



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 uchun hamda yozgi sog'lomlashtirish davri ish rejasida ta'lim berishni ta'minlash maqsadida

\_\_\_\_-SON DAVLAT MAKTABGACHA TA'LIMI VAZIRLIGI

# O'RTA GUNDAZMA TARBIYALANISHI

ning

Suv resurslarini tejash, ekologiya va gigiyena madaniyatini shakllantirish maqsadidan "Suvni asraymiz - kelajakni asraymiz" mavzida oylik tadbirlarni tashkil etish va o'tkazish bo'yicha "Bilalabki badantarbiya mashqlari" 5 yoshli bolalar guruh uchun tadbir

## MAS'UL ULOTLAR JAVOBANMALARINI

“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**” 4-5 yosh o‘rta guruh uchun tadbir mashg‘ulot rejasi

Hafta kunlari	Mavzu
<b>IYUN</b>	
<b>1-hafta</b>	Tabiatni uyg‘otamiz (o‘simliklar, qushlar)
<b>2-hafta</b>	Suvni asraymiz (suv quyish, tejash)
<b>3-hafta</b>	Bog‘bon bolalar (ekish harakatlari)
<b>4-hafta</b>	Qushlar sayrashi (uchish mashqlari)
<b>IYUL</b>	
<b>1-hafta</b>	Suv to‘plari (koordinatsiya)
<b>2-hafta</b>	Gigiyena bekati (qo‘l, oyoq mashqlari)
<b>3-hafta</b>	Havo vannasi (nafas gimnastikasi)
<b>4-hafta</b>	Vitaminli kun (meva taqlidlari)
<b>AVGUST</b>	
<b>1-hafta</b>	Kichik bog‘bonlar loyihasi
<b>2-hafta</b>	Milliy o‘yinlar haftaligi
<b>3-hafta</b>	Sport haftaligi
<b>4-hafta</b>	Yozgi ertaklar (teatrlashtirilgan mashqlar)

**Mavzu:** “Tabiatni uyg‘otamiz” (o‘simliklar, qushlar)

**Guruh:** O‘rta guruh (4-5 yosh)

**Davomiyligi:** 25-30 daqiqa

**Yo‘nalish:** Jismoniy tarbiya (ertalabki badantarbiya)

### **Mashg‘ulotning maqsadi**

Bolalarni tabiatni uyg‘otish mavzusida qiziqtirib, o‘simliklar va qushlar haqida tasavvurini kengaytirish hamda jismoniy mashqlar orqali ularning harakat qobiliyatini rivojlantirish, sog‘lig‘ini mustahkamlash.

### **Mashg‘ulotning vazifalari**

#### **Ta‘limiy:**

O‘simliklar (o‘shish, suv va quyosh kerakligi) va qushlar (uchish, sayrashi, haqida bilim berish.

Ertalabki mashqlar majmuini to‘g‘ri bajarishni o‘rgatish.

#### **Tarbiyaviy:**

Tabiatni asrash, o‘simliklarni suv bilan sug‘orish, qushlarni qaytib kelish kabi vatanparvarlik va ekologik tarbiya berish.

Do‘stlik, birgalikda harakat qilish, mehnatsevarlikni o‘rgatish.

#### **Rivojlantiruvchi:**

Harakat koordinatsiyasi, muvozanat, chidamlilikni oshirish, tasavvur qobiliyatini rivojlantirish.

She‘r, qo‘shiq va taqlid orqali nutq va ijtimoiylikni oshirish.

#### **Jihozlanishi**

Musiqqa: “Bardam bolajon” yoki tabiat haqida qo‘shiqlar (ertalabki badantarbiya uchun).

Vizual: O‘simliklar va qushlar haqida pastel ranglarda, yumaloq shakllar, porlab turgan effektlar (katta yoki kichik kartochkalar).

Tabiat burchagidagi haqiqiy o‘simlik yoki qushcha yoki qo‘g‘irchoqlar.

Sport anjomlari: kichik to‘palar (gullar sifatida), halqalar.

Qo‘shimcha: She‘r, qo‘shiq, taqlid.

### **Mashg‘ulotning boshlanishi (5 daqiqa)**

**Tashkiliy o‘yin** (3-4 daqiqa) tarbiyachi bolalarni doira shaklida saf torttiradi (quvnoq sarlavhasi bilan).

Salomlashish: “Assalamu alaykum, bolajonlar! Bugun biz tabiatni uyg‘otamiz.

Quyosh gullar uyg‘ondi, qushlar sayraydi!” She‘r: “Quyosh chiqdi, tong otadi, gullar uyg‘onadi. Gullar ochiladi, qushlar uchadi, Biz ham quvnoq

mashq qilamiz!” Bolalar kayfiyatini so‘rash, nafas olish mashqi (chuqur nafas olish va chiqarish – “Tabiat havо beradi”).

**Asosiy qism (15-18 daqiqa)** – Mashqlar majmuasi (tabiat mavzusida taqlid bilan) Har bir mashqni 6-8 marta takrorlash, musiqa ostida, quvnoq tarzda. Tarbiyachi namuna ko‘rsatadi, bolalar taqlid qiladi.

**Kirish mashqi – “Quyoshni uyg‘otamiz” (2 daqiqa)** Qo‘llarni yuqoriga ko‘tarib, cho‘zilib turish (o‘simliklar o‘sishi kabi). Qo‘llarni aylantirish – quyoshni taqlid qiladi.

**“Gullar ochiladi” (2 daqiqa)** O‘tirib turib, qo‘llarni yon tomonga ochib, barglari kabi). Oyog‘ini almashtirib, “o‘sish” harakati.

**“Daraxt bo‘lamiz” (2 daqiqa)** Oyoqlarni kengaytirib, qo‘llarni cho‘zib, daraxt shoxlari). Shamol esganda tanani silkitish.

**“Qushlar uchadi” (3 daqiqa)** Qo‘llarni qanot kabi yoyib, qanot kabi kichik doirada). Pastga “qo‘nish”, yuqoriga “uchish” harakati.

**“Qush uyasi quramiz” (2-3 daqiqa)** Egilib, “tosh qurmoq” yoki tashni terish va “uyaga” qo‘yish (halqa ichiga). Tezlik va aniqlikni namoyish qiladi.

**“Gulni sug‘oramiz” (2 daqiqa)** Egilish mashqi – “sug‘orish” (qo‘llar bilan). To‘liq egilish va tik turish.

**Yakuniy mashq – “Tabiat raqsi” (3 daqiqa)** Muzika ostida erkin harakat: gul bo‘lib ochilish, qush bo‘lib uchish, daraxt shoxlari silkitish. Birgalikda doira ichida.

**Xulosa qismi (4-5 daqiqa)**

Suhbat: “Bugun nima qildik? Tabiatni qanday yordam berdik? O‘simliklarga qanday yordam beramiz?”

She‘r yoki qo‘shiq takrorlash.

Maqtash: Har bir bolani alohida maqtash (‘‘Sen ajoyib qush bo‘lding!’’).

Nafas olish va tinchlik mashqi.

**Uyga vazifa:** Uyga olib borib, bolalarga ‘‘qushlar uchishi’’ mashqini bajarish va bog‘dagi gullarni sug‘orish.



**Mavzu:** Suvni asraymiz (suv quyish va tejash usullari)

**Guruh:** Oʻrta guruh (4-5 yosh)

**Davomiyligi:** 25-30 daqiqa

**Yoʻnalish:** Jismoniy tarbiya (ertalabki badantarbiya) + tabiatni asrash tarbiyasi

**Mashgʻulotning maqsadi:**

Bolalarni suvni tejash va asrash haqida oʻyin orqali xabardor qilish, shu bilan birga erta tongda badantarbiya mashqlarini quvnoq va foydali tarzda oʻtkazish orqali organizmni chiniqtirish, harakat koʻnikmalarini rivojlantirish.

**Mashgʻulotning vazifalari:**

**Taʼlimiy:**

Suvning ahamiyati va tejash usullarini (joʻmrakni yopish, suvni idishga quyish, behuda sarflamaslik) tushuntirish.

Oddiy jismoniy mashqlar orqali harakatlarni bajarishni oʻrgatish.

**Tarbiyaviy:**

Tabiatni, xususan suvni asrashga oid vatanparvarlik va mehnatsevarlik tuygʻularini shakllantirish.

Doʻstlik, yordam berish va tartib-intizomni tarbiyalash.

**Rivojlantiruvchi:**

Harakat koordinatsiyasi, chidamlilik, tezlik va moslashuvchanlikni rivojlantirish.

Nutq, tasavvur va ijodiy fikrlashni oshirish.

**Jihozlanishi:**

Suv quyish uchun kichik idishlar (plastmassa koʻzalar, chelaklar), suv (oz miqdorda).

Suv tomchisi, joʻmrak, bulut rasmlari (chiroyli pastel ranglarda: aqua, mint, koʻk-yashil).

Musiqqa: quvnoq bolalar qoʻshiqlari (ertalabki badantarbiya uchun ritmik).

Gilamcha yoki sport maydonchasi, bayroqcha (Oʻzbekiston bayrogʻi elementi).

Qoʻshimcha: suv tejash haqidagi oddiy sheʼr yoki qoʻshiq matni.

**Mashgʻulotning borishi (taxminiy vaqt taqsimoti):**

**Tashkiliy qism (3-4 daqiqa)**

**Tarbiyachi:** Bolalarni salomlashadi, safga tizadi. “Assalomu alaykum, bolajonlarim! Bugun ertalabki badantarbiyamizni suv mavzusida oʻtkazamiz. Suv – hayotimiz manbai. Uni asraylik!”

Patriotik element: “Oʻzbekiston – suvlar boy mamlakat. Biz suvni asrab, Vatanimizni asraymiz!”

Kayfiyatni koʻtarish: oddiy nafas olish mashqlari (qoʻllarni yuqoriga koʻtarib chuqur nafas olish va chiqarish – “bulutlarga suv quyaylik”).

Bolalar javobi: “Suvni asraymiz!” deb javob berish.

**Asosiy qism (15-18 daqiqa)** – Jismoniy mashqlar suv tejash mavzusi bilan bog‘langan.

**Mashq 1: “Suv quyish” (qo‘l va yelka mashqlari, 2-3 daqiqa)**

Qo‘llarni oldinga cho‘zib, xuddi suv quyayotgandek aylantirish (8-10 marta).

Qo‘llarni yuqoriga ko‘tarib, “bulutdan suv quyish” – pastga tushirish.

Tarbiyachi: “Jo‘mrakni ochdik, suv quyamiz, keyin yopamiz – tejaymiz!”

**Mashq 2: “Suv tomchilari” (oyoq va tanani egish, 3 daqiqa)**

Oyoqlarni kengaytirib, “tomchi” bo‘lib egilish (suvni yerdan yig‘ish harakati).

“Tomchi” sakrash – joyida sakrash, qo‘llarni silkitish.

“Suvni tejaymiz” – tezda joyiga qaytish.

**Mashq 3: “Jo‘mrakni yopish” (yurish va yugurish, 2 daqiqa)**

Musiqqa ostida yurish (oddiy, baland oyoq ko‘tarib).

Signal bo‘lganda “jo‘mrakni yop!” – to‘xtab, qo‘llarni belgaga ko‘tarib yurish.

“Suv quyish” – yengil yugurish.

**Mashq 4: “Suv bilan o‘ynash” (umumiy harakatlar, 5 daqiqa)**

Qo‘llar bilan “suv quyish” harakati (doira bo‘lib, bir qo‘lga uzatish).

“Suvni asraymiz” – bir oyoqda turib muvozanatni saqlash (muvozanat idamlilik).

Guruh o‘yini: bolalar juft bo‘lib, bitta oyoqda suv ishlashni ko‘rsatish (xayoliy yoki haqiqiy kichik idish).

**Mashq 5: “Suv tejovchi qahramon” (suhbat, 5 daqiqa)**

Bolalar “suv tejovchi” bo‘lib harakatlar bajaradi: yugurish, sakrash, egilish.

Harakat oxirida: “Biz suvni tejovchi bo‘lish qizg‘inlik qildik!”



**Xulosa qismi (4-5 daqiqa)**

Bolalar doira bo‘lib o‘tiradi.

Suhbat: “Bugun nimalarni o‘rgandik? Suvni qanday tejaymiz?” (javoblar: jo‘mrakni yopamiz, behuda quyishmaymiz, idishga quyamiz).

She‘r yoki qo‘shiq: oddiy “Suvni asraymiz, tejaymiz, hayotimizni saqlaymiz!”

Maqtash: har bir bolani alohida rag‘batlantirish.

**Uyga vazifa:** Uyda ota-onaga suv tejash usullarini aytib berish va bir kun suvni tejab yordam berish.

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

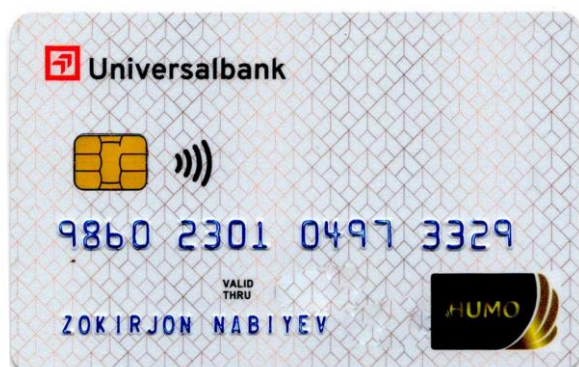
***O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta’limi vazirining 2026-yil 26-maydagi 185-son buyrug‘i 1- va 2- ilovalari, Suv resurslarini tejash, Ekologik tarbiya va Gigiyena madaniyatini shakllantirishga qaratilgan “Suvni asraymiz - kelajakni asraymiz” shiori ostidagi oylik tadbirlarni tashkil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