



O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirining 2026-yil 26-maydagi 185-son buyrug'ini 1- va 2-ildagi maktabgacha va maktab ta'limi ish rejasida hamda yozgi sog'lomlashtirish davri ish rejasida

____-SON DAVLAT MAKTABGACHA TA'LIMI

KATTA GURUH TARBIYASINI

ning

Suv resurslarini tejash, ekologiya va gigiyena madaniyatini shakllantirishga qaratilgan "Suvni asraymiz - kelajakni asraymiz" shiori ostidagi tadbirlarni tashkil etish va o'tkazish bo'yicha maktabki badantarbiya mashqlari" 5-6 yoshli guruh uchun tadbir

MAS'ULIYATLAR ISHLANMALARINI

“TASDIQLAYMAN”

_____-MTT direktori

Suv resurslarini tejash, ekologik tarbiya va gigiyena madaniyatini shakllantirishga qaratilgan “Suvni asraymiz - kelajakni asraymiz” shiori ostidagi oylik tadbirlarni tashkil etish va o‘tkazish bo‘yicha “Ertalabki badantarbiya mashqlari” 5-6 yosh katta guruh uchun tadbir mashg‘ulot rejasi

Hafta kunlari	Mavzu
IYUN	
1-hafta	O‘rmon sayri (daraxtlar taqlidi)
2-hafta	Suv sayli (suv o‘yinlari)
3-hafta	Milliy o‘yinlar: Chillak
4-hafta	Yozgi Olimpiada kuni (estafeta)
IYUL	
1-hafta	Hovuzda suzish taqlidi
2-hafta	“Toza qo‘l – sog‘lom hayot” chellenji
3-hafta	Daraxt va shamol (muvozanat)
4-hafta	Salomatlik bekati (profilaktika mashqlari)
AVGUST	
1-hafta	Ekologik so‘qmoq (sayr taqlidi)
2-hafta	Amir Temur va jasorat (vatanparvarlik harakatlari)
3-hafta	Mini-futbol va voleybol taqlidi
4-hafta	Salomatlik kuni (yakuniy musobaqa)

Mavzu: O‘rmon sayri (daraxtlar taqlidi)

Guruh: Katta guruh uchun ertalabki badantarbiya mashg‘uloti ishlanmasi

Davomiyligi: 25-30 daqiqa

Mashg‘ulotning maqsadi:

Bolalarning jismoniy holatini faollashtirish, mushaklarni mustahkamlash, nafas olish va yurak-qon tomir tizimini yaxshilash.

O‘rmon va daraxtlar haqida tasavvurni kengaytirish, tabiatni sevish va hurmat qilish tuyg‘usini shakllantirish.

Ko‘nikmalar: taqlid qilish, ritmgaga moslashish, muvofiqlashtirish, ijodkorlik

Vazifalar:

Ta’limiy: Daraxtlarning harakatlarini (o‘shish, shamolda tebranish, barglar qo‘zilishi) taqlid qilish orqali umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

Tarbiyaviy: Jamoaviy harakatga o‘rgatish, tabiatga g‘amxo‘rlik qilish, ko‘rsatma yordam berish tuyg‘usini kuchaytirish.

Rivojlantiruvchi: Tezlik, chidamlilik, muvozanat, moslashuvchanlik, muvofiqlashtiruvchi qobiliyatini rivojlantirish.

Materiallar va jihozlar:

Musiqaga (quvnoq bolalar qo‘shiqlari, tabiat tovushlari: shamol, qo‘llar, o‘rmon fon musiqasi).

Tabiat tasvirlari (rasmlar yoki kartochkalar: daraxtlar, oyoqlar, shamol, qo‘llar).

Kichik bayroqcha yoki lenta (ixtiyoriy, marsh uchun).

Sport maydonchasi yoki guruh xonasi (toza havoda o‘tkaziladi).

Mashg‘ulot jarayoni (25-30 daqiqa)

I. Kirish qismi (Tashkiliy lahza) – 3-4 daqiqa

Salomlashish va saf tortish: Bolalar dastlab salomlaydi. Tarbiyachi: “Assalomu alaykum, aziz bolajonlar! Bugun biz o‘rmon sayri qilamiz. O‘rmonda daraxtlar qanday turadi? Ular qanday harakat qiladi? Ular shamollarga aylanib, sayr qilamiz!”

Nafas olish mashqi: “O‘rmonda shamol esmoqda” (chuqur nafas olish va chiqarish, qo‘llarni yuqoriga ko‘tarib).

Mavzuni joriy etish: O‘rmon rasmlarini ko‘rsatib, daraxtlar haqida qisqa suhbat.

II. Asosiy qism (Badantarbiya mashqlari) – 15-18 daqiqa

Mashqlar daraxtlar taqlid qilish orqali o‘tkaziladi. Har bir mashq 8-10 marta, 2-3 takror.

Musiqaga ostida ritmik harakatlar o‘tkaziladi.

Daraxt o‘shishi (o‘shish harakati) – 2 daqiqa

Boshlang‘ich harakat: tik tanani daraxt tan yonida.

“Urug‘dan daraxt boqqa” (tanani asta-sekin cho‘zilish, qo‘llarni yuqoriga ko‘tarib, barmoqlarni yoyib o‘tkazish).

“Daraxt boqqa” (tanani boqqa bilan turib, cho‘zilish. *Maqsad:* Umumiy cho‘zilish).

Shamolda tebranish (muvozanat va yon tomonga egilish) – 2 daqiqa

Oyoqlar yelka ostida, qo‘llar yuqorida (daraxt shoxi).

“Shamol esmoqda” – tanani yonma-yon sekin tebratish.

Kuchli shamol: tezroq tebranish. *Maqsad:* Muvozanat va moslashuvchanlik.

Barglar silkinishi (qo'l va barmoq mashqlari) – 2 daqiqa

Qo'llarni yuqoriga ko'tarib, barmoqlarni silkitish ("barglar silkinmoqda").

"Kuz keldi!" – qo'llarni pastga tushirib, barglarni "to'kish". *Maqsad:* Qo'l va barmoqlarning mayda motorikasini rivojlantirish.

O'rmon yo'lida yurish (marsh va yugurish) – 3 daqiqa

Oddiy yurish – "o'rmon yo'lida sayr qilamiz".

Yuqori tizzani ko'tarib yurish – "to'sqinliklarni yengamiz".

Engil yugurish – "quyonlar kabi yuguramiz". *Maqsad:* Yurak-qon tomir faollashtirish.

Daraxt shoxlarida o'ynash (sakrash va egilish) – 2 daqiqa

Joyida sakrash ("mevalarni teramiz").

Oldinga va orqaga egilish ("mevalarni yig'amiz"). *Maqsad:* Oyoq barmoqlarini chidamlilik.

Hayvonlar taqlidi (o'rmon aholisi) – 3 daqiqa

Ayiq yurishi (o'rdakcha yurish).

Tulki yugurishi (engil yugurish, egilish).

Qushlar uchishi (qo'llarni qanot qilib silkitish). *Maqsad:* Butun jasad harakatga keltirish, quvnoqlik.

Nafas olish va dam olish – 1-2 daqiqa "Daraxtlar tinchlik qiladi" – o'z qur nafas olish, qo'llarni pastga tushirish.

III. Yakuniy qism – 4-5 daqiqa

Dam olish va muhokama: Doira bo'lib o'tirish. "Daraxtlar qanday his qildingiz? Daraxtlarga qanday yordam beramiz?" (savol-javob).

Tinchlantiruvchi mashq: "Daraxtlar tinchlik qiladi" – ko'zlarni yumib, tinch nafas olish.

Xulosa: Tarbiychi bolalarni maqtaydi, ertalab yulduz haqida gapiradi.



Mavzu: Suv sayli (Suv o‘yinlari)

Guruh: Katta guruh (5-6 yosh)

Davomiyligi: 25-30 daqiqa

Maqsad:

Bolalarni suv mavzusidagi harakatlar orqali jismoniy jihatdan rivojlantirish, suv elementlarini taqlid qilish orqali muvofiqlashtirish, nafas olish va harakatlar uyg‘unlashtirish, quvnoq kayfiyat yaratish.

Vazifalar:

Ta’limiy: Suv harakatlarini (to‘lqin, suzish, baliq, yomg‘ir, bulut) taqlid qilish orqali mushaklarni mustahkamlash, yurak-qon tomir tizimini foydalanish.

Tarbiyaviy: Jamoaviy o‘yinlarda do‘stlik, yordam, tartib-inoqatni tarbiyalar, suvga hurmat va tabiatni sevish hissini kuchaytirish.

Rivojlantiruvchi: Muvofiqlik, chidamlilik, tezlik, ritm, tasavvur yaratish, tasavvur va ijodkorlikni oshirish.

Materiallar va jihozlar:

Musiq markazi yoki telefon (suv, to‘lqin, yomg‘ir, quvnoq, musiqalari).

Ko‘k va oq rangdagi lentalar yoki ro‘mollar (to‘lqin uchun).

Kichik suv tasvirlari yoki rasmlar (ixtiyoriy).

Sport maydonchasi yoki zal (ochik yoki yopiq).

Bolalar uchun qulay sport kiyimi.

Mashg‘ulot jarayoni

Kirish qismi (Tashkiliy lahza) – 5-10 daqiqa

Bolalar yarim doira yoki doira bo‘ylab tashkil topib turib:

Salomlashing: “Assalomu alaykum! Bugun biz Suv sayliga

chiqamiz. Suv bizga qanday foydalar keltiradi?”

Nafas mashqlari: “Chuqur nafas olib bulutmiz, sekin chiqaramiz – yomg‘ir

yog‘yapmiz” (3-4 marta).

Kayfiyatni ko‘tarish: Qo‘llarni oldinga, yon tomonga, orqaga qo‘yib “Suv o‘ynaymiz!” deb hayqirish.

Asosiy qism – Tashkiliy va jismoniy rivojlantiruvchi mashqlar (15-18 daqiqa)

Yurish va yugurish mashqlari (10-12 daqiqa)

Oddiy yurish – “Biz suzuvchimiz, ab yuribmiz”.

Baliqcha yurish (to‘lqin uchun, tanani silkitish).

To‘lqin yurish (to‘lqin uchun, to‘lqin harakati).

Yengil yugurish – “Yon tomonga ostida yuguramiz” (qo‘llar bilan yomg‘ir tomchilarini

taqlid qilish).

Yurish va yugurish mashqlari (10-12 daqiqa, har biri 8-10 marta,

musiq bilan).

Qo‘llarni suzish uchun – “Biz suzuvchimiz” Qo‘llarni oldinga, yon tomonga, yuqoriga qo‘yib suzish harakatlari (brass, crawl uslublari taqlidi).

Bel va tanani burish – “To‘lqinlar” Oyoqlar yelka kengligida, qo‘llar belda – tanani chap-o‘ngga burish, “to‘lqin” hosil qilish.

Oyoq mashqlari – “Baliqcha suzish” O‘tirib turib sakrash (o‘tirib sakrash), keyin bir oyoqda “suvda sakrash”.

Chayqalish va egilish – “Suv o‘simliklarimiz” Oldinga, yonlarga egilish – “Suv o‘tlari shamolda egilmoqda”.

Sakrash mashqlari – “Qurbaqa va baliq” Joyida sakrash, qurbaqacha sakrash (qo‘llar oldinga), “suvdan sakrab chiqish”.

Jamoaviy o‘yin: “To‘lqinlar” (4-5 daqiqa) Bolalar ikki saf bo‘lib turadi. Birinchi saf “to‘lqin” – qo‘llarini ko‘tarib pastga tushirib harakat qiladi. Ikkinchi saf “baliqlar” – to‘lqin ostidan o‘tib yuguradi. Navbat almashtiriladi.

Nafas va bo‘shashtirish mashqlari (3-4 daqiqa)

“Biz bulutmiz” – qo‘llarni yuqoriga ko‘tarib nafas olish, pastga tushirib nafas olish.

“Suv tinchlandi” – sekin aylanish, qo‘llarni silkitish, chuqur nafas.

Yakuniy qism – 3-4 daqiqa

Bolalar yarim doira bo‘lib o‘tiradi.

Suhbat: “Bugun suv bizga qanday o‘yinlar o‘rgatdi? Qaysi harakatlarni o‘rgatdi? Qanday bo‘ldi?”

Ijobiy baho: Har bir bolani maqtash.

Yakuniy nafas mashqi: “Suv sayli tugadi, endi tinch daryoga o‘tadi”.

Xayrlashish: “Rahmat, bolajonlar! Ertaga yangi suv o‘simliklari bizni bahamur shamiz!”



veb-saytimiz: Zokirjon.com

Zokirjon.com veb-sayti orqali o‘zingiz uchun kerakli ma’lumotlarni yuklab oling.

Zokirjon Admin bilan

90-530-88-18, 91-328-88-38 nomerga

telegramdan yozishingiz yoki telegramdan jek456 izlab telegramdan yozishingiz so‘raladi.

Telegramda murojaatingizga o‘z vaqtida javob beriladi.

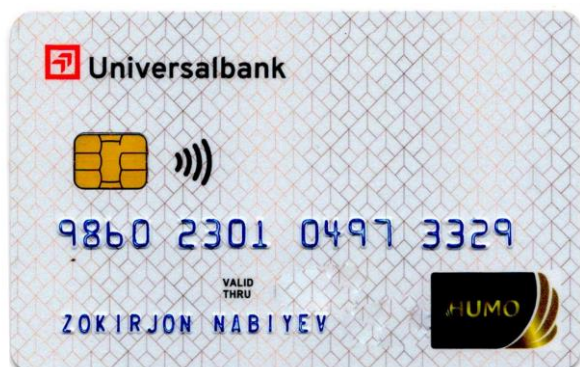
O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta’limi vazirining 2026-yil 26-maydagi 185-son buyrug‘i 1- va 2-ilovalari, Suv resurslarini tejash, Ekologik tarbiya va Gigiyena madaniyatini shakllantirishga qaratilgan “Suvni asraymiz - kelajakni asraymiz” shiori ostidagi oylik tadbirlarni tashkil etish va o‘tkazish bo‘yicha katta guruh ertalabki badantarbiya mashqlarini to‘liq holda olish uchun telegramdan yozing

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 QILMANG.

Online kompyuter xizmatlari

O'zbek va rus bog'chalari uchun

Buyutrma asosida

MTT direktori, **direktor o'rinbosari**, MTT psixologi, **defektologi**, musiqa rahbari, **jismoniy tarbiya yo'riqchisi**, MTT hamshirasi, **XIBDO** va tarbiyachilar uchun:

testlar, to'garaklar, bayram tadbir senariylari, ochiq faoliyat ishlanmalar va slaydlar (taqdimotlar), refetarlar, mustaqil ishlar, ko'rgazma va tarqatmalar, faxriy yorliq, diplom, tashakkurnomalar va boshqa hujjatlarni tayyorlab beramiz.

Tel:91669-34-74 Telegramdan: @talimxizmatlar izlab toping.

Подготавливаем для директора МТТ, заместителя директора, психолога МТТ, дефектолога, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре, медсестры МТТ, ХИБДО и воспитателей:

тесты, кружки, сценарии праздничных мероприятий, разработки открытых занятий и слайды (презентации), рефераты, самостоятельные работы, выставки и раздаточные материалы, почётные грамоты, дипломы, благодарственные письма и другие документы.

Тел: 91669-34-74 Telegram: @talimxizmatlar (найдите по поиску)