячи билан ҳамкорликдаги иш режаси

- b) Тақвим иш режаси
- c) Спорт байрамлари сценарийлари
- d) Йиллик ва кундалик иш режалари

61. Жисмоний тарбия йўриқчисининг 08-05 қайси иш ҳужжати ҳисобланади?

- a) Болалар билан индивидуал ишлаш режаси
- b) Тарбиячи билан ҳамкорликдаги иш режаси
- c) Тақвим иш режаси
- d) Спорт байрамлари сценариялари

62. Жисмоний тарбия йўриқчисининг 08-06 қайси иш ҳужжати ҳисобланади?

- a) Спорт мусобақалари режаси
- b) Спорт байрамлари сценарийлари
- c) Тарбиячи билан ҳамкорликдаги иш режаси
- d) Болалар билан индивидуал ишлаш режаси

63. Жисмоний тарбия йўриқчисининг 08-07 қайси иш ҳужжати ҳисобланади?

- a) 3 йилга мўлжалланган малака оширишдан кейинги иш режаси
- b) Болалар билан индивидуал ишлаш режаси
- c) Йиллик ва кундалик иш режалари
- d) Спорт байрамлари сценарийлари

64. Боланинг жисмоний ривожланиши деганда қайси омиллар тушунилади?

- a) Антропометрик ва биометрик омиллар
- b) Жисмоний тарбия воситалари
- c) Иш юкламаси
- d) Спорт кўрсаткичлари

65. Жисмоний машқлар кўлами қандай кўрсаткичларга қараб ошиши ёки камайиши мумкин?

- a) Болаларнинг физиологиясига қараб
- b) Боланинг ёши ва кўринишига қараб
- c) Боланинг ўсишига қараб
- d) Боланинг югуришига қараб

66. Жисмоний маданият деганда нимани тушунаси?

- a) Инсоният томонидан ўзлаштириладиган миллий ва маданий бойликлар
- b) Кишиларнинг жисмоний ҳолати
- c) Инсоннинг ўзини тутиши
- d) Оилавий спорт билан шуғулланиши

67. Жисмоний тарбия фани билан қайси фанлар бевосита боғлиқ?

- a) Анатомиа, психология, физиология, гигиена
- b) Психопатология, атропология, социология
- c) Гигиена, этика, эстетика, нумизматика
- d) Математика, социология, физиология

68. Жисмоний тарбия машғулотининг якуний қисмида нимага эътиборни қаратиш лозим?

- a) Нафас олиш ва чиқариш машқларининг тўғри бажарилишига

- b) Тақвим иш режаси
- c) Спорт байрамлари сценарийлари
- d) Йиллик ва кундалик иш режалари

61. Жисмоний тарбия йўриқчисининг 08-05 қайси иш хужжати ҳисобланади?

- a) Болалар билан индивидуал ишлаш режаси
- b) Тарбиячи билан ҳамкорликдаги иш режаси
- c) Тақвим иш режаси
- d) Спорт байрамлари сценариялари

62. Жисмоний тарбия йўриқчисининг 08-06 қайси иш хужжати ҳисобланади?

- a) Спорт мусобақалари режаси
- b) Спорт байрамлари сценарийлари
- c) Тарбиячи билан ҳамкорликдаги иш режаси
- d) Болалар билан индивидуал ишлаш режаси

63. Жисмоний тарбия йўриқчисининг 08-07 қайси иш хужжати ҳисобланади?

- a) 3 йилга мўлжалланган малака оширишдан кейинги иш режаси
- b) Болалар билан индивидуал ишлаш режаси
- c) Йиллик ва кундалик иш режалари
- d) Спорт байрамлари сценарийлари

64. Боланинг жисмоний ривожланиши деганда қайси омиллар тушунилади?

- a) Антропометрик ва биометрик омиллар
- b) Жисмоний тарбия воситалари
- c) Иш юкламаси
- d) Спорт кўрсаткичлари

65. Жисмоний машқлар кўлами қандай кўрсаткичларга қараб ошиши ёки камайиши мумкин?

- a) Болаларнинг физиологиясига қараб
- b) Боланинг ёши ва кўринишига қараб
- c) Боланинг ўсишига қараб
- d) Боланинг югуришига қараб

66. Жисмоний маданият деганда нимани тушунаси?

- a) Инсоният томонидан ўзлаштириладиган миллий ва маданий бойликлар
- b) Кишиларнинг жисмоний ҳолати
- c) Инсоннинг ўзини тутиши
- d) Оилавий спорт билан шуғулланиши

67. Жисмоний тарбия фани билан қайси фанлар бевосита боғлиқ?

- a) Анатомия, психология, физиология, гигиена
- b) Психопатология, атропология, социология
- c) Гигиена, этика, эстетика, нумизматика
- d) Математика, социология, физиология

68. Жисмоний тарбия машғулотининг якуний қисмида нимага эътиборни қаратиш лозим?

- a) Нафас олиш ва чиқариш машқларининг тўғри бажарилишига

- а) Югуришни тўхтатишга
- б) Ҳаракатли ўйинни ўйнашга
- в) Кам ҳаракатли ўйинни ўйнашга

70. Жисмоний тарбия машғулоти неча қисмдан иборат?

- а) 4 қисмдан иборат
- б) 5 қисмдан иборат
- в) 3 қисмдан иборат
- д) 2 қисмдан иборат

71. Жисмоний тарбия машғулотини ҳафта кунларига тақсимлашда нималарга эътибор берилади?

- а) Болаларнинг Адаптациясига
- б) Ота-оналар истакларига
- в) Болаларнинг ёши ва жисмоний ҳолатига
- д) Тарбиячи ва йўриқчининг вақтига

72. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2004 йил 29 августдаги ПФ-3481 қармони мазмуни қандай фаолият тўғрисида?

- а) Болалар жисмоний тарбияси ва спортини ривожлантириш тўғрисида
- б) 2004 - 2009 йилларда Мактаб таълимини ривожлантириш тўғрисида
- в) “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”
- д) Яғона ва узлуксиз таълим сиёсатини ўтказиш тўғрисида

73. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2004 йил 29 августдаги “Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги ҳузуридаги болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги қайси қарори мавжуд?

- а) 252-сонли қарори
- б) 186-сонли қарори
- в) 410-сонли қарори
- д) 96-сонли қарори

74. Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси қачон ташкил топган?

- а) 2004 йил август ойида
- б) 2006 йил апрель ойида
- в) 2002 йил октябрь ойида
- д) 1992 йил сентябрь ойида

75. Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси томонидан қишлоқларда неча фойз спорт объектлари бунёд этилган? (2013 йилгача)

- а) 50%
- б) 96%
- в) 84%
- д) 100%

76. Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси томонидан неча спорт зали барпо этилган? (2013 йилгача)

- а) 261 та

- b) 712 та
- c) 861 та
- d) 500 та

76. Мактабгача таълим муассасаларида ўтказиладиган спорт мусобақаларининг вазифалари нимадан иборат?

- a) Таълимий ва намунавий
- b) Жисмоний ва тарбиявий
- c) Соғломлаштирувчи, таълимий, тарбиявий ва кўнгилочар
- d) Эстетик ва аэробик

77. Жисмоний сифатларга қандай сифатлар киради?

- a) Мувозанат ушлаш, масофани чамалай олиши.
- b) Отиш, ирғитиш
- c) Куч, чаққонлик, ирода, чидам
- d) Югуриш, сакраш

78. Дастлабки туризм нима?

- a) Хайвонот оламига саёҳат
- b) Кундалик танишув
- c) Мақсадли ва режали сайр
- d) Табиат қўйнига сайр

79. Илк ёш гуруҳида жимоний тарбия машғулоти неча дақиқа давом этади?

- a) 13-15 дақиқа
- b) 15-17 дақиқа
- c) 10-15 дақиқа
- d) 8 дақиқа

80. Кичик гуруҳида жимоний тарбия машғулоти неча дақиқа давом этади?

- a) 15-20 дақиқа
- b) 20-25 дақиқа
- c) 17-20 дақиқа
- d) 20 дақиқа

81. Ўрта гуруҳида жимоний тарбия машғулоти неча дақиқа давом этади?

- a) 20-25 дақиқа
- b) 20-30 дақиқа
- c) 15-25 дақиқа
- d) 20 дақиқа

82. Катта гуруҳида жимоний тарбия машғулоти неча дақиқа давом этади?

- a) 25-30 дақиқа
- b) 20-35 дақиқа
- c) 25-28 дақиқа
- d) 30 дақиқа

83. Тайёрлов гуруҳида жимоний тарбия машғулоти неча дақиқа давом этади?

- a) 30-35 дақиқа
- b) 25-30 дақиқа

- c) 10-30 дақиқа
- d) 30 дақиқа

84. Жисмоний тарбия машғулотининг қисмлари қандай?

- a) Кириш ёки ташкилий, асосий ва якуний
- b) Асосий ҳамда якуний
- c) Асосий якуний ва таҳлилий
- d) Тайёргарлик, асосий қисм

85. УРМ қайси қисмда ўтказилади?

- a) Асосий қисмда
- b) Ташкилий қисмда
- c) Якуний қисмда
- d) Машғулотдан аввал

86. Ўйриқчининг машғулот ўтказишига қўйиладиган талаблар нималардан иборат?

- a) Машғулот мазмунининг режа ва дастур талабларига мослиги,
- b) Машғулотга тайёргарлик кўриш, инвентарларнинг борлиги ва назорат қилиши,
- c) УРМ ва асосий ҳаракатларни тўғри бериши
- d) Машғулотнинг қисмларини тўғри тақсимлаш ва конспектини ёзиш

87. “Ойна”, “Яхмалак”, “Товонда юриш” ва “Рассом” машқлари қандай ташхисдаги болаларга берилади?

- a) Яссиоёқлик
- b) Скалиоз
- c) Рахит
- d) Алалик

88. Ёз мавсумида эрталабки бадантарбия қаерда ва қандай ўтказилади?

- a) Очиқ хавода, енгил кийимда, бола ёшига қараб машқлар берган ҳолда ўтказилади.
- b) Спорт майдончасида 15- кун предметли ўтказилади
- c) Спорт майдончасида 15-кун предметсиз ўтказилади
- d) Гуруҳ хонасида машқлар кўламини кенгайтирган ҳолда ўтказилади

89. Илк ёш гуруҳида ўйналадиган ҳаракатли ўйинларни топинг?

- a) “Қуёш ва ёмғир”, “Ким чаққон”
- b) “Пуфак”, “Поезд” “Бўри зовурда”,
- c) “Оқ теракми, кўк терак” “Оқ лайлаклар”,
- d) “Мавсумий ва ихтиёрий ҳаракатли ўйинлар”

90. Кичик гуруҳда ўйналадиган ҳаракатли ўйинларни топинг?

- a) “Нишонга ол”, “Чумчуқлар ва автомобиль”
- b) “Буюмни олиб кел”, “Мени қувиб ет”
- c) “Беш тош”, “Кун ва тун”,
- d) “Боғлам-боғлам”, “Айиқ”, “Занжир”

- 91. Ўрта гуруҳда ўйналадиган ҳаракатли ўйинларни топинг?**
- “Кун ва тун”, ”Боғлам-боғлам
 - “Тортишмачоқ”, “Овчи ва қуёнлар”
 - “Буюмни ўрнига қўй”, “Трамвай”
 - “ Беш тош”, “Сичқонлар ва мушук”, “Самолётлар”
- 92. Катта гуруҳда ўйналадиган ҳаракатли ўйинларни топинг?**
- Компьютер ўйинлари: “Мортал комбат ”, “Контур страйк”
 - “Сичқонлар ва мушук”, “Самолётлар”
 - “ Чиллак”, “Қуёш ва ёмғир”,
 - “Ким чаққон”, “Пуфак”, ”Поезд”
- 93. Тайёрлов гуруҳида ўйналадиган ҳаракатли ўйинларни топинг?**
- ”Ошпаз”, “Мевали лотго”, “Бузуқ телефон”
 - “Ким узоққа сакрайди”, “Оқ теракми, кўк терак”
 - “Доирага торт”, “Ким узоққа сакрайди”
 - “Машина-машина”, “Жаррох”, “Меҳмонхона”
- 94. Турли гуруҳларда ўйналадиган миллий ўйинлар қаторини белгиланг?**
- “Тутувчи лентани ол”, “Иссиқ картошка”
 - “Ким олади”, “Тўп учун кураш”, ”Чиллак”
 - “Дўппи яшириш”, “Лолача”
 - “ Трамвай”, ”Узоққа от”, “Маррага етиб ол”
- 95. Жисмоний қувноқ дақиқалар қайси фаолиятларда қўлланилади?**
- Нутқ ўстириш ва қуриш, яшаш фаолиятларида
 - Жисмоний тарбиядан бошқа фаолиятларда
 - Ҳамма фаолиятларда
 - Тасвирий фаолиятда
- 96. Жисмоний тарбия машғулотида қайси предметлар билан шуғулланиш мақсадга мувофиқ?**
- Халта, пуфлама тўплар, ғўлачалар билан
 - Тўп, арқончалар, кеглилар, гардишлар билан
 - Ўтиргичлар, арқонлар, қўлқоплар билан
 - Халталар, катта тўплар, ёйгич ва шарлар билан
- 97. Д/Т Жисмоний тарбия соҳасида 3-5 ёш учун индикаторларни белгиланг?**
- Доира бўйлаб жуфт-жуфт бўлиб қўл ушлашиб ҳамда ён томонга кетма-кет юради, юришдан югуришга ўтади
 - 90-100 см га юради ва югуриб ўтади
 - Тез югуради ва тез тўхтади
 - 60 м масофага юради ва югуради
- 98. Д/Т Жисмоний тарбия соҳасида 3-5 ёш учун тўғри берилган индикаторларни топинг?**
- Думалатиб юборилган буюмни қувиб етади.
 - Икки қатор болалар билан бирга бир ўзи ва жуфтликда доира бўйлаб югуради

- c) Оёқ учларида, катта қадам босиб югуради. Тез югуриб келиб секин 20 см масофага сакрайди
- d) Оёқ болдирини орқага ташлаб, буюмларни айланиб ўтиб югуради.

99. Жисмоний тарбия йўриқчиси иш жараёнида қайси ҳужжатлар билан иш олиб бориши лозим?

- a) Таълим тўғрисидаги қонун ва Конституция
- b) Мактабгача таълим низоми
- c) “Болажон” таянч дастури ҳамда жисмоний тарбия методикаси
- d) Жисмоний тарбия қонунлари ва барча меъёрий ҳужжатлар билан

100. Жисмоний тарбия йўриқчисининг малака талаблари қайси қарор билан белгиланган?

- a) 186-сонли қарор билан
- b) 272-сонли қарор билан
- c) 199-сонли қарор билан
- d) 423-сонли қарор билан

ТЕСТНИНГ ЖАВОБЛАРИ

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| № | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | d | d | b | a | c | a | b | d | a | b | d | b | a | a | a | b | a | a | c | a |
| | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
| | a | b | d | a | b | a | c | c | a | b | b | a | a | a | a | d | d | d | d | d |
| | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 |
| | d | d | d | d | d | d | b | b | b | a | b | b | b | b | b | b | b | a | a | a |
| | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 |
| | a | a | a | a | a | a | a | a | c | c | c | c | c | c | c | c | c | c | c | a |
| | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 |
| | a | a | a | a | a | a | a | a | a | a | b | b | b | b | b | b | a | b | d | a |

ЙЎРИҚЧИНИНГ ЁН ДАФТАРИГА!

- Мактабгача таълим муассасида фаолият юритиш учун энг аввало хушмуомала бўлинг.
- Ҳар бир фаолиятингизни тўлиқ ёритиб боришни ва ҳисоботга киргизишни унутманг.
- Хужжатларни юритишда намунадан фойдаланган ҳолда албатта ўз муассасангиздаги шароит ва имкониятлардан келиб чиқиб ёндашинг.
- Спорт тўғаракларини олиб боришдан аввал маълумотингиз тўғри келиши ва бу болалар ҳаётига хавф солмаслиги ҳақида фикр юритинг.
- Шашка ва шахмат тўғаракларини мунтазам юритишингиз мумкин.
- Спорт байрамларини тез-тез уюштиринг, байрамга барча болаларнинг ота-оналарини таклиф этинг, байрамдан сўнг албатта МТМнинг “Эълонлар тахтаси”ни спорт байрамидан намуна бўлган лавҳалар билан безанг.
- Бу орқали эса сиз ота-оналар эътиборини тортиб, болаларни спорт билан шуғулланишга жалб қила оласиз.
- Болалар билан якка шуғулланишда боланинг ёши ва жисмоний имкониятини эътибордан четда қолдирманг.
- Машғулотлар жараёнида эса болаларни жисмоний имкониятларини эса олиб қолинг ва болаларни жисмоний ривожланишини таҳлил қилиш дафтарига қайд этиб боринг.
- Чиниқтириш ва соғломлаштириш тадбирлари давомида болаларни жисмоний аҳволини назоратга олинг ва натижага кўра иш шаклини ўзгартиринг (бу болаларни тез чарчаб қолишдан сақлайди)
- Спорт инвентар (восита)ларини доимо кўздан кечириб боринг, яроқсизини янгиси билан алмаштиришга ҳаракат қилинг.
- Вақтдан унумли фойдаланиш учун жисмоний тарбия машғулотларини регламент асосида олиб боринг.
- Доимо мутахассислар маслаҳати ва тавсияларидан фойдаланинг.
- Интернет материалларидан керакли манбаларни олиб, ижодий ёндашган ҳолда фойдаланинг.
- Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонун, қарор ва фармойишлардан бохабар бўлиб туриш учун спорт янгиликларини кузатиб боринг.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Йўриқчининг умумий қоидалари ва иш ҳужжатларини ёритишда Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлигининг 2011 йил 2 ноябрдаги “Мақтабгача таълим муассасаларининг иш ҳужжатлари тўғрисида”ги 252-сонли ҳамда 2012 йил 14 июндаги 186-сонли буйруқлари асос қилиб олинди.
2. “Болажон” таянч дастури, МТМХҚТМОРЎММ—2011.
3. Мақтабгача ёшдаги болаларнинг ривожланишига қўйиладиган Давлат талаблари. Т., 2011.
4. К.М.Махкамжонов. Мақтабгача таълим муассасаларида спорт байрамларини ташкил қилиш ва ўтказиш. Методик қўлланма, Т., 2005.
5. Д.Шарипова ва бош. Агар болам соғлом бўлсин десангиз, Илм зиё, 2006.
6. М.Файзуллаева ва бош. Мақтабгача таълим муассасаларида таълим—тарбия жараёнини режалаштириш, Т., 2011.
7. Л.И.Пензуллаева. 5—6 ёшли болалар учун жисмоний тарбия машғулоти, Т., Ўқитувчи -1992.
8. Т.С.Усмонхўжаев, С.Т.Исломова, Мақтабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия, Т., Илм зиё- 2006.
9. Н.Н.Жамилова, Жисмоний тарбия методикаси, маърузалар матни Т., 2003.
10. К.Махкамжонов ва бош. Мақтабгача таълим муассасалари учун умумий ва кенгайтирилган “жисмоний тарбия” вариатив дастури, Т., Илм зиё - 2006.
11. Т.С.Усманхўжаев, Соғлом бола— эл бойлиги, Янги аср авлоди 2004.
12. С.Қобилова, Мақтабгача ёшдаги болалар билан ўйналадиган миллий ўйинлар, Қумқўрғон — 2008.
13. Г.М.Садуллаева, З.А.Раҳмонқулова, М.М.Нуриддинова “Ёзги соғломлаштириш” методик тавсия, МТМХҚТМОРЎММ-2011 йил
14. Интернет материаллари манбаалари (Lex.uz, Ziyonet)

МУНДАРИЖА

| | |
|---|----|
| Кириш | 3 |
| Мақтабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия йўриқчисининг фаолиятини ташкил этиш бўйича йўриқнома..... | 5 |
| Мақтабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия йўриқчиси фаолияти қуйидаги ҳужжатлар асосида юритилади: | 7 |
| Жисмоний тарбия йўриқчисининг 2012—2013 ўқув йилига мўлжалланган истиқбол иш режаси..... | 8 |
| Илк ёш гуруҳи учун болажон дастури бўйича Тақвимий режа | 9 |
| Кичик гуруҳ учун болажон дастури бўйича Тақвимий режа | 11 |
| Ўрта гуруҳ учун болажон дастури бўйича Тақвимий режа..... | 13 |
| Катта гуруҳ учун болажон дастури бўйича Тақвимий режа | 15 |
| Тайёрлов гуруҳ учун болажон дастури бўйича тақвимий режа..... | 17 |
| Сентябрь ойи учун истиқбол режа..... | 20 |
| Жисмоний тарбия йўриқчисининг тарбиячи билан ҳамкорликдаги иш режаси..... | 21 |
| Жисмоний тарбия йўриқчисининг болалар билан индивидуал ишлаш режаси..... | 22 |
| Мақтабгача таълим муассасаларида йил давомида ўтказиладиган спорт мусобақаларининг тахминий Режаси | 23 |
| Мақтабгача таълим муассасаларида ўтказиладиган спорт мусобақаларининг вазифалари | 24 |
| Спорт мусобақасини ўтказиш методикаси..... | 24 |
| Мақтабгача ёшдаги болаларни Спорт тўғарақларига жалб қилиш | 25 |
| «Алпомиш ва Барчиной издошларимиз» мавзусидаги спорт мусобақасининг дастури | 26 |
| «Камолот ва камалак» | 27 |
| «Отам, онам ва мен - спортчилармиз» | 29 |
| Машғулот ўтказишда қўйиладиган талаблар..... | 31 |
| Жисмоний тарбия машғулотининг қисмлари | 32 |
| Жисмоний тарбия машғулоти..... | 32 |
| Болалар билан яқка тартибда ишлаш учун машқлар мажмуи..... | 36 |
| Болаларда яссиоёқликнинг олдини олиш учун машқлар | 36 |
| Эрталабки бадантарбия | 37 |
| Эрталабки бадантарбия | 38 |
| Мақтабгача ёшдаги болаларни ҳар томонлама ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларнинг аҳамияти | 38 |
| Миллий ўйинлардан намуналар | 40 |
| Ёзги соғломлаштириш мавсумига методик тавсиялар..... | 45 |
| Ота-оналар мажлислари учун маърузалар. Кун тартибини тўғри ташкил этиш..... | 57 |
| Яссиоёқлилик ташхиси ва унинг олдини олиш чора-тадбирлари | 58 |
| Мақтабгача ёшдаги болаларни чиниқтириш..... | 60 |
| Жисмоний дақиқалар..... | 60 |
| Жисмоний тарбиядан тест саволлари | 62 |
| Йўриқчининг ён дафтарига | 76 |
| Фойдаланилган адабиётлар рўйхати..... | 77 |

Нуриддинова Муяссар Муҳиддиновна

**Мактабгача таълим
муассасаларида жисмоний тарбия
йўриқчилари учун меъёрий
ҳужжатлар мажмуи**

Муҳаррир:

Акрам Деҳқон

Техник муҳаррир:

Наргиза Рузметова

Дизайнер:

Отабек Ёқубов

«Муҳаррир» нашриёти

Лицензия: АИ № 230. 2012 йил 16 ноябрь

Теришга 2013 йил 26 апрелда берилди.

Босишга 2013 йил 03 июнда рухсат этилди.

Бичими: 60x84 ¹/₈. «Virtec Times» гарнитурасида

офсет босма усулида офсет қоғозида босилди.

20 шарт. б.т. 16 ҳисоб нашр. таб.

Адади 1000 нусха. 80-сон буюртма.

«Муҳаррир» нашриёти матбаа бўлимида чоп этилди.

100060, Тошкент шаҳри, Элбек кўчаси, 8-уй

E-mail: Muharrir@list.ru



ISBN 978-9943-25-304-9



9 789943 253049