



O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi
vazirining 2026-yil 26-maydagi 2026/11- va 2026/12-sonli
hamda yozgi sog'lomlashtirish va ta'lim rejasi asosida

____-SON DAVLAT MACHABGACHA VA MAKTAB TA'LIM TASHKILOTI

KICHIK GURUH TASHKIL ETISH

____ning

Sog'lomlashtirish, ekologik tarbiya va gigiyena
maqsadlarini amalga oshirishga qaratilgan "Suvni asraymiz -
" shiori ostidagi oylik tadbirlarni tashkil
etish bo'yicha ERTALABKI BADANTARBIYA
MASHQLARI

3-4 yosh kichik guruh uchun tadbir

MASHG'ULOTLAR ISHLANMALARI

“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**

3-4 yosh kichik guruh uchun tadbir mashg‘ulotlar rejasi

Hafta kunlari	Mavzu
IYUN	
1-hafta	Quyoshcha bilan salomlashamiz (quyosh harakatlari)
2-hafta	Suv bilan o‘ynaymiz (suv harakatlari)
3-hafta	Gulzorlarda yuramiz (gul taqlidi)
4-hafta	Hayvonlar dunyosi (hayvon taqlidlari)
IYUL	
1-hafta	Yomg‘ircha bilan raqs (suv taqlidi)
2-hafta	Toza qo‘llar – sog‘lom bolalar (qo‘l yuvish harakatlari)
3-hafta	Shamol bilan o‘ynaymiz (yelvizak harakatlari)
4-hafta	Meva-sabzavot festivali (vitamin harakatlari)
AVGUST	
1-hafta	Kuzatuvchilar (tabiat kuzatish)
2-hafta	Milliy raqslar (doira, milliy kuy)
3-hafta	Do‘stlik kuni (jamoaviy o‘yinlar)
4-hafta	Yoz xayrlashuvi (umumlashtirish)



Mavzu: Quyoshcha bilan salomlashamiz (Quyosh harakatlari)

Guruh: Kichik guruh (3-4 yosh)

Mashg'ulot turi: Ertalabki badantarbiya mashqlari

Davomiyligi: 25-30 daqiqa

Mashg'ulotning maqsadlari:

Sog'lomlashtirish: Bolalarning mushaklarini uyg'otish, nafas olishni osonlashtirish, qon aylanishini faollashtirish, organizmni kun davomiga tayyorlash.

Tarbiyaviy: Quyoshga hurmat, tabiatga mehr, do'stlik va baxtli hayotni yaratishni taqdim qilishni shakllantirish.

Rivojlantiruvchi: Harakat ko'nikmalarini (koordinatsiya, muvozanat), tasavvur va quvnoqlikni oshirish.

Vazifalar:

Quyosh harakatlarini (quyoshcha salomlashish, aylanish) o'rgatish va takrorlash.

Musiq va she'r bilan ritmik harakatlar.

Bolalarda ertalabki mashqqa qiziqish uyg'otish.

Kerakli jihozlar va sharoit:

Ochik yoki yopiq sport zali (ertalabki harakatlar uchun tushadigan joy afzal).

Musiq markazi yoki telekabinetda ritmik qo'shiqlari: "Quyosh",

"Badantarbiya" multfilmida mavjud bo'lgan ritmik qo'shiqlar).

Quyoshcha tasvirli rasmlar yoki rangli qog'oz (ixtiyoriy, chiroyli pastel ranglarda).

Gilancha yoki sarg'ish (qog'ozdan yasalgan).

Tarbiyachi uchun ko'ylak va bolalar uchun kiyim (qulay sport kiyimi).

Mashg'ulot strukturasi va vaqt rejasi (25-30 daqiqa):

Kirish (Organizmni tayyorlash) – 3-5 daqiqa Tarbiyachi bolalarni doira shaklida o'zaro salomlashish bilan (tabassum bilan).

Salomlashish: "Salom, quyoshcha, salom! Bugun biz Quyoshcha bilan salomlashamiz."

1-qism (Quyosh harakatlari majmui) – 15-18 daqiqa Har bir mashqni 6-8 marta takrorlash, ritm bilan (musiq ostida). Tarbiyachi oldinda namuna ko'rsatadi, bolalarni maqtaydi. Harakatlar quyosh harakatlariga taqlid qiladi (cho'zilish, aylanish, porlash).

Quyoshni uyg'otish (oyoq va qo'l cho'zish) – Qo'llarni yuqoriga cho'zib "Quyosh chiqmoqda!" deb aytish, oyoqlarni uchoqqa ochib turish.

2-qism (Quyosh harakatlari majmui) – 15-18 daqiqa Har bir mashqni 6-8 marta takrorlash, ritm bilan (musiq ostida). Tarbiyachi oldinda namuna ko'rsatadi, bolalarni maqtaydi. Harakatlar quyosh harakatlariga taqlid qiladi (cho'zilish, aylanish, porlash).

Quyoshni uyg'otish (oyoq va qo'l cho'zish) – Qo'llarni yuqoriga cho'zib "Quyosh chiqmoqda!" deb aytish, oyoqlarni uchoqqa ochib turish.



Quyosh nurlari (qo‘l aylantirish) – Qo‘llarni oldinga, yonlarga, yuqoriga aylantirish (dumaloq harakatlar).

Quyosh salomi (tanani egish) – Qo‘llarni yuqoriga, keyin oldinga egilish (oyog‘ini bukmasdan).

Quyosh porlashi (sakrash) – Joyida sakrash, qo‘llarni yuqoriga ochib “Porla, quyosh!” deyish.

Quyosh aylanishi (bel aylantirish) – Qo‘llarni belga qo‘yib, tanani yuqoriga aylantirish.

Quyosh bilan yugurish (joyida yugurish) – Qo‘llarni silkitib, qo‘l yugurish (20-30 soniya).

Quyoshcha nafasi (nafas olish va dam olish) – Qo‘llarni yuqoriga olib, dam olib birlashtirib chuqur nafas.

Har mashqdan keyin “Barakalla, yaxshi bajarding!” deyish. Bolalarni bir-biriga qo‘l berib “Salomlashamiz!” o‘yinini o‘tqizish.

Yakuniy qism (Tinchlantirish va xulosalar qilish)

Sekin yurish doirada, nafasni rostlash. O‘yin: “Quyoshcha qayerda?” (bolalarning har birini tarbiyachi “Quyosh chiqdi!” deyishi bilan ochish va quvnoqlik bilan davom ettirish).

Suhbat: “Quyosh bizga nima beradi?” (Issiqlik, yolg‘lik, quvnoqlik). Ertalab mashq qilish nima uchun yaxshi?”

Xayrlashish: Qo‘llarni yuqoriga olib, “Tashkuringizga rahmat, Quyoshcha! Ertaga yana uchrashamiz!” she’ri.



Mavzu: Suv bilan o‘ynaymiz (suv harakatlari)

Guruh: Kichik guruh (3-4 yosh)

Yo‘nalish: Ertalabki badantarbiya mashqlari (jismoniy tarbiya)

Davomiyligi: 25-30 daqiqa

Mashg‘ulotning maqsadi:

Bolalarni suv harakatlari mavzusida quvnoq, harakatli ertalabki badantarbiya mashqlari orqali jismoniy jihatdan faollashtirish, harakat ko‘nikmalarini rivojlantirish va suvning foydali xususiyatlarini o‘yin shaklida o‘rgatish.

Mashg‘ulotning vazifalari:

Ta‘limiy:

Suv harakatlariga taqlid qilgan holda oddiy jismoniy mashqlar bajarishni o‘rgatish (to‘lqin, suzish, sachrash, quyilish).

Harakatlar ritmini va koordinatsiyasini yaxshilash.

Tarbiyaviy:

Suvga ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo‘lish, birlilik va o‘zaro yordam turmush tarzini tarbiyalash.

Do‘stlik, birgalikda harakat qilish va o‘zaro yordam berishni (tabiatni asrash) kuchaytirish.

Rivojlantiruvchi:

Koordinatsiya, muvozanat, ehtiyotkorlik va taqlidni rivojlantirish.

Nutqni boyitish (suv bilan o‘yin shaklida to‘lqin, sachratish, suzmoq).

Mashg‘ulotning jihozlantirishi:

Musiqqa (quvnoq bolalar uchun) yoki tovushlari yoki ritmik treklar — “Suv oqimi”, badantarbiya mashqlari uchun).

Vizual qurollar: suv mavzusi bo‘yicha chiroyli plakatlar (pastel ranglarda — aqua, mint, sariq, pushti rangda bulut shakllari, yorqin effektlar bilan to‘lqinlar, baliqlar, suzuvchi larni tasvirlaydigan).
O‘yin qurollari: suv mavzusi bo‘yicha o‘yin qurollari.

Oddiy jihozlantirish: plastinlar yoki suv tasvirli o‘yinchoqlar (agar xona ichida bo‘lsa), rangli chizg‘ich markerlar (to‘lqin chizish uchun), yumshoq gilamcha.

Tasvirlar: Prezentatsiya film uslubida (yumshoq gradientlar, 3D porlash, yumaloq shakllar) o‘yin qurollari kartochkalar tayyorlang.

Mashg‘ulotning o‘tkazilishi (25-30 daqiqa)

Salom berish (3-5 daqiqa)

Plakatga tiziladi (yumshoq musiqqa fonida).

Salom berish: “Assalomu alaykum, aziz bolajonlar! Bugun biz suv bilan o‘ynaymiz.

Suv bizga qanday harakatlarni o‘rgatadi? (To‘lqin bo‘lamiz, suzamiz...)”

Kayfiyatni ko‘tarish: Qo‘llarimizni silkitib, “Suv kabi toza va quvnoq bo‘laylik!” deb birgalikda aytish.



Patriotik element: “O‘zbekistonimizda suv — hayot manbai. Tabiatimizni asraymiz!”

Nafas olish mashqi: Qo‘llarni yuqoriga ko‘tarib chuqur nafas olish (suv quyilayotgandek).

Asosiy qism (15-18 daqiqa) Mashqlar suv harakatlariga taqlid qilgan holda bajariladi. Har bir mashq 8-12 marta, ritmik musiqa bilan. Tarbiyachi namuna ko‘rsatadi, bolalar takrorlaydi. Harakatlar orasida qisqa dam olish (suv “tinchlanishi”).

Kirish harakati – “Suv uyg‘onmoqda” (2-3 daqiqa)

Oyoqlar yelka kengligida, qo‘llar pastda. Qo‘llarni sekin yuqoriga ko‘tarib, pastga tushirish (suv quyilayotgandek).

Boshni sekin aylantirish (to‘lqin harakati).

Asosiy mashqlar majmui (10-12 daqiqa):

To‘lqin bo‘lamiz: Qo‘llarni oldinga va yonlarga silkitish, tanani egish (to‘lqin harakati).

Suzamiz: Qo‘llarni oldinga cho‘zib, “suzish” harakati (bras va qo‘l siltash).

Oyoqlarni joyida yengil ko‘tarish.

Sachramiz va purkamiz: Joyida sakrash + qo‘llar bilan “suv purkash” (qo‘llarni silkitish).

Suv quyilish: Qo‘llarni yuqoriga ko‘tarib, tanani cho‘zish, keyin pastga egilish (quyilish).

Baliqcha bo‘lamiz: Qo‘llarni yonlarga yoyib, muvozanatni saqlab turish (1-2 soniya).

Guruh o‘yini: “Suv do‘stlarimiz” — bolalar juft bo‘lib, bir-biriga “to‘lqin” uzatish (qo‘l harakati bilan).

Har mashqdan keyin: “Qanday his qildingiz? Suv kabi yangi kuch oldingizmi?” deb savol berish.

Xulosa qismi (5-7 daqiqa)

Yumshatish mashqlari: Sekin yurish, chuqur nafas olish, qo‘llarni silkitish.

Suhbat: “Bugun nimalarni o‘rgandik? Suv bizga qanday yordam beradi?” (Javoblarni maqtash).

Qo‘shiq yoki she‘r: Oddiy suv mavzusidagi qo‘shiq (masalan, “Suv oqadi, biz quvonamiz!” deb ixtiro qilish).

Yakun: “Bugun juda yaxshi harakat qildingiz! Ertaga yana suv bilan o‘ynaymiz. Rahmat, bolajonlar!”

Uyga vazifa: Uyda ota-onalar bilan “suv harakatlari”ni takrorlash yoki suv rasmini chizish.



veb**-saytimiz: *Zokirjon.com***

Zokirjon.com v**eb**-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.

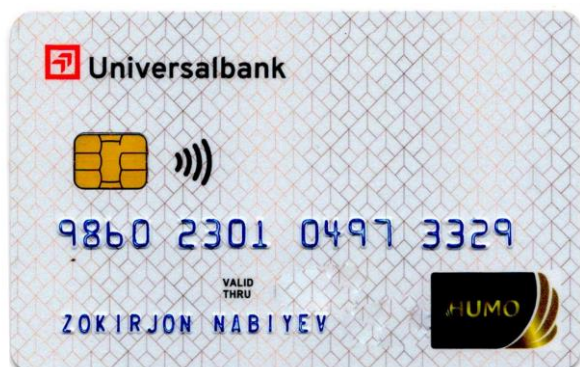
O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta‘limi vazirining 2026-yil 26-maydagi 185-son buyrug‘i 1- va 2-illovalari, Suv resurslarini tejash, Ekologik tarbiya va Gigiyena madaniyatini shakllantirishga qaratilgan “Suvni asraymiz - kelajakni asraymiz” shiori ostidagi oylik tadbirlarni tashkil etish va o‘tkazish bo‘yicha kichik 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 v**eb**-saytlarga joylamang.

Telegram orqali kanal va gruppalarga tarqatmang.

**OMONATGA HIYONAT
QILMANG.**

Online kompyuter xizmatlari

O'zbek va rus bog'chalari uchun

Buyurtma 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)