

# BOG'CHA YOSHIDAGI BOLALARNING JISMONIY VA NUTQIY RIVOJLANISHIDA BADANTARBIYA VA HARAKATLI O'YINLARDAN FOYDALANISH

USLUBIY QO'LLANMA



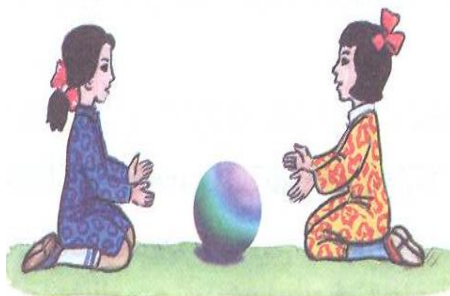
Toshkent – 2021

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
TURIZM VA SPORT VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA  
MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA  
MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI**

**JISMONIY TARBIYA METODIKASI KAFEDRASI**

**Bog‘cha yoshidagi bolalarning  
jismoniy va nutqiy rivojlanishida  
badantarbiya va harakatli  
o‘yinlardan foydalanish**



Toshkent – 2021

UDK 373.2:796

KBK 74.267.5

X 21

Xalmatova N.

Bog'cha yoshidagi bolalarning jismoniy va nutqiy rivojlanishida badantarbiya va harakatli o'yinlardan foydalanish [Matn]: uslubiy qo'llanma / N. Xalmatova.-Toshkent: "Umid Design", 2021.- 56 b.

**Taqrizchilar:**

- B. Haydarov - SamDU Maktabgacha ta'lim fakulteti dekani, professor.
- U. Qosimov - Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali "Sport fanlari " kafedrasini mudiri, p.f.n, dotsent.

**Ma'sul muharrir:** B. N. Saidov -p.f.n., dotsent.

Uslubiy qo'llanmada badantarbiya mashqlarining ahamiyati, allomalarning fikrlari, maktabgacha yoshdagi bolalarning harakatlari, badantarbiya mashqlaridan namunalari, harakatli o'yinlar bo'yicha tavsiyalar berilgan. Uslubiy qo'llanma maktabgacha ta'lim muassasasi jismoniy tarbiya yo'riqchilari, tarbiyachilar, ota-onalar, shuningdek, ushbu soha bilan qiziquvchi barcha mutaxassislariga mo'ljallangan.

Mazkur uslubiy qo'llanma Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi Ilmiy-metodik kengashi yig'ilishida muhokama qilingan va chop etishga ruxsat etilgan. (2019-yil, 28-dekabr, 10-son bayonnoma).

## Kirish

O'zbekiston Respublikasining Prezidenti Sh. M. Mirziyoyevning 2017 yil 30 sentyabrda "Maktabgacha ta'lim tizimi boshqaruvini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni hamda "O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligi faoliyatini tashkil etish to'g'risida"gi qaroriga muvofiq, bu sohada yangi tizim yaratildi. Ushbu tizim oldiga maktabgacha ta'lim sohasida yagona davlat siyosatini ishlab chiqish va amalga oshirish, maktabgacha ta'lim muassasalari davlat va nodavlat tarmog'ini kengaytirish hamda moddiy-texnik bazasini mustahkamlash, ularni malakali pedagogik kadrlar bilan ta'minlash, maktabgacha ta'lim muassasalariga bolalarni qamrab olishni keskin oshirish, ta'lim-tarbiya jarayonlariga zamonaviy ta'lim dasturlari va texnologiyalarini tatbiq etish orqali bolalarni har tomonlama intellektual, ma'naviy-estetik, jismoniy rivojlantirish hamda ularni maktabga tayyorlash sifatini tubdan yaxshilash vazifalari qo'yildi. Bog'cha yoshigacha bo'lgan bolalarni jismoniy jihatdan tarbiyalash tizimida organizmni chiniqtirish katta o'rin tutadi.

Jismoniy tarbiyaning maqsadi – sog'lom, kuchli, irodali insonlarni tarbiyalashdan iboratdir.

Bolalar organizmini chiniqtirish ham shu maqsadga xizmat qiladi. Bu ishlarni amalga oshirishda bog'cha yoshidagi bolalar talim muassasalari oilaning ishongan yordamchisiga aylangan.

Bu esa shu soha hodimlarini bog'cha yoshidagi bolalar talim muassasalari ishini yanada takomillashtirishni, tarbiyaviy hamda sog'lomlashtirish choralari barcha komplekslarini yaxshilashni asosiy masala qilib qo'yadi.

Hozirgi kunda bolalar kasalligini kamaytirish eng muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Keskin kontinental iqlimli O'zbekiston sharoitida bolalarda nafas olish organlarining kasallanishi bog'cha yoshidagi bolalarda tez-tez kuzatiladi. Bu hol sog'lomlashtirish choralari tadbiriq etishni talab etadi.

Bola organizmining shakllanishiga ijobiy tasir ko'rsatuvchi omillar ichida bir qancha chiniqtirish tadbirlarini o'z ichiga oluvchi sog'lomlashtirish tadbirlari eng muhim o'rinlardan birini egallaydi.

Bu tadbirlarning ta'siri bola organizmining chidamliligini oshirishga, tashqi muhitning salbiy ta'sirga qarshilik ko'rsata olishga, shuningdek, ob-havoning tez hamda keskin o'zgarib turishga moslashuvining yaxshilanishiga qaratilgandir. Jismoniy tarbiya to'g'risidagi ta'limot pedagogikaning tarkibiy qismi hisoblanadi. Pedagogika fanining mazkur sohasiga qarashli turli hodisalarga ta'rif berilganda, «badantarbiya», «jismoniy barkamollik», «jismoniy tarbiya», «jismoniy rivojlanish» degan asosiy tushunchalar qo'llaniladi.

«Badantarbiya» tushunchasi eng umumiy hisoblanadi. U xalq madaniyatining bir qismi sifatida qaraladi. Badantarbiya jamiyat odamlarini jismoniy jihatdan mukammallashtirish uchun to'plangan, vujudga keltirilgan va foydalaniladigan moddiy hamda madaniy qadriyatlar yig'indisidir.

Badantarbiyaning mazmuni quyidagilardan iborat:

1) mehnat va turmushdagi ko'nikmalarni (tartiblilik, kiyimlarning ozodaligi, xonalarning tozaligi) va gigienik rejimga doir odatlar (faoliyat va dam olishning oqilona tartibi, uyqu, ovqatlanish gigienasi va hokazolar);

2) tabiatning tabiiy sharoitlarida (havo, quyosh va suv) organizmni chiniqtirish;

3) jismoniy mashqlarni o'z ichiga oladi.

Bog'chaning kundalik faoliyati mashg'ulotlargacha bo'ladigan badantarbiya bilan boshlanadi. Badantarbiya hamma uchun bir vaqtda boshlanishiga, bola kayfiyatiga ta'sir etadi. Ertalabki badantarbiya mashqlari jismoniy mashqlarni bajarish hissini tarbiyalaydi, ularni to'g'ri bajarish ko'nikmalari va malakalarining shakllanishida yordam beradi. To'g'ri tashkil qilingan badantarbiya mashqlari bog'chalarda mashg'ulotlarning samarali bo'lishiga ta'sir qiladi.

Mashqlar jamlanmasini har oyda bir marta yangilab turish shart. Bog'chada mashqlarni muzika sadolari ostida va she'rlar orqali bajarish maqsadga muvofiqdir. Bu bolaning qiziqishini kuchaytiradi, jo'shqinlik va ko'tarinki ruh bag'ishlaydi. Mashg'ulotlargacha bo'ladigan badantarbiya mashqlari natijasi uni tashkil qilish va o'tkazish metodikasiga bog'liq.

Badantarbiya mashqlari ochiq havoda o'tkaziladi, noqulay ob-havo bo'lib qolsa, bino ichida bajariladi. Mashg'ulot tamom bo'lganidan keyin maydondan chiqib ketish tez va tartibli bo'lib, bog'chaga ketma-ketlik bilan kiriladi.

## **MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASASIDA JISMONIY TARBIYA**

O'sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama jismoniy tarbiyalash ta'lim-tarbiya muassasalari, oila, jamoat tashkilotlarining birgalikdagi kuch-g'ayratlari bilan amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiya sog'liqni yaxshilashga, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, yoshlarni mehnatga va Vatanni himoya qilishga tayyorlashga qaratilganidir.

Jismoniy barkamollik odamning tarixan shart qilib olingan uyg'un jismoniy rivojlanishi, salomatligi, jismoniy tayyorgarligi darajasi bo'lib, u jamiyat talablariga eng maqbul tarzda mos kelishi kerak.

Jismoniy rivojlanish — odam organizmining tarkib topishi, uning shakllari va vazifalarining o'zgarishini ifodalaydigan biologik jarayondir. Tor ma'noda bu antropometrik va biometrik ko'rsatkichlar: bo'y, tana og'irligi, ko'krak qafasi aylanasi, o'pka sig'imi, qaddi-qomat va boshqalardir. Jismoniy rivojlanish biologik hayot qonunlari — muhit va organizmning birligi, miqdor o'zgarishlarining sifat o'zgarishlariga muntazam ravishda o'tishiga muvofiq tarzda amalga oshadi. Zotan, turmush sharoitini, jumladan jismoniy tarbiya metodlarini o'zgartirib, organizmning

funksional imkoniyatlari darajasini ancha oshirish, jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini o'zgartirish mumkin.

Jismoniy tarbiya bilan tarbiya boshqa jihatlarining o'zaro aloqasi, bir tomondan, tarbiya maqsadi va vazifalari birligi bilan, boshqa tomondan, shaxs tuzilishi va uning rivojlanishida biologik va ijtimoiy hodisalarning birligi bilan belgilanadi. Jismoniy tarbiya jarayonida ongni rivojlantirishga, axloqqa muvofiq odamlar xulq-atvoriga faol ta'sir etish mumkin.

Mustahkam salomatlik va to'laqonli jismoniy rivojlanish ishchanlikni, turli xildagi vazifalarni bajarishga tezda moslashishni belgilaydi. Jismoniy mashqlar organizmning o'sishi va rivojlanishiga, uning funksional imkoniyatlari kengayishiga chuqur ta'sir ko'rsatadi. Harakat faoliyati miya peshona qismidagi bo'limlarining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, u aqliy faoliyatni amalga oshirishda yetakchi o'rin tutadi.

Qo'llar va barmoqlarning harakati nutq harakati markazi rivojlanishini rag'batlantiradi. Shu munosabat bilan bolaning nutqi, shu bilan birga, fikrlashi ertaroq va to'laqonliroq rivojlanadi. Harakat barcha analizator sistemalarning ishini faollashtiradi. Shu tariqa hissiy organlar tezroq va muvaffaqiyatliroq rivojlanadi. Jismoniy va aqliy tarbiyaning mustahkam aloqasi fazodagi mo'ljal olishlarini rivojlantirishda ham namoyon bo'ladi. Ular aqliy faoliyat xilma-xil turlarining zarur jihati bo'lib, faqat ko'rish organi orqaligina emas, shu bilan birga, harakat organlari va boshqa analizatorlar ishtirokidagi jismoniy mashqlar yordamida ayniqsa faol o'zlashtiriladi.

Rejim jarayonlarini, jismoniy mashqlarni o'tkazish, chiniqish paytida bolalarning dunyoqarashi o'zgaradi, ular ayrim eng oddiy bilimlarni egallaydilar. Mustahkam sog'lik faol aqliy faoliyatning asosi hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya axloqiy tarbiya bilan bog'liqdir. Bolalarda-chiniqtirish tadbirlarini, harakatli o'yinlarni bajarish chog'ida faqat

axloqiy xulq-atvor (mardlik, halollik, tartiblilik va h.k.) to'g'risidagina tasavurlarga ega bo'lib qolmay, shu bilan birga yana xulq-atvor xususida mashq qiladilar, ularda irodaviy sifatlar (qat'iyat, mustaqillik va h.k.) rivojlanadi. Aksariyat jismoniy mashqlarning his-tuyg'uga boyligi ularning bola shaxsini shakllantirishga ta'sirini kuchaytiradi.

Jismoniy tarbiya asosan ishning jamoa shakllarida amalga oshiriladi. Jismoniy mashg'ulotlarda, harakatli o'yinlarda bolalarda jamoatchilik tuyg'usi shakllanadi, uyushqoqlik, intizom tarbiyalanadi.

Jismoniy tarbiya bilan estetik tarbiyaning aloqasi dastavval shunda o'z ifodasini topadiki, to'laqonli jismoniy rivojlanish — bola estetik tashqi ko'rinishining garovidir. Bolalarda chiroyli qaddi-qomat, umumiy estetik qiyofa (chiroyli kiyinish, tartiblilik va h.k.) to'g'risida tasavvurlar shakllanadi. Bolalar mashqlarni bajarar ekanlar, erkin, chiroyli, ifodali harakat qilishga o'rganadilar, bu esa estetik tuyg'ularni tarbiyalashga ko'maklashadi.

Jismoniy tarbiya mehnat tarbiyasi bilan chambarchas bog'liqdir. Umumiy chidamlilikni rivojlantirish — ishchanlikni tarbiyalash asosidir. Jismoniy mashqlar jarayonida harakat tajribasini to'plash harakatlar uyg'unligini, kuchni chamalashni va boshqa qobiliyatlarni rivojlantirish mehnat harakatlarini egallashda o'z ta'sirini ko'rsatadi. Irodaviy kuch-g'ayrat sarflash odatini tarbiyalash ham muhimdir. Sog'lom, chaqqon bola mehnat topshiriqlarini oson bajaradi.

**Jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari** jamiyatning ehtiyoj-lari bilan belgilanadi. Bu ehtiyoj tarbiyaning umumiy maqsadidan kelib chiqadi, bu maqsad o'zida ma'naviy boylilikni, axloqiy poklikni va jismoniy barkamollikni mujassamlashtirgan uyg'un rivojlangan shaxsni shakllantirishdan iboratdir. Bog'cha yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasi vazifalarini hal etishda ularning yosh xususiyatlari hisobga olinadi. Jadal o'sish va



rivojlanish bog'cha yoshidagi bola organizmining o'ziga xos xususiyatidir.

Lekin sistemalar va ular vazifalarining shakllanishi hali tugallanmagan bo'ladi. Shuning uchun bog'cha yoshidagi bola juda nozik bo'ladi. Shu munosabat bilan quyidagi sog'lomlashtirish vazifalari birinchi o'ringa qo'yiladi:

1) hayotni muhofaza qilish, kasallikka qarshi kurash olib borish, organizmning tashqi muhit ta'siriga qarshiligini oshirish;

2) organizmning barcha sistemalarini to'g'ri va o'z vaqtida rivojlantirish, ularing funksional imkoniyatlarini kengaytirish;

3) to'g'ri qaddi-qomat va tovonni shakllantirish, uyg'un jismoniy rivojlantirish.

Bolalar organizmi nomukammal, nozik bo'lsa-da, barcha to'qimalarning juda egiluvchanligi, tezkorligi, modda almashinuvi jarayonlarining jadalligi qudratli rivojlanishni ta'minlaydi. Bola sharoitlarning o'zgarishiga, jismoniy zo'riqishga kattalarga nisbatan ancha tezroq va yaxshiroq moslashadi. U o'ziga tushunarli bilim va ko'nikmalarni o'zlashtirishga idroki baland bo'ladi, bu esa bir qancha ta'limiy vazifalarni hal etish imkonini beradi:

1) jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish va madaniy-gigienik ko'nikmalarni o'zlashtirish bilan bog'liq dastlabki bilimlarni shakllantirish;

2) shaxsiy va ijtimoiy gigiena ko'nikmalarini singdirish;

3) kelgusida sport bilan shug'ullanish uchun asos bo'lib xizmat qiladigan hayotiy zarur harakatlar, malaka va ko'nikmalarni shakllantirish.

Jismoniy mashqlar bolalarning to'laqonli aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasiga yordam berib, ularning ma'naviy-irodaviy sifatlarini (jasurlik, halollik, qayfiyat va boshq.) rivojlantiradi.

Jismoniy tarbiya maqsadlari va vazifalarini muvaffaqiyatli

amalga oshirish uchun bizning mamlakatimizda yagona davlat tizimi barpo etilgan.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya tizimi mafkuraviy, ilmiy-metodik, dasturiy-me'yoriy asoslar birligidan iborat. O'zbekistondagi jismoniy tarbiya tizimi o'zining g'oyaviyligi, xalqchilligi va ilmiyligi bilan ajralib turadi. U barkamol avlodni tarbiyalash, rivojlantirish, sog'lomlashtirish bilan bog'liqdir. Bog'cha yoshidagi va kichik bog'cha yoshidagi bolalar bilan ish olib borishda bu qoidalar quyidagilarda o'z ifodasini topadi. Shaxsni har tomonlama rivojlantirish qoidasi harakat madaniyati asoslarini shakllantirishni va ayni vaqtda aqliy qobiliyatlarni (topqirlik, kuzatuvchanlik, qiziqish va boshqalar), axloqiy fazilatlarni (intizomlilik, jamoatchilik va boshqalar), estetik didni rivojlan-tirishni ta'minlaydi. U yoki bu alohida jismoniy mashq turlariga erta ixtisoslashuvga yo'l qo'yib bo'lmaydi. U bola salomatligiga va uning uyg'un jismoniy rivojlanishiga zarar yetkazishi, yangi ko'nikmalar, keyinchalik sport mahorati tarkib topishida, shakllanishida qiyinchilik tug'dirishi mumkin.

Sog'lomlashtirish yo'nalishi qoidasi materiallar va vositalar mazmunini, hajmini tanlashni ko'zda tutadi, u salomatlikni mustahkamlashni, shifokor-pedagog nazoratini amalga oshirishni ta'minlaydi.

Jismoniy tarbiyaning mehnat tajribasi bilan aloqasi bolalarni ijtimoiy asoslangan har xil harakatlar tajribasi bilan boyitishda namoyon bo'ladi. Turli vositalardan foydalanib, bolalarda aniqlik, harakatlar tezligi, sharoitga bog'liq tarzda o'zini moslashtirish, o'quv, mehnat, maishiy kabi har qanday yangi faoliyatda tezda o'z o'rnini topish tarbiyalanadi.

Bog'cha tarbiya muassasalarida jismoniy tarbiya sistemasi jismoniy tarbiya vazifalari ro'yobga chiqariladigan ilmiy asoslangan mazmun, vositalar, metodlar va shartlarning kompleks mazmunidan iboratdir.

**Jismoniy tarbiya shartlari.** Asab sistemasini muhofaza qilish bolani to'laqonli jismoniy va ruhiy rivojlantirishning muhim shartlaridan biridir. Dastavval u faoliyatning turli xillarini almashtirishni belgilab beruvchi oqilona rejimni tashkil etish orqali ta'minlanadi, bunda turli shakllardagi harakatlarga katta o'rin beriladi. Bolaning kunduzgi va tungi to'laqonli uyqusini ta'minlash ham juda muhim ahamiyatga egadir, bu yakka tartibdagi ehtiyojlar va oliy asab faoliyatining ishi xususiyatlariga muvofiq amalga oshiriladi.

Bolalarda asab bosiqligi uchun qulay ruhiy iqlim yaratish katta ahamiyatga egadir. Ijobiy his-tuyg'ular bosh miya qobig'i ishini yaxshilaydi, undagi biotoklarning bir me'yorda bo'lishiga ta'sir etadi. Bu barcha analizator sistemalarini rivojlantirishga, turli-tuman ruhiy jarayonlarning muvaffaqiyatli kechishiga yordam beradi.

Hissiy holatning o'zgarishi bilan barcha organlar faoliyati o'zgaradi. Ijobiy hissiyot fiziologiya sistemalari vazifalarini faollashtiradi, salbiylari charchatadi: yurak urishi tezligi kamayadi, tomir urishi susayadi, qonga kislorodning kelishi pasayadi.

Ijobiy his-tuyg'u holatidagi bola yaxshi ovqat yeydi, yaxshi uxlaydi, atrofdagi bolalarga va kattalarga hayrixohlik bilan munosabatda bo'ladi, kam kasal bo'ladi, to'laqonli rivojlanadi, unda ishonch, dilkashlik shakllanadi.

Maktabgacha tarbiya muassasalaridagi jismoniy tarbiyaning navbatdagi shakli oddiy muhitni barpo etish zarurligidir, bolalarning yoshiga muvofiq tarzda sport jihozlari bilan ta'minlashdir. Buning uchun zalda kamida to'rt qator gimnastika devori, to'rtta skameyka, bordon to'shaklar, bir necha darvozachalar, taxtachalar, nishonlar va bolalarning soniga qarab kichik uskunar bo'lishi kerak.

Sport anjomlari bo'lgan sport maydonchasi, sakrash chuqurchasi bo'lgan yugurish yo'lkasi, sportning tarkibiy qismi bo'lgan o'yinlar uchun turli moslamalar bo'lishi kerak.

Mavjud normativlarga muvofiq tarzda sanitariya-gigiena vaziyatini barpo etish ham jismoniy tarbiyaning muhim shartidir.

## ALLOMALARNING BADANTARBIYA HAQIDAGI FIKRLARI

Badantarbiyaning birinchi turi “Gavda uchun maxsus harakatlar” hisoblanib, ularning har birida ma’lum darajada o’yin unsurlari mavjud, ya’ni:

1. qo’l va oyoq harakatlari;
2. ko’krak va nafas a’zolarining harakatlari;
3. butun tanaga oid harakatlardir.

Kaykovusning “Qobusnoma” asari mo’jaz rivoyatlar, ixcham latifalar, kichik-kichik hikoyatlardan iboratdir. Uning “hunar afzalligi va qadri baland, oliy tabiatli bo’lish haqida”, “Mazax qilmoq, shatranj va nard o’ynamoq odobin bayoni zikrida”, “Chahorpoy (ot) sotib olmoqning zikrida”, “Farzand parvarish qilmoq zikrida” degan boblarida xalq o’yinlariga tegishli bo’lgan ma’lumotlar berilgan. Kaykovus “...Hunar o’rganmoqda mehnat qilmoq, badanni yalqovlik, ya’ni bekorchilikdin qutqarmoq foydalidir, nedinkim, bekorchilik badanning fasad va bemorligiga sabab bo’lur. Agar badanga ranj berib, uni o’zingga qahr bilan mute qilmasang, martabali bo’la olmassan. Nedinkim, badan rohatni do’st tutgoni jihatidan ham o’z ixtiyori bila senga farmonbardor bo’lmas. Ul sabab bila kim, badanda asli harakat yo’qdur. U harakatni armon bilan qilur, o’z murodi bilan qilmas va to sen buyurmaguncha badanning hech ishga rag’bati bo’lmas. Bas, ey farzand, badanni o’zingga mute qil va uni qahr bila itoatga buyurgil”- deydi.

Alisher Navoiy xalq jismoniy madaniyati turlarining benazir bilimdoni ekanligining guvohi bo’lamiz. Ayniqsa, uning badantarbiyani “*Ilmi badan*” yoki “*Badan ilmi*” yoxud “*Ko’ngil tarbiyasi*” milliy sport turlarini ifodalash uchun “*Zo’ri*”, “*Dilovarlig*”, “*Go’y*”, “*Silahshurlik*” atamalarini qo’llashi jismoniy tarbiya fani

uchun ochilgan yorqin bir sahifalardir. Shuningdek, u “Shatranj”, “Tiyrandozlik”, “Chavandozlik”, “Nayzabozlik”, “Chavgon”, “Qovoq”, “Kurash”, “Qilichbozlik” kabi qadimiy xalq o‘yinlarini o‘zining lirik va epik asarlarida yuksak mahorat bilan tasvirlagan. Ushbu ilmiy meros xalqimiz milliy tarixida milliy sport o‘yinlariga qadimda katta ahamiyat berilganligini ko‘rsatadi

Umumrivojlantiruvchi mashqlar deb, turlicha tezlik va ko‘lamda maksimal va o‘rtacha muskul zo‘r berishi orqali tananing aloxida qismlari bilan bajariladigan; harakatlar yoki ularning birikmalariga aytiladi. Ulardan maqsad jismoniy sifatlarni rivojlantirish, qaddi-qomatni to‘g‘ri shakllantirish, shug‘ullanuvchilarni murakkabroq harakat malakalarini egallashga tayyorlashdir.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar predmetsiz va predmetlar bilan har xil gimnastika asboblarida va shuningdek, bir-biriga o‘zaro yordam ko‘rsatish orqali bajarilishi mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar o‘z strukturasi ko‘ra oddiy bo‘lib, u bilan barcha yoshdagi bolalar va turli yoshdagi bolalar shug‘ullanishlari mumkin. Ularni o‘rgatish juda oddiydir: mashqni o‘zlashtirib olish uchun uni shug‘ullanuvchi bir necha marta takrorlashining o‘z kifoya. Shuni hisobga olish kerakki, yaxshi o‘zlashtirilgan mashqlarni bajargandagina maksimal zo‘r berish mumkin. Mashqlarni o‘rgatish jarayonida esa muskullarning qisqarish imkoniyati to‘lig‘icha jalb qilinmaydi. Demak, qandaydir jismoniy sifadni rivojlantirish uchun u yoki bu mashqdan foydalanishdan oldin bu mashqni yaxshilab o‘rganib olish zarur.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar tananing alohida qismlarining harakati yoki bu harakatlarni qo‘shilmasi bo‘lib, turlicha tezlikda, amplitudada va muskullarning zo‘riqish darajasi turlicha tarzda bajariladi. Bu mashqlar jismoniy sifatlarni tarbiyalash, to‘g‘ri qomatni shakllantirish va bolalarni yanada murakkabroq harakat elementlarini, ko‘nikmalarini egallashga tayyorlash maqsadida

qo'llaniladi. Tananing alohida qismlari va muskullar guruhiga tanlab-tanlab ta'sir ko'rsatish (ko'pincha) uchun ham foydalanish mumkin. Shuning uchun mashqlarni kvalifikatsiyalash asosiga anatomik belgi qo'yilgan: qo'llar va yelka kamari, tana va bo'yin, oyoq muskullari, butun tana muskullari uchun.

Bundan tashqari barcha mashqlar kuch, egiluvchanlik, harakatlar tezkorligi, epchillik, muskullarni bo'shashtirish qobiliyatini tarbiyalash, to'g'ri qomatni shakllantirish mashqlariga bo'linadi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar harakatlar majmuasi ko'rinishida qo'llaniladi. Majmuaga kiritiladigan mashqlar bolalar organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatishi kerak. Shu maqsadda ular tanasining turli qismlari bilan, turli yo'nalishda, o'zgaruvchan tezlikda va muskullarni turlicha kuchantirgan holda bajariladi. Ertalabki gimnastika majmuasining mashqlarini quyidagi ketma-ketlikda bajarish tavsiya etiladi:

- Qo'l-oyoqni yozish mashqlari (umurtqa pog'onasini to'g'rilash va qomatning to'g'rilanishini his qilish);
- Butun organizmning funksional faoliyatini yaxshilash uchun umumiy ta'sir qiluvchi bir-ikkita mashq (tana, oyoqlar muskullarining katta guruhi ishtirok etadi);
- Turli guruh muskullari uchun mashqlar turlari, bunda tananing turli qismlari ketma-ket jalb qilinadi va jismoniy yuklanish sekin-asta orttirib boriladi;
- Tananing barcha qismlari uchun jadal mashqlar (sakrash, yugirish, tez-tez o'tirib turish);
- Yurish va yugurish;
- Muskullarni bo'shashtirish va nafasni rostdash mashqlari.

Jismoniy tarbiya dasturiga mos ravishda ertalabki gimnastika odatda, ochiq havoda (chidamlilik va yugurish mashqlari) bilan o'tkaziladi.

## MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING HARAKATLARI

Bola tanasi harakatlarining rivojlanishi uning psixologik rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Bajarayotgan harakatlari ta'sirida bolada fazo, vaqt, harakatning sabablari haqidagi asosiy tushunchalarga asos solinadi. Shuning uchun bolalar harakatlarni aktiv bajarishi uchun mumkin qadar yaxshi sharoit yaratish kerak.

*Maktabgacha yoshdagi bolalarning (3–7 yosh) harakatlari.* Maktabgacha yoshdagi bolalar juda ko'p harakatlarni o'rganadi, lekin ularning bajarayotgan harakatlari uncha chaqqon va uyg'un, ya'ni muvofiqlashgan bo'lmaydi. Bola bu davrda dastlabki harakat qurollaridan foydalanadi. Masalan, qaychi, yozuv quroli, bolg'a va hokazolar. 3-4 yoshdagi bolalarda, ayniqsa, yugurish harakati shakllanib boradi. Bunda uchish fazalari ham yuzaga keladi.

Bolalar dastlabki sakrash, irg'itish, koptok bilan turli-tuman harakatlarni bajarishni o'rganadi. Bu davrda bolalar harakatlarini testdan o'tkazish, yaxshi natijalarni aniqlashga imkon beradi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni har xil harakatlarga o'rgatish imkoniyati juda katta va bundan keng foydalanish lozim. Chunki sportchilarni tayyorlash tajribasi shuni ko'rsatadiki, shu yoshdagi bolalar sport harakatlarini, ularni bajarish usullarini tez va mukammal o'zlashtiradi.

Bolalarning jismoniy tarbiyasi to'g'ri yo'lga qo'yilgan bo'lsa, 7 yoshli bola konkida va chang'ida uchishni, ikki g'ildirakli velosipedda uchishni, koptok irg'itish va uni ushlab olishni, yugurishni, sakrashni, oddiy gimnastika mashqlarini bajarishni biladi.

*Maktabgacha yoshdagi bolalarning (3–7 yosh) harakatlari.* Maktabgacha yoshdagi bolalar juda ko'p harakatlarni o'rganadi, lekin ularning bajarayotgan harakatlari uncha chaqqon va uyg'un, ya'ni muvofiqlashgan bo'lmaydi. Bola bu davrda dastlabki harakat qurollaridan foydalanadi. Masalan, qaychi, yozuv quroli, bolg'a va

hokazolar. 3-4 yoshdagi bolalarda, ayniqsa, yugurish harakati shakllanib boradi. Bunda uchish fazalari ham yuzaga keladi.

Bolalar dastlabki sakrash, irg'itish, koptok bilan turli-tuman harakatlarni bajarishni o'rganadi. Bu davrda bolalar harakatlarini testdan o'tkazish, yaxshi natijalarni aniqlashga imkon beradi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni har xil harakatlar-ga o'rgatish imkoniyati juda katta va bundan keng foy-dalanish lozim. Chunki sportchilarni tayyorlash tajribasi shuni ko'rsatadiki, shu yoshdagi bolalar sport harakatlarini, ularni bajarish usullarini tez va mukammal o'zlash-tiradi.

Bolalarning jismoniy tarbiyasi to'g'ri yo'lga qo'yilgan bo'lsa, 7 yoshli bola konkida va chang'ida uchishni, ikki g'ildirakli velosipedda uchishni, koptok irg'itish va uni ushlab olishni, yugurishni, sakrashni, oddiy gimnastika mashqlarini bajarishni biladi.

Bog'cha yoshdavri (3-6, 7 yoshgacha). Bu davrda xotira, fikrlash, tasavvur qilish proueslari rivojlanadi, intizom paydo bo'ladi, miya po'stlog'ida juda ko'p shartli bog'lanishlar vujudga kela boshlaydi. 5-6 yoshda yelka va bilak muskullari, 6-7 yoshda panja muskullari kuchi ortib boradi. Muskullar kuchining ortib borishi mashq qilishga, jinsga bog'liq.

### **3-4 yoshli bolalarning rivojlanish xususiyatlari**

3-4 yoshli bolalarning rivojlanish xususiyatlari: bola 3 yoshga qadam qo'yganda jismoniy o'sishi bir qadar sekinlashadi. Bu davrda uning vazni 16-18 kg.atrofida, bo'yi 90-100 sm. gacha yetadi. Bola jismonan ancha chiniqib, asab tizimi taraqqiy etadi. Tayanch harakat organlari takomillashib boradi. 3 yoshli bola o'z hatti-harakatlarini idora qilish ko'nikmasiga ega bo'la boshlaydi. Bolada mustaqillik ortadi, hissiyot hamda sensor idroki rivojlanib boradi. Jamoa bo'lib o'ynash ko'nikmalari shakllanadi. Uch yoshli bolaning diqqati qisman markazlashadi, xotirasi mustahkamlanib, borliqni idrok etish jarayoni boshlanadi, faraz qilish imkoniyatlari vujudga keladi.



Bolani gavdasini tik tutishga o'rgatish, jismoniy sifatlarini yanada rivojlantirish hamda sport turlariga qiziqishini orttirish, jismoniy harakat turlari bilan tanishtirish, faol bo'lishga undash, turli o'yin va mashqlarga qiziqish uyg'otish muhimdir.

### **Chiniqtirish va sog'lomlashtirish ishlarini tashkil etish**

**Ertalabki badantarbiya.** Badantarbiyani ochiq havoda, yengil kiyimda, harakatlarni namunaga muvofiq aniq, izchil bajarish. Bolani 45 daqiqa davomida o'yin xarakteridagi mashqlarni bajarishga odatlantirish. Tarbiyachiga taqlid qilib birgalikda harakat qilish ko'nikmasini o'stirish, harakatli o'yinlarda ishtirok etishga hamda o'yin topshiriqlarini bajarishga o'rgatib borish. Har kuni o'tkaziladigan badantarbiyani suv muolajalari bilan tugallash (kattalar ko'magida).

**Chiniqtirish.** Havo, quyosh, suvdan foydalangan holda chiniqtirish tadbirlarini amalga oshirish. Quyoshda chiniqtirish, asosan, ertalabki sayr vaqtida bolaning turli faoliyatlari jarayonida o'tkaziladi. Quyoshda kun davomida 5 daqiqadan to 10 daqiqagacha bo'lishlari mumkin. Bolani yuz- qo'llarini mustaqil yuvishga odatlantirishda davom etish. Suvni sachratmaslik, sovundan to'g'ri foydalanish, badanini xo'l sochiqda artish, yoz oylarida ochiq havoda iloji boricha ko'proq bo'lish, cho'milishga, dushdan foydalanishga o'rgatish. Ochiq suv havzasi (basseyn)da cho'milish (gigiena talablariga amal qilgan holda). Cho'milish davomiyligi 5-10 daqiqa.

### **4-5 yoshli bolalarning rivojlanish xususiyatlari**

4-5 yoshli bolalarning jismoniy rivojlanish xususiyatlari: bola to'rt yoshga yetgach, uning jismoniy o'sishi bir muncha jadallashadi, bo'yi 100-110 sm. atrofida, og'irligi 20-22 kg. gacha bo'ladi. Bu davrda bolaning miyasi tez rivojlanadi. Katta yarim sharlar po'stlog'ining faoliyati takomillashib boradi. Boladagi asosiy harakatlarning rivojlanishida jiddiy sifat o'zgarishlar sodir bo'ladi,

ularni bajarishda tabiiylik ortib boradi, qiyoslash ko'nikmasi shakllanadi; nutqi ravonlashadi, xotirasi ancha teran bo'lib, mustaqil fikrlash darajasi bir qadar rivojlangan bo'ladi. Barcha harakat va faoliyatlarni mustaqil bajarishga intiladi, qiziquvchanligi oshadi va har qanday tadbirga bajonu dil qatnashadi. Bu davrda ham kun tartibiga rioya qilish, bolani to'g'ri ovqatlantirish, o'z vaqtida uxlatish, salomatligini muhofaza qilish, ruhiy holatini nazorat qilib borish, quvnoq kayfiyatda bo'lishini ta'minlash muhim ahamiyatga ega. Bolani jismoniy tarbiya va sportga qiziqishini oshirishda hamda jismonan chiniqtirishda quyidagilarga e'tiborli bo'lish talab etiladi: turli harakatli quvnoq xalq o'yinlarini o'ynash; chiniqtirish muolajalarini muntazam o'tkazib turish, erkin harakat qilish malakalari shakllanishi uchun guruhlarda sharoit yaratish; bolaga jismoniy mashqlarning muhimligini ta'kidlash va mustaqil bajarishga undash; yopiq va ochiq maydonlarda o'tkaziladigan turli sport o'yinlariga jalb etish; yugurish, muvozanat saqlash, ikki oyoqlab balandga sakrash, to'siqlarni yengib o'tish bo'yicha musobaqalarni tashkillashtirish; koptokni biror to'siq ustidan boshqa bolaga irg'itish va ushlab olish elementlari bor bo'lgan o'yinlarni o'ynatish; jismoniy mashqlarni o'z vaqtida o'tkazish uchun doimo vaqt ajratish; bola bilan birga sherik sifatida yoki bir jamoa a'zosi sifatida sport o'yinlari o'ynash, musobaqa va o'yinlarda turli narsalar, bolaning o'yinlarni mustaqil ravishda tashkil etishiga imkon berish. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida hamda dam olish daqiqalaridagi o'yinlarga erkin qo'shilishga odatlantirish. Chanada uchish harakat malakalarini takomillashtirish.

### **Chiniqtirish va sog'lomlashtirish ishlarini tashkil etish**

**Ertalabki badantarbiya.** Ertalabki badantarbiya vaqtida bolani yurish, sakrash hamda qo'l va oyoq gavdaga mo'ljallangan mashqlarni faol bajarishga odatlantirish. Har kuni kattalar nazoratida badantarbiya mashqlarini ochiq havoda (xonada

bo'lganda darchalarni ochib qo'ygan holda) bajarish. Qo'l, oyoq, gavdani rivojlantiruvchi mashqlarni aniq va izchillik bilan bajarish, qomatni to'g'ri tutishni o'rgatishda davom etish.

**Chiniqtirish.** Har qanday ob-havoda ham harakatli o'yinlarni o'ynash. Uyquga yotishdan oldin xonani shamollatish, yuz, qo'lni, oyoqlarni, tishlarni yuvish; xona haroratidagi suvda ho'llangan gubka yoki paxmoq qo'lqop bilan dastlab qo'llarni, keyin oyoqlarni, ko'krakni, qorin va orqani teskari qaratib mashq qildirish.

### **5-6 yoshli bolalarning jismoniy rivojlanish xususiyatlari**

5-6 yoshli bolalarning jismoniy rivojlanish xususiyatlari: bu davrda bolaning bo'yi 116-120 sm.ga o'sadi, og'irligi 23-25 kg.ni tashkil etadi, oyoqlari gavdasiga nisbatan tezroq rivojlanadi. Bolaning umurtqa suyaklari qotmaganligi tufayli tez qiyshayib qolishi mumkin. Shuning uchun ham suyaklarning to'g'ri o'sishiga alohida e'tibor berish kerak. Bolaning yuragi chaqaloq yuragiga nisbatan 45 barobar kattalashadi, biroq muskullari hali yetarli darajada mustahkamlanmagan bo'ladi. Olti yoshga yetganda miya po'stlog'i rivojlanib, og'irligi va tashqi ko'rinishi jihatidan kattalarnikiga yaqinlashadi. Shuning uchun ham bolaning asablariga juda ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lish talab etiladi. Tarbiyachi va ota-onalar jismoniy tarbiya faoliyatiga oid turli usullarni bola bilan birgalikda (uning xohishini hisobga olgan holda) tanlashlari maqsadga muvofiqdir. Bolaning jismoniy tarbiya bo'yicha mashqlarni ongli ravishda tushunib, aniq va to'g'ri bajarishiga, harakatli o'yinlar qoidasiga rioya etishiga alohida e'tibor berish. Velosipedda uchish, suzishga oid turli usullar, har xil sport o'yinlarida amal qilinadigan qoidalarni qisqacha o'rgatib borish. Kurash tushishning ayrim usullarini o'rgatish. (Masalan, o'zbek kurashi usullari). Jismoniy sifatlarni o'stirish, muvozanat saqlash, harakatni boshqarish hamda fazoda mo'ljalga olishni shakllantirishni davom ettirish. Bolada faollik, mustaqillik, do'stona munosabat va o'zaro yordam kabilarni tarbiyalash. Sport turlari

(futbol, basketbol, voleybol v.b.) haqida tushuncha berish, mashhur sportchilar bilan tanishtirish, ularning hayotiga oid qiziqarli voqealarni soʻzlab berish orqali bola qalbida sportga nisbatan muhabbatni orttirish.

### **Chiniqtirish va sogʻlomlashtirish ishlarini tashkil etish.**

**Ertalabki badantarbiya.** Har kuni kattalar nazoratida ertalabki badantarbiya mashqlarini ochiq havoda, gilamcha ustida, yengil kiyimda, buyumlar bilan (buyumlarsiz) bajarish, mashqlarni suv muolajalari bilan tugallash. Muayyan izchillikda qomatni toʻgʻri tutgan holda mashqlarni bajarish.

**Chiniqtirish.** Xonada yengil kiyimda boʻlish, deraza darchasini ochib qoʻyish. Kiyim va poyafzalni mavsumga hamda mashq turiga muvofiq tanlash. Yuz, boʻyin, qoʻlni tirsakkacha sovuq suv bilan yuvish. Badantarbiyadan soʻng darhol uy haroratidagi suvda hoʻllangan kichikroq paxmoq sochiq bilan tana aʼzolarini artish: avval qoʻllarni, keyin badanni quruq sochiq bilan tana qizarguncha, tezda quruq qilib artish. Kattalarning nazorati ostida choʻmilish va uning asosiy qoidalariga rioya qilish. Yalangoyoq yurganda oyoqni shikastlantirishdan ehtiyot qilish.

### **6-7 yoshli bolalarning jismoniy rivojlanish xususiyatlari**

6-7 yoshli bolalarning jismoniy rivojlanish xususiyatlari: bola hayotining yettinchi yilida undagi harakatlar koʻlami kengayadi va aniqlashadi. 6-7 yoshli bola oʻzini idora qilish va oʻz harakatlarini nazorat qilish imkoniyatiga ega boʻla boshlaydi. Bu yoshdagi bolada mustaqil faoliyat koʻrsatish, tashabbuskorlik rivojlanadi, qiziquvchanlik yanada ortadi, kattalar fikrini tinglash ishtiyoqi shakllanadi, oʻz salomatligini nazorat qila oladi. Bu davrda bolaning boʻyi 122-128 sm.ga yetadi, ogʻirligi 25-28 kg.boʻladi. Uning idrok kuchi va tafakkuri jadal rivojlanadi, borliqni bilishga intila boshlaydi, gigienik malakalari shakllana boradi. Jismoniy mashqlar va oʻyinlar asosida harakatlarni takomillashtirish, jismoniy sifatlar

(tezkorlik, chaqqonlik)ni, kundalik harakat faolligiga bo'lgan ehtiyojini shakllantirish. Mashqlarni bajarish paytida chidamlilik, muvozanat saqlash, harakatlarni boshqarish va fazoda chamalashni takomillashtirish. Uyushqoqlik bilan harakat qilishga; matonat, mustaqillikni ko'rsatishga o'rgatish jismoniy mashqlarga qiziqishlarini qo'llab, quvvatlash, ularni faqat ko'rsatgandagina emas, balki so'z bilan tushuntirganda ham aniq bajarishga o'rgata borish. Mashqlarni aniq, berilgan tezlikda, musiqa ohangiga moslab bajarish. Harakatli va sport o'yinlarida mustaqil qatnashish ishtiyoqini o'stirish, o'yinda o'z xatti- harakatiga va tengdoshiga nisbatan adolatli bo'lish; o'zaro do'stlik munosabatlarini namoyon qilishga o'rgatish. Kuchli aqliy faoliyat bilan bog'liq bo'lgan mashg'ulotlarda charchashning oldini olish va ishlash qobiliyatini saqlash maqsadida yengil jismoniy mashqlarni bajarish kerakligini bolaga tushuntirish. Jismoniy daqiqalarni tayyorlash va o'tkazishda tashabbuskorlikni o'stirish. Ko'ngilochar tadbirlar va bayramlarda faol qatnashish hamda qo'lga kiritilgan shaxsiy natijalardan quvonishni rag'batlantirish. Bolaning ijodiy faoliyatini rivojlantirish, qiziqarli o'yinlarni mustaqil o'ylab topishga bo'lgan intilishini qo'llab- quvvatlash, shuningdek, o'z jamoasining va tengdoshlarining yutug'idan quvona olish ko'nikmasini tarbiyalash.

### **Chiniqtirish va sog'lomlashtirish ishlarini tashkil etish**

**Ertalabki badantarbiya.** Ertalabki badantarbiya mashqini bajarish ishtiyoqini shakllantirish, uni o'tkazayotganda uyushqoqlikka, mashqlar kompleksini mustaqil bajarish ko'nikmasiga erishish. Badantarbiya mashqlarini muntazam ravishda ochiq havoda, gilamcha ustida, yengil kiyimda buyumlar bilan (buyumlarsiz) bajarish; mashqlarni suv muolajalari bilan tugallash. Muayyan izchillikda, aniq, shiddat bilan muskullarni tarang holga keltirish, mashqlarni qomatni to'g'ri tutgan holda bajarish; mashqlarni ildam harakat qilib, o'ziga to'liq ishonch bilan

aniq bajara olishga o'rgatishda davom etish. Chiniqtirish. Xonada yengil kiyimda bo'lish, derazaning darchasini ochib qo'yish. Kiyim va poyabzalni mavsumga va mashq turiga muvofiq tanlash. Yuz, bo'yin, qo'lni tirsakkacha sovuq suv bilan yuvish. Badantarbiyadan so'ng darhol gubka yoki uy haroratidagi suvda ho'llangan kichikroq paxmoq sochiq bilan tana a'zolarini artish, avval qo'llarni, keyin badanni quruq sochiq bilan tana qizarguncha, tezda quruq qilib artishga odatlantirish. Faqat kattalarning ruxsati va nazorati ostida cho'milish, cho'milishning asosiy qoidalariga rioya qilish. Yalangoyoq yurganda oyoqni shikastlantirish xavfi yo'q joylarda yurish. Chiniqtirish qoidalarini ongli ravishda bajarish ko'nikmalarini tarbiyalashda davom etish.

### **BADANTARBIYA MASHQLARINING MAZMUNI**

Ertalabki badantarbiya mashqlarini she'rxonlik yo'li bilan tashkil qilinishi bolaning amaliy va ma'naviy rivojlanishida muhim o'rin egallashini bir qancha kishilar o'zlarining qo'llanmalarida, ko'rsatmalarida, tavsiyalarida aytib o'tishgan. O'rinboeva D., Raximova M. Maktabgacha yoshdagi bolalarning ijodiy tafakkurini shakllantirish yo'llari. Samarqand 2018 y. 52-56 b., Samanova U. O'yin — bog'cha yoshidagi bolalarda yetakchi faoliyat sifatida. Termiz, 2014 y hamda MTM lar uchun chiqarilgan ma'ruza matnlarida o'z aksini topgan. Ilmiy tadqiqotlarimiz natijasida barcha bog'chalarda ertalabki badantarbiya mashqlari o'tkazilar ekan. Faqat oddiygina o'tkazilar ekan. Quyidagi bog'chalarda esa bolalarga ertalabki badantarbiya mashqlari she'rlar orqali o'tilishi natijasida bolalarning nuqt madaniyati yaxshi rivojlanayotganligining guvohi bo'ldik. Misol:

Surxondaryo viloyati, Sherobod tumani 7-MTT jismoniy tarbiya yo'riqchisi Jo'raeva Gulbahor Qo'zimurodovna, Surxondaryo viloyati, Termiz shahar, 9-MMTning jismoniy tarbiya yo'riqchisi Salimova Baxtigul Norqulovna, Qashqadaryo viloyati 12-MTTning

jismoniy tarbiya yo'riqchisi Charieva Anora Anvarovna, Samarqand viloyati, Tayloq tumani 26-MTT jismoniy tarbiya yo'riqchisi Sultonova Zarinalar. Endi biz ertalabki badantarbiya mashqlarida faqat Dastlabki holat 1-2 -3-4 deb oddiy mashqlarni bajartirmasdan uning urniga mashqlarni musiqa ostida va she'rlar bilan bajartirishni tavsiya qilamiz. Badantarbiya mashqlarini she'rlar bilan bajartirsak yaxshi natijalar berar ekan. Bu she'rlar yuqoridagi adabiyotlardan va ma'ruza matnlardan olingan.

### **ELAKDAN UN ELANDI**

*Elakdan un elandi*

*Supra unga belandi.*

*Xamir qildik ko'pgina,*

*Kulcha yopdik tezgina.*

Bunda bolalar she'rni aytish jarayonida elakdan un elangandek, ko'l harakatlari bilan supraning shaklini hamda xamir qilish va non yopish harakatlarini ko'rsatadilar.

### **MEN ERTALAB TURAMAN.**

*Men ertalab turaman.*

*Quyosh tikka chiqmasdan.*

*Yuz-qo'limni yuvaman,*

*Erinchoqlik qilmasdan.*

*Derazamnn ochaman,*

*Havo toza bo'lsin deb.*

*Mashqlarni qilaman,*

*Tanim kuchga to'lsin deb.*

Bunda bolajonlar ikki qo'lini yuqoriga ko'tarishadi, barmoqchalarini harakatga keltirib yuzlariga keltirishadi, belini harakatga keltirib engashadilar, qo'llarini oldinga harakatlantiradilar, oyoqlarini yerda harakatlantiradi, qo'llarni yelkaga olib kelib harakatlantiradilar.

## **TO'P-TO'P, TO'P-TO'P**

*To'p-to'p, to'p-to'p,*

*Futbolchilar tepar to'p.*

*Darvozabon ko'p shoshar,*

*Ishqibozlar qarashar.*

Bunda bolalar oyoqlarini yerta to'p-to'p qilib harakatlantiradilar, o'nga, chapga harakatlantiradilar, qo'llarini ochib, yopadilar.

## **G'OZLAR**

*G'ozlar uchib keldilar,*

*Ko'lmakchaga qo'ndilar.*

*U yon bu yonga karashib.*

*Yana uchib ketdilar.*

(qo'llarning har ikkalasini yon tomonga qilib yelpiydilar)

(bolalar misol qilib yerni qo'llari bilan ko'rsatishadi)

(qo'llar bilan o'ng va chap tomonni ko'rsatishganda boshni ham shu tomonga qaratadilar)

(bolalar yelkalarini qisib, qo'llarini yon tomonga qilgan holda yana yelpiydilar)

## **BOG'CHA**

*Bog'cha degan shunday joy,*

*Yurib turgan poezdday*

*Seni kutib o'tirmas,chiq-chiq-chiq*

*Agar kech qolsang jinday.*

(har ikkala qo'l ni ko'kraklari oldidan yozib yuboradi)

(qo'llarini oldinga bukib, musht qilgan holda poezd tovushini qiladilar, ya'ni tiq-tiq; tiqi-tiq)

(chap qo'l bilan biron narsani ko'rsatib; o'ng qo'l bilan yo'q ishorasini qiladilar)

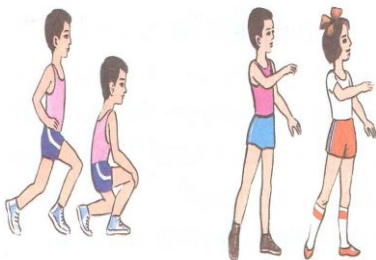
(ko'zi bilan soat taqqan bolaga o'xshab chap qo'lga qaraydilar).



## **ChAPAK-ChAPAK**

*Oyog'imiz tap-tap,  
Qo'limiz chapak-chapak,  
Boshimiz sarak-sarak,  
Qo'lmizni ko'tardik,  
Sekingina o'tirdik,  
Joyimizda aylandik,  
Sekingina o'tirdik.*

Bunda oyoqlarni yerga ketma-ket harakatlantirishadi. Qo'llarni yuqoriga ko'tarib chapak cholishadi, o'tirib, turishadi, aylanadi va sekingina o'tirishadi.



## **BARMOQCHAM**

*O'ng qo'limda besh barmoq  
Chan qo'limda besh barmoq,  
Ikkalasani qo'shsak  
Bo'ladi 10 ta barmoq*

Bunda bolalar barmoqchalaridagi bo'g'inchalarini harakatga keltirishadi.

## **OLMACHA**

*Hay olma olma, olmacha,  
Meni avora qilma,  
Bir oz egil, bo'y cho'zay,  
Olmalaringdan uzay.*

Bunda bolalar qo'llari bilan olma terish harakatlarini bajaradilar, egilib qo'llarini oldinga harakat qilishadi.

## **YER VA OSMON**

*Gul bog'imiz chiroylik  
Chaman-chaman ochilgan.*

*Bunda o'yin quraylik  
Gullar har yon sochilgan*

Bolalar bir qator qilib saf tortib turadilar, “yer” deyilganda bolalar yerga tiz cho'kib o'tiradilar, “osmon” deyilganda esa bolalar qo'llarini tepaga ko'tarib, sakraydilar.

### **XO'ROZCHALAR**

*Qu-qu-qu-qu, xo'rozim,  
Bobotarog' xo'rozim.  
Erta tongdan uyg'otib  
Qu-qu, degan xo'rozim.*

Bunda “xo'rozcha qanot qoqish” D.h. gavda bir oz oldinga qaratilgan, yelkalar pastroq, bosh egilgan holda, qo'llar esa orqada, bajarish: qo'llarni silkitamiz.(4marta)

“xo'rozcha don cho'qish” D.h. tiz cho'kib o'tirgan holda, boshni yerga qaratib, barmoqlarni musht qilib, yerga uramiz tuk-tuk-tuk (2 marta).

“xo'rozcha suv ichish” D.h. tiz cho'kib o'tirgan holda, boshni yerga qaratib, ko'rsatkich barmoqlarni yerga tekkizamiz tuk-tuk-tuk (2 marta).

“xo'rozcha sakrash” D.h. avval bir oyoqlab, keyin almashtirib sakraydilar.

### **SHAQILDOQLAR**

*Ko'tarib, tushiramiz,  
Ko'tarib, tushiramiz.  
O'tiramiz turamiz,  
Shaqildoqni uramiz.  
shaq-shaq-shaq-shaq.....  
sekin-asta qaytamiz  
shaqildoqni qo'yamiz.*

Bolalarni tartib bilan va juft-juft yurishga o'rgatib borishda davom etish va gavdani tik tutishga o'rgatish.

Bolalar shaqildoqlarni olib qo'llarini tepaga ko'taradilar, (2marta)

Bolalar shaqildoqlar bilan tizzani bukib cho'kib o'tirgan holda qo'llar tirsakdan bukilgan holda shaqildoqlarni yerga uradilar va D.h. ga qaytish.

### **QUYOSHJON**

*Tongdan kulib quyoshjon,*

*Tilla nurin sohibdi.*

*Shod etib hammani,*

*Issiq bag'rin ochibdi.*

Bunda "Quyoshjon uyg'onibdi" D.h, gardish ichida gavda tik, oyoqlar juft holda, qo'llar pastda, bajarish: tik turgan holda qo'llarni baland ko'tarib keng yozish va kerishish, D.h.ga qaytish.

"Quyoshjon o'tiribdi" D.h. bajarish: gardish ichida o'tirgan holatda qo'llar tizzaning ustida va D.h.ga qaytish.

"Quyoshjon sakradi" D.h, oyoqlarni juft qilgan holda "bulut" dan sakrash.

"quyoshjon uxladi" D.h. bajarish: o'tirgan holda tizza ustiga bosh qo'yish va D.h.ga qaytish.

### **SAMOLYOT**

*Po'lat qanot samolyot,*

*Birozgina pastlab o't .*

*Samolyotjon- samolyot,*

*Qanotingni tashab ket.*

Bunda "Samolyotni top" D.h, gavdani tik tutgan holda, boshlar to'g'riga, oyoqlar yelka kengligida ochilgan va qo'llar yonga tushirilgan. Bajarish: turgan holda boshni tepaga-pastga, ikki qarama-qarshi tomonga qaratish. (2marta).

“Samolyotlar uchmoqda” D.h, bajarish: boshni bir oz egib turgan holatda qo'llar yonga ko'tarilib, biri pastga , biri tepaga ko'tariladi va avval sekin, keyin tez yuguriladi .(2marta).

“Samolyotlar qo'nmoqda” D.h. yuqoridagi holatda uchib kelib belgilangan maydonga o'tirgan holatda qanotlarni yig'ib, qo'llarni belga qo'yib o'tirish lozim.

### **TEZ BAJAR**

*Qush uchadi havoda  
Baliq suzadi daryoda,  
Quyunchamiz sakraydi,  
Ayiq palvon uxlaydi,  
G'ozlarimiz pitirlaydi,  
Qanotimiz oq deydi,  
Ovoqtlarin yemasdan  
Bizni yaxshi boq deydi,  
Nechta bo'lsa o'rdakcha,  
O'tirib-turamiz shuncha.*

### **SOG'LOM TANDA, SOG' AQL**

*Sog'lom tanda, sog' aql,  
Bu bizning shiorimiz  
Gavdani tik tutamiz,  
Oyoqlarni ko'tarib,  
Olg'a qadam tashlaymiz*

### **BASKETBOL**

*Bir qarorga kelsangiz,  
Bo'yim o'ssin desangiz,  
O'ynang doim basketbol,  
To'p, uch, savtga tush,  
Kayfiyatim bo'lsin xush.*

## Men tomonimdan yaratilgan quyidagi she'rlarni barcha jismoniy tarbiya yo'riqchilariga tavsiya qilaman.

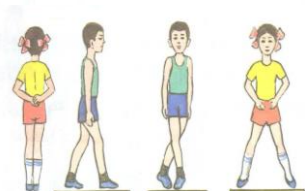
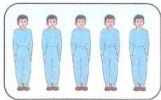
### SAF

*Tik turishimiz chiroyli,  
Qo'llarimiz chiroyli,  
O'ngga, chapga burilib,  
Turishimiz chiroyli.*

Bunda bolalar gavdasini to'g'ri tutadi, barmoqlarini aylantiradi, o'ngga, chapga buriladi, yana to'g'ri turadilar

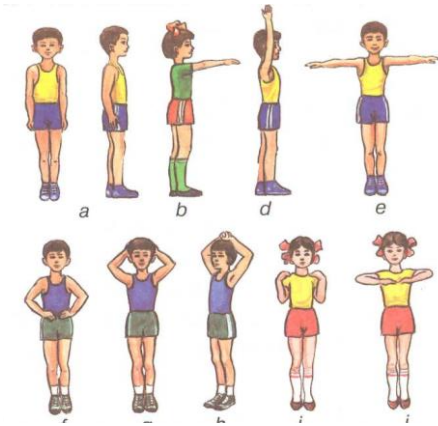
### HARAKATCHAN

*Biz bilamiz boshimiz, 1-2-3,  
Mana ikki qo'limiz 1-2-3  
Aylanamiz har tamon 1-2-3  
Egilamiz, cho'zilamiz, 1-2-3  
Endi navbat oyoqqa 1-2-3  
Shaxdam qadam tashlaymiz 1-2-3  
Quyvon bo'lib sakraymiz 1-2-3  
Joyimizda turamiz.*



### Chempion

*Barchamiz quvnoq bo'lib,  
Qo'l ushlab yugurib,  
O'ngga, chapga egilib,  
Gavdamizni to'g'rilab  
Sportga do'st bo'lamiz  
Biz chempion bo'lamiz*



### **SAKRA QUSHIM**

*Men kuchli bo'laman  
Jismoniy mashq qilaman,  
Oyoqlarni ko'tarib,  
Almashtirib yuraman,  
Aylanaman, turaman.  
Sakrab, sakrab yuraman.*

### **SAFLAN**

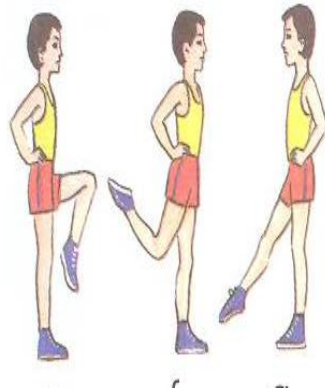
*Erta bilan kelamiz,  
Safda to'g'ri turamiz,  
Mashqlarni qilamiz,  
O'tiramiz, turamiz,  
Safga yana turamiz.*

### **MEN KUCHLI BO'LAMAN**

*Men kuchli bo'laman,  
Qo'llarimni ko'taraman.  
Men kuchli bo'laman,  
Oyoqlarda turaman.  
Men kuchli bo'laman,  
Egilaman, turaman.*

### **POLVON**

*Polvonlardek bo'laman  
Ertalab turaman,  
Yuguraman, sakrayman  
Sog'lom bo'lsin, tanam deb.*



## **SAFGA**

*Qani safga turaylik  
Bir qator bo'laylik  
O'ngga, chapga burilib,  
Bir aylanib olaylik.*

## **AYIQ POLVON**

*Ayiq polvon kelinglar,  
Quyunchani tutinglar,  
Olg'a qadam tashlanglar  
Ariqchadan sakranglar*

## **NAFAS OL**

*Bir-ikki-uch deymiz  
Qushlar kabi uch deymiz,  
Qo'llarimiz ko'tarib  
Chuqur nafas ol deymiz.*

## **OQ QUSHLAR**

*Oq qushlar uchishdi  
Qanot qoqib qo'nishdi  
O'ngga, changa burib,  
Joylarida turishdi.*

## **BURIL**

*To'g'ri turib olishdi,  
Qo'llarini bukishdi  
Yon tomonga burilib,  
Qo'llarini ochishdi.*

## **SAKRA ECHKICHAM**

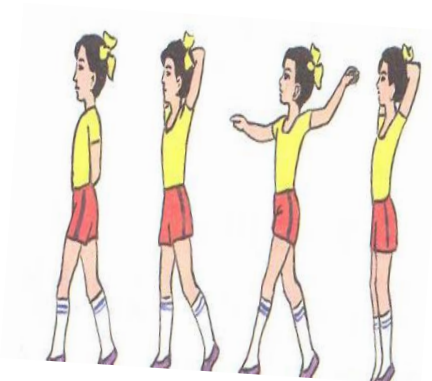
*Echkilar sakrab-sakrab  
Oyoqlarin yozishdi  
O'tirishdi, turishdi  
Yana safga qaytishdi.*

## **QUYONCHAM**

*Dikir-dikir sakraydi  
Oppoq-momiq qo'yoncham  
Quloqlarin o'ynatib  
Dikir-dikir o'ynaydi.*

## **SINCHALAK**

*Sinchalakdek pitirlab  
O'ng oyoqda sakraydi.  
1-2-3 deb,  
Chap oyoqda, sakraydi.  
Bir, ikki, uch,  
Ikki oyog' bo'ldi juft.*



## **TONG**

*Tongda bizni chorlaydi,  
Bir qatorga saflaydi.  
Gavdamizni tik qilib,  
Sog'lig'imiz tiklaydi.*

## **ALPOMISH**

*Ayiqchadek yuramiz,  
Laylak kabi uchamiz.  
Polvonlardek tosh ko'tarib,  
Ochiq havoda turamiz.  
Mashqlarni qilamiz,*



*Ildam, qadam tashlaymiz,  
Shaxdam, qadam tashlaymiz.*

### **BARMOQCHAM**

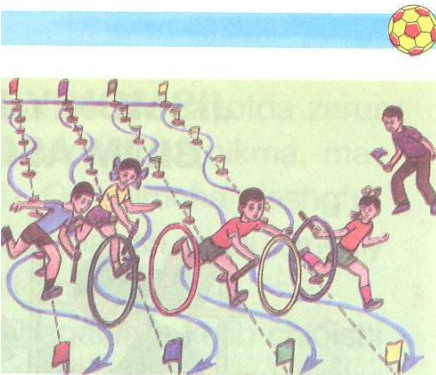
*Barmoqchamdan, nur taralar,  
Xuddi quyosh nuriga o'xshab.  
Barmoqlarim egilar,  
Xuddi tollarga o'xshab  
Barmoqlarim yozilar,  
Xuddi qushlarga o'xshab.*

### **LAYLAKCHAM**

*Keling safga turaylik,  
Laylak kabi bo'laylik,  
Oyoqlarni ko'tarib,  
Balandroq sakraylik.*

### **OLIMPIYA XALQASI**

*Olimpiya tog'ida  
Hilpiraydi bayrog'i  
Beshta xalqa ichida  
Gurkiraydi olovi.*



## NUTQ MADANIYATINI O‘STIRISH VA XOTIRANI MUSTAHKAMLASHGA XIZMAT QILUVCHI HARAKATLI O‘YINLAR [5]

Harakatli o‘yinlarning ko‘pchiligida jismoniy sifatlarni shakllantirish, epchilik, chaqqonlik, tezlik, chap berish, quvib o‘tish va boshqa malakalarni egallash nazarda tutiladi. Ba’zi o‘yinlar esa joy tanlamasligi (masalan, maysazorda, sport maydonchasida yoki sport zalida) bir tomondan, ajralib tursa, ikkinchidan, tarbiyachi va bolalarning yaqin muloqotini ta’minlaydi. O‘yin davomida bolalarning diqqati va xotirasini mustahkamlashga ma’lum darajada erishiladi. Masalan, «Pat» o‘yinida o‘yin rahbarining o‘yinchilardan biriga – «Bu nimaning pati?» – deb so‘rashi va bolaning «O‘rdakning pati», deyishi, keyin savol-javob shu tarzda davom etishi bilan e’tiborni tortadi. Oldin aytilgan qushning nomini takror aytmaguncha, savol-javob davom etadi. Takror bolaning yutqizganligini bildiradi.

Demak, bola savol-javob jarayonida butun diqqat-e’tiborini jalb qilishi, o‘z javobini xotirasida saqlab turishi lozim bo‘ladi. Bolada diqqat-e’tibor, xotirani mustahkamlash ko‘nikmasi asta-sekin shakllantiriladi.

Ushbu o‘yinning yana bir muhim tomoni yutqizgan bola she’r, qo‘shiq aytib, o‘z «xato»sini tuzatadi. Bu holat bolaning she’rni ifodali yoddan aytish yoki qo‘shiq ijro etish bilan o‘z qobiliyatini namoyon qilishiga yordam beradi.

O‘yinda yutqizgan bolaning ko‘tarinki ruhda ifodali o‘qishi yoki qo‘shiq aytishi bir oz qiyin kechadi. Shunday holatda rahbar bolalarni ruhlantirishi, dalda berishi, kayfiyatini ko‘tarishga yordam beruvchi so‘zlarni aytishi lozim.

Nutq jarayonida talaffuz jarayoni nihoyatda muhim. Ayrim o‘yinlar bolalarning diqqat va xotirani o‘stirishdan tashqari, ularning nutq tovushlarini to‘g‘ri talaffuz qilish, so‘zda urg‘uni to‘g‘ri qo‘llash ko‘nikmalarini egallashiga yordam beradi. Masalan,

«PR-R-R (Qush uchishini eslatuvchi tovush)...» o‘yinida bolalarning qushning nomi aytilishi bilan «pr-r-r» deb javob berishi va uchmaydigan narsa, predmet, buyumning nomi aytilganda, bu tovushni talaffuz qilish jarima ochko olishga sabab bo‘lishi bolalarda quyidagi sifatlarni o‘stirishga xizmat qiladi: 1) tovushni to‘g‘ri talaffuz etish (mas., ayrim bolalar «r» tovushini talaffuz qilishda bir oz qiynaladilar, bu o‘yin esa takror uchun – mashq qilish uchun qulay fursatdir); 2) diqqat-e‘tiborli bo‘lish, xotirani mustahkamlashga xizmat qiladi; 3) o‘yinda yutqazgan bolaning she‘r, qo‘shiq aytish, raqs tushish imkoniyatini berish orqali ifodali o‘qish malakasini o‘stirishga ko‘maklashadi.

Rahbar onaboshi o‘yinni boshqaruvchi so‘z va jummalarni to‘g‘ri va baland ovozda talaffuz etishi yoki darak, so‘roq, buyruq ohangini talaffuzda ifoda etishi lozim. Buning uchun ularda notiqlik ko‘nikmasi bo‘lishi va bolalarda ham notiqlik malakasi tarbiyalanishiga xizmat qilishi kerak. Masalan, «Chumchuq»lar va «avtomobil» o‘yinida tarbiyachining «Ehtiyot bo‘linglar, avtomobil kelyapti. Qani, «chumchuq»lar «in»-«in»laringizga qochinglar» deyishi yoki «Qo‘g‘irchoqlarnikiga mehmonga» o‘yinida tarbiyachining «Yuringlar, qo‘g‘irchoqlarni ko‘rgani boramiz». «Yuringlar, bolalar, o‘ynab kelamiz, faqat yo‘lda har yoqqa ketib qolmay, to‘g‘ri yuringlar» deyishi, «Kech bo‘lib qoldi, uyga ketadigan vaqtimiz bo‘ldi, endi keta qolaylik» jumlasini; «Menga yetib olinglar» o‘yinidagi «Qani endi sizlar qochinglar, men quvlayman. Men sizlarga yetib olarmikanman...» jummalari aniq talaffuz etilishi, ayniqsa, adabiy til me‘yorlariga mos bo‘lishi kerak. Shevada gapirish bolalar nutq madaniyatiga, notiqlik sifatlarini egallashlariga salbiy ta‘sir qiladi.

## **CHARXPALAK**

*O‘yinchilar doira xosil qilib turib:*

*Sekin-sekin aylanadi charxpalak,*

*Bora-bora tezlashadi charxpalak,  
Aylanar-u, aylanar-u aylanar.  
Sekinlashib to'xtay boshlar charxpalak.  
Bir-ikki, bir-ikki, moki o'yin ham tugar.*

Doira hosil qilib turgan bolalar o'ng (chap) tomonga qarab avval sekin-sekin, so'ng esa: «bora-bora tezlashadi charxpalak» so'zlarini aytib, tezroq yura boshlaydilar, so'ngra «Aylanar-u, aylanar-u aylanar» so'zlarini ikki marta takrorlab yugura boshlaydilar. «Sekinlashib to'xtay boshlar charxpalak» so'zlarini aytib esa qadamlarini sekinlatib borib to'xtaydilar. To'xtaganlaridan so'ng doira ichiga qarab: «Bir-ikki, bir-ikki, mana o'yin ham tugar» so'zlarini aytib turib, unga monand chapak chaladilar. Bu tugagach, qo'llarini tushirib qimirlamasdan turadilar.

## **XURMACHA BOG'I**

«**Xurmacha bog'i**» o'yini katta guruh bolalari uchun.

O'yin maydoncha yoki zalda o'tkaziladi. O'yinchilar qo'l ushlab, bir-birlariga qarab ikki doiraga bo'linib, ikki qator bo'lib turadilar. Har bir doirada 12-13 bola bo'ladi.

Bolalar doira bo'lib, qarama-qarshi tomonga qarab aylanib turadilar va quyidagi so'zlarni qo'shiq qilib aytadilar.

Xurmacha bog'i,  
To'kilsa yog'i.  
To'kilsa mayli  
Xolamning iti bor,  
Qulog'ida xoli bor,  
Xoli, xoli, xash-tu-tu.

O'yinchilar oxirgi so'zni aytib bo'lishlari bilan o'tirib olishlari kerak. Kim keyin qolsa (keyin o'tirsa), ichkaridagi doira o'rtasiga tushib, birorta topshiriqni bajaradi: ashula aytadi, o'ynab beradi yoki biron-bir she'r aytib beradi. Yutqazgan bola topshiriqni bajarib bo'lanidan keyingina o'yin davom ettiriladi.

Agar o'yinchilar soni ko'p bo'lsa, bir necha doira xosil qilib o'ynash mumkin.

## **IKKI AYOZ**

Ikkita ona boshi – «ayozlardan» tashqari hamma o'yinchilar maydoncha (zal) ning bir tomonda turadilar, «ayozlar» maydon o'rtasida turib o'yinchilarga qarab shunday deydi.

*Bir ikki yosh navqirorn*

*Aka-uka pahlavon*

*Men qizil burin ayoz*

*Men yashil burin ayoz*

*Yo'ldan o'tuvchi chaqqon*

*Sizda bormi xech polvon? – deydilar*

*Bolalar bunga javoban:*

*Biz xatardan qo'rqmaymiz*

*Ayozlardan qo'rqmaymiz*

deb-mayoncha (zal)ning nariga tomoniga chopib o'tadilar. 2-3 yugurishdan so'ng «ayozlar» o'zgartiriladi.

## **QO'RIQCHI OPA**

O'yin uchun sakkiz qadam kenglikda doira chiziladi. Latta yoki jundan dumaloq shaklda qo'lga sig'adigan kichik ko'ptokcha tikiladi. Uncha katta bo'lmagan sakkizta yassi tosh tanlanadi, tosh bo'lmasa keglidan foydalansa xam bo'ladi. Yassi toshlar doira o'rtasiga (to'rttadan) tashlab qo'yiladi. O'yinda ishtirok etuvchi qizlar doira ichida ashula aytib aylanib yuradilar.

*Omon yor aylasang-chi- yo, omon yor*

*Qo'lingni ko'tarsangchi- yo, omon yor*

*Bog'cha opam kelgancha –yo, omon yor*

*Safdan chiqsanchi -yo, omon yor.*

She'r tugaganda doira ichidagilar chiqib ketishlari kerak. Ikki bola toshlarni terib, ikki yerga tezlik bilan tikishga harakat qiladilar.

Toshni tikkan bola tezlik bilan doiradan chiqib ketadi. Doira ichida qolgan o'yinchi toshlarni tikadi va himoya qilishga qoladi. Doira tashqarisida qolgan o'yinchilar toshni kichik ko'ptokcha bilan urib yiqitishga harakat qiladilar. Doira tashqarisida turgan o'yinchilar toshni tez-tez vaqt ichida yiqitsalar yutgan hisoblanadi. Yutqazgan o'yinchi ashula aytib yoki o'yinga tushib beradi. Doira ichidagi toshlarning hammasi urib yiqitilsa, o'yin yana boshqatdan boshlanadi.

### **KES-KES**

*Kes-kes o'ynaymiz*

*Doira bo'lib sakraymiz*

*Kes-kes o'ynaymiz*

*Barchamiz tarqaymiz.*

Bu o'yin katta-kichik guruhlariga mo'ljallangan. Kengligi 4 qadamdan iborat doira chiziladi. Boshlovchi uchun chaqqon bola tanlanadi. Boshlovchi doira ichida turadi. Qolgan bolalar doira tashqarisida turadilar. Tarbiyachi "boshla" deyishi bilan o'yinchilar doirani kesib o'ta boshlaydilar.

O'yinchilar har tomonda "kes", "kes" deb yugurib o'tadilar. Boshlovchi o'yinchilarga qo'l tekkizadi. Qo'l tekkan o'yinchi o'yindan chiqib turadi. O'yin 2-3 daqiqa davom etadi. Tarbiyachi o'yinni to'xtatib nechta bola o'ldirilganligini aniqlaydi.

### **POEZD**

Bolajonlar kelinglar "Poezd" bo'lib sayohatga chiqamiz. Avval bir qator bo'lib turamiz, Keyin ikkiga bo'linamiz.

I. D.h. Oyoqlar juft holda qo'llar beldan tepada tirsakdan bukilgan holda , barmoqlar mushtum bo'lib tugilgan, ketdik, oldin sekin-asta ketma-ket yuramiz, pu-pu-pu-pu endi esa tezlashamiz, pu-pu-pu-pu. ana manzilga ham yetib keldik, bolalar keling poezdning har bir vagonini tekshirib chiqamiz, bolalarning har biri

oldiga o'tib, birin-ketin yo'l boshlaydilar va bosh vagoncha rolini bajaradilar.

II. "G'ildiraklarni tekshiramiz". Cho'kkalab olgan holda yerga tizzalarni tekkizish - tuk -tuk -tuk va D.h. ga qaytish.

III. "Poezdlar ortga qaytmoqda" tarbiyachi hushtakni chaldi. D.h. bolalarni guruhlarga bo'linib, chizilgan chiziqlardan ketma-ket yurib ortga qaytish .

*Biz-chi, quvonoq vagonchalar*

*Tez- tez, tez-tez yuramiz.*

*bizni kutar shaharchalar,*

*yo'lni darrov bilamiz...-pu-pu-pu-*

## **BAYROQCHANI KO'RSAT**

**Maqsad :** Bolalarni tartib bilan ketma-ket yurishga, ikki oyoqlab sakrashga va gardishlar orasidan o'tishga o'rgatish.

**Jihozlar :** rangli bayroqchalar.

**Mashg'ulotning borishi:** asosiy umum rivojlantiruvchi harakatlar.

"Bayroqchani ko'rsat". D.h, gavdani tik tutgan holda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan, qo'llar pastga qaragan: bajarish: bayroqchani tepaga ko'tarish va tushirish (2 marta).

"Bayroqchani hirpirat". D.h. bajarish: gavdani tik tutgan holda qo'llardagi bayroqchalarni hirpiratish va D.h. ga qaytish.

"bayroqchalar bilan sakrash". D.h, bolalar bayroqchani qo'llarida tik tutgan holda sakrash, oldinga siljish (2metr).

"Bayroqchalar bilan gardish orasidan o'tish". D.h. bolalar qo'llarida bayroqchalarni tutgan holda gardishlar orasidan o'tish.

*Hirpiragin bayrog'im ,*

*Qizil, yashil mayog'im*

*Xabarlatib har yog'ni,*

*Gurkiragin bayrog'im.*

*Qoidali harakatli o'yin.*

## QUVLASHMACHOQ

*«Davra qurib, izma-iz  
Yuramiz quvnoq-quvnoq.  
To'xta! Birday barchamiz  
Kilamiz endi mundoq...»*

Bolalar to'xtab qo'llarini pastga tushiradilar, boshlovchi biror-bir harakatni ko'rsatadi, bolalarning hammasi u ko'rsatgan harakatni takrorlashlari lozim (3–4 marta).

## QOPQON

O'yin o'ynovchilar ikki teng bo'lmagan guruhga bo'linadilar. O'zlari taxminan (o'ynayotgan bolalarning uchdan biri) doira — qopqon hosil qiladilar. Boshqalari sichqon bo'lib doiradan tashqarida bo'ladilar.

Qopqon hosil qilib turgan bolalar, bir-birlarining qo'llaridan ushlab, goh chap tomonga, goh o'ng tomonga yurib, quyidagi she'rni aytadilar:

*«Sichqonlardan halak jon,  
Qetdi ular quturib.  
Tumshug'in tiqdi haryon,  
Har yon qiron keltirib.  
Qochib ko'ring, ayyorlar,  
Tushasiz endi qo'lga.  
Sizni tuzoq, ov qirar,  
Tutib baring bir yo'la!»*

She'r tugagach, bolalar yurishdan to'xtaydilar va ushlangan ko'llarini yuqoriga ko'taradilar. Sichqonlar qopqon ichiga kirib, shu zahotiyuq ikkinchi tomondan qaytib chiqadilar. Tarbiyachining «Paq!» deyishi bilan doirada turgan bolalar qo'llarini pastga tushiradilar va cho'qqayib o'tirib oladilar — qopqon bekiladi. Doiradan chiqib ulgurmaganlar — «sichqonlar» tutilgan hisoblanadilar. Tutilganlar ham doiraga qo'shilib turadilar



(qopqonning hajmi kattalashadi). Sichqonlarning ko'p qismi tutilgach, bolalar rollarini almashadilar, o'yin qaytadan boshlanadi.

Uyin oxirida tarbiyachi chaqqon sichqonlarni — doirada biror marta ham qolmaganlarni alohida aytib o'tadi.

### **MILLIY O'YINLARNING TARBIYAVIY AHAMIYATI**

Har bir xalq boy o'yin zahiralarga ega. O'zbek xalq o'yinlari orasida ham so'z, qo'shiq o'yinlari mavjud. So'z, qo'shiq orqali bajarilgan o'yinlar bolaga zavh bag'ishlaydi, ish qobiliyatlarining tezroq tiklanishini ta'minlaydi. O'yin tufayli charchashni unutadilar, mashqlarni diqqat bilan bajaradilar.

### **JAMBALAKXOLA**

O'yin maqsadi: Bolalarni muvozanat saqlashga, chaqqon harakat qilishga, so'zlarni aniq, burro talaffuz etishga, mehr-oqibatli bo'lish, milliy urf-odatlarini qadrlashga o'rgatish.

O'yinga kerakli jihozlar :

Kichik shakldagi savatchalar, o'rtacha tosh .

O'yinni borishi: 4-5 metr masofaga 2 chiziq tortiladi. Bolalar ikki guruhga bo'linadi. Guruh boshlovchisi:

Jambalak sochli xola!

guruh bolasi : Hu-v-v !

guruh bolasi : Yuring, saylga ketaylik!

guruh bolasi:Hozir, Jambalak sochli xola !



Ikkinchi tomondan kelayotgan – boshiga savatcha qo'ygan xola chiziqdan o'tishi bilan qo'shiq aytadi:

*Mening otim bildingmi  
Jambalak xola dedingmi?  
Birga o'ynab-quvnamiz ,  
Xalq o'yinga chorlaymiz !*

*Esonmisiz, omonmisiz,  
Jambalak sochli xolamisiz?- debdilar.*

O'yinning qoidasi:

Ikki chiziq oralig'iga tosh qo'yiladi. Belgilangan joyga chiziq bo'ylab kim birinchi kelsa, o'sha g'olib hisoblanadi. Ashulani shoshilmay aytish, boshiga savatcha qo'ygan holatda qo'llarini kuyga moslab, raqs xarakatlarini bajarish.

O'yin jarayonidagi erishilgan natija:

1. Jismoniy muvozanat saqlab yurishga o'rganadi. Mo'ljal olib to'g'ri yurishga o'rganadi. Bolada gavdasini tik tutib yurish malakasi shakllanadi.

2. Ijtimoiy: hissiy jamoa bo'lib o'ynashga, lider bo'lishga intiladi.

3. Ma'naviy: mexr-oqibatli bo'lishga, milliy urf-odatlarimizni qadrlashga o'rganadi.

### **KIM TEZ O'RAYDI.**

#### **O'yindan maqsad.**

Bolalarni tezkorlikka, epchilikka o'rgatish, ularning jismoniy rivojlanishini oshirish.

#### **O'yin uchun kerakli jihozlar.**

Ikki bo'lak arqon, uzunligi 4-5 metr, to'rtta chillak , qalinligi 3 sm.

#### **O'yinning borishi.**

O'yin 6-8 nafar bola, to'rt guruxga bo'linib o'ynashadi.



O'yin uchun ikki bo'lak arqon, uzunligi 3-4 m va to'rtta chillak kerak bo'ladi.

Bolalarni to'rt tomonda "plyus" shaklda joylashtiriladi. To'rt tomondan bolalar "boshla" de-yishi bilan arqonni o'rab, markazga qarab kelishadi. Markazga kim birinchi

yetib kelsa, o'sha bola g'olib hisoblanadi.

#### **O'yin jarayonidagi erishilgan natija.**

1. Jismoniy: qo'llarni to'g'ri va tez harakatlantirish malakasi rivojlanadi. Qo'l mayda motorikasi rivojlanadi..Iroda charxlanadi.

Tezkorlikka, epcchillikka o'rganadi.

2. Ijtimoiy ruhiy: "Lider " bo'lishga intiladi.

3. Ma'naviy: Xarakatli o'yin orqali milliy ruhni xis qilish, chaqqonlik.

### **XO'ROZLAR JANGI**

**O'yin maqsadi:** Davlat talab-larining ijrosi bolalarni chaqqon harakat qilishga, yelka bilan aniq harakat qilishga o'rgatish, bir oyoqlab sakrash.

O'yin jixoz; Xo'roz niqobi.

**O'yinning qoidasi.** Bu o'yinda 3-4 boladan iborat guruhlar tuziladi. Raqib



guruh bola bir-biriga qarama-qarishi turishadi. Tarbiyachi har bir guruhdan maxsus kiyim kiygan xo'rozchani doira ichiga, ya'ni "kurash maydonchasiga" chaqiradi. Bolalar doira ichidan yelkalari yordamida bir-birini turtib chiqarib yuborishga urinadilar yoki muvozanatni yo'qotib ikkinchi oyog'ini yersa tekkizsa ana shu guruh bolasi yengilgan hisoblanadi. G'alabaga erishgan bola rag'batlantiriladi.

### **O'yin jarayonidagi erishilgan natija.**

1. Jismoniy: Yelka va oyoq xarakatlari rivojlanadi. Muskullar mustahkamlanadi. Muvozanat saqlash malakasi shakllanadi. Sakrash. Mo'jalga olish. Iroda charxlanadi. Chaqqonlik.

2. Ijtimoiy, ruhiy.

3. Ma'naviy:

Jamoa bo'lib ishlash va milliy ruhni his qilishni o'rganadi. Milliy xalq udumlarini, urf-odatlar singdirishga, xalq o'yinlariga nisbatan munosabat shakllanadi.

## **KURASH**

Kurash bu o'zbek xalqining. Surxon vohasining qadimgi sport turlaridan biri hisoblanadi. Bu o'yin boladan epchillik va chaqqonlik xamda bardoshlilikni talab etadi. Kurash bu, mard, pahlavon, epchil ikki yigit o'rtasida o'tkaziladigan olishuv, kuch sinashishdir. Yigitlarning harakatiga qarab ularga bakavul tomonidan "Chala, g'irrom, halol, dakki " kabi baxolar berib boriladi.



### **O'yin jarayonidagi erishilgan natija**

1. Jismoniy: Epchillikka, chaqqonlikka intiladi, chidamlilikka o'rgatadi. Muvozanat saqlashga, epchillikka, qo'l va oyoq harakatlari rivojlanadi.

2. Ruxiy: Bardoshlilikka, irodaviylikka, yetakchi bo'lishga intiladi.

3. Ma'naviy: Milliy qadriyatlarimizni hurmat qilishga, mardlikka o'rgatiladi.

### **BESH TOSH**

O'yinning maqsadi: bolalarning o'ylash, fikrlash, so'zlashish qobiliyatlarini rivojlantirish. Qo'l va barmoqlarni chaqqon xarakatlantirishga o'rgatish.

**O'yin uchun kerakli jixozlar:** Mayda toshlar, xurjun.

**O'yinning borishi:** Ikki yoki undan ortiq qizlar qo'llariga xurjunlaridan beshtadan tosh olishadi. Toshlarini ikkita qo'llari ustiga qo'yib, mo'jallangan doira ichiga toshlarni tashlaydilar.

Doira ichidagi 1 ta toshni yuqoriga uloqtirib, qolgan doiradagi toshlarni navbat bilan yerni elab qo'lga ilib oladi.

Boshlovchi qiz o'yin davomida ushbu qo'shiqni aytadi:

*Bir tolning yaprog'i,*

*Ikki tolning yaprog'i,*

*Uch tolning yaprog'i,*

*Tegirmonning kepagi.*

*To'rt dedim, qush keldi,*

*O'yin toshim besh keldi.*

Xar bir yaloma qilib olingan tosh xurjunga solinadi.

O'yin jarayonida tepaga otilgan tosh tushurib yuborilsa, yoki ilib ololmasa o'yin to'xtatiladi. O'yin so'ngida xurujundagi toshlar sanaladi. Kimda tosh ko'p bo'lsa, g'olib deb topiladi.

**O'yin jarayonidagi erishilgan natija.**

1. *Jismoniy:* chaqqonlikka, epchilikka, ilib olish malakasi mustahkamlanadi. Qo'l va barmoqlar motorikasi rivojlanadi. Mo'jalga olish malakasi shakllanadi.

2. *Ijtimoiy-ruhiy:* Diqqati jamlanadi, taffakuri charxlanadi. (sengiviniq bolalarda qo'llansa, natija beradi. )

*Ma'naviy:* Bolalarda milliy ruhni shakillantirish; milliy qadriyatlarimizni mustahkamlash.

## SAPALAK

### **O'yinning maqsadi.**

Bolalarni chaqqon, epchil bo'lishga o'rgatish, ularning jismoniy rivojlanishini oshirish. Muvozanatni saqlagan holda mo'ljalga olish malakalarini shakllantirish. Son-sanoq to'g'risidagi bilimlarini mustaxkamlash.

**O'yin uchun kerakli jixozlar:** Kataklar chizilgan va raqamlangan tekis maydon, diaganali 6-8 sm kattalikdagi silliq, yapaloq sopalak tosh.

### **O'yinning borishi:**

O'yinda 2 yoki undan ortiq qizlar ishtirok etishi mumkin. O'yin oldidan raqamlangan kataklar chizib qo'yiladi.( 1-5 sonigacha)

Birinchi qiz 1-raqamli katakdan boshlab sapalak toshni mo'ljallab bir oyoqlab keyingi ikkinchi katakka tepib o'tqazadi va o'zi xam sakrab o'tadi. Shu tarzda 5-chi katakkacha boradi. O'yin jarayonida tosh chiziqdan chiqib ketsa yoki chiziqni bosib qolsa, o'sha qiz o'yindan chiqib ketadi.

### **O'yin jarayonidagi erishilgan natija:**

Jismoniy: muvozanatni saqlash, bir oyoqlab sakrashni rivojlantirish, mo'ljalga olish, muvozanat sifatini rivojlantirish, son-sanoqlarni farqlashga o'rgatish. Ijtimoiy ruxiy, irodaviylik va sabrtoqat charxlanadi.

Ma'naviy: avloddan-avlodga o'tib kelayotgan milliy xalq o'yinlaridagi milliylikni his qilish, bir-biriga do'stona munosabatlarni rivojlantirish.



## **ONA TOVUQ VA JO'JALAR**

**Maqsad:** Bolalarni berilgan savolga aniq javob qaytarishga o'rgatish. Qo'l, oyoq muskullarini rivojlantirish.

O'yining mazmuni: O'yinda bir gurux bolalar katnashadilar. Ona boshi: ona tovuq, jo'jalar va burgut tanlanadi. Ona boshi – ona tovuq jo'jalarini don terib yeyishga chakiradi.

### **Ona tovuq:**

Chiqdi tovuq sayrga  
Barra maysa o'tloqqa,  
Sariq jaji jo'jalar  
Ergashdilar tovuqqa,  
Qo-qo-qo-qo-qo-qo  
Ketmang asta uzoqqa  
Don qidiring yemoqqa

Shu so'zdan keyin jo'jalar don qidirib tarqalishadi. Ona tovuq esa ularning atrofida qo-qo-qo-qo-qo-qo, deb qo'riqlab turadi. Shu vaqt katta burgut uchib keladi.

Uching, qoching jo'jalarim  
Burgut uchib keldi.

Ushlangan jo'ja burgut rolini ijro etadi.

O'yinning ahamiyati: bu o'yin orqali bolalarda diologik nutq rivojlanadi, talaffuzi yaxshilanadi.

### **PUFAK**

O'yinda bolalar doira bo'lib goh keng, goh g'uj bo'lib turishga o'rgatiladi, berilgan buyruqqa mos harakat qilishga odatlantiradi.

Bolalar tarbiyachi bilan birga qo'l ushlab, kichkina doiracha yasab, bir-birlariga yaqin turadilar. Tarbiyachi she'r aytadi.

Pufak, pufak, aytaman:

Shishib yana katta bo'l.

Doimo shunday qol,

Yorilmay qo'ya qol.

Shundan keyin bolalar bir-birlarining qo'llarini qo'yib yubormasdan, orqaga yura boshlaydilar. Tarbiyachi: «Pufak yorilib ketdi», deyishi bilanoq, bolalar yurishdan to'xtab, qo'llarini tushirib,

cho'nqayib o'tiradilar va «paq», «paq», deydilar.

«Pufak yorilib ketdi», degan so'zlardan keyin bolalar qo'llarini qo'yib yubormasdan doira markazi tomon yurishni taklif qilishi mumkin. Ular doira markaziga qarab «sh-sh-sh-sh» deydilar (havo chiqib ketadi). Keyin yana «pufak shishiriladi».

O'yinda dastlab 6-8, keyin 15-16 ta bola ishtirok etadi. So'zlarni shoshilmasdan aniq aytish, bolalarni tarbiyachi bilan so'zlarni takrorlashga jalb qilish lozim.

### **MENING QUVNOQ, SHO'X KOPTOKCHAM**

Bolalar xonaning yoki maydonchanning bir tomoniga qo'yilgan stullarda o'tirishadi. Tarbiyachi ulardan sal nariroqda turadi, koptokni qo'l bilan urib, uning qanday yengil va baland uchishini ko'rsatib beradi hamda Zafar Diyorning quyidagi qo'shig'ini aytadi:

*To'pim to'p-to'p etasan,*

*Ursam uchib ketasan.*

*Hakkalanib nariga*

*Do'stlarimga yetasan.*

Keyin 2—3 ta bolani chaqirib, koptokni ushlab turgan holda irg'ishlab sakrashni taklif qiladi. Tarbiyachi boyagi qo'shig'ni aytib, koptok bilan yana mashqni takrorlaydi. qo'shiqni aytib bo'lgach, bolalarga qarab: «Hozir sizlarga yetib olaman!» deydi. Bolalar sakrashdan to'xtab, tutib olmoqchiga o'xshab harakat qilayotgan tarbiyachidan nariroqqa qochib ketadilar.

O'yinni takrorlash paytida tarbiyachi ko'proq bolalarni chaqiradi. O'yinni yakunlar ekan, hamma bolalarga baravariga koptokka o'xshab sakrashni taklif qiladi va qo'shiqni bolalarning sakrash sur'atiga qarab tez aytadi (bu sur'at ancha tezdir). Agar bolalar koptokka o'xshab sakrashni bilmasalar, ularga buning qanday bo'lishini ko'rsatib berish zarur.



## OQ QUYONIM, ALOMAT

Bolalar xonaning yoki maydonchanning bir tomoniga qo'yilgan stullarda yoki skameykalarda o'tiradilar. Tarbiyachi ularga «Hozir hammangiz quyon bo'lasiz», deydi va «o'tloqqa» yugurib chiqishni taklif qiladi. Bolalar xonaning o'rtasiga chiqadilar va tarbiyachining yonida davra qurib turadilar. Keyin cho'qqayib o'tiradilar. Tarbiyachi shunday she'r o'qiydi:

*Oq quyonim, alomat,  
Otini qo'ydim Salomat.  
Shalpangquloq quyonim,  
Juda-juda alomat.*

Bolalar qo'llarini boshlariga ko'tarib, quyon qulog'iga o'xshatib, barmoqlarini qimirlatadilar. Tarbiyachi she'r o'qishda davom etadi:

*Quyonim qotib qopti,  
Oyoq-qo'lin isitsin.  
Tap-tap-tap-tap,  
Tap-tap-tap.  
Oyoq-qo'lin isitsin.*

Bolalar «tap-tap» so'zini eshitishlari bilan chapak chala boshlaydilar va she'r tugaguncha davom ettiradilar.

Tarbiyachi yana she'r o'qiydi:

*Bir joyda turaverib,  
Quyon titrar sovuq yeb.  
Endi sakrab o'ynasin,  
Sakrab-sakrab quvnasin.*

Bolalar «sakrab-sakrab» so'zini eshitishlari bilan ikki oyoqlab, irg'ishlab sakray boshlaydilar. Sakrashni she'r tamom bo'lguncha davom ettiradilar. Tarbiyachi:

*Kimdandir cho'chib ketdi,  
Quyonjon qochib ketdi, —*

deydi va ayiqpolvonni ko'rsatadi, bolalar qochib borib, o'z joylariga turib oladilar.

O'yinni bolalar bilan istagancha o'tkazish mumkin. O'yin boshlanishidan oldin quyonlar yashirinadigan joyni albatta tayyorlab qo'yish kerak. O'yin boshida she'rga binoan mashqni hamma bolalar baravar bajaradilar. O'yin ko'p marta takrorlangandan keyin bironta bolani quyoncha qilib tayinlash va uni doira o'rtasiga turg'izib qo'yish mumkin. She'r tamom bo'lgandan so'ng bolalar orqasidan tez yugurmaslik, ularga o'z joylarini topib olishlari uchun imkon berish kerak. Kichkintoylardan, albatta, o'zining joyini topib olish talab qilinmaydi, ularning har biri bo'sh joyni topib o'tirishi mumkin. O'yin muntazam o'tkazilib turilganda, ular o'z joylarini yaxshi eslab qoladilar. Bolalarning bu ishini qo'llab-quvvatlab, rag'batlantirib turish kerak.

### **PAXMOQ KUCHUK**

Bolalarning biri paxmoq kuchukni ifoda etadi. U polda boshini oldinga uzatilgan qo'llariga qo'yib yotadi. Qolgan bolalar asta uning atrofiga to'planishib she'r o'qiydilar:

*Paxmoq kuchuk yotadi,*

*Qarang, xurrak otadi.*

*Bilib bo'lmaydi aslo*

*Uyg'oqmi u, uxlarimi yo.*

*Sekin kelib uyg'otsak,*

*Qiziq ish bo'lsa kerak.*

Bolalar kuchukni uyg'ota boshlaydilar, uning tepasiga kelib, engashib, otini aytadilar, chapak chaladilar. Kuchuk irg'ib o'rnidan turib ketadi va qattiq vovullaydi. Bolalar har tomonga qochib ketadilar. Kuchuk ularning ketidan quvlaydi, birortasini ushlab olishga harakat qiladi. Hamma har tomonga qochib, berkinib olganidan so'ng, kuchuk yana yerga yotadi. O'yin 3-4 marta takrorlanadi.

Agar kuchukni tarbiyachi aks ettiradigan bo'lsa, u stul yoki skameykada o'tirib «uxlaydi».

### **TEKIS YO'L BO'YLAB**

Bolalar erkin holda to'planishadi yoki qator bo'lib o'ynagani ketishadi. Tarbiyachi muayyan marom va ohangda quyidagi so'zlarni aytadi:

*Tep-tekis yo'l ustidan,  
Tep-tekis yo'l ustidan,  
Tashlaylik qadam.  
Mayda toshlar ustidan,  
Mayda toshlar ustidan  
Boraylik biz birga.  
Tushib ketdik chuqurga!*

«Tep-tekis yo'l ustidan» so'zlari aytilganda bolalar qadam tashlab yuradilar. Tarbiyachi «Mayda toshlar ustidan, mayda toshlar ustidan», deyishi bilan, ikkala oyoqlarida sakrab, sal oldinga siljib boradilar. «Tushib ketdik chuqurga» so'zlarini eshitishlari bilanoq, cho'nqayib o'tirib oladilar. «Chuqurdan chiqib oldik», deydi tarbiyachi. Bolalar o'rinlaridan turadilar. Tarbiyachi she'rni yana takrorlab, so'ng quyidagi boshqa so'zlarni aytadi:

*Tep-tekis yo'l ustida,  
Tep-tekis yo'l ustida,  
Yuraverib charchadik,  
Yuraverib charchadik,  
Yuringlar, uyga ketdik,  
Mana, uyga ham yetdik.*

She'r tugagandan keyin bolalar uylariga qarab yuguradilar (uy qaerda bo'ladi skameykadami, tortilgan to'g'ri chiziq orqasidami yoki boshqa bir joydami, bu oldindan kelishib olinadi).

Harakatlarni har xil qilib o'zgartirish mumkin, lekin ular she'rga muvofiq kelishi zarur (masalan, mayda toshlar ustidan bir

oyog'qdan ikkinchi oyoqqa hatlab yoki bir oyoqlab o'tish va hokazo). Tarbiyachi harakat topshirig'ini uzaytirishi yoki qisqartirishi mumkin. Buning uchun u she'rning har bir satrini ko'proq yoki ozroq takrorlaydi.

### **AYIQ POLVONNING BOG'IDA**

O'yinning tavsifi. Maydonchaning yon tomonlaridan biriga yaqin joyga kichik doira yoki to'rtburchak, ya'ni «Ayiqqolvon» qishlaydigan «In» chiziladi. «Ayiqqolvon» o'z «In»ida turadi. Qolgan o'yinchilar o'yin boshlanayotganda maydonchaning qarshi yon tomoni chegarasidan bir necha qadam ichkarida tortilgan chiziq ortida turadilar.

«Ayiqqolvon»ga bildirmay o'yinchilardan biriga to'p beriladi. To'pni qo'lda ushlab turish ham yoki cho'ntakka solib turish ham mumkin. O'yinchilar rahbarning «Uch, to'rt!» degan sanog'idan keyin chiziqdan o'tadilar va «Ayiqqolvon»ning «In»iga yaqinlashadilar. Ular qo'ziqorin va meva terayotgandek harakatlar qilib, ko'plashib quyidagi she'rni aytadilar:

*Meva, yong'oq teraman,  
Ayiqqolvon bog'idan.  
Bizga qarab o'shqirar,  
Ayiq o'zin bog'idan.*

## XULOSA

### Umumiy tavsiyalar

1. O'yin mazmuniga mos yangi she'rlarni topib, ularni yodlash uchun bolalarga tavsiya etish. Ma'lumki, mavjud darslik va qo'llanmalarda jamlangan ko'plab harakatli o'yinlardagi she'rlar, qo'shiqlar matni mazmunan eskirgan yoki hozirgi davr talabiga javob bermaydi. Ayrim she'rlar bolalarni hozirgi kunda unchalik qiziqitirmay qo'ygan.

2. Jismoniy tarbiya fani tarbiyachisining ona tili va adabiyoti fanidan dars beruvchi muallim bilan hamkorligi nihoyatda muhim. Ularning hamkorligi turli jarayonlarda bo'lishi mumkin:

- she'r tanlash;
- she'rlarni yoddan ifodali o'qishni tashkil etish, mashq qilish;
- turli bayram tadbirlarida sport o'yinlari bilan she'rxonlikni uyg'unlashtirish;
- bolalarning nutq madaniyatiga e'tiborli bo'lishini nazorat qilish kabilar.

3. Harakatli o'yinlarning mazmuni, tavsifi va qoidalarini qisqa, aniq, mazmunli, nutq madaniyatiga e'tibor bergan holda bayon etish lozim. Chunki tarbiyachining nutqi bolalar uchun namuna vazifasini o'taydi.

4. Turli o'yinlarni tashkil etish va boshqarishda ishlatiladigan so'z, so'z birikmasi va gaplarni to'g'ri talaffuz qilish o'yinning tartibli bajarilishi uchun muhim hisoblanadi.

5. Bolalar nutqida uchraydigan ayrim xatolarni o'z vaqtida tuzatish uchun e'tiborli bo'lish, ya'ni kamchiliklarni o'sha paytda tuzatishga harakat qilish ularning nutq madaniyatini oshirishga xizmat qiladi. Tan olish kerak, ko'plab jismoniy tarbiya fani o'qi-tuvchilari bu vazifani ona tili va adabiyot fani tarbiyachisi bajarishi lozim, deb hisoblashadi. Aslida barcha fan tarbiyachilarining vazi-fasi barkamol avlodni tarbiyalashdan iborat. Barkamol avlod esa jismoniy sog'lom, ma'naviy baquvvat, nutq madaniyati yuqori bo'lishi ham kerak.

Sog'lomlashtirish badantarbiya tadbirlarini to'g'ri uyushtirish yuksak axloqiy sifatlarni tarbiyalaydi, bolalarda shu haqdagi tushunchalarni shakllantirib, o'z salomatligi to'g'risida g'amxo'rlik qilish har bir jamiyat bolasining ijtimoiy burchi ekanligini singdiradi, muntazam ravishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni hayotiy ehtiyojga aylantirishni tarbiyalaydi, jismoniy kamolotga intilish, mehnat va Vatan himoyasiga tayyor turishni nazarda tutadi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida tana qismlari va muskul gruppalariga alohida ta'sir ko'rsatish ham mumkin. Bu xususiyat shug'ullanuvchilar organizmiga, ayniqsa harakat apparatiga har tomonlama ta'sir ko'rsatish va butun tana muskullarini garmonik rivojlantirish imkonini beradi. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarayotganda jismoniy nagruzkani boshqarish oson. Nagruzka mashqlar tanlanishiga va bir mashg'ulotda ularning qancha bo'lishiga bog'liq. Bir xil mashqlar muskul zo'r berishi darajasiga va ishda qatnashadigan muskul gruppalarining soniga ko'ra osonroq, boshqalari murakkabroq bo'ladi.

Yuklama mashq bajarilganda muskul zo'r berishi darajasiga ko'ra o'zgaradi. Muskul zo'r berishi darajasini quyidagi usullar: (ayn bir mashqning davom etishini) takrorlanish sonini ko'paytirish, mashqlarni bajarish tezligini o'zgartirish, og'irlik (narsa)ni oshirish yoki o'zaro qarshilik darajasini ko'paytirish dastlabki holatni yoki bajarish usulini boshqacharoq qilish orqali o'zgartirish mumkin.

## Adabiyotlar ro'yxati

### O'zbekiston Respublikasi Prezidentining asarlari

1. O'zbekiston Respublikasining Prezidenti Sh. M. Mirziyoyev-ning 2017 yil 30 sentyabrdagi "Maktabgacha ta'lim tizimini boshqaruvini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni.

2. Sh. M. Mirziyoyev "Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz" mavzusidagi O'zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag'ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo'shma majlisidagi nutqi. – T.: "O'zbekiston", 2016. – 56 b.

3. Sh. M. Mirziyoyev "Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligi garovi" mavzusidagi O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimdagi ma'ruzasi. – T.: "O'zbekiston", 2017. – 48 b.

4. Sh. M. Mirziyoyev "Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz". – T.: "O'zbekiston", 2017. – 488 b.

5. Milliy xarakatli o'yinlar. Usmonxo'jayev T. S., Meliyev X. A. Toshkent- 2000, «O'qituvchi».

6. O'rinboyeva D., Rahimova M. Maktabgacha yoshdagi bolalarning ijodiy tafakkurini shakllantirish yo'llari. Samarqand-2018 y., 52-56 b.

7. Samanova U. O'yin – bog'cha yoshidagi bolalarda yetakchi faoliyat sifatida. Termiz, 2014 y.

8. Hamidova M. Bolalar adabiyoti. Namangan, 2017 y.

### ELEKTRON TA'LIM RESURSLARI

1. Maktablar, o'quvchi va tarbiyachilar sayti- <http://www.edunet.uz>
2. "Ma'rifat" gazetasi –[www.marifat.uz](http://www.marifat.uz)
3. Xalq ta'limi vazirligi rasmiy sayti – [www.uzedu.uz](http://www.uzedu.uz)
4. Axborot ta'lim portal - [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz).
5. Hukumat portal – [www.gov.uz](http://www.gov.uz)
6. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti matbuot xizmati - [www.press-service.uz](http://www.press-service.uz)
7. Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi – [www.lex.uz](http://www.lex.uz)
8. [www. Ziyonet. uz](http://www.ziyonet.uz)

## MUNDARIJA

Kirish.....	3
1. Bog'cha ta'lim muassasasida jismoniy tarbiya.....	5
2. Allomalarning badantarbiya haqidagi fikrlari.....	11
3. Maktabgacha yoshdagi bolalarning harakatlari.....	14
4. Badantarbiya mashqlarining mazmuni.....	21
5. Muallif tomonidan yaratilgan she'riy harakatlar.....	28
5. Nutq madaniyatini o'stirish va xotirani mustahkamlashga xizmat qiluvchi harakatli o'yinlar.....	33
6. Milliy o'yinlarning tarbiyaviy ahamiyati.....	40
7. Xulosa.....	52
Adabiyotlar ro'yxati .....	54



Nasiba Xalmatova

**Bog'cha yoshidagi bolalarning jismoniy va nutqiy  
rivojlanishida badantarbiya va harakatli  
o'yinlardan foydalanish**

Bosishga 10.04.2021 ruxsat etildi

Bichimi 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>, «Palatino Linotype» garniturasida, Ofset qog'ozida

Bosma tabog'i 3,5 p.l. Adadi 25 nusxa. Buyurtma № 45

«UMID DESIGN» nashriyoti

«UMID DESIGN» XK bosmaxonasida chop etildi.

O'zbekiston Respublikasi, Toshkent shahri

Navoiy ko'chasi 22-uy