



# O'zbekiston Respublikasi maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi

\_\_\_\_\_ hokimligi  
maktabgacha va maktab ta'limi  
boshqarmasi

\_\_\_\_\_ maktabgacha va  
maktab ta'limi bo'limi ta'limdagi  
\_\_\_\_\_ -maktabgacha ta'lim ta'lim kiloti  
tayyorlov guruh tashkilotchisi

\_\_\_\_\_ ning  
takomillashtirilgan "Ilk qadam"  
o'quv dastur asosida

*"Vitaminlar bilan qimmatli uchrashuvlar"*

mavzu tashkillangan

# FAOLLIYAT ISHLANMASI

(Avgust oyining 1-haftasi)

**veb-saytimiz: [Zokirjon.com](http://Zokirjon.com)**

***Zokirjon.com veb-sayti orqali o'zingiz uchun kerakli ma'lumotlarni yuklab oling.***

***+99890-530-88-18 nomerga telegramdan yozishingiz yoki jek456 izlab telegramga yozishingiz so'raladi.***

***Telegramda murojaatingizga o'z vaqtida javob beriladi.***

***Hujjat word variant dos. formatda beriladi.***

***Tayyorlov guruhlariga avgust oyi 1-hafta "Vitaminlar bilan qiziqarli uchrashuvlar" mavzusida markazlar bo'yicha tayyorlangan faoliyat ishlanmani to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.***



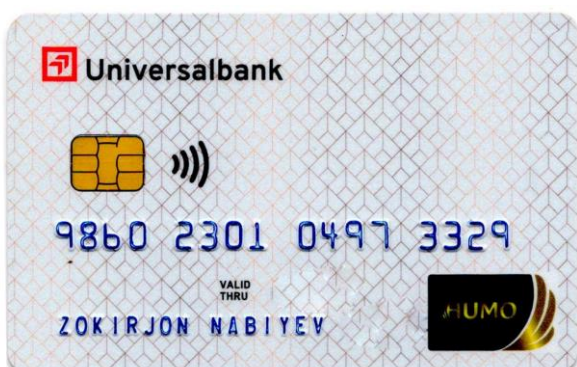
**Narxi: 5 ming so'm**

**Telegram kanalimiz:**

**@maktabgacha\_tt**

**To'lov uchun: HUMO 9860230104973329**

**Plastik egasi Nabiyev Zokirjon**



**DIQQAT!!!**

**Bu hujjatni hech kimga tarqatmaslik sharti bilan olishingiz mumkin.**

**Sizga bu **OMONAT** qilib beriladi.**

**To'liq holda olganingizdan so'ng:**

**Faqat o'zingiz uchun foydalaning.**

**Hech kimga bermang hattoki eng yaqin insoningizga ham.**

**Internet veb-saytlarga joylamang.**

**Telegram orqali kanal va gruppalarga tarqatmang.**

**OMONATGA HIYONAT  
OILMANG.**



# Guruh: Tayyorlov guruhlar uchun

**Oy mavzusi: Quvnoq va sog'lom bolalar**

**Hafta mavzusi: Vitaminlar bilan qiziqarli uchrashuvlar**

## Maqsad:

**Ta'limiy** – bolalar to'g'ri ovqatlanish tartibi haqidagi bilimlarini mustahkamlaydilar va unga rioya qilishga harakat qiladilar.

**Tarbiyaviy** – sog'lom bo'lish, o'ziga etiborli bo'lish istagini tarbiyalash. Sog'lom turmush tarziga odatlanishni singdirish. O'z salomatligi uchun mas'uliyat hissini tarbiyalash.

**Rivojlantiruvchi** – olingan bilimlarni mustahkamlash, chuqurlashtirish. Mantiqiy fikrlashni va nutqni rivojlantirish.

**Kutilayotgan natija:** Bolalar inson tanasining qismlari bilan tanishadilar. Ularning turli-tumanligi va bajaradigan vazifalari haqida bilimga ega bo'ldilar. O'z tanasining shaxsiy ehtiyojlariga rioya qilish zarurati haqidagi tushunchalari mustahkamlanadi. Eng muhim oziq-ovqat manbalarida, ularning salomatlik uchun ahamiyati to'g'risida ma'lumotga ega bo'ladi. Oziq-ovqatning mazmunini tushunishga o'rganadilar. Sog'lom bo'lish, o'ziga etiborli bo'lish istagini tarbiyalanadi. Sog'lom turmush tarziga odatlanadilar. O'z salomatligi uchun mas'uliyat hissiyatini oshiradi.

## Faoliyatning borishi:

1. To'g'ri va noto'g'ri ovqatlanish tartibining AKT orqali namoyish.
2. Ko'rilgan holatlarni tahlil qilish.
3. To'g'ri ovqatlanish tartibi tasvirlangan rasmlarni ketma-ketlikda ko'rsatish.
4. Joylashtirilgan rasmlarni izohlash.
5. Xulosalash.

**Qo'shimcha:** sog'lom ovqatlanishning organizm uchun ahamiyati haqida suhbat.

**Alohida e'tibor qaratiladi:** batartib ovqatlanishga ishonish.

**Tarbiyachi:** Assalomu –alaykum aziz bolajonlar.

**Bolalar:** Assalomu-alaykum.

**Tarbiyachi:** Hozir bir-biringizga aytgan so'zlarimizni yodlab oling. Bilasizlarmi?

**Bola:** Sizga tinchlik, sog'lik tilayman dedik.

**Tarbiyachi:** Sog'lik – bu nima?

**Bola:** Sog'lik – bu kasal bo'lmaslik.

**Tarbiyachi:** Kasal bo'lmaslik uchun bizning hayotimizda naga rioya qilishimiz kerak?

**Bola:** Tozalikka rioya qilishimiz kerak.

**Bola:** Badantarbiya bilan shug'ullanish kerak.

**Bola:** O'z vaqtida to'g'ri ovqatlanish kerak.

**Bola:** Toza havoda sayr qilish kerak.

**Tarbiyachi:** To'g'ri. Sizning javoblaringiz bizning hayotimizda kerakli bo'lgan muhim qoidalar sanaladi. Ana shunday qoidalar biz doim sog'lom bo'lamiz.

**(Doktor Voyjonim kirib keladi)**

## Doktor Voyjonim:

Badanlari chiniqqan,  
Muskuli bo'rtib chiqqan,  
Yaxshi uxlab tiniqqan,  
Qalbi olgan oromlar,  
Sog'lomlarga salomlar.

Bo'sh vaqtida o'ynagan,  
Egri qadam qo'ymagan,  
Yalqovlikni suymagan,



Angrayib qolgan xomlar,  
Sog`lomlarga salomlar.

Siz barchaga o`rnaksiz,  
Chindan ham dovyurakiz.  
Vatan, xalqqa keraksiz,  
Topgansiz ehtiromlar,  
Sog`lomlarga salomlar.

O`tkir, ravshan ko`zlari,  
Zab kelishgan o`zlari.  
Nokday tarang yuzlari,  
Havas qilgan rassomlar,  
Sog`lomlarga salomlar.

Kasalga yo`l bermagan,  
Hech yomonlik ko`rmagan,  
Ishlaganda terlagan,  
Yashayvering, sog`lomlar,  
Sizga dildan salomlar.



**Doctor Voyjonim:** Salom bolalar.

**Bolalar:** Assalomu alaykum.

**Tarbiyachi:** Xush kelibsiz Doktor voyjonim.

**Doctor Voyjonim:** (Tarbiyachiga qarab) Meni taklif qilgan bolalarga mana bu rasmlarni olib keldim.

**Tarbiyachi:** Raxmat sizga. (Bolalarga rasmlarni ko`rsatib qanday tuzilganligini tushuntiradi).

**Doctor Voyjonim:** Bolalar siz mashg`ulotlarda tana qismlari bilan tanishganmisiz.

**Bolalar:** Ha.

**Tarbiyachi:** Bolajonlar, biz o`zi kimmiz?

**Bola:** Biz insonlarmiz.

**Tarbiyachi:** Barakalla. Biz insonlarmiz. Siz odamning tana qismlari qanday tuzilganligini bilasiz. Hozir mana bu rasmga qarab Doktor Voyjonimga ("Tana qismlari" rasmni AKT da ko`rsatib) insonning tana qismlarini izingiz.

**Bola:** (Rasm asosida ketma-ket ko`rsatib) Gavdasi bosh, bo`yin, tana va qo`l-oyoqlarga bolinadi. Bular yana, o`z navbatida tana qismlariga ajratiladi. Bosh –miya qutisi va yuzasiga, bo`yin – orqa va oldingi bo`linish, tanaga, ko`krak va qoringa, oyoq – son, tizza, boldir va oyoq panjasiga, qo`l – yelka, tana qismlariga qo`l panjalariga bo`linadi.

**Tarbiyachi:** To`g`ri. Bolalar, teri bilan qanday qoplangan. U qanday vazifani bajaradi?

**Bola:** Gavda teri bilan qoplangan. Organizm uchun g`ilof va qoplagich vazifasini bajaradi hamda tashqi muhit ta`sirlaridan himoyalaydi.

**Doktor Voyjonim:** Barakalla, bolalar aytinglarchi mana bu nima? (Odam skeletini AKT da ko`rsatadi).

**Bola:** Bu odam gavdasining skeleti. Skelet muhim tayanch organi bo`lib, organizmga "shakl" berib turadi.

**Bola:** Suyaklar, ularni bir-biriga tutashtirib turadigan bo`g`im va boylamlarning hammasi birgalikda tayanch-harakat apparatini tashkil etadi.

**Tarbiyachi:** To`g`ri. U qanday vazifani bajaradi?

**Bola:** U odamning tik turishi, yurishi va turli – tuman harakatlarni bajarishini ta`minlaydi.

**Doktor Voyjonim:** To`g`ri. Ana shu tanamizni baquvvat qilish uchun bizga yordamchilar kerak. Ular nimaligini bilasizlarmi?

**Tarbiyachi:** tanamizni toza va ozoda saqlashimiz uchun bizga nimalar kerak ekan?

**Bolalar:** Suv, sovun va sochiq kerak. (AKT da).

(Davraga suv, sovun va sochiq kirib kelishadi).

**Sochiq:**

Men sochiqman, sochiqman  
Ko`ngli doim ochiqman.  
Borman, har uy, har joyda,  
Shayman mehnat bor joyda.  
Hamma surtar yuziga  
Surtaryuzu ko`ziga.  
Tun-kun mehnat qilsam ham  
O`zim kirga to`lsam ham.  
Elni toza qilsam bas –  
Shudir orzuim xolos.



Salom bolajonlar. Sizlar mening do`stlarim haqida nimalarni bilasiz?

**Bola:** Suv – obi hayot demakdir. U rangsiz va hidsiz suyuqlik bo`lib biz unda kunduzi yotda foydalanamiz. Suv bizga ichish, yuvinish, yuvish, o`simliklarni sug`orish, o`simliklarni o`stirish uchun kerak bo`ladi.

**Bola:** Turli hayvon va o`simlik yog`lari, sintetik yog` kislotalari sovunlarda asosiy xom ashyo hisoblanadi. Qanday maqsadlarda ishlatilishiga qarab kirsovlarda sovun, shifobaxsh sovunlardan foydalaniladi. Qo`l, badan va boshni yuvishda atirsovunlar foydalaniladi.

**Tarbiyachi:** Bolajonlarimiz sizlar haqingizda ajoyib she`r bilishadi.

**Suv:** Qani eshitaylikchi.

**Bola:** (AKT da mikroblar ko`rsatiladi)

Mikroblar bo`lar juda quv,  
Yashirib yurar u.  
Unga qarshi kurashgan  
Yasha sovun, yasha suv!  
Ishlaganda ko`pirgan  
Dog`larni ham uchirgan,  
Charchamagan xizmatda,  
Yasha sovun, yasha suv!  
Ozodalik asosi,  
Buyumlarnig a`losi,  
Mikroblarni qiruvchi,  
Yasha sovun, yasha suv!  
Yuzlarimni yuvaman  
Yalqovlikni quvaman  
Sog`lik bergan tanamga  
Yasha sovun, yasha suv!



**Suv, Sovun:** Raxmat bolajonlar. Biz haqimizda ancha ma`lumotga ega ekansizlar.

**Doktor Voyjonim:** Demak, sog`lom bo`lish uchun avvalambor biz tozalikka e`tibor berishimiz kerak ekan. (Olib kelingan rasmlardan "Tozalik – bu ozodalik" rasmi AKT da). Qani bolajonlar o`rnimizdan turib, gavdamizni tik tutamiz. Men bilan birgalikda mashqlarni bajaramiz.

(Musiqqa sadosi ostida badantarbiya mashqlari bajariladi).

**Doktor Voyjonim:**

Chiniqtiring tanangizni,

Shamollating xonangizni.  
Shunda bardam yurasiz,  
Doim sog`lom bo`lasiz.



**Sochiq:** Bolajonlar, salomatlik haqida maqollar ham bilasizlarmi?

**Bola:** Salomatlik – tuman boylik.

**Bola:** Sog`lom tanda – sog` aql.

**Bola:** Tozalik – sog`lik garovi.

**Bola:** Izzat tilasang, ko`p dema.

Sihat tilasang, ko`p yema.



**Doktor Voyjonim:** Sihat tilasang ko`p yema dedingizmi bolajonlar? Siz buni qanday tushunasiz? Insonga ovqat nima uchun kerak?

**Bola:** Insonga ovqat yashash uchun kerak.

**Tarbiyachi:** To`g`ri, qanday oziq-ovqat mahsulotlari biz uchun foydali? (“To`g`ri ovqatlanish uchun eng muhim mahsulotlar” AKT da, suhbat o`tkaziladi).

**Doktor Voyjonim:** Demak biz nimaga e`tibor berishimiz kerak ekan?

**Bolalar:** To`g`ri ovqatlanishga.

Tarbiyachi: Agar sizni oziq-ovqat do`koniga yuborishsa siz foydali oziq-ovqat mahsulotlarini bilasizmi? Hozir buni sinab ko`ramiz.

**O`yin: “Nima foydali-yu, nima zararli?”**

(Do`kondagi mahsulotlardan savatga solishadi va ularning foydali hamda zararli mahsulotlarini izohlab berishadi).

**Tarbiyachi:** Raxmat bolajonlar, sizlarning bemalol do`kondan xarid qilgan mahsulotlaringiz haqida onalaringizga aytib qo`yaman. Endi esa hammamiz birgalikda “Sog`lom ovqatlanish” daraxtini o`stiramiz. Stol ustidagi foydali oziq-ovqat mahsulotlarini shu daraxtga hamamiz qo`yib beramiz. (Bolalar bajarishadi). Ana ko`rdingizmi ajoyib daraxtimiz qanday baquvchi va qanday foydali bo`ladi?

**Doktor Voyjonim:** Demak, agar to`g`ri ovqatlansak nima bo`ladi?

**Bolalar:** BAQUVVAT bo`lamiz, SOG`LOM bo`lamiz.

**Til va nutq o`rgatish**

**Mavzu:** Sog`lom ovqatlanish tartibi

Maqsad: bolalar to`g`ri ovqatlanish tartibi haqida bilimlarini mustahkamlaydilar va unga rioya qilishga harakat qiladilar.

Kerakli jihozlar: to`g`ri ovqatlanish tartibi tasvirlangan rasmlar to`plami, AKT.

Faoliyatning borishi:

To`g`ri va noto`g`ri ovqatlanish tartibini tasvirlangan rasmlar orqali namoyishi.

Ko`rilgan holatlarni tahlil qilish.

To`g`ri ovqatlanish tartibi tasvirlangan rasmlarni ketma-ketlikda joylashtirish.

Joylashtirilgan rasmlarni izohlash.

Xulosalash.

Qo`shimcha: sog`lom ovqatlanish tartibi o`rganish uchun ahamiyati haqida suhbat.

Alohida e`tibor qaratiladi: batartib ovqatlanishga intilish.

**Fan va tabiat**

Mavzu: Foydali mahsulotlar

Maqsad: bolalar foydali mahsulotlarning o`ziga xos jihatlarini amaliy ish orqali farqlashga o`rganadilar.

Kerakli jihozlar: ho`l mevalar, taxtakach, pichoq, likopchalar, salfetka, sharbat chiqarish apparati.

Faoliyatni olib borishi:

Ho‘l meva va sabzavotlarni lupa ostida kuzatish.

Mevalarni kesish, ularning urug‘larini ajratish va sabzavotlarni tozalash.

Meva va sabzavotlarning sharbatini chiqarish va ta‘tib ko‘rish.

Meva va sabzavotlarning rangi, shakli, ta‘mi, urug‘lari bo‘yicha ma‘lumotlar berish.

Amaliy ish yakuni va xulosasi.

Qo‘shimcha: meva va sabzavotlardan tayyorlangan sharbat bilan do‘stlarini mehmon qilish.

Alohida e‘tibor qaratiladi: mevalar va sabzavotlarni muntazam iste‘mol qilishning inson organizmiga foydasi.



### **San‘at**

Mavzu: Sho‘x vitaminchalar

Maqsad: bolalar vitaminlar va ularning foydali ta‘tib ko‘rilgan holda ularni rasmda tasvirlaydilar.

Kerakli jihozlar: oq qog‘oz, bo‘yoq, rangli qalam, qalam, suv idishi, namuna, salfetka, AKT.

Faoliyatning borishi

AKT orqali sho‘x vitaminchalar ta‘tib ko‘rish. multimedia yoki multfilm tomosha qilish.

Namunalarni ko‘rish.

Ishni rejalashtirish.

Ijodiy ish jarayoni.

Ijodiy ishlar ko‘rgazmasi tayyorlamoq.

Qo‘shimcha: mavzu asosida ta‘limiy o‘yin.

E‘tiborga molik jihati: vitamin turlari va ularning inson organizmi uchun ahamiyati.

**Qurish va konstruksiyalash, matematika markazi**

**Mavzu: Fitobar**

Maqsad: bolalar katta hajmdagi kubiklardan foydalanib fitobar yasaydilar.

Kerakli jihozlar: AKT, katta hajmdagi kubiklar, katta va kichik g‘ishtchalar, geometrik



shakllar.

Faoliyatning borishi:

AKT orqali fitobar va uning javonlarida joylashgan anjomlarni tomosha qilish.

Qurilish materiallarini o'rganish, tanlash va fitobar qurilishini rejalashtirish.

Qurilish jarayoni.

Bajarilgan ishning muhokamasi.

Rag'batlantirish.

Qo'shimcha: moychechak va na'matak damlamasini ichish.

Alohida e'tibor qaratiladi: bajarilgan ishning mustahkamligi.

**Syujetli-rolli o'yinlar va sahnalashtirish**

**Mavzu: Poliz ekinlari do'koni**

Maqsad: bolalar sotuvchilarning mehnatini ijodiy tasvirlay oladilar.

Kerakli jihozlar: poliz ekinlari do'koni rasmi, poliz ekinlari mulyajlari, o'yin uchun atributlar: peshlavha, rasta, kassa apparati, xarid uchun savatcha, kog'oz pullar, terminal, kartochkalar, AKT.

Faoliyatning borishi:

Poliz ekinlari do'koni rasmi va AKT namoyishi bilan tanishish.

Rollarni taqsimlash.

Uyin uchun kerakli atributlarni tanlash.

Syujetni ijro etish.

Ijro etilgan lavhani tahlil qilish.

Qo'shimcha: "Poliz ekinlarini top" ta'limiy o'yini.

Alohida e'tibor qaratiladi: poliz ekinlarining inson organizmi uchun muhimligi.

**Mavzu: Quyosh va suv - bizning do'stlarimiz**

Maqsad: bolalar quyosh va suvni noan'anaviy usul-plastilinografiyada tasvirlay oladilar.

Kerakli jihozlar: rangli kog'oz, karton kog'oz, bo'yok cho'tkalar, rangli plastilin, qaychi, elim va yig'ma rasmlar, namuna.

Faoliyatni olib borilishi:

Quyosh va suvning rasmini ko'rib chiqish.

Tarbiyachi tomonidan bolalar rag'batlantiriladi.

