



**MAKTABGACHA TA'LIM  
TASHKIL ETISH VA  
SUV RESURSLARINI TA'BIY EKOLOGIK  
TARBIYA VA GIGIENALIK DANIYATINI  
SHAKLLANTIRISH QARATILGAN  
“SUVNI ASRAYMIZ, TUNAJAKNI ASRAYMIZ”  
SHARH OSASIDAGI OYLIK  
TADBIRNI TASHKIL ETISH  
KAZISH BO‘YICHA  
JISMONIY TARBIYA YO‘RIQCHISI  
ning  
MAKTABGACHA GURUHLAR UCHUN  
TADBIR  
MASHG‘ULOTLARI**



“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 Jismoniy tarbiya yo‘riqchisining 3-4 yosh kichik guruh uchun tadbir mashg‘ulotlar rejasini

| Hafta kunlari  | Mavzu   |
|----------------|---|
| <b>IYUN</b>    |   |
| <b>1-hafta</b> | “Quyoshcha va bulutcha” (yurish, yengil yugurish) |
| <b>2-hafta</b> | “To‘pcha bilan do‘stlashamiz”                     |
| <b>3-hafta</b> | “Hayvonlar harakati” (qo‘l-oyoq harakati)         |
| <b>4-hafta</b> | “Salomatlik yo‘lakchasi”                          |
| <b>IYUL</b>    |   |
| <b>1-hafta</b> | “Suv tomchisini asra” (oddiy yurish)              |
| <b>2-hafta</b> | “Jo‘mrakni yop” (ritmik harakat)                  |
| <b>3-hafta</b> | “Toza qo‘l – sog‘lom hayot”                       |
| <b>4-hafta</b> | “Yashil bog‘cha” (suv tashish o‘yini)             |
| <b>AVGUST</b>  |   |
| <b>1-hafta</b> | “Chaqqon bolajonlar”                              |
| <b>2-hafta</b> | “Milliy o‘yinlar haftaligi”                       |
| <b>3-hafta</b> | “Yozni xayrlashamiz” (yengil mashqlar)            |
| <b>4-hafta</b> | “Salomatlik yo‘lakchasi” (takrorlash)             |

Guruh: Kichik guruh (3-4 yosh)

**Mavzu:** Quyoshcha va bulutcha

**Sana:** Iyun, 1-hafta

**Mashg'ulot turi:** Ertalabki badantarbiya + harakatli o'yinlar

**O'tkazish joyi:** Ochiq maydoncha (soyali joy)

## MASHG'ULOTNING MAQSADI VA VAZIFALARI

**Umumiy maqsad:** Bolalarda yurish, yengil yugurish va oddiy harakat ko'nikmalarini o'yin shaklida rivojlantirish, quvnoq kayfiyat yaratish va tabiat hodisalariga ijobiy munosabat uyg'otish.

### Vazifalar:

Yurish va yengil yugurish harakatlarini musiqa va signalga mos ravishda bajarishni o'rgatish;

Harakatlar ritmini, diqqatni va tasavvurni rivojlantirish;

Nafas olish va cho'zilish ko'nikmalarini shakllantirish;

Jamoada o'ynash va bir-biriga xalaqit bermaslikni o'rgatish;

Chiniqtirish va quvnoq kayfiyatni ta'minlash.

## MATERIALLAR

Quvnoq bolalar musiqasi (quyosh va tabiat mavzusidagi)

Quyoshcha va bulutcha rasmlari (tayoqchaga ilingan)

Rangli lentalar yoki ro'molchalar

Kichik to'plar yoki yumshoq o'yinchoqlar (ixtiyoriy)

Suv ichish uchun shisha (har bir bola uchun)

## MASHG'ULOT JARAYONI

### 1. Kirish qismi (7-8 daqiqa)

**Salomlashish va saf tortish** (2 daqiqa) Bolalar do'stlik bilan salomlashadi. "Salom, bolajonlar! Bugun biz quyoshcha va bulutcha bo'lamiz!"

**Nafas olish mashqlari** (2 daqiqa)

"Quyosh nafasi" — qo'llarni yuqoriga ko'tarib, nafas olish + "Quyosh!" deyish.

"Bulut nafasi" — qo'llarni pastga tushirib, nafas olish + "Bulut!" deyish.

**Tayyorlov mashqlari** (3-4 daqiqa)

Qo'l va oyoq aylantirish (dumaloq harakatlar)

Engil yurish joyida (o'rnida).

"Quyoshcha bo'!" — qo'llarni yuqoriga ko'tarib, "Bulut bo'!" — qo'llarni keng yoyish.

### 2. Asosiy qism (22 daqiqa)

**1-o'yin: "Quyoshcha va bulutcha" (7 daqiqa)**

Musiqa yangraganda yengil yugurish → yengil yugurish + qo'llarni silkitish.

Musiqa to'xtaganda "to'xtat!" buyruq berilganda → sekin yurish, qo'llarni bosh ustida tutib

"bulut" signaliga yurish.

4-5 marta takrorlanadi.

**2-o'yin: "Belgini top" (6 daqiqa)**

Musiqa to'xtaganda belgi yoki belgilar qo'yiladi.

Bolalar quyoshcha bo'lib yengil yugurib, belgilar orasidan o'tishadi.

"Bulut" signaliga esa sekin yurib, belgini "quchoqlab" o'tishadi.

**3-o'yin: "Quyoshcha bilan to'p o'ynaymiz" (6-7 daqiqa)**

Har bir bola yoki juftlikda kichik to'p bilan:

To'pni pastga tashlab yurish (quyoshcha).

To'pni ushlab sekin yurish (bulutcha).

"Quyoshcha — to'pni baland uloqtir, bulutcha — pastga tushir."

**4-o'yin: "Quyoshcha va bulutcha estafetasi" (5 daqiqa)** Ikki jamoa bo'linadi.

Har bir bola navbat bilan yugurib (quyoshcha) yoki yurib (bulutcha) belgilangan joyga borib qaytadi.

### 3. Yakuniy qism (7-8 daqiqa)

#### Cho‘zilish va tinchlantirish mashqlari (4 daqiqa)

“Quyosh o‘smoqda” — qo‘llarni yuqoriga cho‘zish.

“Bulut pastga tushmoqda” — pastga egilish.

Oyoq va qo‘llarni silkish.

**Nafas olish** (2 daqiqa) Chuqur nafas olish va sekin chiqarish (3-4 marta).

#### Suhbat va baholash (2 daqiqa)

“Bugun nima o‘ynadik? Quyoshcha qanday harakat qiladi? Bulutcha qanday?”

Har bir bolani maqtash: “Jasur quyoshcha bo‘lding!”, “Ehtiyotkor bulutcha bo‘lding!”

Suv ichish va dam olish.

### METODIK TAVSIYALAR

Barcha mashg‘ulot ochiq havoda, soyali joyda o‘tkaziladi.

Issiq kunlarda har 10-12 daqiqada suv ichish tanaffusi beriladi.

Bolalarning charchashini kuzatib, agar kerak bo‘lsa, dam olish vaqtini ko‘paytirish kerak.

Buyruqlarni quvnoq, aniq va yorqin berish.

Har bir bola faol ishtirok etishiga erishish (yordam berish).

Mashg‘ulot (moslashuvchan).

### KUTILAYOTGAN NATIJALAR

Bolalar yurish va yengil yugurishni signal va musiqa qo‘shimchasi bilan bajarib oladi.

Harakat ritmi va tasavvur rivojlanadi.

Jismoniy faollik va quvnoq kayfiyat oshadi.



**Guruh:** Kichik guruh (3-4 yosh)

**Mavzu:** To'pcha bilan do'stlashamiz

**Sana:** Iyun, 2-hafta

**Mashg'ulot turi:** Ertalabki badantarbiya + harakatli o'yinlar

**O'tkazish joyi:** Ochiq sport maydonchasi (soyali joy)

## MASHG'ULOTNING MAQSADI VA VAZIFALARI

**Umumiy maqsad:** Bolalarda to'p bilan ishlash ko'nikmalarini o'yin shaklida shakllantirish, mayda va yirik motorikani rivojlantirish hamda to'pni do'st sifatida qabul qilishga o'rgatish.

**Vazifalar:**

To'pni dumalatish, tashlash, ushlab va yurib o'ynash ko'nikmalarini rivojlantirish;  
Qo'l va ko'z muvofiqlashtirishni yaxshilash;

Harakatlarni musiqa va buyruqqa mos ravishda bajarishni o'rgatish;

Nafas olish, cho'zilish va jamoada o'ynash ko'nikmalarini mustahkamlash.

Bolalarda quvnoqlik va sport anjomlariga ehtiyotkor munosabatni shakllantirish.

## MATERIALLAR VA JIHOZLAR

Kichik yumshoq to'plar (har bir bola uchun bitta, yoki ko'proq)

Quvnoq bolalar musiqasi

Rangli lentalar yoki chiziqlar (maydonni belgilash uchun)

Quyoshcha yoki gul rasmlari (ixtiyoriy)

Suv ichish uchun shishalar

## MASHG'ULOT JARAYONI

### 1. Kirish qismi (7-8 daqiqa)

**Salomlashish va saf tortish** (2 daqiqa) Bolalar to'p bilan o'ynay o'tirib turadilar. "Salom, bolajonlar! Bugun biz to'pcha bilan do'stlashamiz. Bugun bizning yangi do'stimiz!"

**Nafas olish mashqlari** (2 daqiqa) Bolalar to'pni o'z qo'liga olib, "To'pcha nafas" — to'pni o'z qo'liga olib, qur nafas olish va "To'pcha, salom!" deyish.

Qo'llarni oldinga cho'zilish va to'pni o'z qo'liga olib, qur nafas olish va "To'pcha, salom!" deyish.

**Tayyorlov mashqlari** (3-4 daqiqa)

Qo'l va oyoq aylantirish. Bolalar to'pni o'z qo'liga olib, qur nafas olish va "To'pcha, salom!" deyish.

O'rnida yurish. Bolalar to'pni o'z qo'liga olib, qur nafas olish va "To'pcha, salom!" deyish.

Qo'llarni oldinga cho'zilish va to'pni o'z qo'liga olib, qur nafas olish va "To'pcha, salom!" deyish.

### 2. Asosiy qism (13-20 daqiqa)

**1-o'yin: "To'pcha bilan salomlashish"** (5-6 daqiqa)

Har bir bola o'z to'pini qo'lga oladi.

To'pni o'z qo'liga olib, "To'pcha, salom!" deb aytib ushlab.

Musiqaga to'pni dumalatib yurish.

**2-o'yin: "To'pcha qayerda?"** (6 daqiqa)

Bolalar to'pni o'rtada dumalatib o'ynaydi.

"To'pcha to'xta!" buyruqida to'pni ushlab turish.

"To'pcha yugur!" buyruqida to'pni yengil dumalatib yurish.

**3-o'yin: "To'pcha bilan sayr qilamiz"** (6-7 daqiqa)

Bolalar to'pni qo'llari bilan ushlab, turli yo'nalishlarda yurishadi:

Oddiy yurish

To'pni oldinga dumalatib yurish

To'pni pastga tashlab ushlab yurish

"To'pcha charchadi" — to'pni quchoqlab sekin yurish.

#### **4-o'yin: "To'pcha estafetasi" (5-6 daqiqa)**

Bolalar 2-3 guruhga bo'linadi.

Har bir bola navbat bilan to'pni belgilangan joyga dumalatib borib, qo'lida ushlab qaytadi.

#### **3. Yakuniy qism (7-8 daqiqa)**

##### **Cho'zilish mashqlari (4 daqiqa)**

To'pni ushlab qo'llarni yuqoriga cho'zish ("To'pcha osmonga yetdi").

To'p bilan pastga egilish.

Oyoq va qo'llarni silkish.

**Nafas olish** (2 daqiqa) Chuqur nafas olish va sekin chiqarish (to'pni qo'llarda ushlab).

##### **Suhbat va baholash** (2 daqiqa)

"To'pcha bilan qanday do'st bo'ldik? Nima o'ynadik?"

Har bir bolani maqtash: "Jasur to'pcha do'sti bo'lding!", "Ehtiyotkorlik bilan o'ynading!"

To'plarni joyiga qo'yish va suv ichish.

#### **METODIK TAVSIYALAR**

Mashg'ulot ochiq havoda, soyali joyda o'tkaziladi.

Har 10-12 daqiqada suv ichish tanaffusi beriladi.

Kichik bolalar uchun to'plar yumshoq va engil bo'lishi kerak.

Bolalarning charchashini kuzatib, mashqlarni soddalashtirish mumkin.

Har bir bola to'p bilan shug'ullanishiga alohida e'tibor berish.

Buyruqlarni quvnoq va aniq berish.

#### **KUTILAYOTGAN NATIJALAR**

Bolalar to'pni dumalatish, tashlash va ushlashni o'rganadi.

Qo'l-ko'z muvofiqlashtirish va mayda motorika yaxshilanadi.

To'pga ehtiyotkor munosabat va jamoaviy o'yin ko'nikmalari shakllanadi.

Bolalarda quvnoq kayfiyat va jismoniy faollik oshadi.



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

**[Zokirjon.com](http://Zokirjon.com) veb-sayti orqali o‘zingiz uchun kerakli ma’lumotlarni yuklab oling.**

**Zokirjon Admin bilan**

**+99891-328-88-38 nomerga telegramdan yozishingiz yoki telegramdan jek567 izlab telegramdan yozishingiz so‘raladi.**

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

**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 jismoniy tarbiya yo‘riqchisining tadbir mashg‘ulot ishlanmalarini to‘liq holda olish uchun telegramdan yozing.**



**Telegram kanalimiz:**

**@maktabgacha\_tt**

**To‘lov uchun: HUMO 9860230104973329**

**Plastik egasi Nabiyev Zokirjon**



**ONLINE KOMPYUTER**

**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.**

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)