

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA
MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

**O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya
va sport universiteti**

**T. USMANXODJAYEV, M. NURIDDINOVA,
X. MELIYEV, A. OLIMOV**

**MAKTABGACHA TA‘LIM
MUASSASALARIDA
JISMONIY TARBIYA**

Qayta ishlangan va to‘ldirilgan 2-nashri

O‘quv-uslubiy qo‘llanma

«SHODLIK NASHRIYOTI»

Toshkent – Chirchiq – 2019

MUALLIFLAR:

T.S. Usmanxodjayev – p.f.d., «Milliy sport turlari, o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati» kafedrası professorı , I darajalı «Sog‘lom avlod uchun» ordenı sohibı;

M.M. Nuriddinova – «Milliy sport turlari, o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati» kafedrası mustaqil izlanuvchısı, xalq ta‘limi a‘lochısı;

X.A. Meliyev – p.f.n., Jizzax Davlat pedagogika instituti professorı;

A.I. Olimov – Jizzax Davlat pedagogika instituti katta o‘qıtuvchısı.

Taqrizchilar:

D.D. Sharipova – pedagogika fanlari doktori, professor;

S.S. Tajibayev – pedagogika fanlari doktori.

Mazkur qo‘llanma «O‘zbekiston Respublikasining ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo‘yiladigan Davlat talablari» asosida ishlab chiqilib, maktabgacha ta‘lim muassasalarining kichik, o‘rta, katta va maktabga tayyorlov guruhlaridagi bolalarning asosiy harakat faoliyatiga oid mashqlar va ularni o‘rgatish uslubiyatlari: yurish va yugurish, sakrash, otish, ilib olish va irg‘itish, emaklab yurish, tirmashib chiqish kabi asosiy harakatlar va umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni o‘z ichiga oladi. Shuningdek, qo‘llanmada harakatli o‘yinlar va ular bilan bog‘liq holda amalga oshiriladigan asosiy harakatlanish mashqlarini tanlab olish hamda o‘tkazish bo‘yicha maslahatlar berilgan. **Mazkur o‘quv-uslubiy qo‘llanma maktabgacha ta‘lim , boshlan‘ich ta‘lim va jismoniy madaniyat yo‘nalishidagi talabalar, magistrlar hamda maktabgacha ta‘lim muassasalari tarbiyachilari uchun mo‘ljallangan**, shuningdek, undan OTM pedagoglari va maktabgacha ta‘lim yo‘nalishi bakalavriat talabalari, maktabgacha ta‘lim yo‘nalishidagi malaka oshirish institutlari tinglovchilari foydalanishlari tavsiya etiladi.

Данное учебно-методическое пособие основано на «Государственных требованиях к развитию начального и дошкольного образования в Республике Узбекистан», в которых основное внимание уделяется основным направлениям деятельности детей в дошкольном, начальном и среднем школьном образовании и методам обучения: в том числе ходьбе и бегать, прыгать, бросать, подбирать и тянуть, ползать, лазать и общие упражнения. Пособие также содержит рекомендации по выбору и выполнению мобильных игр и связанных с ними базовых упражнений.

This textbook is based on the «State requirements for the development of primary and preschool education in the Republic of Uzbekistan», which focuses on the main activities of children in preschool, primary and secondary school education and teaching methods: including walking and running, jumping, throwing, pick and pull, crawl, climb and common exercises. The manual also contains recommendations on the selection and implementation of mobile games and related basic exercises.

S O‘ Z B O S H I

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2016-yil 29-dekabrda «2017–2021-yillarda maktabgacha ta‘lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi qarorini to‘laqonli amalga oshirish, qarorda belgilangan vazifalarning bajarilishi natijasida barkamol shaxs tarbiyasida muhim ahamiyat kasb etuvchi sa‘y-harakatlar tizimida bolalarning jismoniy rivojlanishining muhim bosqichi – maktabgacha ta‘lim yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasiga alohida e‘tibor berish mamlakatimiz uzluksiz ta‘lim tizimining bugungi kundagi eng muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Bu borada uzluksiz ta‘lim turlarining har bir turi uchun amaldagi Davlat talablari asosida ishlab chiqilgan ilmiy-metodik ishlanmalar, maxsus darslik, o‘quv va metodik qo‘llanmalarining o‘rni beqiyosdir.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 27-yanvardagi «Kitob mahsulotlarini chop etish va tarqatish tizimini yanada rivojlantirish, kitob mutolaasi va kitobxonlik madaniyatini oshirish hamda targ‘ib qilish bo‘yicha komissiya tuzish to‘g‘risida»gi Farmoni maktabgacha ta‘lim sohasi mutaxassis-lari zimmasiga katta mas‘uliyat yuklamoqda. O‘zbekiston Respublikasi mustaqilligi tufayli barcha sohalarda har tomonlama yuksalish yuz berayotgani, tub ijtimoiy-siyosiy va ma‘naviy o‘zgarishlar, umuminsoniy qadriyatlar tizimida yangilanish, insonning barcha shaxsiy ehtiyojlari, talablari va manfaatlari birinchi o‘ringa ko‘tarilayotgani, ayniqsa, o‘sib kelayotgan yosh avlodning ma‘naviy-axloqiy va jismoniy imkoniyatlari yanada oshayotgani bugungi kunda sir emas.

Shu munosabat bilan yangi tarbiyalashning murakkab va ko‘p qirrali muammosining muhim yo‘nalishi har bir kishiga o‘z sog‘lig‘i to‘g‘risida o‘zi qayg‘urish madaniyatini singdirishdir. Uni tarkib toptirish uchun oila, maktab, mahalla, sog‘liqni saqlash, jismoniy tarbiya va sport tizimlarining xodimlari butun kuch-quvvatini, g‘ayratlarini ishga solib bolaning ongiga yoshligidan jismoniy tarbiyaga bo‘lgan muhabbatni singdirib borishlari darkor.

Bunda Sharq mutafakkirlarining konseptual-metodologik meroslaridan, xalq pedagogikasi an'alaridan, sharqona tarbiya jarayonida xalqimiz Abu Nasr Forobiy, Abu Rayhon Beruniy, Alisher Navoiy, Abu Ali ibn Sino, Mirzo Ulug'bek, Zahiriddin Muhammad Bobur va boshqa allomalarning jismoniy tarbiyaga oid, hozirgacha o'z qimmatini yo'qotmagan ilmiy asarlaridan samarali foydalanib kelingan. Chunonchi, tibbiyot olamining sulтони Abu Ali ibn Sino o'zining «Tib qonunlari» asarida «Jismoniy mashqlar bilan muntazam ravishda shug'ullangan odam hech qanday davolashga muhtoj bo'lmaydi», deb aytgan.

Mazkur qo'llanmada maktabgacha ta'lim muassasasidagi tarbiyalanuvchilar uchun mo'ljallangan sportga oid ko'ngilochar mashqlar, harakatli o'yinlar, jismoniy mashqlar, sayrga olib chiqishlar, gimnastika turiga xos mashg'ulotlar tavsiya etiladi. Gimnastik mashqlardan unumli foydalanish bolalarni barcha bajaradigan harakatlarni aniq va ravshan bajarishga odatlantiradi. Harakatli o'yinlarda esa bolalar o'rgangan hamda o'zlashtirgan asosiy harakat ko'nikma va malakalaridan foydalanadilar. Kichik yoshdagi bolalarning asosiy harakat turlarini o'zlashtirishi bo'yicha anchagina muammolar ko'zga tashlanadi. Harakatlarning asosiy turlari (yurish, yugurish, muvozanat, sakrash, uloqtirish)ni 4–5–6 yoshli bolalar yetarli darajada o'zlashtira olmaganligi ularning o'yin faoliyatida va o'zlari mustaqil shug'ullanishida shu harakatlardan juda kam foydalanishidan darak beradi.

Olib borilgan tadqiqotlarning natijasi o'laroq, katta guruhdagi bolalarning harakat faolligi juda ham pasayib, bog'cha kun tartibining o'zida 25–26% ni, ya'ni bolani ertalabdan kech bo'lishiga qadar harakat faolligi 25–26% ni tashkil etgan. Ushbu ko'rsatkichlarni boshqa davlatlar bilan solishtirganda (Belorussiya, Moskva) bizlarda past deb hisoblash mumkin, ular-da harakat faolligi bog'chalar kun tartibida kamida 55–60 % ni tashkil etadi.

Olimlarning ko'rsatmasi hamda ilmiy tadqiqotlarning natijasiga ko'ra, bolalar harakat faoliyatining yuqorida ko'rsatilganidek bo'lishi bola organizmining hayotiy, tabiiy ehtiyojini qondira olmaydi.

Shunday qilib, bolalar bog'chasiga qatnaydigan 4–5–6 yoshli bolaning jismoniy o'sishi to'liq va har tomonlama rivojlanganligi aniqlangan. Ko'pgina tajribalar va olib borilgan tadqiqotlar ham shuni ko'rsatmoqdaki, jismoniy tarbiyaning samaradorligini oshirishning asosiy yo'li – bu bog'cha kun tartibi jarayonida nafaqat muntazam o'tkaziladigan ertalabki gimnastika, harakatli o'yinlar, balki ulardan tashqari, ochiq havoda o'tkaziladigan jismoniy mashg'ulotlar, imkoniyat darajasida harakat faoliyatini mashg'ulotlar o'rtasida tashkil etish, daqiqali jismoniy mashqlarni, turli harakatlarni kunduzgi uyqudan keyin o'tkazishdir.

Maktabga tayyorlov guruhi bolalarining jismoniy tarbiyasi ularni sog'lomlashtirish, hayotiy ta'lim va tarbiya berish yo'nalishini ko'zda tutadi. Gavdaning barcha mushaklari ishtirokida bajariladigan umumrivojlanish mashqlari, qad-qomatni rostlaydigan, harakat malakasi va ko'nikamasini hosil qiladigan, jismoniy xislatlarni tarbiyalaydigan mashqlar orqali yuqoridagi fikrlarni amalga oshirish mumkin.

3-5 YOSHDAGI BOLALARNI JISMONIY RIVOJLANTIRISH MASALALARI

Kichkintoyning jismoniy rivojlanishida kichik yosh o'ziga xos davr hisoblanadi. Uch yoshli bolaning turli harakatlar qila olish imkoniyati tevarak-atrofnı o'rganishida juda katta sharoit yaratadi. Bola atrofıdagi narsalarnı kuzatadi, qo'li bilan ushlab, tekshirib ko'radi. Shu tariqa bolaning sezgi va idroki, tasavvur va xotirasi, nutqi va hissiyoti rivojlanadi.

Kichkintoyda jismoniy harakatlarning muhim hayotiy turlarını shakllantirish (yurish, yugurish, sakrash, emaklash, irg'itish) orqali oyoq, qo'l, tana, bosh harakatlarını rivojlantirish, harakatli o'yinlarnı o'ynashga bo'lgan qiziqishlarını oshirish, jismoniy sifatlarnı rivojlantirish (chaqqonlik, epchillik, ziyraklik, irodalilik, sabr-qanoat, kuch va b.) orqali bola qomatını to'g'ri shakllantirishga ta'sir ko'rsatish lozim. Bolanı tarbiyachining ko'rsatmasi asosida mashqlarnı tushunib, birgalikda harakat qilishga, o'z harakatını boshqalarniki bilan solishtirishga o'rgatish. Mashqlar bajarayotganda gavadani to'g'ri va tovonni mustahkam tutishiga e'tibor berib, jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga, shuningdek, ertalabki badantarbiyaga ijobiy munosabatni uyg'otiladi.

Bolaning jismoniy faolligini oshirish, bo'yining me'yorida o'sishini kuzatib borish, salomatligini mustahkamlash; ko'proq ochiq havoda sayr qildirish, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi uchun zarur bo'lgan jihozlar va o'yinchoqlar bilan ta'minlashga e'tibor qaratish; sog'lom turmush tarzini (sog'lom ovqatlanish, harakat faolligi, kun tartibiga rioya qilish) singdirish; madaniy gigiyena va o'z-o'ziga xizmat qilish ko'nikmalarini shakllantirish; bolaning salomatligini inobatga olgan holda chiniqtirish chora-tadbirlarını amalga oshirish lozim.

Bolaning harakatlanish faoliyatını turli jismoniy mashqlar va o'yinlar bilan boyitib borish; kattalarning ko'rsatmasi asosida harakatlarnı to'g'ri bajarishga undash, faol harakatlanishning jamoaviy shakllariga jalb qilish, bolada tanish harakatlarnı oson va erkin, bir maromda, fazoviy yo'nalishdan adashmay, muvozanatni saqlagan holda bajara olish ko'nik-

malarini shakllantirish muhimdir. Tarbiyachining ko'rsatmasi asosida, belgilangan yo'nalishda bir qator bo'lib to'g'ri yurish, oyoqlarining uchida yurish; ilonizi shaklidagi chiziqcha ustidan yurish; to'lqinlar shaklida tashlab qo'yilgan arqon ustidan yurib o'tish; yo'nalishni saqlab yurishga o'rgatiladi. Bu davrda umumrivojlantiruvchi mashqlarga: gavda tik tutilgan, oyoqlar yelka kengligida ochilgan, qo'llarni yuqoriga ko'tarish va bukish, yonga cho'zish va bukish; ko'krak oldida chalishtirish va yonga uzatish; qo'llarni orqaga yashirish, bosh ustida, ko'krak oldida chapak chalish; qo'llarni oldinga va orqaga aylantirish, pastga-yuqoriga (qo'llar yon holatda), qo'llarni bosh ustiga ko'tarish va kaftlarni aylantirish, shuningdek, mashqlarni turli xil buyumlar (shiqildoqlar, kubiklar, lentachalar, ro'molchalar) bilan turlicha holatlarda bajarishga yo'naltiriladi. O'ng va chapga o'girilish; qo'lidagi buyumni yonida turgan bolaga uzatish, oldinga va yon tomonlarga engashish, o'tirgan holda oyoqlarni bukish va yozish, chalqancha yotgan holda oyoqlarni yuqoriga ko'tarib- tushirish, qo'llar va oyoqlarni bir vaqtda birgalikda qimirlatish, qorin bilan yotgan holda qo'llarni va oyoqlarni ko'tarish, yonboshdan yonboshga ag'darilish kabi holatlarga imkoniyat yaratiladi.

Tarbiyachi yordamida guruhlariga bo'linish yoki birlashish, bir-birining ketidan turish, butun guruh bilan aylana bo'ylab, juft juft bo'lib saflanishga namuna ko'rsatib o'rgatiladi.

Bola yuzali va hajmli buyumlarni tegishli shakldagi teshiklarga solishi, plastilin yoki loydan turli buyumlarni ishtiyoq bilan yasashi (uzib, yumaloqlab, yassilab va b.), mozaikani terishi, o'yinchoq to'plamlaridan oddiy konstruksiyalarni yig'ishi, 57 bo'lakdan iborat bo'lgan minorachalarni qurishi, kichik narsalarni savatga joylashtirish va undan chiqarishni bajarishi lozim. Qalamni ushlayotganda katta va ko'rsatkich barmoqlaridan foydalanishga, kiyimlarining tugmachalarini taqib, yechishga; o'yinchoq yoki narsalarning qismlarini ajratishga, qutichalar yoki ruchkalarning qopqoqlarini ochish va yopishga o'rgatish mayda motorikani rivojlantirishga xizmat qiladi.

Bola bilan tuzilishi turlicha bo‘lgan narsalar, oziq-ovqatlar, ularning ta‘mi va hidini ajrata olishga yordam beradigan mashqlarni bajarish; ovqat tayyorlash jarayonlariga jalb qilish va u bilan o‘ynash, kichkintoyga yuzasi turlicha (*dag‘al, silliq, mayin, yopishqoq*) bo‘lgan buyumlarni berish; bola bilan hayvonlarning (*kuchuk, mushuk, ot va b.*) harakatlariga taqlid qiladigan o‘yinlar o‘ynash; ovoz qayerdan kelayotganligini topish va chiqayotgan ovoz tomon harakatlanishga chorlash bolada sezgilarning yetarlicha rivojlanishiga zamin yaratadi.

Uch yosh bo‘lgan bolaning xavfsiz yashashi va harakatlanishini ta‘minlash maqsadida quyidagi jihatlarga amal qilish lozim: bolaning yuvinishi uchun xona haroratiga mos suvdan foydalanish; qaynoq suvdan kuyib qolish holatlarini oldini olish, haroratni o‘lchagich bilan o‘lchash, bolalar uchun mo‘ljallangan sovun bo‘lagining o‘lchamlari 3,5x5 sm dan katta bo‘lmasligini ta‘minlash, bolaning jarohatlanishiga yo‘l qo‘ymaslik uchun barcha zaruriy shart-sharoitlarni yaratish; derazalarni ochiq qoldirmaslik; bolaga o‘z salomatligini saqlashning elementar qoidalarini – zinadan pastga tushayotganda shoshilmasdan, asta, pog‘onama-pog‘ona tushish lozimligini, qo‘liga o‘tkir qirrali buyumlarni olish mumkin emasligini, mayda narsalar (qum, tuproq va b.) bilan o‘ynayotganda kichik zarrachalar ko‘zga kirishidan ehtiyot bo‘lish kerakligi o‘rgatiladi.

5–7 YOSHDAGI BOLALARNI JISMONIY RIVOJLANTIRISH MASALALARI

Jismoniy jihatdan ancha taraqqiy etgan davr ayni 5–7 yoshga to‘g‘ri keladi. Bo‘y o‘sishi va vazni aniq ko‘rsatkichlar bilan belgilanmay, balki muntazam nazorat qilinib boriladi. 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 kerak. Velosipedda uchish, suzishga oid turli usullar, har xil sport o‘yinlarida amal qilinadigan

qoidalarni qisqacha o'rgatib borish afzal. Kurash tushishning ayrim usullarini o'rgatish ham mumkin (masalan, o'zbek kurashi usullari).

Bolada faollik, mustaqillik, do'stona munosabat va o'zaro yordam kabilarni tarbiyalash. Sport turlari (futbol, basketbol, voleybol va b.) haqida tushuncha berish, mashhur sportchilar (masalan, futbolchi Mirjalol Qosimov, tennischi Iroda To'laganova) bilan tanishtirish, ularning hayotiga oid qiziqarli voqealarni so'zlab berish orqali bola qalbida sportga nisbatan muhabbatni orttiriladi.

Bola o'z tanasini boshqaradi va ma'lum maqsad sari aniq harakatlanadi. U yurish, yugurish, yumalatish, irg'itish, ilib olish, emaklash, tirmashish, muvozanat saqlash kabi asosiy harakatga doir mashqlarni bajara oladi.

Bolani sport anjomlari bilan ta'minlash, turli sport anjomlaridan foydalanish imkoniyatini berish. Bolaning sport turlari bilan shug'ullanishiga ko'maklashish; jismoniy chiniqishi uchun ochiq havodan samarali foydalanish: sayrga, kichik safarlarga, ekskursiyaga olib borish; ochiq havoda musobaqalar, harakatli va estafetali o'yinlarni tashkil qilish, suzishni o'rganishini tashkil etish; musiqa ohangiga mos jismoniy harakatlarni bajarishi rag'batlantiriladi.

Oddiy gimnastik qadam tashlab yurish; oldinga, yonga, orqaga, doira bo'ylab, yengil qadam tashlab yurish; bir qatorda va juftlikda, oyoqlarini old tomon tashlab shaxdam yurish, oyoq uchlarida yurish, kattalarning ko'rsatmasiga qarab yurish; tezligi va yo'nalishini o'zgartirgan holda yurishga o'rgatiladi. Belgilangan masofaga o'rtacha tezlikda yugurish; buyumlar orasidan, ularga tegib ketmaslikka harakat qilgan holda yugurish; masofaga borib kelgan holda yugurish; sekin, o'rtacha va tez yugurishga; kim o'zarga yugurishga, turli usullarda: ikki oyog'ida, bir oyog'ida oldinga harakatlanib, bir oyog'ini ikkinchi oyog'iga almashtirib sakrash; chiziqlar ustidan; past buyumlar ustidan sakrab o'tish va sakrab tushish; yugurib kelib balandlik va uzunlikka sakrash mashqlari muntazam bajartiriladi.

To'pni bir qo'l bilan otish va ilib olish, bir qo'lidan boshqa qo'lga irg'itish; koptokni o'z sherigiga turli holatlarda

irg'itish, bir joyda turib yoki oldinga harakatlanib, polga, yerga urish; ikki qo'li bilan ilib olish, bu jarayonda (yuqoriga otib tushgunga qadar) chapak chalish va boshqa shu kabi topshiriqlarni bajartirish bolaning ko'rish koordinatsiyasi va chaqqonlikni tarbiyalaydi.

Emaklab yurish, qorinda va yelka bilan yotib qo'llarga tayanib hamda oyoqlarni itarib xona bo'ylab emaklay olish; gimnastika kursisi ustidan o'rmalash, gimnastika narvonchasidan, zinadan chiqish va tushish, to'siqlar ustidan o'tish, yurish, yugurish vaqtida muvozanatni saqlash, gimnastika o'rindig'ida tik turish, oyoq uchida turish, gimnastika o'rindig'i ustidan yurib o'tish, qo'llar belda, ko'zni yumib yurish ko'nikmalarini tarkib toptirish esa fazoda mo'ljal olish va bolaning vestibular apparatini rivojlantirishda ayni muddadidir.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar bajarishda dastlabki holatga, qo'l va oyoq harakatlariga alohida mashqlar berib, doimiy almashtirib turiladi va albatta takomillashtirib boriladi. Turgan joyida qadam tashlash; ketma-ket bir necha marta o'tirib turish, oyoq barmoqlari bilan mayda narsalarni qisib olib ko'tarish va pastga tushirish; ularni bir joydan ikkinchi joyga qo'yish, tovonda yon tomonga yurishni ham mashq qildirish muhim. Bu davrda bolaga devorga yopishib tik turish qo'llarni yuqoriga ko'tarish va tushirish; gimnastika devoriga yelka bilan yopishib turish, oyoqni bukilgan va yozilgan holda navbati bilan ko'tarish, tanani oldinga bukish, engashish va tayanib o'tirish mashqlarini berish mumkin. 5–7 yoshda mustaqil ravishda saflanish, qatorga turish; ikki guruhga bo'linib turish, aylana bo'ylab turish; bir safdan bir necha guruhga bo'linish va qayta saflanish; chap va o'ng tomonga saflanish; chap va o'ngga qadam tashlab burilish qilish, oyoq uchiga qarab tekislanish, burchak hosil qilib ketma-ket yurish mashqlari beriladi.

Bolada o'yinchoqlar va buyumlarni o'z vazifasiga ko'ra ishlatish; qog'ozdan oddiy konstruksiyalarni yasash, qaychini bir qo'lida ushlab, belgilangan chiziqlar bo'yicha qog'ozni kesish, kamida 16 ta bo'laklardan shakl yig'ish, mayda munchoqlarni ipga o'tkazish ko'nikmalarini mustahkamlash; max-

sus idishlardan yelim, tish pastasi yoki bo‘yoqni siqib chiqarishiga, suvni bir idishdan boshqa idishga to‘kmasdan quyishga e’tibor berish mayda motorikani rivojlantiradi.

Bolani turli hajmdagi ko‘ptoklar, qum solingan qopchalar bilan ta’minlash; katta-kichik minoralar, turli shakllardan binolar qurishga; xamir, plastilin (lom)dan shakllar yasashga, sayr vaqtida asfaltga rasm chizishga va bo‘yashga imkon berish, qalam va rangli bo‘rlarni berayotganda buyumlarni qanday chizish kerakligini o‘rgatib boriladi.

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 to‘g‘ri tutgan holda mashqlarni bajarish kattalar tomonidan nazoratga olinadi. Kattalarning nazorati ostida cho‘milish va uning asosiy qoidalariga rioya qilinadi.

Bolaga shaxs va jamoa gigiyenasi qoidalari tushuntiriladi, sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha qiziqarli suhbatlar o‘tkazilib, gavdasini to‘g‘ri tutishini kuzatish, gigiyena va etika mavzularida sahna ko‘rinishlarini tashkil etish, ko‘maklashish; infeksiyalar nima va ular qanday yo‘llar bilan yuqishi, nima uchun bolalikdanoq sog‘liqni saqlash muhimligini tushuntirish, noma’qul xatti-harakatlarning (sigaret chekish, spirtli ichimlik iste’moli) zarari haqida so‘zlab berish, bolaga o‘yinchoqlarni yig‘ishi va tozalashi, uyquga tayyorlanishiga yordam berish, bolaning mustaqil ravishda ovqatlanishi, ovqatlanib bo‘lgandan so‘ng stol ustidagi idish-tovoqlarni yig‘ishtirishga odatlantirish lozim. Batartiblik, hamisha chiroyli ko‘rinishga ega bo‘lish ishtiyoqini tarbiyalashda davom etish; kiyimlarni tartibli ravishda yechib, ularni joyiga osib qo‘yish; o‘ng va chap oyoq poyabzallarini farqlay bilish, ularni to‘g‘ri kiyish; o‘zining tashqi ko‘rinishidagi tartibsizlikni sezishi va mustaqil bartaraf qilishi; o‘rtog‘ining kiyimidagi kamchilik va tartibsizliklarni payqasa bu haqida odob bilan aytishga o‘rgatish; dastro‘moldan to‘g‘ri foydalana olishi; shaxsiy buyumlarini yuvishni va tugma qadashni bilishi, o‘ynab bo‘lganidan so‘ng o‘yinchoqlarni hamda sport inven-

tarlarini (koptokni, velosipedni va joyiga olib qo'yish, ularni ehtiyotlash va toza saqlashga odatlantirish. Bolaning xavfsiz yashashi va harakatlanishi uchun quyidagilarga rioya qilish lozim: serharakat faoliyatni birmuncha xotirjam faoliyat va dam olish bilan uyg'unlashtirish, mashqlarni bajarish vaqtida bolaning xavfsizligini ta'minlash, shikastlanishlarning oldini olish; ichiga narsa solinadigan koptoklarning vazni 0,5 kg dan og'ir bo'lmasligiga e'tibor qaratish; ochiq joylar, temir panjerali vositalar bola hayotiga xavf solmasligini kuzatish; fazoda mo'ljalga olish (boshqalarga xalaqit bermaslik, bir-biriga urilib ketmaslik) va harakatlardagi chaqqonlikni (to'pni yumalatish, keglilarni urib tushirish vaqtida) rivojlantirish; xavfsizlikning oddiy qoidalariga amal qilishni hamda suv havza (basseyn) larida cho'milish qoidalariga rioya etishni tarbiyalash.

Jismoniy mashqlar va o'yinlar yo'li bilan harakatlarni takomillashtirish jarayonida jismoniy sifatlarni o'stirish. Kundalik harakat faolligiga bo'lgan ehtiyojini shakllantirish. Yugurishni mustaqil mashq qilish, unchalik murakkab bo'lmagan o'yin va musobaqalar uyushtirish; mashqlar va o'yinlarni tanlashda mashg'ulotlar uchun joylarni tayyorlashda va jihozlarni saqlashni ta'minlashda tashabbus ko'rsatish.

Mashg'ulotlar vaqtida barcha harakatlantiruvchi mashqlarning tabiiy holda, yengillik bilan va to'g'ri bajarilishiga erishish. Yurishning har xil turlaridan sharoitga qarab foydalanishga o'rgatish. Yugurish texnikasini takomillashtirish. Sakrash ko'nikmalarini shakllantirishda davom etish, sakrayotganda mumkin qadar zichroq sakrab yerga tushayotganda oyoqlarni oldinga chiqarib yerga tushish, yerga tushishda turg'unlikni saqlash uchun qo'llarni orqaga silkitgandan so'ng ularni erkin ravishda oldinga, yon tomonlarga, yuqoriga cho'zish, yugurib kelib uzunlikka sakrashda tezashtirilgan yugurishni qo'llash.

Bolalarga buyumlarni uzoqqa va nishonga irg'itishda barmoqlarni oxirgi marta kuchli harakatlantirib otishga o'rgatish. Koptok bilan xilma-xil va ishonch bilan harakat qilishga o'rgata borish. Turli usullar bilan gimnastika narvonchasiga, arqonli narvonchaga tirmashib chiqishni mashq qildirish. Arqon va xodacha bo'ylab tirmashib chiqish bilan tanishtirish.

Jismoniy sifatlarni tezkorlik, chaqqonlikni o‘stirish. Mashqlarni bajarish paytida chidamlilik va kuch ko‘rsatishga imkon berish; muvozanat saqlashni his etishni, harakatlarni boshqarishni va bo‘shliqda chamalashni takomillashtirish. Berilgan masofani o‘rta tezlikda yugurib o‘tishga o‘rgatish. Turgan joyida va harakat vaqtida tezlik bilan saflanish va qayta saflanishga; kolonnada, safda doirada tekislanishga o‘rgatish. to‘g‘ri qad-qomatni shakllantirish. Uyushqoqlik bilan harakat qilishga, matonat, mustaqillik ko‘rsatishga o‘rgatish jismoniy mashqlarga qiziqtirishni qo‘llab-quvvatlash, ularni faqat ko‘rsatgandagina emas, balki so‘z bilan tushuntirganda ham aniq bajarishga o‘rgata borish. Mashqlarni aniq, berilgan tezlikda, musiqa bilan bir usulda bajarish. Harakatli o‘yinlarda mustaqil qatnashish, sport o‘yinlaridagi harakatlar ko‘nikmasini o‘zlashtirish ishtiyoqini o‘stirish, o‘yinda o‘z xatti-harakatiga va tengdoshining xulqiga adolatli hamda vijdonan baho berish, o‘zaro do‘stlik munosabatlarini namoyon qilishga o‘rgatish.

Ertalabki badantarbiya mashqini muntazam ravishda bajarish ishtiyoqini shakllantirish, uni o‘tkazayotganda uyushqoqlikka, mashqlar kompleksini mustaqil bajarish ko‘nikmasiga erishish. Jismoniy mashqlarni ildam harakat qilib, o‘ziga to‘liq ishonch bilan aniq bajara olishga o‘rgata borish.

Ochiq havoda o‘tkaziladigan harakatli o‘yinlarda va sayr vaqtidagi jismoniy mashqlarni bajarishda, bolalarni o‘yinda jamoalarga bo‘linib ishtirok etishga, estafetalarda butun jamoaning manfaatlarini hisobga olib harakat qilishga adolatli va xayrixoh bo‘lishga o‘rgatib borish. Chaqqonlik, chidamlilik kabi bir qator jismoniy sifatlarni namoyish qilishga erishib va ularni takomillashtira borib, sport o‘yinlari va mashqlarining elementlarini o‘rganish.

Kuchli aqliy faoliyat bilan bog‘liq bo‘lgan mashg‘ulotlarda charchashning oldini olish va ishlash qobiliyatini saqlash maqsadida yengil jismoniy mashqlarni bajarish kerakligini bolalarga ma‘lum qilish. Jismoniy daqiqalarni tayyorlash va o‘tkazishda ko‘rsatiladigan tashabbuskorlik va mustaqillikni o‘stirish. Bolalarni harakat qilishdagi va xilma-xil o‘yinlar o‘ynashdagi ijodiy faoliyatini rivojlantirish.

Ko'ngilochar tadbirlar va bayramlarda qo'lga kiritiladigan shaxsiy natijalarni yaxshilash bilan bir qatorda, qiziq-qiziq o'yinlarni o'ylab topuvchilarni, ijodiy mustaqillik ko'rsatuvchilarning tashabbusini qo'llab-quvvatlash. Bolalarni jamoada yaxshi yutuqlarga erishishga, o'yin ishtirokchilarini va jamoadagi sheriklarini hurmat qilishga, tengdoshlarining yutug'idan quvona olish ko'nikmasiga o'rgatish.

Mustaqil faoliyat jarayonida harakatlarning turli xillarini muntazam mashq qilish odatini shakllantirish. Turli xil jismoniy mashqlarni va sport o'yinlari elementlarini mustaqil bajarayotgan paytda yoki ochiq havodagi o'yinlar elementlarini mustaqil bajarayotgan paytda o'yin estafetalarida va yengil musobaqalarda borgan sari yuqoriroq natijalarga erishishga intilishlarini rag'batlantirish.

Asosiy harakatlarni mashq qildirish. Yurishni mashq qilish. Yurishning ikki turi (engashib, tik turib yurish)ga o'rgatish. Turli saflanishlarda (bittadan, ikkitadan, to'rttadan kolonna bo'lib, doira olib, saf tortib) yurish; qo'llar bilan har xil harakatlarni bajarib yurish. Oddiy holatdagi va oyoqlarni chalkashtirib gimnastik yurish, o'ng oyoqni tashlab, o'tirib turib, orqa bilan turib qadamni oldinga va orqaga qo'yib, ko'zlarni yumib yurish.

Yugurish mashqlari. Yengil shiddat bilan yugurish. Oyoqlarni tizzalarni qattiq bukib, boshni orqaga tashlab, oyoqlarni oldinga to'g'ri tashlab yugurish; to'siqlar baryerlar, ichi to'ldirilgan to'plarning ustidan sakrab o'tib ularga oyoqni tegdirmasdan, yugurish tezligini saqlagan holda yugurish, yo'nalishni va muvozanatni saqlagan holda orqa bilan yugurish.

Yugurishni yurish-sakrash, to'siqlarning tagidan o'tish, tabiiy sharoitlardagi to'siqlarni yengib o'tishlar bilan olib borish. 10 m masofani juda kam qadam qo'yib yugurib o'tish 1.52 minutgacha uzluksiz yugurish.

O'rtacha 60–100 m tezlik bilan yugurishni tez yugurish bilan almashlab chopib o'tish; xuddi shunday qilib 200–300 m. yugurish, past-baland joylardan sekinlik bilan 300 metrgacha chopib o'tish. Tezlik bilan 20 m masofani tanaffuslar qilib yugurish, 3 x 10, 10 m yugurish, bir-birini quvib o'tib yugurish.

30 m masofani mumkin qadar tezroq o'tish (yil oxiriga kelib taxminan 6.57.5 sekund ichida).

Sakrash mashqlari. Bir joyda turib ikki oyoqda orqaga aylanib sakrash; o'ng, chap oyoqlarda sakrash, turgan joyda 30–40 martadan sakrash, 56 m oldinga surilib sakrash, qum bilan to'ldirilgan qopchani oyoqlar orqasiga o'tkazib olib chiziqcha, arg'amchi ustidan yonlab hatlash; 68 to'ldirma to'plab ustidan hatlab sakrash bir oyoq bilan chiziq, arqoncha ustidan oldinga va orqaga, o'ng va chapga, turgan joyida va oldinga surilib sakrash. To'la o'tirgan holatdan yuqoriga sakrash. Bola qo'li ko'tarilgandan 203 sm balandlikda bo'yi yetadigan ilib qo'yilgan buyumga yetish maqsadida turgan joyida va yugurib kelib sakrash. Uch qadam tashlab yugurib kelib balandlikdagi buyum uchiga sakrab chiqish, uning uchidan sakrab tushish. Kalta arg'amchi uchidan ikki oyoqlab hakkalab va hakkalamasdan, oyoqdan oyoqqa sakrash, arg'amchi bilan yugurish. Aylanib turgan arg'amchi ichidan yugurib o'tish, turgan joyida arg'amchi ichida sakrash aylanayotgan arg'amchi ichiga kirish, uning ichidan bir yoki bir necha marta sakrab o'tish va qochib chiqish, aylanayotgan arg'amchi ichidan juft bo'lib yugurib o'tish. Arg'amchi ustidan sakrab o'tgandek katta halqa orasidan o'tish.

Tashlash, ilib olish va irg'itish mashqlari. Koptokni yuqoriga yerga tashlash va uni kamida 10 marta ikki qo'l bilan ilib olish, bir qo'l bilan kamida 10 marta tashlash va ilib olish, xuddi shu mashqning o'zini chapak chalib aylanib va boshqacha usullar bilan bajarish, xuddi shuning o'zini koptokni bir qo'ldan ikkinchi qo'lga olib, polga urib bajarish. Koptokni bir-biriga pastdan, boshidan oshirib irg'itish.

Emaklab yurish va tirmashib chiqish mashqlari. Emaklab yurish gimnastika o'rindig'i bo'ylab qorinda va yelka bilan yotib qo'llarga tayanib va oyoqlarni itarib xona bo'ylab emaklab yurish, gimnastika o'rindig'i ustidan qator qilib qo'yilgan to'siqlar ichidan emaklash. Gimnastika devorining bir zinapoyasidan ikkinchi zinapoyasiga diagonal bo'yicha o'tish. Narvonga chiqib tushish, tezlikni o'zgartirish, tirmashib chiqishning bir xil nomli va ko'p nomli usullaridan foydala-

nib tezlikni o'zgartirish, harakatlar koordinatsiyasini saqlash, arqon narvonchadan, arqon bo'ylab o'rmlab chiqish, arqonga oyoq tovonlari bilan tirmashib olib chiqish (arqon uchini tarbiyachi ushlab turadi); arqonni tovonlar bilan o'rab olish, oyoqlarni to'g'rilash, shu vaqtda qo'llarni bukish, arqonni qo'llar bilan to'g'rilanguncha ushlab olish, arqonga imkoni borchi yuqoriroq tirmashib chiqish.

Muvozanatni saqlash mashqlari. Gimnastika o'rindig'i bo'ylab oyoqlarni yoni bilan qo'yib yonlab, qum solingan qopchani orqalab, bir oyoq bilan o'tirib ikkinchisini esa o'rindiqlarning yonidan oldinga o'tkazib, to'g'ri oyoqni ko'tarib va uning tagida qarsak chalib o'tish. Gimnastika o'rindig'i bo'ylab yurish, o'rtaga kelganda to'xtash va tayoqchani ustidan hatlab o'tish. Gimnastika o'rindig'i bo'ylab to'g'ri va yon tomon bilan o'tish. Oyoqlar uchida turish, berilgan signal bo'yicha ko'zlarni yumib bir oyoq uchida turish, kub, gimnastika o'rindig'i ustida turib xuddi o'shanday qilish, qo'llarni yuqoriga ko'targan holda qimirlatib, orqaga aylanish. Katta to'ldirma to'p ustida muvozanatni saqlab turish, ko'zlarni yumib aylanish, to'xtash, berilgan holatni egallash.

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR UCHUN UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR

Qo'llar va yelka kamari uchun mashqlar. Qo'llarni yuqoriga oldinga, yon tomonlarga ko'tarish, tovonlarni juftlab oyoq uchlarini ochib, tik tutgan holatda oyoq uchida ko'tarilish, bir oyoqning uchini orqada qoldirib, devorga suyanish. Qo'llarni ko'krak oldida tutgan yoki yelkalarga qo'ygan holatdan ularni yuqoriga, yon tomonlarga cho'zish. Yelkalarni ko'tarish va pastga tushirish. Tirsakda bukilgan qo'llarni oldinga va yon tomonlarga shaxdam yozib (barmoqlar musht qilib siqilgan), tirsaklarni orqaga bukish (23 marta) va qo'llarni ko'krak oldidagi holatdan yon tomonlarga cho'zish. Qo'llarni tirsakdan bukilgan holda aylana holatdan yon tomonlarga cho'zish. Qo'llar tirsakda bukilgan holda aylana harakatlar qilish. Bir qo'lida barmoqlari bilan halqani vertikal o'q atrofida aylantirish, bilaklar va qo'l panjalari oldinda va yonda. Panjalarni

aylantirish, barmoqlarni yoyish va birlashtirish, barmoqlarning uchlarini navbatma-navbat bosh barmoq bilan bukish.

Oyoqlar uchun mashqlar. Oyoqni oldinga uzatib chalish-tirish. Qo'llarni bosh orqasiga, yelkalarga qo'yib turib o'tirish. Turgan holatda har qaysi oyoqni ayrim-ayrim holda navbat bilan bukish, bir oyoqni ayrim-ayrim holda navbat bilan bukish, bir oyoqni ketma-ket 23 marta bukib ko'tarish. Oyoqlar keng yozilgan holda o'tirish, oyoqni oldinga siltab ko'tarib, to'g'rilangan oyoq uchini oldinga cho'zilgan qo'llarning kaftlariga tekkizish. Narvon pog'onasini, stul suyanchig'ini bir qo'l bilan ushlab turib, oyoqni erkin ravishda oldinga va orqaga silkitish.

Gavda uchun mashqlar. Boshni pastga egish, yuqori ko'tarish, yon tomonlarga burish. Qo'llarni yuqoriga ko'tarib, yon tomonlarga yoyib, belga tirab, bosh orqasiga qo'yib yon tomonlarga burilish. Qo'llarni yuqoriga ko'tarib, atrofga yozib, oldinga engashish. Turgan holda gavdaning yuqori qismini aylantirish. Orqaga tayanib o'tirib, ikki oyoqni ko'tarish, oyoq uchlarini cho'zish, oyoqlarni xuddi shu holatda tutib turish. O'rindiqning orqasiga tayanib, o'tirgan holda uning ustidan to'g'rilangan oyoqni oshirib o'tkazish. Chalqancha yotgan holatdan oyoqlarni zichlab turib o'tirish va yana yotish. Orqa bilan yotib, ikki oyoqni baravar ko'tarish. Bir oyoqda o'tirib-turishni sinab ko'rish. Orqa bilan yotgan holatda gimnastika o'rindig'ida tortilish va o'z gavdasini ko'tarish. Ko'krak baravaridagi devorga suyanib (gimnastika narvonchasining pog'onasini ushlab) qo'llarni bukish va ochish. Gimnastika narvonchasiga orqa bilan suyanib turish va qo'lni boshdan oshirib, uning pog'onasini mumkin qadar yuqorirog'idan ushlash; tizza ko'zidan bukilgan oyoqlarni poldan navbatma-navbat ko'tarish.

Saflanish va qayta saflanish. Mustaqil, tez va uyushqoqlik bilan bittadan, ikkitadan saflanish. Zvenoda bir qator turganda tekislanish. Bitta zvenodan yurib turib bir necha zvenoga, bita aylanadan bir necha aylanaga bo'linish va qayta saflanish. «Bir-ikki» deb sanash, bir qator va ikki qatordan bo'lib qayta saflanish. Harakat vaqtida maydon burchaklarida burilishlar

qilish. Yurib kelib hammaning baravariga to'xtashini mashq qilish.

Velosipedda uchish. Velosipedda to'g'riga, aylana bo'ylab «ilon izi» qilib uchish. Mashqlar va o'yinlarni bajarish, velosipedni bir qo'l bilan boshqarish.

Suzish. Suvda nafas olish va nafas chiqarish (ketma-ket 3 martadan 10 martgacha), suvga boshi bilan sho'ng'ish, suvda ko'zlarni ochish. Ko'krak bilan va yelkada suzishni, oyoqlar bilan harakatlar qilishni (yuqoriga, pastga) bajarish. Suv ostida qo'llarni yerga tirab oldinga surilish. Damlama o'yinchoq, gardish va taxtani qo'lga ushlab suzish. Qo'llar bilan harakat qilishni o'rgatish. Yordamchi jihozlarsiz o'zi mustaqil holda suzishga urinib ko'rish. Suvda xilma-xil mashqlarni bajarish. Erkin holda suzish.

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI CHINIQTIRISH MASALALARI

Xonada yengil kiyimda bo'lish, derazaning kichik darchasini ochib qo'yish. Ertalabki badantarbiya mashqlarini har kuni, har qanday havoda bajarish. Kiyim va poyabzalni mavsumga va mashq turiga muvofiq tanlash. Yuz, bo'yin, qo'lni tirsak-kacha 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 artish. Faqat kattalarning ruxsati bilan cho'milish, kattalarning nazorati ostida cho'milishning asosiy qoidalariga rioya qilish. Yalangoyoq yurganda oyoqni shikastlantirish xavfi yo'q joylarda yurish. Chiniqtirish qoidalarini ongli ravishda bajarish.

Qomatni to'g'ri tutish ko'nikmasini tarbiyalash. Ertalabki badantarbiya mashqlarini muntazam ravishda bajarib turish. Badantarbiya mashqlari tarkibiga to'g'ri qomatni shakllantiradigan, yassioyoqlikning oldini oladigan mashqlarni kiritish (kattalar bilan birgalikda). To'g'ri qomatni mustaqil nazorat qilib borish qoidalariga rioya qilish, orqa bilan devorga suyanib, tik turish, devorga yelkani tekkizib turish, yurishda ana shunday holatni saqlash.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida mashq va o'yinlarning to'g'ri taqsimlanishi o'ta muhimdir. Bunda mashg'ulotning asosiy vazifasini ajratish lozim, uning mazmuni ko'zda tutilgan maqsadni hisobga olib, bola tanasining ma'lum qismlariga har tomonlama ta'sir o'tkazishi zarur. Shu jumladan, mashg'ulotlar unumdorligini oshirish maqsadida turli mashqlarni bir-biri bilan bog'lab olib borish juda muhimdir.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirganda harakat tartibi, takroriyliigi va vazifasini to'g'ri taqsimlash hamda bolalarni guruhlarga birlashtirishning aniq va oqilona usullari ko'zda tutiladi. Bunga, avvalo, yetarli harakat faolligi va mashg'ulotlarning zichligini ta'minlash orqali erishish mumkin. Mashg'ulotlarni rejalashtirishda guruhning aniq sharoiti, zarur jihozlarning mavjudligi hisobga olinadi. Ochiq havodagi mashg'ulotlar mazmuni yil fasllariga, ob-havoga muvofiq ravishda tanlanadi. Mashg'ulotni rejalashtirish va o'tkazish usullari turlicha bo'lib, ular asosiy harakat va o'yin mashqlari, bir qolipdagi mashg'ulotlardan tortib, turli xildagi harakatli o'yinlar, xalq o'yinlari, estafetalar, ochiq havoda o'tkaziladigan mashg'ulotlarni ham o'z ichiga oladi.

Ertalabki badantarbiya, sayrdagi jismoniy mashq va o'yinlarni mashg'ulotlarning jihozlariga muvofiqlashtirish muhim. Kunning turli vaqtlarida bolaning harakat faoliyati hisobga olinishi, harakat ko'nikmalari va malakalarini takomillashtirish uchun harakat sifatlarini o'stiradigan mashqlarning turli usullari tavsiya etiladi.

Bolalarning jismoniy mustaqillik faoliyati tarbiyachining bevosita rahbarligida o'tadi. Tarbiyachi har bir bolaning o'yin va mashqlarni erkin tanlashiga yordamlashadi.

Tarbiyachi harakat faoliyatiga mos jihozni tanlash yo'li bilan bolalarda tashkilotchilik qobiliyatini o'stirishga yordam beradi. Tarbiyachi maktabgacha ta'lim muassasasida yoki oilada jismoniy tarbiya bo'yicha amalga oshiriladigan jarayonlarning ketma-ketligi va uzluksizligiga alohida e'tibor qaratadi. Tarbiyachi bu ishni rejalashtirayotganida bolaning o'ziga xos xususiyati, rivojlanishi, salomatligi, jismoniy o'sish va tayyorgarligiga qiziqish va qobiliyatlarini hisobga oladi.

Maktabgacha ta'lim muassasasida jismoniy tarbiya bo'yicha kun tartibini tuzishda ovqatlantirish, chiniqtirish muolajalari, jismoniy mashq va o'yinlarni belgilashda har tomonlama yondashuvni amalga oshiradi.

Maktabgacha ta'lim muassasalarida yilda ikki marta ta'til tavsiya etiladi (yanvar oyining boshida va mart oyining oxirida bir hafta muddat bilan). Ta'til vaqtida aqliy faoliyat va bolalarning ijodiy faoliyati bilan bog'liq mashg'ulotlar cheklanib, jismoniy tarbiyaning barcha usullari qo'llaniladi.

Tarbiyachi ertalabki badantarbiya vaqtidagi jismoniy mashg'ulotlarni, o'yinlarni, sayrlarni, salomatlik kunlarini tashkil qilish usullaridan foydalanadi.

Maktabgacha tarbiya muassasalarida turli sport to'garaklari tashkil etilishi mumkin. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasida bolalarni umumrivojlantiruvchi mashqlarga lentalar, to'plar, kubiklar, shaqildoqlar, arqonlar bilan nafislikka o'rgatiladi.

Bolalarning jismoniy tayyorgarligini tekshirishda, mashg'ulotlarni tashkil qilish, tozalik, gigiyenik talablarga, xavfsizlik qoidalariga jiddiy rioya qilish shart. Mashg'ulotlar ochiq havoda va maxsus jihozlangan sport zalida o'tkaziladi.

Bolalar maxsus sport kiyimida va poyabzalda: issiq kunda mayka va trusikda, iliq haroratda – trikotaj kastumda, qishda issiq sport kiyimida, boshda qalpoqcha bilan shug'ullanishadi.

Maktabgacha ta'lim muassasasining kichik guruhida bolalarning harakatlarini shakllantirishga yordam berish, gavdasini tik tutishga o'rgatiladi. Bolalar mustaqil o'ynayotgan paytlaridagi harakatlari ular faolligining barqarorlashuviga yordam beradi. Shu bilan birga bolalarni diqqatli bo'lishga, ikki oyoqni juftlab sakrashga, emaklashga, tirmashib chiqishga, to'p bilan harakat qilishga, dumalatishtirishga, erta-labki badantarbiyaga nisbatan qiziqish va har xil o'yinlarda ishtirok etishga o'rgatiladi.

Maktabgacha ta'lim muassasalarida kichik guruhda asosiy harakatlardan: to'p-to'p bo'lib yurish, yo'nalishni o'zgartirgan holda yurish, yonlamasi yurish, ketma-ket yurishga o'rgatish nazarda tutiladi.

Yugurish. Tarbiyachi orqasidan yugurish, dumalatib yuborilgan buyumni quvib yetish, ikki chiziq orqasidan chiqmay yurishga, 10–15 sm balandlikdan sakrashga o'rgatiladi.

Dumalatishdan irg'itib olish. To'pni bir-biriga qaratib dumalatish, to'pni ikki qo'llab oldiga pastdan, ko'krak oldidan boshdan oshirib otish, to'p yoki qum xaltachasini 1 metr masofaga bir qo'llab o'ng, chap qo'l bilan irg'itish o'rgatiladi.

Emaklash va tirmashish. 3–4 metr masofaga emaklash, arqonli narvoncha, tik devorchadan bola uchun qulay bo'lgan usulda yuqoriga tirmashib chiqishga o'rgatiladi.

Bu yoshda bolalarga muvozanat saqlashni ham o'rgatiladi. Bunda to'g'ri yo'lka bo'ylab yurish, ilonizi yo'lakchadan doira bo'ylab tashlab qo'yilgan arqonchadan, qiya taxtachadan yurish va emaklash, halqadan-halqaga, doiradan-doiraga o'tish o'rgatiladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. Qo'llarni yuqoriga va o'nga uzatish, bukish va cho'zish, ko'krak oldida chalishtirish, qo'llarni orqaga chalishtirish, bosh ustida chapak chalish (shiqildoqlar, kubiyutar, tasmachalar, ro'molchalar bilan turli holatlarni bajarish).

Oyoqlar uchun mashqlar. Turgan joyida yurish, oldinga, yonga orqaga qadam tashlash. Bir oyoqda turgan holda ikkinchi oyoqni bukish va yozish, o'tirib-turish, oyoq uchida ko'tarilish, tovon bilan turish, oyoq barmoqlarini qimirlatish, yotgan holatda barmoqlarni qimirlatish.

Gavda mashqlari. O'ng va chapga burilish, oldinga va yon tomonga engashish, tizzalab o'tirish, tovonda o'tirish va turish, qorin bilan yotgan holda qo'llarni uzatish, oyoqlarni ko'tarish va u yonboshdan-bu yonboshga egilish.

Saflanish va qayta saflanish. Doira bo'lib saflanish, juft-juft bo'lib saflanish, bir-birining ketidan turish.

Harakatli o‘yinlar. Yurish va yugurishga oid o‘yinlar: «Qo‘g‘irchoqlarnikiga mehmonga», «Yo‘lakchadan», «Tayoqchadan hatlab o‘t», «Chumchuqlar va avtomobil», «Poyezd», «Samolyot», «Pufak», «Quyosh va yomg‘ir», «Qushlar uchmoqda» kabilar.

Irg‘itish va ilib olish. To‘pni ilib ol, darvozaga kirit, savatga tashla, menga irg‘it kabilar.

Sakrab o‘ynaladigan o‘yinlar. «Mening sho‘x koptogim», «Oq quyonim, ariqchadan hatlab o‘t» kabilar.

Bolalarning sog‘lig‘i va jismoniy rivojlanishi.

Chiniqtirish. Bunda havo, quyosh, suvdan foydalangan holda chiniqtirish tadbirlari qo‘llaniladi. Quyoshda chiniqtirish, asosan, ertalabki sayr vaqtida, bolalarning turli faoliyatlari jarayonida amalga oshiriladi. Ular quyoshda dastlabki kun davomida 5 daqiqadan to 10 daqiqagacha bo‘lishlari lozim, so‘ng vaqtni asta-sekin 40–50 daqiqagacha oshirish mumkin.

Bolalarning yuz-qo‘llarini mustaqil yuvishga odatlantirish. Badanni ho‘l sochiqqa artish. Yoz oylarida cho‘milishga, suv purkagich dushdan foydalanishga o‘rgatish. Agar shamol bo‘lsa va havo harorati 25 daraja, suvning harorati 23 darajadan past bo‘lmasa, ochiq suv havzasida cho‘miltirish mumkin. Cho‘milish davomiyligi 3 daqiqadan 8 daqiqagacha oshiriladi. Cho‘milish ertalabki sayrdan so‘ng, tushlikdan oldin o‘tkaziladi. Chiniqtirish jarayonida bolaning sog‘lig‘i hamda suvga qanchalik odatlanganligini e‘tiborga olish zarur.

Jismoniy sog‘lomlashtirish ishlari. Bolalarni ertalabki badantarbiya vaqtida 4–5 daqiqa davomida o‘yin harakatidagi mashqlarni bajarishga odatlantirish maqsadga muvofiqdir. Tarbiyachiga taqlid qilib, birgalikda harakat qilish ko‘nikmasini o‘stirish, harakatli o‘yinlarda ishtirok etishga ishtiyoqni hamda o‘yin topshiriqlarini bajarishga o‘rgatish nazarda tutiladi.

Raq mashqlari. Musiqaga qarab yurish va yugurish, davra bo‘ylab, juft-juft bo‘lib harakat qilish musiqa ohangiga moslab bir oyoqni to‘pillatish va chapak chalish, qo‘l, badanlarni aylantirish, tizzalarni yarim bukib o‘tirib-turish, laparlarni

da qo‘shiq matnlariga qarab harakat qilish, o‘zbek xalq raqs harakatlaridan tuzilgan kichik raqslarda qatnashish.

O‘rta guruh bolalarini jismoniy harakatlarning xilma-xil turlari bilan tanishtirish, ularni faol bo‘lishga undash hamda turli o‘yin va mashqlarga qiziqish uyg‘otish nazarda tutiladi.

Mashg‘ulot vaqtida bolalarni qo‘l va oyoq harakatlarini mashqqa muvofiq ravishda oyoqni sudramay, boshni egmay, yengil yurishga odatlantirish, narvonga tirmashib chiqish, to‘pni panjalari yordamida ushlab olish, shuningdek, turli usullar orqali to‘p uloqtirayotganda boshlang‘ich holatni to‘g‘ri egallash, velosiped uchish malakasini o‘rgatish, turli tartibda yura olish, fazoda chamalashni o‘rganish hamda dor o‘yinlariga, muvozanat saqlashga o‘rgatib borish kerak.

Ertalabki badantarbiya vaqtida yurish, yugurish, sakrash, qo‘l, oyoq, gavda mashqlarini faol egallashga, gavda holatini tikka tutishga erishish, jismoniy sifatlarni rivojlantirib borish. O‘yinlarni mustaqil tashkil etishlariga imkoniyat yaratish. Bolalarning velosiped, chana uchishda, to‘p, halqa va boshqa narsalar yordamida bajariladigan harakat malakalarini ta-komillashtirish. Bolalarni jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida birgalikda dam olish daqiqalaridagi o‘yinlarga qo‘shilishlariga odatlantirish.

Jismoniy tarbiya bo‘yicha o‘tkaziladigan bayramlarda bolalarda bayram kayfiyatini uyg‘otishga erishish.

Asosiy harakat mashqlari. Yurish: oyoq uchida, tizzalarni baland ko‘tarib yurishga, tovonda, oyoq kaftlarining yon tomoni bilan yurish, turli buyumlar oralab, yon tomonga yurish, harakat tempi va yo‘nalishini o‘zgartirib, safda yurish.

Yurish: oyoq uchida, tizzalarni baland ko‘tarib, katta qadamlar bilan yurish, safda juft bo‘lib, turli yo‘nalishda, doira bo‘lib, qo‘lni ushlab, chizimchani ushlab, ilonizi bo‘lib yurish (yurish 1–1,5 daqiqa davom etadi) hamda yugurishni yurish bilan almashtirish maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Sakrash: turli joyda ikki oyoqlab, aylanib sakrash, qo‘llarni yuqoriga ko‘tarib sakrash. Sakrash mashqini 15–20 marta bajarish lozim. Oldinga qarab yurish vaqtida sakrash. Bir oyoqlab turgan joyda o‘ng yoki chap oyoqqa va yurgan holda

sakrash, to'siqqan o'tish, 70 sm uzunlikka va 20–30 sm balandlikdan sakrab o'tish, arqon bilan sakrashga urinish, dumalatish, uloqtirish, ilib olish, aylana orasidan to'pni dumalatish, koptokni yuqoriga otib va yerga urib ilib olish, to'pni pastdan yuqoriga, yuqoridan pastga, boshdan oshirib otishga o'rgatish (chap yoki o'ng qo'l bilan).

Emaklash va tirmashish: kamida 10 m masofani emaklab o'tish, turli balandlikdagi buyumlar ostidan emaklab o'tish. Gimnastika kursisida qo'llarga tayangan holda qorin bilan sudralish. To'rt oyoqlab yurish, gimnastika devoriga o'ngdan chapga o'tib tirmashib chiqish, 20–30 sm balandlikda tortilgan arqon tagidan halqa orasidan emaklab o'tish.

Muvozanat saqlash. Bunda chiziq bo'ylab muvozanat saqlab yurish, biror narsani kaftga, bosh ustiga qo'ygan holda yurish, gimnastika o'rindig'ida bir-biri bilan almashib o'tish, qavariq taxta ustida oyoq uchida yurish, yugurib kelgandan so'ng o'rindiqqa muvozanat saqlab turish, bir oyoqni bukib, ikkinchisida turish hamda ikkala tomonga aylanish, qo'llar belda yon tomonlarda ko'zni yumib yurish kabilar nazarda tutiladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. Qo'l va yelka uchun mashqlar: qo'llarni oldinga, yon tomonlarga, yuqoriga ko'tarish va har safar navbat bilan pastga tushirish. Qo'llarni yonga, oldinga uzatgan holda kaftlarni ochib-yopish va aylantirish. Qo'lni birin-ketin navbat bilan oldinga va yuqoriga ko'tarish, tushirish, orqaga silkish. Qo'lni tirsakdan bukib, aylanma harakat qilish.

Oyoq uchun mashqlar. Oyoq uchida tik turish, navbat bilan avval tovonda, so'ng oyoq uchida turish, ketma-ket bir necha marta yarim o'tirib-turish, oyoq kaftlarini bukish va yozish, oyoq panjalari bilan arqonni yig'ish, tovon bilan buyumlarni ushlab bir joydan ikkinchi joyga ko'chirish.

Gavda uchun mashqlar. Qo'llar belda, ularni yon tomonga uzatib, goh o'ng, goh chap tomonga burish, oyoqlarni juftlab oldinga egilish, qo'l barmoqlarini oyoq uchiga tekkizish, biron narsani polga qo'yish va olish, bir oyoqni ko'tarib, uning ostidan biror buyumni o'ng qo'ldan chap qo'lga o'tkazish yoki

aksincha, qo'llarga tayangan holda ikkala oyoqni ko'tarishga urinish, buklash, to'g'rilashga harakat qilish, tizzalarga tayanib turib belni bukish va to'g'rilash, qo'llarni navbat bilan ko'tarish, chalqancha yotgan holda qo'l bilan turli harakatlarni bajarish, aylanib qorinda yotish, qo'lni uzatib biror-bir buyumni ushlab turish, qorin bilan yotgan holda oldinga uzatilgan qo'lni, yelka va boshni ko'tarish kabilar nazarda tutiladi.

Saflanish va qayta saflanish. Mustaqil holda alohida guruhchalarga va butun guruh bilan birga qator bo'lib saflanishga o'rgatish, 3 guruhga saflanib turish.

Harakatli o'yinlar. «Uchdi, uchdi», «Chori-chambar», «Ko'zboylag'ich», «Kim topqir», «Tortishmachoq», «Qushim boshi», «Do'ppi tashlar».

Sport mashqlari. Velosiped minish, unda doira bo'lib o'ngga va chapga burilish. Suzishga tayyorlash. Suvdagi o'yinlar, «O'yinchi suvda», «Suvda futbol», «To'pning ketidan yugur».

Sog'lomlashtirish ishlari. Ertalabki badantarbiya vaqtida bolalarni yurish, sakrash hamda qo'l, oyoq, gavdaga mo'ljalangan mashqlarni faol bajarishga odatlantirish.

Sayr vaqtidagi harakatli o'yinlar davomida jismoniy tarbiya bo'yicha o'rgangan o'yin qoidalariga rioya etishga undash, epchillik, chaqqonlik, ziyraklik ko'nikmalarini o'stirish. Turli faoliyatga qarab, velosiped, rolikli konki, chana, milliy kurashning ayrim usullarini o'rganish.

Yil oxirida gavadani tik holda tutib, erkin yurish va yugurish, gimnastika devoriga chiqib-turishni hamda o'z ixtiyori bilan harakatli mashqlarni bajarishni qo'llab-quvvatlash.

Har xil usullarda: qo'l barmoqlari, tizza va oyoq panjalari, tovon va kaft, qorin kabilarda emaklashni, turgan joyda sakrash, yerga yengil tushish, turgan joyda 70 sm gacha sakrash, yerga chizilgan chiziq ustidan muvozanatni saqlagan holda, chiziqdan chiqmay yurish, safga bittadan, juft-juft bo'lib, tekis saflanishni hamda fazoda chamalashni, ikki g'ildirakli velosipedda uchishni, chap va o'ng tomonga burilishni bilishlari kerak.

Raqs mashqlari. Harakatlarni musiqa bilan boshlash va yakunlash, musiqa mazmunini va qismlariga qarab mustaqil ravishda harakatni o'zgartirish, bir qator va juft bo'lib, dadil

qadam tashlab shaxdam yurish, yengil yugurish, bir vaqtning o'zida chapak chalib o'ng oyoqni to'pillatish, qo'llarni mayin harakat qildirish, oyoq uchi va tovonlarni oldinga qo'yish hamda erkin raqslarda o'zbek xalq raqs harakatlaridan samarali foydalanish, laparlarda qatnashish nazarda tutiladi.

Katta guruhda tarbiyachi jismoniy tarbiya faoliyatiga oid turli usullarni bolalar bilan birgalikda ularning xohishlarini hisobga olgan holda tanlashi maqsadga muvofiqdir. Tarbiyachi bolalarni jismoniy tarbiya bo'yicha mashqlarni ongli ravishda tushunib, aniq va to'g'ri bajarishga, harakatli o'yinlarning qoidalariga rioya etishga, yengil yurish va yugurishga, yugurish vaqtida kuchliroq tayanib itarilib chopishga, oyoqni balandroq ko'tarish, qadam oralig'ini oshirish uchun sekin, o'rtacha tezlikda, tez yugurishga, yugurish vaqtida turli to'siqlardan sakrab o'tishga o'rgatadi.

Yugurib kelib balandlikka va uzunlikka sakrash, sakrashning turiga qarab, yerga tushish, tushayotganda o'zini yig'ishtirib olish ko'nikmalariga, bir qo'l bilan koptokni otish va ilib olishga, biror-bir buyumni quloqlab otishga, irg'itib tashlash bilan birga qo'shib olib borishga, tirmashib chiqish va tushishning turli usullarini o'rganish, bolani o'z harakatini bajarishini tahlil qilishga, o'zga bolalar xatti-harakati bilan hisoblashishga, qomatni to'g'ri tutishga, mushaklarni mustahkamlashga yordam beruvchi mashqlarni bajarishga o'rgatish.

Bolalarni velosiped uchish, suzishga oid turli usullar, har xil sport o'yinida o'zlashtirilgan qoidalarga ijodiy rioya etishlariga ham imkoniyatlar yaratish. Kurash tushishning ayrim usul va qoidalarini o'rgatish (masalan, sambo usullari).

Jismoniy sifatlarni o'stirish, muvozanat saqlash, harakatni boshqarish hamda fazoda mo'ljalga olishni shakllantirishni davom ettirish.

Uyushqoqlik, faollik, mustaqillik, do'stona munosabatlar va o'zaro yordam kabilarni tarbiyalash. Sportning turli xillari bilan tanishtirish, mashhur sportchilar bilan tanishtirish, ularning hayotiga oid qiziqarli voqealarni so'zlab berish, shu orqali bolalar qalbida sportga nisbatan muhabbat uyg'otish.

Asosiy harakatlar. Yurishni mashq qilish. Turli usullarda, yarim o'tirgan holda tovonda barmoq uchlari bilan qadam tashlab, turli tomonga oyoqni yonlama qilib, qarsak chalib yurish, oyoq uchida, qo'llarni bosh orqasiga qo'yib yurish. Ko'zni yumgan holda 3–4 metr masofani bosib o'tish, oyoqlarni chalishtirib yurish, harakatlarni bajarib yurish.

Yugurishni mashq qilish. Oyoq uchida kichik va katta qadam tashlab to'siqlarni oshib yoki aylanib o'tish, yugurish vaqtida turli buyumlar orasidan ilonizi bo'lib yugurish (yugurish 1,5–2 daqiqa davom etadi) hamda 60–100 metrga o'rta tezlikda yugurish.

Sakrashni mashq qilish. Turgan joyida oyoqlarni juftlab sakrash, oyoqlarni chalishtirib to'g'rilab, galma-galdan o'ng yoki chap oyoqda sakrash, oyoqni juftlab, yonlamasiga pastroq to'siq ustidan sakrab o'tish, goh o'ng, goh chap oyoqda sakrash, 80 sm uzunlikka sakrash, yugurib kelib balandlikka, uzunlikka sakrash, qimirlab va qimirlamay turgan arg'imchoq ustidan sakrash.

Otish va ilib olish, irg'itishni mashq qilish. To'p bilan bajarilgan mashqlarni mukammallashtirish. To'pni ketma-ket 10 marta yuqoriga otish, to'pni yerga tashlash va ikki qo'l bilan ilib olish, yuqoriga otishga erishish, to'pni yerga tashlash va ikki qo'l bilan ilib olish, yuqoriga otib to tushguncha qarsak chalishga ulgurish, ketma-ket 10 marta yerga urib o'ynash, turli usullarda ilib olish, og'ir to'plarni dumalatish kabilar.

Emaklash va o'rmalab chiqishni mashq qilish. To'rt oyoqlagan holda bosh bilan to'pni 3–4 m masofaga itarish, to'siqlar ustidan emaklab o'tish, o'rindiq ustida orqaga va oldinga emaklash, qorin bilan siljish, o'rindiq ostidan emaklab o'tish, gimnastika devoriga chaqqonlik bilan chiqish, arqonni ushlab osilish va iloji boricha arqonga tirmashib chiqish.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. Qo'l va yelka mushagi uchun mashqlar. Dastlabki holat: qo'llar ko'krak oldida, qo'llar yelkada, tirsaklar tushirilgan, qo'llarni tirsakdan bukish va to'g'rilash, ikkinchi holatda qo'llarni yuqoriga ko'tarish, qo'llarni bosh orqasiga qo'ygan holatdan qo'llarni yuqoriga ko'tarish, yon tomonga yozish, ikkala qo'lni galma-gal ko'tarish, barmoqlarni bukish va yozish.

Oyoq uchun mashqlar. Turgan joyda qadam tashlash, ketma-ket bir necha marta o'tirib-turish, oyoq barmoqlari bilan mayda narsalarni qisib olib ko'tarish va pastga tushirish, ularni bir joydan ikkinchi joyga qo'yish.

Gavda uchun mashqlar. Devorga yopishib tik turish, qo'llarni yuqoriga ko'tarish va tushirish, gimnastika devoriga yelka bilan yopishib turib, ayni paytda tokchalarni ushlash, bukilgan va yozilgan holda oyoqni navbati bilan ko'tarish, gimnastika devori oldida turib qo'l bilan tokchalarni bel balandligida ushlash, oldinga bukilib engashish, tayanib o'tirish, bir oyoqda tayanib o'tirish, bir oyoqda tayanib o'tirish holatiga o'tish va ikkinchisini yon tomonga uzatish, chalqancha yotib oyoqlarni bir-biriga chalishtirib harakat qildirish.

Saflanish va qayta saflanish. Mustaqil ravishda safga, qatorga turish. Ikki guruhga juft bo'lib saflanish va undan so'ng aylana bo'lib turish. Bir safdan bir necha guruhga bo'linish va qayta saflanish, chap va o'ngga qayta saflanish, chap va o'ngga qadam tashlab burilishlar qilish, oyoq uchiga qarab tekislanish, burchak hosil qilib, ketma-ket yurish, diagonal hosil qilish.

Harakatli o'yinlar «Quvlashmachoq», «G'ozlar oq qushlar», «Ayyor tulki», «Uysiz quyon», «Bayroqchalarga kim oldin yetadi?». «O't o'chiruvchilar», «Ovchi va quyonlar», «Chillak», «Koptokni urib chiqar» kabilar.

Sport o'yinlari: «Basketbol», «Voleybol», «Futbol», «Xokkey».

Sport mashqlari: Velosipedda uchish, samolyot uchishni o'rganamiz.

Suzish. Suvda nafas chiqarish, qo'l harakatlarini o'rganish, erkin usulda suzish.

Suvdagi o'yinlar: «Fontan», «Quticha», «Dengizdagi to'lqinlar».

Raqs mashqlari: Musiqa ohanglariga, osoyishta va tezligiga moslab ifodali harakat qilish, musiqaning qismlari va so'zlariga qarab mustaqil ravishda harakatlarni o'zgartirish, tantanali, bayramona, sekin qadam tashlab yurish, qadam almashib yurish, yonga qadam qo'yib tizzalarini bukib turish, kichik va katta doira tuzish, o'z joylarini bilish, juft-juft bo'lib shaxmat bo'lib turish, qo'shiq aytib bir vaqtda harakat qilish,

o'zbek xalq raqs harakatlaridan tashkil topgan raqslarni ijro etish hamda o'zbek xalq raqs harakatlarini bajarish.

Maktabgacha ta'lim muassasalarida o'ynaladigan bir qator sport o'yinlari va mashqlar mavjud bo'lib, ulardan turli guruhlarda foydalanish mumkin.

Masalan, kichik guruh uchun «Kurk tovuq va jo'jalar», «Buyumgacha yugurib bor», «Chumchuqlar», «Qushlar va yomg'ir», «Kuchuk va mushuk bolalari» o'yinlari o'ynaladi.

O'rta guruh uchun: «Milliy kurash» o'yini. Bu o'yinda bolalar ikkitadan bo'lib kurashadilar. Ikkita bola bir-birini gardaniga yiqitishga urinib ko'radi. Oyoq bilan chalishga harakat qilinadi. Ikkita boladan biri «raqibi»ning kuragini yerga tekizishi kerak, «raqibi»ni yiqitgan bola g'olib sanaladi.

«Chaqqon bo'l» o'yini. Bir bola engashgan holda arg'imchoqning bir uchini yer uzra aylantiradi. Atrofdagi 6–7 bola arg'imchoqni yerga tushirib aylanganida uning ustidan sakraydi. Kim arg'imchoqni bosib olsa, u o'yindan chiqadi.

«Savatga tushir» o'yini. Ustunga o'rnatilgan savatdan 1,5 metr nariga chiziq chiziladi. Bolalar shu chiziqqa birin-ketin keolib, ketma-ket 8 martadan savatchaga to'p tashlaydilar. Qaysi bola savatchaga ko'p marta to'p tushirsa, shu bola g'olib hisoblanadi.

«Arqon tortish» o'yini. Bolalar ikki guruhga bo'linib, o'rtadan chiziq chiziladi. Chiziqning o'ng tarafini birinchi guruh bolalari, chap tarafini esa ikkinchi guruh bolalari egallashadi. Arqon tortish vaqtida qaysi guruh bolalari chiziqning u tomoniga o'tib ketsa, o'sha guruh yengiladi. Qaysi guruh bolalari arqonni o'zi tomonga tortib olsa, o'sha guruh g'olib hisoblanadi. O'yinda 10–14 bola qatnashishi mumkin.

«Arqondan sakrash» o'yini. Bu o'yinda, avvalo, qizlar ishtirok etadi. Qizlar soni cheklanmaydi. Ikkita qiz arqonni aylantiradi. Qolganlar navbatma-navbat arqondan sakrab o'tadi. Kim arqondan sakray olmasa, o'yindan chiqadi. Kim ko'p sakrasa va o'yinning oxirigacha yetkaza olsa, u g'olib deb topiladi. Bu o'yinda o'g'il bolalar ham qatnashishi mumkin.

Katta guruhlar uchun sport o'yinlari. «Qorni kim uzoqqa otish» o'yini. Bolalar chiziq oldida turib, birin-ketin qorni imkon qadar uzoqqa otadilar. Qor tushgan joy tayoqcha bi-

lan belgilanadi. O‘yin oxirida qorni eng uzoqqa otgan bolalar rag‘batlantiriladi.

«Arg‘imchoqdan sakrash» o‘yini. Arg‘imchoqlarni oldinga va orqaga aylantirib sakrash. Navbat bilan goh o‘ng, goh chap oyoqda sakrash. Oldinga sakrab bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa sakrash. Kim arg‘imchoqdan sakrab maydonning qarama-qarshi tomoniga birinchi yetib kelsa, u g‘olib sanaladi.

«Yong‘oq» o‘yini. Bu o‘yinni 23 yoki undan ortiq bola o‘ynashi mumkin. Yerga doira chiziladi va doirani 2ga bo‘luvchi chiziq tortiladi. Doira ichiga to‘g‘ri chiziq ustiga yong‘oq terib qo‘yiladi. Doiradan 1,52 metr masofa uzoqlikda yana bir to‘g‘ri chiziq chiziladi, bolalar shu chiziqqa turishlari kerak. Har bir bolaga yong‘oq beriladi. Bola chiziqqa turib, doira ichidagi yong‘oqni poylab uradi. Yong‘oqni aniq nishonga olgan bola yong‘oqni yutib oladi. O‘yin shu tariqa davom etadi. Eng ko‘p yong‘oq yig‘gan bola g‘olib deb topiladi.

«To‘xta» o‘yini. O‘yin uchun doira chiziladi. Bolalar shu doira ichida turadilar. Bir bola istagan o‘rtog‘iga qaratib to‘pni tepaga otadi. Hamma bolalar birdaniga doiradan chiqib qocha boshlaydilar. Nomi aytilgan bola chaqqonlik bilan to‘pni yerga tushirmasdan ilib oladi, keyin yana bir bolaga qaratib to‘p tepaga otiladi, o‘yin shu tariqa davom etadi.

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR BILAN ERTALABKI BADANTARBIYA MASHQLARINI O‘TKAZISH USLUBIYATI

Bolalarda erta yoshdan boshlab ertalabki gimnastika mashqlarini bajarish odatini shakllantirish zarur. Ma'lum bo‘lishicha, bolalar ota-onasining turmush tarzini, ularning turfa odatlarini o‘zlashtirib olar ekanlar. Shuning uchun ham qaysi bir oilada ertalabki gimnastika mashqlari bajarilsa, bolalar o‘sha tartibga odatlanib boradi.

Ertalabki gimnastika mashqlarini 1,5–2 yoshdan boshlab o‘rgatish mumkin. Murakkab bo‘lmagan jismoniy mashqlarni muntazam bajarsa, bola organizmining faoliyatiga juda katta ijobiy ta’sir etishi aniqlangan (yurak, qon aylanishi, nafas olish, tayanch-harakat tizimi va h.k.).

Bahor va yoz fasllarida ochiq havoda turli mashqlarni bajarish, ayniqsa, uygʻa yaqin joylardagi sport maydonchalaridan foydalanish chiniqish va sogʻliqni mustahkamlashda juda katta yordam beradi.

Shugʻullanish joylarida ehtiyotkorlikka eʼtibor berish lozim, maydon atrofida, yerda toshlar, siniq buyumlar, temir-tersak va boshqa narsalar kutilmaganda jarohat olishga sabab boʻlishi mumkin. Bolalar bilan sport mashqlarini bajarishda yogʻingarchilik, ob-havoning vaqtincha oʻzgarishi, shamol va boshqalardan choʻchimaslik kerak. Ushbu murakkab boʻlmagan oʻzgarishlar bolaning tanasini nafaqat chiniqtiradi, balki irodasini mustahkamlaydi, qiyinchiliklarga odatlantiradi, ob-havoning oʻzgarishiga moslashtiradi.

Yilning sovuq vaqtlarida ertalabki gimnastika mashqlarini bajarishda gigiyenik shart-sharoitlarni hosil qilish shart. Agar bogʻcha bolasi gimnastikani xonada bajarsa, havosini tez-tez almashtirish kerak, chunki bola toza havodan muntazam nafas olishi lozim. Xonaning harorati 17–20°C boʻlishi maqsadga muvofiq.

Gimnastika boshlangunga qadar albatta tayyorgarlik koʻrili-shi shart: gilamcha, mashqlar uchun predmetlar, toʻp, gimnastik tayoqcha, obruch, sakrash uchun arqon, bayroqchalar, tasmalar, yengil plastik tangalar va h.k. boʻlishi zarur. Katta yoshdagi bogʻcha bolasi mashqlarni mustaqil bajara oladi, chunki u bu sohada masʼuliyat sezib, tartib-qoidaga rioya qiladi.

Gimnastika mashqlaridan keyin bola buyumlarni joy-joyiga olib borib qoʻyishi lozim.

Bolalarning yugurishga qiziqishini qoʻllab, ularga maʼqul topshiriqlar berish maqsadga muvofiq: yurishning jadalligini oʻzgartirib, uni tezlatib va sekinlatib, hushtak chalish, chapak chalib toʻxtatish, burilish. Yugurish yurish bilan almashinadi: oddiy, oyoq uchlarida, tizzalarni baland koʻtarib otlar kabi keng, dadil qadamlar bilan. Sovuq ob-havo kunlari, ochiq havoda yugurish davomli boʻladi – 30–40 soniya kichkintoylar va 1,5–2 daqiqa 5–6 yoshli bolalar uchun. Bu yugurishlar bola organizmini qizdirib, soʻng mashqlarni bajarish uchun tayyorgarlik vazifasini oʻtaydi. Yugurishdan soʻng asta-sekin yurishga oʻtiladi, nafasni rostdlab olish uchun toʻxtab gimnastik mashqlar bajariladi.

Ertalabki gimnastika mashqlari (kichkintoylarga 4–5 mashq, kattalar uchun 6–8 mashq) yelka kamariga, bel, qorin, oyoqlarning to‘g‘ri rivojlanishiga turtki bo‘lishi lozim. 2–3 yoshli kichkintoylarga ko‘proq taqlid shaklidagi, hayotda ko‘rgan hayvonot olami, parrandalar, o‘simliklar dunyosidan, masalan, «Turnalar uchishi», «Hakkalarning shoxdan-shoxga qo‘nishi» (ikkala qo‘llarni ko‘tarib, panjalarini silkitib yurishlar) kabilar, shuningdek, «Nasos» (oldinga bukilib nasos urishlar) va h.k mashqlar bajariladi. Barcha gimnastik kompleks mashqlar birgina sujetga bag‘ishlanadi.

Ertalabki gimnastikani yuvinishdan oldin o‘tkazgan ma‘qul. Gimnastika o‘tkazilgandan keyin bolalarning tanasini chiniqtirish maqsadida badanlarini quruq sochiqda ishqalab artish, yana iliq dush qabul qilishga o‘rgatish kerak. Kompleks jismoniy mashqlar bilan suv muolajalaridan foydalanish - chiniqishning eng samarali vositasi hisoblanadi.

Ertalabki gimnastika kompleksi o‘z ichiga turli mashqlarni qamrab olib, barcha mushak guruhlarini mustahkamlaydi.

Dastavval mashqlar yelka kamari mushaklari uchun: bolalar ketma-ket yoki birdaniga ikkala qo‘llarini ko‘taradilar, oldiniga yon tomonlariga chalishtirib, ko‘krak oldida aylantiradilar. Bulardan so‘ng oyoqni yonga, orqaga, o‘tirib turish, bir oyoqni tizzadan bukib ko‘tarib, to‘g‘ri ushlab ko‘tarishlar bajariladi. So‘ng gavda, orqa va qorin mushaklariga tegishli turli egilish va bukilishlar, oldinga, yonga burilish mashqlariga o‘tish mumkin. Katta yoshdagi bolalarga mos keluvchi mashqlar kichik mushak guruhlariga mo‘ljallangan bo‘lib, ular mustahkamlovchi va rivojlantiruvchi bo‘lishi shart. Buning uchun qo‘l panjalarini musht qilib, yana yozish va alohida barmoqlar mashqlarini o‘tkazish lozim. Ertalabki badantarbiya gimnastikasi yugurish yoki sakrash mashqlari bilan yakunlanadi. So‘ng yurishga o‘tiladi. Bolalar uchun gimnastikaning davomiyligi 2–4 yoshdagilarga 4–6 daqiqa, 5–6 yoshdagilarga 8–10 daqiqa etib belgilanadi. Uy sharoitida mashqlarni bajarish kattalar ishtirokida bo‘lishi kerak. Masalan, dastlabki holatda bola chalqancha yotib oyoqlarini tepaga ko‘taradi, onasi ushlab turgan tayoqchaga oyoqlar kaftini tekkizadi yoki shu holatda oyoqlarini bukmay o‘tiradi.

Quyida bir necha mashqlarni keltiramiz: 1. Kattalardan biri orqaga tayanib o'tiradi, oyoqlar tizzadan bukiladi, oyoq kaftlari pol ustida bo'lib, bola uning ustida o'tiradi. Katta yoshli inson qo'llarini to'g'rilab, gavdasini ko'taradi. Bola o'tirishni davom ettiradi, bunda vertikal holat ushlab turiladi. 2. Katta yoshli kishi o'tiradi, bola uning oyoqlari ustida chalqanchasiga yotadi. Katta yoshli kishi oyoqlarini bukib, bolani asta ko'taradi va yelkasidan ushlaydi. Bola to'g'ri yotib, o'zini ushlashga intiladi. 3. Katta yoshli kishi orqada, bola oldinda joylashadi. Ikki nafar bola o'tiradi. Katta yoshli inson bolaning tirsagidan ushlab tepaga ko'taradi, u oyoqlarini bukkan holda ushlaydi. Pastlatib, bola polga oyog'ini qo'yadi. 4. Katta yoshli kishi va bola pol ustida bir-biriga qarab yotadilar, bukilgan qo'llari bilan gimnastik tayoqchani ko'tarib, qo'llarini cho'zib qaytaradilar. 5. Katta yoshli kishi tizzalarda qo'llarini polga tirab tayanch holatda turadi. Bola esa emaklab yurib katta yoshli kishi hosil qilgan «ko'prik»dan o'tadi.

Mavzular yuzasidan nazorat savollari

1. 3–5 yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanganlik jihatlari qanday aniqlanadi?
2. 5–7 yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanganlik jihatlari qanday aniqlanadi?
3. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarda qaysi vositalarni qo'llash mumkin?
4. Kichik yoshdagi bolalarda qanday guruhli umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuyi tavsiya etiladi?
5. Kichikintoylarni chiniqtirish masalalari qanday tartibda hal etiladi?
6. Chiniqtirish jarayonida qaysi omillardan unumli foydalaniladi?
7. Bolalarda ertalabki gimnastika mashqlarini bajarish qanday tashkillashtiriladi?
8. Gimnastik harakatlar izchilligi qanday olib boriladi?
9. Mavzularni mustaqil bo'limlarga ajratib, tahlil qiling va umumiy xulosalarni chiqaring.

3–4 YOSHLI BOLALARGA MO‘LJALLANGAN SHIQILDOQ BILAN BAJARILADIGAN GIMNASTIKA MASHQLARI

Shiqildoqning tovushi jo‘rligida jadallikni o‘zgartirib, asta-sekin, tez va yana qayta takrorlash (3–4 marta).

1. Dastlabki holat: pol ustida tik turgan yoki o‘tirgan holda, oyoqlar erkin holatda, shiqildoq bir qo‘lda. Shiqildoqni tepaga ko‘tarish, shiqillatish, pastga tushirish. Shiqildoqni boshqa qo‘lga o‘tkazish va shu mashqlarni bajarish (ushbu mashqni bola 34 marta har bir qo‘lida bajarishi kerak).

2. Dastlabki holat: tik turgan holda, qo‘llar belda, shiqildoq polda, ritm bilan yarim o‘tirish va tik turish («prujinalar»), 8–10 marta yarim o‘tirish, tanaffus qilish va mashqni yana 6–8 marta qaytarish. Shiqildoqni olish.

3. Dastlabki holat: tik turgan holda oyoqlar oralig‘i kaft kengligida. Oldinga egilib shiqildoqni polga qo‘yish. Tiklanib, qo‘llarni oldinga cho‘zish («shiqildoq yo‘q»). O‘tirish, shiqildoqni olish. Tiklanib, shiqildoqni shiqillatish («topildi») (5–6 marta qaytarish).

4. Dastlabki holat: tik turish, oyoqlar erkin holatda. Qo‘llarni oldinga cho‘zish («shiqildoqni ko‘rsat»), Qo‘llarni tushirish va orqaga yashirish («shiqildoq yo‘q»). Mashqni 68 marta qaytarish. Shiqildoq bilan yugurish (30–40 soniya). Yurish jadalligini asta-asta sekinlashtirish.

4–5 yoshli bolalarga mo‘ljallangan shiqildoq bilan bajariladigan gimnastika mashqlari

Katta yoshli insonning hushtagiga binoan yo‘nalishni o‘zgartirib yurish. Tizzalarni balandga ko‘tarib yugurish (toychoqchalar kabi). Yurish, gilamcha oldida to‘xtash (115x80 sm). Kalta arqonchani olish (har xil rangli uch o‘ram) – uzunligi 60–65 sm.

1. Dastlabki holat: tik turish, oyoqlar erkin, kalta arqonchani ikki qo‘l bilan ushlab, yengil tortish. Arqonchani oldinga va tepaga ko‘tarib tushirish (5–6 marta qaytarish).

2. Dastlabki holat: chalqanchasiga yotish, oyoqlar jipslangan, arqoncha ikki qo‘lda bosh orqasida (katta arqonchani o‘rtasini ushlab turish). O‘tirib va yana yotgan holda, oldin katta yoshli insonning yordami bilan, so‘ng mustaqil bajarish (5–6 marta qaytarish).

3. Dastlabki holat: o'tirish, oyoqlar to'g'ri holatda, arqoncha ikkala qo'lda. Navbatma-navbat oyoqlarni bukib, arqonchadan oyoqlarni o'tkazish va qo'llardan arqonchani chiqar-masdan (arqoncha oyoqlar tagida), to'g'rilanib yotish. Yana navbatma-navbat oyoqlarni bukib, dastlabki holatga qaytish (4–5 marta qaytarish).

4. Dastlabki holat: qorinda yotish, qo'llar arqoncha bilan oldinga uzatilgan. Boshni ko'tarib, yelka va qo'llarni (kattalar yordamida ham bajarish mumkin) shu holatda biroz ushlab turish, tushirish va qoringa yotish (4–5 marta qaytarish).

5. Birinchi mashqni 3–4 marta qaytarish va arqonchani polga qo'yish. Arqonchani ustidan mayda qadam tashlab yon (chap va o'ng yon bilan) tomonga yurish. Qad-qomatga e'tibor berish.

6. Arqoncha bo'ylab doirada sakrashlar (10–12 sakrashlar), keyin qadamlab yurish va yana sakrashni qaytarish.

GIMNASTIK TAYOQCHALAR BILAN BAJARILADIGAN KOMPLEKS MASHQLAR

Gimnastik tayoqchani yelkaga qo'yib yurish va yugurish (tayoqchani qo'lga olib, 2–3 marta to'xtash).

1. Dastlabki holat: oyoqlar yonma-yon, ya'ni kaft oraliq'ida, tayoqcha pastda ikkala qo'lda. Bir deganda – tayoqchani oldinga ko'tarish, ikki deganda pastga tushirish (6 marta takrorlash).

2. Dastlabki holat: oyoqlar yelka kengligida, tayoqcha ikkala qo'lda. Bir deganda oldinga engashib, tayoqchani yerga urib olish, ikki deganda – gavnani rostlash (4 marta qaytarish).

3. Dastlabki holat: oyoqlar yonma-yon, tayoqcha pastda ikkala qo'lda. Bir deganda – tayoqchani ko'tarib o'ng tizzaga tekkizish. Ikki deganda dastlabki holatga qaytish, uch deganda – chap tizzaga, to'rt deganda – gavnani rostlab dastlabki holatga qaytish (har qaysi oyoqda 3–4 marta takrorlash).

4. Dastlabki holat: oyoqlar yelka kengligida, tayoqcha pastda ikkala qo'llarda. 1, 2, 3 deganda tayoqchani ko'tarib yerga urib qo'yish («ketmon chopdi»). 4 deganda dastlabki holatga qaytish.

5. Dastlabki holat: oyoqlar yonma-yon, tayoqcha ikkala qoʻlda pastda. 1, 2 deganda oʻtirish, tayoqchani oldinga koʻtarish, 3, 4 deganda tikka turish (6–7 marta qaytarish).

6. Dastlabki holat: oyoqlar yonma-yon, tayoqcha ikkala qoʻlda pastda. Tayoqchani oldinga koʻtarib, goʻyoki qayiqda eshkak eshayotgandek harakatlanish, nafasni rostlab yonga, pastga harakat qilish.

Mashqni yurish bilan tugatish. Soʻng biroz sayr qilib, tayoqchalarni yerga koʻndalangiga qator oraligʻini 0,5 m qilib yotqizib, ustidan hatlab oʻtish.

6–7 YOSHLI BOLALAR UCHUN MOʻLJALLANGAN KOMPLEKS MASHQLAR

Gimnastika yurishning turli mashqlaridan boshlanadi: oddiy yurish, tovondan oyoq uchiga bosib yurish, sakrab-sakrab qoʻllarni siltab tepaga koʻtarish, oldinga yurish, devor oldida toʻxtashlar.

1. Dastlabki holat: devor tagida orqa bilan tiralib turish, bosh va kurakni devorga tekkizib turish. Qoʻllarni tepaga yonlarga koʻtarish, panjalarni devorga qoʻyib asta-sekin sirpanib tushirish (8–10 marta qaytarish).

2. Dastlabki holat: Ketma-ket oyoqlarni koʻtarib tushirish, oyoqlarni toʻgʻri ushlash (4–5 marta, har qaysi oyoqda qaytarish).

3. Dastlabki holat: oldinga egilish, devordan chetlanmagan holda, qoʻllarni oyoq uchlariga tekkizish (oyoqlarni tizzadan bukmasdan).

4. Dastlabki holat: devorga yuz tomon bilan katta boʻlmagan qadam oraligʻida turish, qoʻl kaftlari yelka toʻgʻrisida devorda. Qoʻllarni bukib, devorga yaqinlashish. Qoʻllarni yozib dastlabki holatga qaytish (7–8 marta qaytarish).

Koptokni (rezinali, tennis) tepaga yoki yerga urib ilib olish (10–12 marta qaytarish). Oʻng va chap qoʻl bilan koptokni qisish.

5. Dastlabki holat: devorga yuz tomon bir qadam oraliqda turish. Kaftlar bel toʻgʻrisida. Navbatma-navbat oyoq uchlariga koʻtarilib, oyoq panjasiga toʻliq turish – chap, oʻng, yaʼni

joyda turib yurishni taqlid qilish, asta-sekin sur'atni oshirish (2–3 marta 10–15 soniyadan qaytarish).

Har qaysi gimnastika kompleksini 7–10 kun ichida o'zgartirmasdan qaytarib turish mumkin yoki mashqlarni biroz murakkablashtirib harakatlarni bola uchun qiziqarli, o'zlashtiradigan qilish maqsadga muvofiq. Bu bolalarning kundalik gimnastikaga qiziqishlarini ta'minlaydi.

OCHIQ HAVODA O'TKAZILADIGAN O'YINLAR

Ob-havo noqulay paytlarda harakatli o'yinlarni pana joylarda, ayvon tagida o'tkazgan ma'qul. Bu bolalarning ko'proq ochiq havoda bo'lishiga imkoniyat yaratib, ularning organizmini chiniqtiradi. O'yinlarning ko'pchiligi bolalarda chaqqonlikni, zamon va makonda o'zini tuta bilish – topqirlik, aniqlik va harakat koordinatsiyasini rivojlantirishga yo'naltirilgan.

Eslab qol va qaytar. Kattalardan biri bolalarga uch harakatni eslab qolishni va qaytarishni taklif qiladi (masalan, qo'llar oldinda, tepada, o'tirish). So'ng diqqat bilan eshitishni so'raydi, harakatni aytib, uni bajaradi. O'zi bo'lsa boshqa harakatni ko'rsatadi. O'yinchilar harakatlarni bajarishda adashib ketmasliklari lozim bo'ladi.

O'yinchilar bir qatorda saf tortib turadilar, ularning oldida o'yinboshi turadi. Unga: «Safda turganlarning barchasini eslab qol va o'zing o'yinchilarga teskari turib ol!» deb aytiladi. Qatordan bir bola chiqib ketadi, o'yinboshi uning kimligini topsa, unda qatorga turib oladi. Bilmasdan adashsa yana o'yinboshi vazifasini o'taydi.

O'yinchilardan biri chetga chiqib, qolganlari sekin nimani ko'rsatishni kelishib olishadi. Topib boruvchi kelib:

– Salom, bolalar. Qayerda bo'ldinglar? Nimalar qildinglar?
– deb so'raydi. O'yin qatnashuvchilari javob berib:

– Qayerda bo'lganimizni aytmaymiz, nima qilganimizni ko'rsatamiz, – deb javob beradi.

Keyin hammalari bir bo'lib, kelishib olingan harakatni ko'rsatadilar, masalan, to'p o'yinini, velosipedda uchishni va h.k. Agar topuvchi ko'rsatilgan harakatni to'g'ri aytib bersa, u o'yinchilarga qo'shiladi. Shunda yangi topuvchi tanlab

qo'yiladi. Agar bu o'yinchi harakatlarni noto'g'ri bayon etsa, unda yana o'zi o'yinboshi bo'lib qolaveradi, boshqa o'yinchilar bo'lsa yana yangi harakatlarni o'ylab topib, o'yinni davom ettiradilar.

O'rama. O'yinda 2 guruhda 4–5 kishi qatnashadi. Bolalar qarama-qarshi qatorda turib olib, o'rama qilishga o'rganadilar. Buning uchun yonma-yon turgan bolalar qo'llarini chalishtiradilar va o'ng qo'lini qo'shnisining chap qo'li, chap qo'lini esa qo'shnisining o'ng qo'li bilan birlashtiradilar. Ikkala qatorlar qo'llarini tushirib, bir-birlariga qarab quyidagi so'zlarni aytib kelishadi:

*Bir, ikki, uch, to'rt,
Buyruqni bajarish kerak.
Yo'qdir albat jahon bo'ylab,
Bizdan yaxshi boqiy do'stlik.*

Shulardan so'ng bolalar maydoncha bo'ylab tarqaladilar. Katta yoshli kishining hushtagi bo'yicha bolalar yig'ilib, qatorlarga turib o'rama hosil qiladilar. Harakatlarni birinchi bo'lib tugatgan qator g'olib deb topiladi.

O'yinchilar va rahbar doira hosil qilib turadilar. Katta yoshli kishi so'z boshlab, masalan, «Laylak uchyapti!» deb qo'llarini tepaga ko'taradi, bolalar ham qo'llarini ko'taradilar. Shu tarzda harakat bir necha marta takrorlanadi va kutilmaganda: «Ayiqli uchyapti!» deydi. Shunda kimda-kim qo'lini ko'tarib golsa, u yutqazgan bo'lib, doiradan chiqadi.

O'yinda 2–3 bola qatnashadi. Ular oldiga bir nechta buyumlar (o'yinchoqlar) qo'yib, «ularni eslab qolinglar» deb aytishadi. So'ng o'yinchilardan biri teskari turib oladi, boshqasibuyumlarni yig'ishtirib, ularning joyini almashtiradi. O'yinboshi o'girilib, nimalar o'zgarganini aytishi kerak.

STOL USTIDA O'TKAZILADIGAN O'YINLAR

Qarmoqcha. Stol ustida mayda o'yinchoqlar yoyilgan, ular (plastmassa qutilar, sharchalar, finjonlar va h.k.) ilmoqli bo'lishi kerak. O'yinchilar navbatma-navbat qarmoqchani

olib (katta bo‘lmagan tayoqcha qarmog‘i bilan) yoyilgan buyumlarni ilib olishga harakat qilishadi. Buyum o‘yinchoqlarni qo‘zg‘atib yuborsa, qoida buzilib, u qarmoqchani boshqa o‘yinchiga uzatadi. O‘yinda kimki ko‘proq buyumlar yig‘sa, o‘sha g‘olib hisoblanadi.

Nishonlar. Devorga ikkita 1,5 m diametrli doira nishonlar chiziladi. Qatnashuvchilar (qishda qor to‘p bilan, boshqa fasllarda to‘ldirma to‘plar bilan) belgilangan masofadan nishonlarga qarab otadilar. Bolalarni yoshiga qarab (4–10 qadam) nishonga ottirish mumkin.

Tezda o‘z joyiga qaytish. O‘yinchilar qatorlarda saf tortib turadilar. Hakamning buyrug‘iga ko‘ra o‘yinchilar maydon bo‘ylab tarqalib, qanday buyum bo‘lsa (yakkacho‘p, arg‘imchoqlar, gimnastik devor, turnik, koptoklar va h.k.), ularda turli mashqlar bajaradilar. Buyruq, «Tezda joyingizga» deganda, bolalar buyumlarni joyiga qo‘yib tezda o‘z joylariga turib oladilar. Kimda-kim o‘z joyiga kech qolsa yutqazgan hisoblanadi.

Qubba! O‘yinchilar yig‘ilib ikki-uch guruhga bo‘linadilar. Start chizig‘i chizilib, u yerdan 5–6 metr masofada guruh ro‘parasida qubba hosil qilinadi, ya‘ni to‘ldirma to‘plarni to‘plab 10–12 dona qo‘yiladi. Har qaysi jamoa to‘pni qubbaga qarab otadi.

2 qubbada to‘plar o‘rniga bulava, keglilar qo‘yiladi. Qaysi jamoa a‘zolari buyumlarni chiziqdan chiqarib yuborsa, o‘sha jamoa yutadi.

Mavzular yuzasidan nazorat savollari

1. 3–4 yoshli bolalarga mo‘ljallangan shiqildoqlar bilan bajariladigan gimnastika mashqlaridan ikkitasini ko‘rsatib bering?
2. 4–5 yoshli bolalarga mo‘ljallangan shiqildoqlar bilan bajariladigan gimnastika mashqlariga tavsif bering?
3. 4–5 yoshli bolalarga mo‘ljallangan gimnastika mashqlari 3-4 yoshli bolalarga mo‘ljallanganidan qaysi jihatlari bilan farq qiladi?

4. Gimnastik tayoqchalar bilan bajariladigan kompleks mashqlar qaysi yoshdan boshlab o'tkaziladi?
5. 6–7 yoshli bolalarga mo'ljallangan kompleks mashqlarni ta'riflab bering?
6. Ochiq havoda o'tkaziladigan o'yinlar boshqa o'yinlar bilan qanday farq qiladi?
7. Stol ustida o'tkaziladigan o'yinlar-chi?
8. O'yin o'ynatish chog'ida bolalarning qaysi xususiyatlariga e'tibor berish kerak?
9. O'yin faoliyati qaysi guruhlarda tashkillashtiriladi?
10. Sizga qaysi o'yinlarni o'ynatish osonroq? Sabablarini izohlang.

BOLALARNI FAOL HARAKATLANTIRISH TARTIBI

Har bir ota-ona o'z farzandini sog'lom, quvnoq, jismoniy jihatdan barkamol ko'rishni istaydi. Bola tanasining tozaligi, oziqlanishga bo'lgan ehtiyojlarini qondirish haqida qayg'urish bilan bir qatorda, uning harakatlanishga bo'lgan ehtiyojini ham ta'minlash g'oyat muhimdir. Normal rivojlanayotgan bola tug'ilganidanoq harakatlanishga intiladi. Dastlab bunday harakatlar tartibsiz bo'lib, asta-sekin ular aniqlashadi va maqsadli xarakter kasb eta boshlaydi: o'yinchog'ini olishga intiladi, onasiga qo'lini uzatadi, oyog'ini qo'li bilan ko'tarishga harakat qiladi. Hayot faoliyati uchun muhim hisoblangan bu ehtiyojni shakllantirish bola hayotining hamda tarbiyaning o'ziga xosligi, uni o'rab turgan kattalar tomonidan zarur shart-sharoitlarning qanchalik darajada yaratib berilayotganligi, yoshiga mos harakatlarni o'zlashtirishiga ko'maklashayotganligiga ko'p jihatdan bog'liq. Harakat inson organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatadi va bu ta'sirning o'sayotgan hamda rivojlanayotgan bola organizmi uchun ahamiyati yanada yuqoriroq.

Harakatni amalga oshirishdagi ko'plab mushaklarning intensiv faoliyati organizmning asosiy funksional tizimlariga yuqori talablarni qo'yadi va shu bilan birgalikda ular uchun mashg'ulot vazifasini o'taydi. Harakatlanish ta'sirida yurak-qon tomiri hamda nafas olish tizimlarining funksiyasi yaxshilanadi, tayanch harakat apparati mustahkamlanadi, asab

tizimining faoliyati va boshqa bir qator fiziologik jarayonlar tartibga solinadi.

Faol harakatlar bolaning kasalliklarga chidamliligini oshiradi, organizmning himoya kuchlarining safarbar etilishini ta'minlaydi, leykotsitlar faoliyatini jadallashtiradi. Harakatlarning yetishmasligi (gipodinamiya) esa, aksincha, markaziy asab va endokrin tizimlarida o'zgarishlarni keltirib chiqarishi, bu esa hissiy tajanglik va beqarorlikka, organizmdagi moddalar almashinuvining buzilishiga, shuningdek, yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimlarining funksional imkoniyatlari pasayishiga va oqibatda organizmning mehnat layoqati sustlashishiga olib kelishi mumkin.

Jismoniy mashqlar bolalarda aqliy imkoniyatlarning o'sishiga, idrok etish, tafakkur qilish, diqqat, fazo va vaqtni his qilish qobiliyatlarining rivojlanishiga shart-sharoit yaratadi. Bolalar kattalar tomonidan ko'rsatilgan harakatlarni o'zlashtirishlari va ijro etilgan namunadagidek chaqqon, tezkor va texnik jihatdan to'g'ri bajarishlari kerak. Masalan, yugurib kelib sakrash mashqini bajarishda, masofani to'g'ri hisoblagan holda kerakli joyda yerdan itarilib to'siqdan sakrab o'tish.

Bolalar tomonidan harakatlarning bajarilishida murabbiy ularning axloqiy-irodaviy sifatlarini, maqsad sari intilish, qat'iyatlilik, chidamlilik, jasurlik sifatlarini shakllantirib boradi. Ayniqsa, mavjud shart-sharoitlardan kelib chiqib, mustaqil ravishda harakatlanish usulini tanlash bilan to'siqlarni yengib o'tish (aylanib o'tish, sakrab o'tish, oshib o'tish va h.k.) xohishi va malakasini rag'batlantirib turish muhim ahamiyatga ega. Masalan, uncha keng bo'lmagan ariqdan joyidan turib yoki yugurib kelib sakrab o'tish mumkin bo'lsa, kengrog'idan o'tish uchun esa uning bir tomonidan tushib, ikkinchi tomondan chiqishi yoki u qisqa bo'lsa, yugurib aylanib o'tish mumkin. Kichik soy ustidan yaxlit taxta qo'yilganda oddiy qadam tashlash bilan, ikkita parallel taxtalar qo'yilganda oyoqlarni kengroq qo'yib, g'ola qo'yilganda esa yonlama qo'sh qadamlar bilan o'tish xavfsizroq va qulay bo'ladi.

Harakatlarni bajarganda bolalarning emotsional holati boyib boradi. Harakat faoliyati natijasida hosil bo'lgan energi-

ya, harakatlarni bajarishdagi bemalollik va erkinlik oqibatida ularda xursandlik va ko'tarinkilik hissi yuzaga keladi. Bolalar birgalikda hamjihatlik bilan bajarilgan harakatlar go'zalligini yaxshi qabul qilishadi, to'g'ri kolonna bo'lib yurib o'tish, ke-lishgan holda birgalikda sakrash va h.k. Bolalarning rang-ba-rang harakatlarga boy faoliyati ularning ochiq havoda o'tadi-gan vaqtlarini qiziqarli va maroqli qiladi.

Organizm funksiyalarining har tomonlama rivoji uchun maktabgacha yoshdagi bolalarning turli-tuman harakat tur-larini birgalikda amalga oshirishlari muhim ahamiyatga ega. Sakrash va uloqtirish harakatlarini muvofiqlashtirish bilan birga, chidamlilikka uncha ta'sir ko'rsatmaydi. Hayot uchun muhim sifatlardan biri bo'lgan chidamlilikni ma'lum bir sha-roitlarda shakllantiruvchi yurish va yugurish bilan bog'liq mashqlar qo'llarning murakkab harakatlarini muvofiqlashti-rishga kam ta'sir ko'rsatadi. Yetarli darajada o'zlashtirilgan ko'nikmalarni har xil vaziyatlarda qo'llash erkinligi bolalarda faollik, tashabbuskorlik va ijodkorlikni namoyon etish uchun ulkan imkoniyatlarni yaratadi.

Bolalarda ikkinchi signal tizimi shakllanishi davrida ularning nutqi qaror topishi va rivojlanishiga turli jismoniy mashqlarning ta'siri tadqiqotchilar tomonidan isbotlangan. Ammo, harakatlanishga haddan tashqari ko'p berilib ketish, uzluksiz faol harakatlanish bolaga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bar-cha funksional tizimlarning faoliyati bola organizmi imkoni-yatlaridan ortib ketishi, ularning zo'riqishiga sabab bo'ladi. Lekin shuni ham aytib o'tish kerakki, bolalarda o'ziga xos o'z-o'zini tartibga solish mexanizmi, ya'ni faol harakatlar sokinroqlari bilan almashinib turishi mavjud. Masalan, bola o'yinchoq yoniga yugurib keladi, to'xtaydi, o'yinchoqni olib u bilan yuguradi, o'tiradi, hatlab o'tadi. Mushaklarning turli guruhlari ishtirokidagi harakatlarni navbatma-navbat ba-jarish, dam olishga va bu bilan zo'riqishga yo'l qo'ymagan holda harakat faoliyatini uzoqroq amalga oshirishga imkoniyat yaratadi. Harakatlarni bunday navbati bilan o'yinda, hayotiy vaziyatlarda, mehnat jarayonlarida zarur bo'ladigan harakat sifatlarini rivojlantirishga turtki bo'ladi.

Maktabgacha yoshda bo‘lgan bolalarning taqlidga bo‘lgan kuchli moyilligini hisobga olsak, atrofdagi kattalar – ota-onalari, tarbiyachilari, opa va akalarining namunasi orqali ulardagi jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishga, badantarbiya qilishga, chiniqishga bo‘lgan intilishlarini qo‘llab-quvvatlashdagi ta’siri juda kattaligini tushunish qiyin emas.

Kichik bolalarni harakatlanish jarayonining o‘zi, o‘yindagi xatti-harakatlar qiziqtiradi, shuning uchun ham ular quvlovchidan qochish o‘rniga unga qarab chopishadi. Kattalarning namunasi bolalar tomonidan hamkorlikdagi faoliyatda yaxshiroq idrok etiladi, masalan, to‘pni bir-biriga irg‘itishda, onasi ushlab turgan halqa orasidan o‘tishda va h.k. Kichkintoylar uchun hissiy qiziqarlilik motivi – rang-barang jilokor halqa, chiroyli ovoz chiqaradigan shiqildoq va boshqalar muhimroq ahamiyat kasb etadi.

Katta maktabgacha yoshda bo‘lgan bolalar o‘z xatti-harakatlarining natijalariga qiziqish bildiradilar: to‘pni uzoq vaqt davomida yerga urishni, arg‘amchida sakrashni, taxlangan figurani tayoq bilan urib tushirishni o‘rganadi va h.k. Bu yerda ko‘rgazmali natija – savatga to‘pni tushirdi, sakrab lentaga qo‘lini yetkazdi, narvonning yuqori qismigacha chiqa oldi va boshqalar muhim sanaladi.

Bolalarda paydo bo‘lgan ana shunday dastlabki qiziqishlarga tayangan holda kattalar ularni yanada mustahkamlashga harakat qilishlari kerak. Ya’ni shaxsiy ijobiy munosabati, adolatli bahosi bilan bolada jismoniy kamolotga erishishga intilishni rag‘batlantirish zarur. Kattalar tomonidan bolalardagi qiziqishning qo‘llab-quvvatlanishi, erishayotgan yutuqlariga e’tibor qaratilishi ulardagi faollikka, yangi harakatlarni o‘zlashtirishda o‘z kuchlarini sinashga bo‘lgan intilishlarini yanada rag‘batlantiradi.

Harakat tajribasi kengayib borishi, mashqlarning ko‘p marotaba takrorlanishi bolalarga ishonch, jasorat, qat’iyatlilik bag‘ishlaydi. Bolalarning mustaqil ravishda o‘yinlar va mashqlarni tashkil qilish, ko‘ngliga yoquvchi, xohish va imkoniyatlariga mos mashg‘ulot topa olish malakasi shakllanadi.

Ota-onalarning jismoniy mashqlarga bo‘lgan munosabati ham muhim ahamiyatga ega. Ularning ijobiy namunasi bo-

lalarining bo'sh vaqtlarda oila davrasida jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishga bo'lgan intilishlariga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Vaqtni bunday o'tkazish shakllari xilma-xildir: piyoda va chang'ilarda sayohatlarga chiqish, o'yinlar, oilaviy jamoaviy musobaqalarda ishtirok etish va boshqalar. Ba'zi bolalarda harakatlarni muvofiqlashtirish, yangi harakatlarni tezda o'zlashtirib olish malakasi, ritm hissi, sakrovchanlik kabi qobiliyatlar juda erta namoyon bo'la boshlaydi. Ko'pincha faqat yoqqan mashqlarni bajarishga bo'lgan qat'iy xohish yuzaga keladi. Kattalarning vazifasi bolaning ma'lum bir harakat faoliyati bilan cheklanishiga (masalan, samokatda uchish, to'p bilan o'ynash, arg'amchida sakrash) yo'l qo'ymaslikdir.

Kamharakat, faol bo'lmagan bolalarga alohida e'tibor berish, ularning harakat faoliyatini rag'batlantirish, qiziqarli mashqlarni berish, tengdosh bolalarning quvnoq o'yinlariga ko'proq jalb qilish, xullas, har bir bolaga o'z qobiliyatlarini ro'yobga chiqarishga yordam berish lozim.

Harakat faoliyati boshdan kechirilgan kasalliklar tufayli cheklangan bolalar o'zgacha yondashuvni talab qiladi. Ularni quvnoq mashq va o'yinlardan chiqarish, o'rindiqqa o'tirishga majbur qilish, harakatlanishga ruxsat bermaslik yaramaydi. Chunki bu holat ulardagi faol harakatlanishga bo'lgan ehtiyojning keskin pasayishiga olib kelishi mumkin. Bunday vaziyatda shifokor bilan maslahatlashib, bolaga mos ishtirok shaklini topish zarur. Masalan, mayda jismoniy tarbiya anjomlarini tarqatish va qayta yig'ib olish, mashqlarni baland bo'lmagan sur'atda bajarish, o'yinda kam harakat talab etadigan vazifani berish va h.k. Sekin-astalik bilan ularni katta zo'riqish talab etmaydigan harakatlarni bajarishga jalb qilib borish zarur: yurish, to'siqlardan qadam tashlab o'tish, uloqtirish, to'pni uzatish va boshqalar.

Ota-onalar va bola tarbiyasida ishtirok etuvchi boshqa kattalar kichkintoy qila oladigan va qilishi zarur bo'lgan malakalarning taxminiy hajmini va ularni bajarishning o'ziga xos jihatlarni bilishi lozim.

Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, ikki yoshda bolalarda bir qator harakat malakalari shakllanadi. Ularda hali ham emak-

lashga bo'lgan moyillik saqlanib, bu, ayniqsa, biror narsaga tezda yaqinlashish kerak bo'lgan holatlarda namoyon bo'ladi. Bu harakat mushaklarni mustahkamlash uchun foydali bo'lib, uni bajarishni taqiqlamaslik zarur. Kichkintoy o'tirib olmasdan yura boshladi, avvaliga 3–6 m, keyin 10 m va ko'proq, 25–30 sm kenglikdagi yo'lak, taxta ustidan o'ta oladigan, unchalik baland bo'lmagan to'siq ustidan oshib o'tadigan bo'ladi. Yurish paytida muvozanatni saqlashga urinib, biroz oldinga egiladi, oyoqlarini keng tashlaydi. Qo'llar harakatlanishda deyarli ishtirok etmaydi, shunchaki yonga yoyilgan bo'ladi. Ikki yoshli bola zinapoya va shu kabi turli balandliklarga hafsala bilan chiqadi, yerda yotgan unchalik baland bo'lmagan to'siqlardan oshib o'tadi, kichik narvonchalarga chiqishga harakat qiladi. Ba'zi bolalar balandlikdan qo'rqishadi va bir, ikki zinapoyadan balandiga ko'tarila olishmaydi.

Kichkintoylar to'p yoki istalgan boshqa o'yinchoqni yerga uloqtirishni juda yaxshi ko'rishadi, kichik to'pni savat yoki qutiga tushirishga urinishadi. Bolalar katta to'pni ikki, kichigini esa bir qo'llab uloqtirishadi.

Bola bunday harakatlarni o'zlashtirib olishi uchun uyda, iliq kunli fasllarda esa toza havoda tegishli shart-sharoitlar yaratib berish zarur. Buning uchun bola harakatlanadigan xonani ortiqcha, turtulganda tushib ketishi mumkin bo'lgan narsalardan bo'shatish lozim. Bola yurishi uchun yumshoq gilamdan ko'ra, pol yoki dag'al gilam qulayroq hisoblanadi. Polni silliqlash yoki lok bilan ishlov berish yaramaydi. Uy hovlisi yoki dala hovlidagi bola yuradigan yo'lak ham xuddi shunday tekis bo'lishi kerak. Kichik botiqlar, qavariqlar, daraxtlarning bo'rtib turgan ildizlari ham bola harakatlanishiga xalaqit beradi.

Hayotining ikkinchi yili so'ngida bolalar erkinroq yura boshlaydi, yo'lida uchragan to'siqlarni yengilroq yengib o'tadi: daraxtni aylanib o'tishadi, tosh yoki shox ustidan hatlab o'tadi. Ko'pincha yugurishni yurishdan afzal ko'rishadi. Bolalarda ba'zi qiyinchiliklarni yengib o'tish istagini rag'batlantirish muhim ahamiyatga ega: masalan, yurayotgan yo'lga kichik tayoqcha qo'yish, shox ostidan o'tishini, tepalikka

chiqishi va undan tushishini so‘rash, kichik narvonchaga chiqish yo‘llarini ko‘rsatish va h.k. Kerak bo‘lganda bolaga harakatlanishi uchun yordam berish: to‘pni tutish uchun uning qo‘llarini cho‘zib kaftlarini ichiga qaratish, zinadan tushishi uchun oyoqlarini birma-bir zinadan zinaga o‘tkazish.

Shuni bilish zarurki, bola uchun ma‘lum bir harakatni na-faqat uni o‘zlashtirish paytida, balki egallab bo‘lingan harakat malakasi bo‘lganda ham ko‘p marotaba takrorlash xosdir. Bola tinimsiz quti ustiga chiqishi va undan tushishi, son-sanoqsiz marta o‘yinchoqni, to‘pni yoki shiqildoqni polga uloqtirishi va uni qayta olib berishlarini talab qilishi mumkin. Kattalar kichkintoylarning bunday intilishlariga sabr-bardosh bilan munosabatda bo‘lishlari, shart-sharoit yaratish bilan unga yordam berishi, uning harakat qilishga bo‘lgan urinishlariga, harakat faoliyatidagi erishgan yutuqlariga qiziqish bildirishlari lozim. Zarur vaqtlarda kichkintoy qo‘lidagi anjomning ishlatilish usullarini ko‘rsatishi ham muhim ahamiyatga ega: ishirmaga o‘la ustidan oshib o‘tish, hatlab o‘tish, uni yumalatish yoki ustiga o‘tirish mumkin. To‘pni esa polga uloqtirish, katta odamga tashlash, polda yumalatib yurish, tepalikdan yumalatib yuborish, savat yoki qutiga otib tushirish mumkin.

Bola bilan doimiy va tizimli ravishda shug‘ullanish kerak. Kichkintoy sog‘lig‘i uchun uning harakat faoliyatini ertalab nonushtadan 20–25 daqiqadan so‘ng tashkil qilish foydali. Agar buning imkoni bo‘lmasa, shifokorlarning maslahatlariga amal qilgan holda boshqa qulay payt tanlash zarur: bevosita ovqatdan, kunduzgi hamda kechki uyqudan oldin va keyin faol harakat qilish mumkin emas.

Sekin-asta bola harakatlarning asosiy turlarini egallab boradi – yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, chirmashish, shuningdek, bir qator sport mashqlari (chang‘ilarda yurish, konkida yugurish, suzish, velosipedda yurish va boshq.). Bu harakatlar bolalarning harakat qobiliyatlari diapazonini kengaytiradi, keyinchalik, maktabda jismoniy tarbiya fan dasturi bo‘yicha berilayotgan yuklamalarni o‘zlashtirishni yengillashtiradi.

Maktabgacha yoshda bo‘lgan bolaga mos harakatlar va ular variantlarining xilma-xilligi harakat sifatlarining (tezkor-

lik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik) rivojlani-shi va takomillashishi uchun shart-sharoit yaratadi. Yugurish, sakrash, uloqtirish, chirmashish, tez-tez o'zgarib turuvchi, murakkab atrof-muhit sharoitlarida ishonch bilan va chaqqon harakatlana olish malakasi – bularning barchasi bolalar uchun o'yin hamda hayotiy vaziyatlarda, sportda yordam beradi va o'z harakat qobiliyatlarini yanada to'liqroq namoyon etish imkoniyatini yaratadi.

Bolalarni harakatga o'rgatish zarurmi yoki o'yin va mashqlar davomida ularda bunday malakalar o'z-o'zidan shakllanadimi? Shubhasiz zarur! Harakatlarni o'rgatishda ular tezroq o'zlashtiriladi. Harakatni dastlabki o'zlashtirish davrida yo'l qo'yiladigan kamchiliklar kamroq yuzaga keladi. Boshida bo'ladigan jur'atsizlik, taranglik oqibatida bolalar yurish va yugurish mashqlarini oyoqlarini sudrab, boshlarini quyi tushirgan holda, qo'l harakatlari bilan yordam bermasdan bajarishadi. Sakrashda birdaniga ikkala oyoqlari bilan yerdan itarila olmaydilar, chirmashishda qo'l va oyoqlarni uyg'un holda navbatma-navbat harakatlantira olmaydilar. Tizimli o'rgatishda bolalar sezilarli tez yugurishni, uzoqqa sakrashni yaxshi o'zlashtirib olishadi.

Bolalarning harakat imkoniyatlari, tayyorgarlik darajasiga muvofiq ravishda, mashqlarni haddan ortiq murakkablashtirmasdan, shu bilan birgalikda ko'p ham yengillashtirmasdan, nafaqat bolalar tomonidan egallangan harakat malakalari darajasini, balki ularga qo'yiladigan talabni ham hisobga olgan holda o'rgatishning tizimlilikiga va izchilligiga rioya qilish muhim ahamiyatga ega. Bunda bola 50 sm uzoqlikka sakrashni eplay olayotganini ko'rib, masofani uzoqlashtirish yoki qo'shimcha vazifa berish zarur. Masalan, sakrash vaqtida chapak chalish yoki yerdan itarilish paytida faol ravishda qo'llarni harakatga keltirish. Talablarni sekin-asta oshirib borish bolalardagi harakatli topshiriqlarga bo'lgan qiziqishni saqlab qolishga, ulardagi egallangan natijalarda to'xtab qolmasdan oldinga intilishni kuchaytirish imkonini beradi.

Har bir yangi harakatni oldingi soddaroq bo'lgan harakatning to'liq va puxta o'zlashtirilganidan so'ng bergan ma'qul.

Masalan, joyida turib sakrash mashqini to‘liq o‘zlashtirgandan so‘ng bolalar oldinga sakrash mashqiga, turg‘un nishonni urib tushirishni o‘zlashtirgandan so‘ng harakatdagi nishonni urib tushirish mashqiga o‘tishlari mumkin.

Bolalar yo‘l qo‘yayotgan xato va kamchiliklarni aniqlash, ularni vaqtida to‘g‘rilash uchun mashqlarni dastlabki o‘rganish jarayonida mashg‘ulotlarni biroz sekinlashtirilgan sur‘atda olib borish lozim.

Harakatlarni mustahkam o‘zlashtirish uchun ularni takrorlash zarur. Ammo, bunda bolalardagi mashqlarni bajarishga bo‘lgan qiziqishni so‘ndirmaslik muhim. Buning uchun topshiriqlarning xilma-xilligini ta‘minlash, bir xil mashqlarni bajarish jarayonini murakkablashtirib borish kerak bo‘ladi. Masalan, boshlovchini navbatma-navbat almashtirib yugurish, chiziqlar ustidan sakrab o‘tish, o‘rindiqli yoki taxta ustidan o‘tish kabi mashqlarni taklif qilish. Kichiktoylar harakatini, ayniqsa, natijaga erishish uchun bola qat‘iyat ko‘rsatgan paytlarda ijobiy baholab, ularga maqtov aytish muhim ahamiyatga ega. Katta maktabgacha yoshda bo‘lgan bolalar harakatlarini baholashda esa ularni bajarish sifatiga, faollikni, tashabbusni, chidamlilikni namoyon etishiga yuqoriroq talab qo‘yish zarur.

Bolalar tomonidan yetarli darajada puxta o‘zlashtirilgan harakatlarni harakatli, musobaqa elementlariga ega va estafetali o‘yinlarga kiritishga shoshilmaslik kerak. O‘yindagi emotsional taranglik, qoidalarni bajarib muvaffaqiyatga erishishga bo‘lgan intilish (qochayotganni tutib olish, nishonni urib tushirish, chuqurdan sakrab o‘tish), ko‘pincha bolalarni shoshilib qolishga majbur qiladi va ular chuqurni sakrab emas, hatlab o‘tib, bir oyoqqa qo‘nadilar; quvlovchidan bukchaygan holatda qochadilar; harakatdagi nishonni faqat o‘ng qo‘l yordamida urib tushirishga harakat qiladilar va h.k. Ba’zida bolalarga kattalarning bevosita yordami zarur bo‘ladi. Bunda kattalar mashqlarni bajarishda bolalarning dastlabki holatni qanday egallashlari kerakligini ko‘rsatish, keyingi harakatlarini xato bajarganda to‘g‘rilash bilan yordam berishadi. Lekin bola yordamga o‘rganib qolmasligi va mustaqil harakatlanishi uchun kattalar yordami qisqa muddatli bo‘lishi lozim.

Harakatlarni o'zlashtirishda maktabgacha yoshdagi bolalarning ongliligi va faolligiga tayanish zarur. Ularda mustaqil, qo'yilgan maqsadga erishish uchun yanada ko'proq jismoniy kuch sarflash, mashqlarni to'g'ri bajarishda o'rtoqlariga yordam berish kabi intilishlarni tarbiyalash lozim.

O'yin va mashqlarda faol va sust bolalarni birlashtirish foydali. Bu ishni bolalarning o'ziga bilintirmagan holda amalga oshirgan ma'qul. Kuchliroq bolaga kuchsizrog'iga o'rgatishni taklif qilib, kim bilan ishlashni tanlash imkoniyatini o'zida qoldirish kerak. Bolalarni birlashtirish harakat imkoniyatlari darajasi har xil bo'lgan bolalarda bo'lganidek, bunday imkoniyatlar bir xil darajali bolalarda ham qo'llash maqsadga muvofiqdir. Harakat imkoniyatlari bir-biriga yaqin bo'lgan holatlarda, ular bir xil past yoki bir xil baland bo'lishi mumkin, ya'ni o'yin ishtirokchilari muvaffaqiyatga erishishning teng imkoniyatlariga ega bo'lishadi. Tez va chaqqon yugurishni uncha eplay olmaydigan nozik va jur'atsiz bolalar o'zlariga o'xshagan tengdoshlari orasida tezroq moslashadi va o'ziga ishonchi paydo bo'lgach, ularda tez va faol harakatlarni xohishi ham yuzaga keladi.

Har xil harakat malakasi darajasiga ega bo'lgan bolalarni birlashtirishda o'zaro ta'sir etish, ya'ni kuchliroq bola kuchsizrog'ini o'zining darajasigacha tortib chiqarish imkoniyati yuzaga keladi. Bolalar harakatning muvaffaqiyatli bajarilgan usullarini namunani ko'p marotaba kuzatish orqali tez o'zlashtirib oladilar. Ayniqsa, bunday guruhlariga birlashtirish to'siqlar bilan yugurish, ilonizi yugurish, to'p orqasidan yugurish, nishonni urib tushirish kabi mashqlarni o'rganishda maqsadga muvofiqdir.

Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy mashq va harakatli o'yinlarga yetarli darajada vaqt ajratiladi:

- ertalabki gimnastika – 6–12 daqiqa;
- mashg'ulotlar oralig'idagi jismoniy mashg'ulot daqiqalari – 2–3 daqiqa;
- jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlar – 15–30 daqiqa;
- ertalabki va kechki sayr paytidagi harakatli o'yinlar va sport mashqlari – 20–30 daqiqadan;

- jismoniy tarbiya kunlari (bir oyda ikki marta) – 20 – 30 daqiqa;
- jismoniy tarbiya bayramlari (bir yilda 2–3 marta) – 30 daqiqa – 1,5 soat.

Ko‘rinib turibdiki, harakatlanish butun kun davomida, lekin ko‘proq kunning birinchi yarmida taqsimlangan. Bu qo‘yilgan tarbiyaviy vazifalar, bolalar faoliyatining xarakteri, harakat malakalarini egallash darajasi, yil fasli kabi jihatlardan kelib chiqadi. So‘nggi yillarda bolalarning mustaqil faoliyatida, ayniqsa, sayrlar paytida harakatlarni keng qo‘llashga qiziqish sezilarli darajada o‘sdi. Shuning uchun, ota-onalar bola harakatlarini uy sharoitlarida rivojlantirishga qo‘yiladigan ma‘lum bir talablarni bilishlari muhim ahamiyatga ega.

Bolaning harakat qobiliyatlarini, uning harakatlarni egallashga xohishini, faol, mustaqil harakatlanishga intilishlarini o‘rganish.

Bolaning individual xususiyatlarini, sog‘lig‘ini va ayniqsa, harakati rivojlanishi darajasini hisobga olgan holda ertalabki gimnastika komplekslarini ishlab chiqish (ba‘zilarga mushak tizimini mustahkamlovchi, to‘g‘ri qomatni shakllantiruvchi mashqlar kerak bo‘lsa, boshqalarga – fazoda va makonda mo‘ljallashni yaxshilovchi mashqlar kerak bo‘ladi va h.k.).

Bola hayotining dastlabki yillaridan boshlab unda kundalik harakatlanishga, jismoniy mashqlarni bajarishga bo‘lgan ehtiyojni shakllantirib borish bilan mustahkam sog‘liq, barkamol rivojlanish asoslarini qaror toptirish mumkin.

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH MASALALARI

Chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik kabi harakat sifatlarining rivojlanganligi bolaning harakat malakalarini (yugurish, sakrash, uloqtirish) hamda sport mashqlarini (chang‘ida yurish, velosipedda uchish, suzish va boshq.) muvaffaqiyatli o‘zlashtirishiga imkoniyat yaratadi. Sanab o‘tilgan harakat sifatleri qatoriga mushak kuchini namoyon etish qobiliyatini ham kiritish mumkin. Harakatni to‘g‘ri o‘zlashtirish aynan mushak kuchiga bog‘liq. Yetarli darajada rivojlan-

gan kuchga ega bo'lmagan turib, tez yoki uzoq yugurish, suzish, chang'ida yurish, baland sakrash, uzoqqa uloqtirish mumkin emas. Chayir va kuchli bola yangi harakatlarni oson o'zlashtiradi, o'ziga ishonadi, qiyinchiliklarni yengib o'ta oladi va hatto yuqori yuklamali mashqlarni yaxshi ko'radi. Kichik bola hayotining birinchi yilidan boshlab imkoniyati darajasidagi harakatlar orqali ongsiz ravishda, ichki turtki ta'sirida mushaklarini mashq qildirishga harakat qiladi. Boshida u qo'l va oyoqlarini harakatlantiradi, chalqancha yotishdan qoringa o'girilishga intiladi, tayanch bo'lgan narsani ushlab tortiladi va ko'tariladi. Bularning barchasi mushaklar, paylar va bo'g'imlarni mustahkamlaydi, harakatlarni muvofiqlashtirishni rivojlantiradi, harakatlanish usullarini (yurish, yugurish, chirmashish) tez o'zlashtirishning real imkoniyatlarini yaratadi. Bolani kuzata turib, uning oyoqlarini prujinasimon harakatlantirib ko'p marotaba o'tirib-turayotganini va bu bilan oyoq mushaklarini mashq qildirayotganini ko'rishimiz mumkin. Qo'l harakatlari, mimika yoki baqirishlar orqali kichkin-toy u tomonidan tashlab yuborilgan buyumni (shiqildoq, to'p, o'yinchoq), uni qaytadan tashlab yuborish uchun olib berishni kattalardan talab qiladi. Kun sayin uning harakatlari ishonchliroq, maqsadga yo'naltirilgan bo'lib boradi, kerak bo'lmagan urinishlar kamayadi, mushaklar mustahkamlanadi. Endi bola o'z tanasini boshqara oladi. Bundan u yanada faol va mustaqil bo'lib boradi. Kuchning keyingi o'sishi bolalarning harakat imkoniyatlarini kengaytirib boradi, yangi harakatlarning paydo bo'lishiga yetaklaydi, egallangan harakat malakalari takomillashadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda kuchlilik darajasi yetarlicha baland bo'ladi. Tadqiqotlar bilan isbotlanganki, ikki yoshdagi o'g'il bolalarda bir qo'lning kaft kuchi 6,4 kg ni, qizlarda esa 6,0 kg ni tashkil etadi. Gavda kuchi esa 11,0 kg ga teng bo'ladi. Yetti yoshga kelib chap va o'ng qo'l kaftlarining kuchi mos ravishda o'g'il bolalarda – 14,0 va 13,2 kg ni, qizlarda – 11,6 va 11,0 kg ni tashkil etadi. Bu yoshda gavda kuchi o'g'il bolalarda - 39,0 kg ni, qizlarda – 34 kg ni tashkil etadi. Nisbiy kuch ko'rsatkichlari (bola tanasi vaznining 1 kg ga hisoblan-

ganda) nuqtayi nazaridan ko'rib chiqilganda, maktabgacha yoshdagi bolalarning kuch qobiliyatlarini namoyon etishdagi katta imkoniyatlari yaqqol ko'rinadi. U 1,5–1,7 birlikni tashkil etadi. Ya'ni bola o'z vazniga ko'ra og'irroq bo'lgan buyumni ko'tara olishi mumkin.

Ammo maktabgacha yoshdagi bolalarning turli mushak guruhlari bir xil rivojlanish darajasiga ega bo'lmaydi. Bu esa ular tomonidan harakat malakalarining egallanishiga xalaqit beradi va uyg'un jismoniy rivojlanishga to'siq bo'ladi.

Mushak kuchining aniqlanishi. Mushak kuchi kaft va gavda dinamometri bilan aniqlanadi. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun 30 kg gacha kuchni o'lchaydigan kaft dinamometri mos keladi. Bola dinamometrni qo'lga olib yon tomonga cho'zadi va qattiq siqadi. Biroz dam olgandan so'ng ikkinchi qo'l kuchi ham xuddi shu usulda o'lchanadi. Gavda kuchi gavda dinamometri bilan o'lchanadi. Bola ilmoqli metall plastina ustiga turadi. Plastina ilmog'iga dinamometr ilinadi va bola dinamometr ushlagichidan qo'l, oyoq va gavdani ishga solgan holda tortadi.

Tana va yuqori yelka bo'g'imlarini bukuvchi va eguvchi mushaklarning teng darajadagi rivojlanishiga erishish ayniqsa muhimdir. Bu mushaklar ichki a'zolarining normal faoliyatini ta'minlaydi. Yelka bo'g'im mushaklarining yaxshi rivojlanmaganligi qomatning normal shakllanishini qiyinlashtiradi.

KICHIK YOSHDAGI BOLALARDA QAD-QOMATNI SHAKLLANTIRISH MASALALARI

Tik qomatni shakllantirish jarayonida qat'iy rioya qilinadigan kun tartibi, mebel o'lchamlari, bolalarning mashg'ulotlar, mehnat va boshqa mustaqil faoliyat bilan shug'ullanish paytidagi holati katta ahamiyatga ega.

Mebel bolalarning yosh va individual xususiyatlariga mos ravishda tanlanadi. Stol va stul konstruksiyasi, birinchidan, gavda, qo'l va oyoqlar uchun tayanchni; ikkinchidan, bosh va yelka kamarining simmetrik joylashuvini ta'minlashi lozim. Mebel o'lchamlari bola o'sishiga mos bo'lishi zarur. Stul o'tirgichining uzunligi bola sonlarining uzunligiga, oyoqcha-

larining uzunligi boldirlar uzunligiga mos bo'lishi kerak. Stul suyanchig'i biroz orqaga egilgan bo'lishi ma'qul hisoblanadi. Bunday holatda bola orqaga suyanib bo'shshishi, umurtqa pog'onasiga dam berishi mumkin bo'ladi. Oyoq kaftlari pol-da (yoki, agar stul bola uchun kattaroq bo'lsa, maxsus taglik-da) turishi kerak. Bolaning yotog'i haddan tashqari yumshoq, yostig'i esa katta bo'lmasligi kerak. Karavot bola bemalol cho'zila olishi uchun, uning bo'yidan 20–25 sm uzunroq bo'lishi zarur.

Bolaning istalgan faoliyat turidagi gavda holati kattalar-ning doimiy e'tibor markazida bo'lmog'i lozim.

Uxlash davomida bola o'z tanasi holatini ko'p marotaba o'zgartirishi mumkin (chunki bolalar, odatda, kunduzi 1,5–2 soat, kechasi esa 10–11 soat uxlashadi). Kichkintoyning g'ujanak bo'lib, oyoqlarini kuragigacha bukib uxlashiga yo'l qo'ymaslik kerak. Bunday holatda kuraklar joyidan qo'zg'ala-di, ko'krak qafasining yuqori qismidagi qovurg'alar siqiladi, umurtqa pog'onasi qiyshayadi. Tananing barcha og'irligi ikki nuqtaga – yelka va tos-son bo'g'imlariga tushadi. Umurtqa pog'onasi esa ular orasida osilib qoladi. Mushak-pay apparati cho'ziladi.

Eng yaxshisi, bola tekis va zich matrasda, boshi katta yostiqa chalqancha holatda uxlagani ma'qul.

Agar bola turgan bo'lsa, uning tana og'irligi ikkala oyog'iga teng taqsimlanishiga e'tibor berish kerak. Tabiiy holatda oyoqlar biroz yozilgan (bunday holatda muvozanatni saqlash qu-layroq), oyoq uchlari tashqariga qaragan bo'ladi. Bir oyoqqa tayangan holatda turish ko'nikmasi tananing qiyshiq holatini, umurtqa pog'onasining noto'g'ri egilishini keltirib chiqaradi.

Harakat paytida qomatni tik saqlash yanada qiyinroq. Mushaklar taranglashish va bo'shshish orqali harakatlanishi va bu bilan tana muvozanatini saqlashi kerak. Bunda, ayniq-sa, yelka kamari, bo'yin, bel, tos, son mushaklari ishtirok etadi. Bu mushaklarning harakati bir-biriga mos, o'zaro mu-vofiqlashtirilgan bo'lishi lozim.

Yurishda yelkalar teng balandlikda, ko'krak qafasi yoyil-gan, kuraklar biroz (zo'riqishsiz) bir-biriga yaqinlashtirilgan,

qorin tortilgan, nigohlar oldinga qaragan (3–4 qadam oldinga) bo‘lishi kerak. Yurganda bukchaymasdan, oyoqlarni sudramasdan harakatlanish, sokin yurishda yengil, tez yurishda esa jadal qo‘l harakatlari bilan yordam berish lozim.

Endigina yurishni boshlagan bola qomatining o‘zgarishi xavfi, uni uzoq vaqt davomida faqat bir qo‘lini ushlab yurganda yuzaga kelishi mumkin (umurtqa pog‘onasining yonlama qiyshayishini, yelka kamarining asimmetriyasini chaqiradi).

2–3 yoshda bolalar ko‘p yurishadi va qotmagan mushaklar uzoq muddatli zo‘riqishni ko‘tara olmasliklari mumkin. Natijada bolalar tanasini, keyinchalik ko‘nikmaga aylanib qoluvchi, yengillik yaratuvchi holatlarga o‘tkazishadi (egilishadi, oyoqlarini haddan tashqari bukishadi). Tayanch-harakat apparatiga tushadigan og‘irlikni yengillashtirish uchun turgan holatda bajariladigan mashqlarni, yotgan holatda bajariladigan mashqlar bilan navbatma-navbat almashtirish maqsadga muvofiqdir. Gigiyenistlarning ta’kidlashicha, maktabgacha yoshdagi bolalarning kunduzgi uyquasi 1–2 soatdan kam bo‘lmasligi zarur. Uzoq muddat tik oyoqda bo‘lish statik yassioyoqlikni rivojlantiradi, naysimon suyaklarning qiyshayishiga olib keladi. Naysimon suyaklarning yuqori va quyi qismlarida (o‘shish qismi) yo‘g‘onlashish kuzatiladi. Bu holat suyaklar bo‘yiga emas, balki eniga o‘sayotganligidan dalolat beradi.

Chizish, rasm tomosha qilish yoki turli stol o‘yinlarini o‘ynash paytidagi tana holati qulay va zo‘riqishdan xoli bo‘lishi kerak. Bunda, ikkala qo‘l tirsaklari stol ustida, yelkalar bir xil balandlikda, bosh esa biroz oldinga egilgan bo‘lishi lozim. Stol va ko‘zlar orasidagi masofa 30–35 sm ni, ko‘krak va stol orasidagi masofa – 8–10 sm ni tashkil etishi kerak. O‘tirganda bola tanasining vazni ikkala dumbaga teng tushishi, bola bir tomonga qiyshayib o‘tirmasligi lozim. Oyoq kaftlari pol yoki taglikda turishi kerak. Bunday holatda boldir, tovon, tizza va tos-son bo‘g‘imlari to‘g‘ri burchakni hosil qiladi. Bolalarning oyoqlarni chalishtirib yoki stul oyoqchalarini ilgan holda o‘tirishlariga yo‘l qo‘ymaslik zarur.

Bola qad-qomati to‘g‘ri shakllanganligini aniqlash. Buni quyidagicha amalga oshirish mumkin: kichkintoyni, uning

kuraklari ko‘zlarinigiz darajasida bo‘ladigan balandroq joyga o‘zingizga orqasi bilan qo‘yiladi (bola trusikda maykasiz bo‘lishi lozim). Shundan so‘ng unda yuzaga kelgan taranglikni olib tashlash uchun u bilan gaplashiladi, she‘r aytib berishni taklif qilinadi va umurtqa pog‘onasining tabiiy holati kuzatiladi. Yelkalarining joylashishiga old tomondan qaraladi: yelkalar yagona to‘g‘ri gorizontal chiziqni hosil qilganmi yoki biri ikkinchisidan balandroqdami; yoyiqmi yoki yig‘iq; orqadan qaraganda, kuraklar orqada qolib ketmayaptimi; yelka ustilari simmetrik joylashganmi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar qad-qomati buzilishining oldini olishning eng asosiy vositasi jismoniy mashqlar hisoblanadi. Belni yoyuvchi hamda qorin mushaklarining faol harakatini chaqiruvchi mashqlarga alohida e‘tibor qaratish zarur. Bunday mashqlarni yotgan yoki o‘tirgan holatda bajaragan ma‘qulroq. Bunda bola nafasini ushlab turib qolmasligiga, boshini to‘g‘ri ushlab turishiga, yelkalarini kerishiga, qorni-tortib turishiga qarab turish lozim. Boshni ko‘tarib turib mashqlarni bajarish mushaklarning umumiy tonusini oshiradi, bosh miyadagi qon aylanishini yaxshilaydi. Bunda simmetrik mashqlar (yonlarga burilish, o‘ng va chap qo‘l yoki oyoqlarni harakatlantirish) afzallikka ega hisoblanadi. Bolaga cho‘zilish, qad-qomatini tiklash, mushaklarini ishlab chiqishi uchun, ko‘pchilik mashqlarni bajarish sur‘ati tez emas, sokin bo‘lishi zarur. Bir xil mashqni o‘rganish paytida sekin, takrorlash paytida esa tezroq bajarish lozim. Mashqlarni bajarish sur‘atini boshqarish orqali mushaklarning turli guruhlariga tushadigan yuklamalarni taqsimlash, bu bilan esa mustahkamlanishi lozim bo‘lganlariga ko‘proq e‘tibor qaratish mumkin.

Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida ko‘pincha ixtiyoriy, erkin nafas olinadi: nafas chiqarish qo‘llarni tushirishda, egilishda amalga oshiriladi. Kuch ishtirokidagi va jadal mashqlarni bajargandan so‘ng 2–3 marta chuqur nafas olib-chiqarish kerak bo‘ladi. Nafas mashqlarini tinch turganda bajarish maqsadga muvofiq emas.

2–3 yoshli kichkintoylarning mashqlari ko‘pincha o‘yin xarakteriga ega bo‘ladi: hayvonlar, qushlar va boshqa-

larning harakatlariga taqlid qilishadi. Asosiy masala ularda faol va rohat bilan harakatlanish xohishini uygʻotishdir. Masalan, «Boʻgʻirsoq» mashqida bola qornida yotgan holatdan dastlab bir tomonga, keyin esa boshqa tomonga yumalaydi; «devqomat» mashqini bajarishda kichkintoy tepaga intilib choʻziladi. Kattaroq bolalar mashqlarning foydasini tushuna oladilar. Ularga mashqlarni toʻgʻri bajarish sogʻlom, chiroyli, qad-qomati kelishgan boʻlishga yordam berishini tushuntirish lozim.

YUQORI YELKA KAMARI UCHUN MASHQLAR

1. Dastlabki holat: qoʻllar pastda. Qoʻllar tepaga koʻtariladi, choʻziladi, yuqoriga qaraladi, qoʻllar tushiriladi. Xuddi shu mashq yotgan, qoʻllar tana boʻylab holatdagi dastlabki holatdan bajariladi.

2. Dastlabki holat: qoʻllar belda. Tirsaklarni orqaga kuraklar bir-biriga tekkuncha yoyiladi, yelkalar koʻtarilmaydi.

3. Dastlabki holat: oyoqlar oyoq kafti kengligida, qoʻllar yelkada, tirsaklar yonga. Tirsaklar oldinga olib kelinib bir-biriga yaqinlashtiriladi va iloji boricha qayta orqaga tortiladi. Bunda tirsaklar yelka darajasida ushlab turiladi. Xuddi shu mashq oʻtirgan, chalqancha yotgan, qoʻllar bosh orqasiga qoʻyilgan dastlabki holatlardan bajariladi.

4. Dastlabki holat: qoʻllar yon tomonga yoyilgan. Qoʻllar orqaga tushiriladi va kaftlar bilan tirsaklarni ushlashga harakat qilinadi.

5. Dastlabki holat: qoʻllar orqada qulf hosil qilgan. Siltagan holda toʻgʻri qoʻllarni orqaga tortish. Xuddi shu mashq oʻtirgan dastlabki holatdan bajariladi.

6. «Rezinani choʻzamiz» mashqi. Dastlabki holat: qoʻllar kurakda musht qilingan, tirsaklar koʻtarilgan. Tirsaklarni orqaga qoʻllarni yoygan holatda biron-bir qarshilikni yengganday tortiladi. Qoʻllar kurakka bukiladi va boʻshashish amalga oshiriladi.

7. Dastlabki holat: qoʻl tushirilgan, tayoq ushlangan. Tayoq koʻtariladi, orqaga tushiriladi (kuraklarning burchaklariga tekiziladi), yana tepaga koʻtariladi va pastga tushiriladi.

8. Dastlabki holat: tayoq kuraklarda. Tayoq tepaga ko‘tariladi, unga qaraladi (nafas olinadi), orqaga kuraklarga tushiriladi (nafas chiqariladi).

9. Dastlabki holat: oyoqlar oyoq kafti kengligida, tayoq orqada, kuraklarda. Tayoqni bir vaqtning o‘zida ko‘targan holda oldinga engashiladi. Nigohlar oldinga qaratilgan. Tik holatga qaytiladi, tayoq orqaga, kuraklarga olib kelinadi.

10. Dastlabki holat: oyoqlar oyoq kafti kengligida, tayoq orqada pastga tushirilgan qo‘llarda. Keskin harakat bilan tayoq orqaga oxirigacha olib o‘tiladi.

11. Dastlabki holat: tiz cho‘kkan holatda, tayoq orqada to‘g‘ri qo‘llarda. Orqaga engashiladi, tayoq tovonlarga tekkiziladi (nafas chiqariladi), qomat tik holga keltiriladi (nafas olinadi).

12. Dastlabki holat: plintussiz devor yoki gimnastika narvoniga boshning ensa qismi, kuraklar, dumba bilan yopishib turiladi. Qo‘llar ko‘tariladi va bosh ustidagi devorga tekkiziladi. Xuddi shu dastlabki holatda o‘tiriladi va turiladi.

QORIN MUSHAKLARI UCHUN MASHQLAR

1. «Uzun va qisqa oyoqlar» mashqi. Dastlabki holat: oyoqlar to‘g‘ri, birlashtirilgan holatda o‘tiriladi, qo‘llar orqaga tiraladi. Oyoqlarni bukib, ko‘krakka olib kelish va qayta to‘g‘ri holatga keltirish (birga va navbatma-navbat). Xuddi shu mashq chalqancha yotgan holatda bajariladi.

2. Dastlabki holat: oyoqlar to‘g‘ri, birlashtirilgan holatda o‘tiriladi, qo‘llar orqaga tiraladi. To‘g‘ri oyoqlarni ko‘tarish va tushirish (birga va navbatmanavbat). Xuddi shu mashq chalqancha yotgan holatda bajariladi.

3. «Velosiped» mashqi. Dastlabki holat: chalqancha yotiladi, oyoqlar to‘g‘ri, qo‘llar tana bo‘ylab qo‘yilgan. Oyoqlarni velosiped haydayotganday harakatga keltiriladi (5–8 soniya). Dam olish uchun tanaffus qilinadi.

4. Dastlabki holat: chalqancha yotiladi, oyoqlar to‘g‘ri, qo‘llar tana bo‘ylab qo‘yilgan. O‘tiriladi va yana yotiladi (qo‘llar yordamida va yordamisiz).

5. «Qaychi» mashqi. Dastlabki holat: chalqancha yotiladi, oyoqlar to‘g‘ri, qo‘llar tana bo‘ylab qo‘yilgan. Oyoqlar tepaga

va pastga qarama-qarshi tezkor harakatlantiriladi. Yotgan holda tanaffuslar qilinadi.

6. Dastlabki holat: chalqancha yotiladi, oyoqlar to‘g‘ri, qo‘llar tana bo‘ylab qo‘yiladi. Oyoqlar biroz ko‘tariladi (30 gradus burchak ostida poldan 10–12 sm balandlikda), tiz-zalarni bukmagan holda oyoq uchlari orqaga tortiladi, biroz shunday ushlab yana dastlabki holatga qaytiladi. Mashq past sur‘atda bajariladi. Xuddi shu mashq oyoq uchlarini halqaga ilib olib amalga oshiriladi.

7. Dastlabki holat: oyoqlar ajratilgan, qo‘llar yonga yoyilgan. Oldinga egilib, qo‘llar oyoq uchlariga tekkiziladi va yana tik holatga qaytiladi. Xuddi shu mashq o‘tirgan holatda amalga oshiriladi.

8. Dastlabki holat: oyoqlar ajratilgan, qo‘llar yonga yoyilgan. Oldinga egilib, o‘ng (chap) qo‘l chap (o‘ng) oyoq uchiga tekkiziladi va yana tik holatga qaytiladi. Xuddi shu mashq o‘tirgan holatda amalga oshiriladi.

9. «Nasos» mashqi. Dastlabki holat: oyoqlar yelka kengligida tana o‘ngga va chapga egiladi. Bir qo‘l tepaga qo‘ltiq sohasigacha, ikkinchisi son bo‘ylab pastga sirg‘altirib boriladi. Xuddi shu mashq stul, o‘rindiqda o‘tirgan holatda bajariladi.

10. Dastlabki holat: yonboshlab yotiladi. Qo‘l va oyoq tepaga ko‘tariladi va pastga tushiriladi. Bir necha marta takrorlangandan so‘ng, ikkinchi yonga o‘girilib mashq takrorlanadi.

11. «Xodacha» mashqi. Dastlabki holat: yotgan holatda. Dastlab o‘ng, keyin esa chap tomonga yumalanadi. Dam olish uchun tanaffuslar qilinadi.

12. Dastlabki holat: tiz cho‘kiladi, qo‘llar belda. Polga o‘ng tomonga o‘tiriladi, dastlabki holatga qaytiladi, keyin chap tomonga o‘tiriladi yana dastlabki holatga qaytiladi (dastlab qo‘l yordamida amalga oshirsa bo‘ladi). Xuddi shu mashq qo‘llar bosh orqasiga qo‘yilganda, qo‘lga to‘p ushlab amalga oshiriladi.

13. Dastlabki holat: tiz cho‘kiladi. Dumba tovonlar ustida, qo‘llar tepada. Sekinlik bilan tana va qo‘llar oldinga, kaft va peshana polga yetguncha tushiriladi. Dumbalarni ko‘tarmagan holda iloji boricha qo‘llarni oldinga cho‘zishga, belni cho‘zishga harakat qilinadi.

14. «Mushukcha uxlayapti» mashqi. Dastlabki holat: yotgan holatda. Yonboshga buriladi, oyoqlar bukiladi, qoringacha tortiladi. Qo‘llar ham bukilib bosh ostiga yig‘iladi. Dastlabki holatga qaytiladi. Xuddi shu harakat ikkinchi yonda ham amalga oshiriladi.

15. Dastlabki holat: qorinda yotgan holda oyoq va qo‘llar bukilib yig‘iladi, kaftlar iyak ostida. Bosh va yelkalar biroz poldan ko‘tariladi, qo‘llar orqaga yoyilib, bel qismi egiladi. Dastlabki holatga qaytiladi va bo‘shashiladi.

Katta maktab yoshidagi bolalarga kam hajmda bo‘yin mushaklari uchun mo‘ljallangan mashqlarni berish mumkin. Bunday mashqlar boshning to‘g‘ri holatini va, o‘z navbatida, to‘g‘ri qad-qomatni ta‘minlaydi. Masalan, turgan holatda, oyoqlar oyoq kafti kengligida, qo‘llar belda. Bosh oldinga, orqaga, yon tomonlarga egiladi, buriladi. O‘tirgan holatda bosh aylanma harakatlantiriladi; qo‘llar bo‘yinning orqa qismida qulf holatiga keltirilib, qo‘llarning qarshiligi ostida bosh orqaga tortiladi.

Keltirilgan mashqlarning ko‘pchiligi ham buyumlar bilan, ham ularsiz bajarilishi mumkin. Halqalar, to‘plar, kubiklarning qo‘llanilishi mashqni sezilarli darajada jonlantiradi hamda kaft mushaklarini yanada faollashtiradi. Bolalar uchun bunday mashqlarni bajarish qiziqarli bo‘lsa, kattalar uchun harakat sifatini nazorat qilishga yordam beradi. Kichik bolalarga bayroqchalar, shiqildoqlar, tasmalar bilan mashqlar yoqsa, 5–6 yoshdagi bolalarga to‘p (oddiy va to‘ldirma), arg‘amchi bilan, gimnastika taxtasi ustidagi mashqlarni berish mumkin. Qad-qomatga chirmashish, emaklash, bosh ustiga kichik yuk qo‘ygan holda yurish kabi mashqlar ham yaxshi ta‘sir ko‘rsatadi.

Qad-qomatni to‘g‘ri shakllantirish haqida bolalarning sport mashg‘ulotlarida ham yodda tutish zarur. Masalan, stol tennisi, badminton o‘yinida faqat bir qo‘l ishtirok etgani uchun yelka kamarining qiyshayish ehtimoli mavjud. Samokatda uchish esa, asosan, bir oyoqning itarishi natijasida amalga oshirilganligi uchun umurtqa pog‘onasining qiyshayishi kuzatilishi mumkin. O‘lchami noto‘g‘ri tanlangan velosipedni uzoq vaqt

davomida ishlatish natijasida, belning bukchayishi, tosoning qiyshayishi, ko'krak qafasining siqilishi kabi holatlar yuzaga kelishi mumkin. Arg'amchi va sakrashni talab qiluvchi o'yinlarda haddan tashqari ko'p sakrash umurtqa pog'onasining, oyoq kafti gumbazlarining zo'riqishiga olib kelishi mumkin. Sport mashqlarini amalga oshirganda reglament va qoidalarga rioya etish zarur bo'lib, ularning har xil turlarini birga qo'shib olib bormoq maqsadga muvofiqdir.

To'g'ri qad-qomatni shakllantirish bo'yicha ishlarni faqat bu borada nuqsonlari bor bolalar bilangina emas, balki barcha bolalar bilan olib bormoq zarur. Zarur mashqlar ertalabki gimnastika mashg'ulotlari, harakatli o'yinlarga kiritilishi kerak. Mutaxassis bolada jiddiy nuqsonni aniqlagan va davolash jismoniy tarbiyasi kursini tavsiya etgan alohida murakkab vaziyatlarda, ota-onalar ortopedning barcha tavsiyalarini bajargan holda davolash kursini ta'minlashlari kerak. Nuqsonning erta aniqlanishi va to'g'rilanishi, uni kattaroq yoshda kechikib davolagandan ko'ra muvaffaqiyatliroq natija beradi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun qorin pressi, yelka kamari va kaft mushaklari faol ishtirok etadigan harakatlar zarur. Shu maqsadda tanlab olingan mashqlarni o'tkazishda bir qator tibbiy pedagogik talablarga rioya qilish lozim.

Beriladigan mashqlar ularni bajarish uchun sarflanadigan kuch nuqtayi nazaridan bolaning yosh va individual xususiyatlariga mos bo'lishi va yoshi kattalashgani sari murakkablashib borishi zarur.

Bolani bir darajada ushlab turmaslik, uning rivojlanishini to'xtatmaslik muhim ahamiyatga ega bo'lib, bu bilan uning mehnatsevarligi, barkamollikka intilishi, nafaqat mushak kuchini, balki iroda kuchini ham namoyon etish tarbiyalanadi. Rivojlanish darajasi o'rtacha bo'lgan bolani namuna sifatida olib ish tutish yaramaydi, bu kuchsizroq bolalar uchun zararli oqibatlarga olib keladi: ular ko'pincha o'z real kuchlarini chamalay olmasdan, undan ortiq harakat qilib zo'riqishadi. Kuchli bolaga nisbatan ham bunday yondashuvni qo'llash zararli bo'lib, uning rivojlanishi sekinlashadi, bundan tashqari,

ular topshiriqni yengilgina bajarishga o'rganib qolishadi va bu holat salbiy jihatlarning namoyon bo'lishiga olib keladi.

Mashqlarni takrorlash ham katta ahamiyatga ega jihat hisoblanadi. Mashqlarning haddan tashqari kam miqdori kuchning rivojlanishi, mushak tizimini kuchaytirishga turtki bo'lmasa, ularning haddan tashqari ko'payib ketishi esa charchashga, zo'riqishga olib keladi. Shuning uchun, sezilarli kuch talab etadigan mashqlar (masalan, to'ldirma to'plarni itarish va uloqtirish, ikki oyoqda ilgarilama sakrash) kamroq sonda va uzoqroq intervalda takrorlanadi. Kam kuch talab qiladigan mashqlar, masalan, tennis to'pchasini uloqtirish, to'rt oyoqlab emaklash, joyida sakrash kabilarda takrorlashlar soni ko'p va intervallari qisqaroq bo'ladi. Kuchga asoslangan mashqlar bir maromda, silliq, ortiqcha tarangliksiz amalga oshiriladi. Bunda nafas olish chuqur va tekis bo'lishi kerak. Mashqlar maksimal amplituda bilan bajarilib, 4–6 martadan 10–12 martagacha takrorlanadi.

Shuningdek, mashq bajarish sur'atini ham hisobga olish juda muhim. U qanchalik yuqori bo'lsa, takrorlashlar soni shuncha kam, dam olishlar uchun tanaffuslar esa shuncha uzoqroq bo'ladi. Takrorlashlar orasidagi vaqtni shunday to'ldirish kerakki, bunda ishlayotgan mushaklarning almashinishi ta'minlanishi kerak. Masalan, to'ldirma to'pni uloqtirgandan so'ng, shoshilmasdan, yengil qadamlar bilan unga yetib olish mumkin.

Mushaklarning zo'riqishi bilan bog'liq mashqlarni o'tirgan yoki yotgan dastlabki holatdan bajarish maqsadga muvofiqdir. Chunki bunday holatda yurak-qon tomir tizimiga tushadigan og'irlik kamayadi, umurtqa pog'onasi yengillashadi. Qiz bolalar uchun esa bunday holatlardan mashqlarni bajarish, ular qorin hamda kichik tos mushaklarining zo'riqishini kamaytirish imkonini yaratganligi uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Bola tanasining massasi va uzunligini aniqlash. Bola tanasi massasi tibbiyot tarozisida 100 g gacha bo'lgan aniqlikda o'lchanadi. Tana uzunligi (bo'yi) devorga mahkamlangan bo'y o'lchagich asbob bilan 0,5 sm gacha bo'lgan aniqlikda o'lchanadi. Bola plintuslari bo'lmagan devorga tovoni, dumbalari,

kurak sohasini tekkizgan holatda boshini to‘g‘ri ushlab turadi. Boshga bo‘y o‘lchagichga nisbatan to‘g‘ri burchak ostida, polga esa parallel holatda reyka (chizg‘ich) qo‘yiladi va asbobdagi tegishli ko‘rsatkich topiladi.

Bolalar jismoniy rivojlanishining o‘rtacha ko‘rsatkichlari

Yoshi	Tana massasi (kg)		Bo‘yi (sm)	
	O‘g‘il bola	Qiz bola	O‘g‘il bola	Qiz bola
3	13,718,9	13,116,7	9299	9199
4	15,518,9	14,417,9	98107	96106
5	17,422,1	16,520,4	105116	104114
6	19,724,1	19,023,6	111121	111120
7	21,627,9	21,527,5	118129	118129

MASHQLARNING TAXMINIY KOMPLEKSLARI

I

1. Dastlabki holat: tizzaga tayanib turiladi. O‘ng qo‘l va chap oyoq ko‘tariladi, so‘ng tushiriladi. Xuddi shu harakat ikkinchi qo‘l va oyoq bilan amalga oshiriladi. Mashq 8–10 marta takrorlanadi.

2. Dastlabki holat: tizzaga tayanib turiladi. Oyoq siltab ko‘tariladi, qo‘llar bukilgan bo‘ladi.

3. Dastlabki holat: qorinda yotgan holda, qo‘llar tirsaklarda bukilgan, kaftlar polda. Qo‘llar to‘g‘rilanadi, yelka va bosh ko‘tariladi (4–5 gacha sanaladi). Qayta yotib, bo‘shashiladi.

4. Dastlabki holat: qorinda yotgan holda, ikkala qo‘l tepaga ko‘tariladi, yelkalarni poldan biroz ko‘tarib, 3–5 marta chapak chalinadi. Qayta yotib, bo‘shashiladi.

Kuchi, vazni, bo‘yi taxminan teng bo‘lgan bolalarni juftliklarga birlashtirib ham mashqlarni amalga oshirish mumkin.

II

1. Dastlabki holat: bir-biriga qarab, qo‘l ushlab turgan holatda. Biri o‘tiradi, ikkinchisi qo‘lidan ushlagan holda yordamlashadi. Birinchisi tura boshlaganda ikkinchisi o‘tiradi. Mashq yaxshilab o‘zlashtirilgach, ikkala bola baravar o‘tirib-turadi.

2. Dastlabki holat: oyoqlar ajratilgan, bir-biriga qarab turiladi, qo‘llar to‘g‘ri, kaftlar bir-biriga tegib turadi. Birin-ketin qo‘llarni bukib, sherigining kaftidan kuch bilan itariladi.

3. Dastlabki holat: bir-biriga orqa bilan yopishib turiladi, qo‘llar tirsaklarda chirmashtiriladi. Sekin-asta orqama-orqa yopishgan holatda o‘tiriladi va yana turiladi. Mashq 5–6 marta takrorlanadi.

4. Dastlabki holat: biri polda oyoqlarini to‘g‘ri uzatgan holda o‘tiradi, ikkinchisi birinchisining oyoqlarini ushlab turadi. Almashib, 8–10 marta yotiladi va o‘tiriladi.

5. Tushirilgan qo‘llarda tayoq ushlagan holda bir-biriga qarab turiladi, oyoqlar ajratiladi. Har biri tayoqni o‘ziga tortadi. Xuddi shu mashq o‘tirgan holatda bajariladi.

6. Dastlabki holat: bir-biriga qarab turiladi, ular orasida polda 30 sm masofada ikkita chiziq. Qo‘llar bilan bir-birini ushlab «daryoga» tortishga harakat qilinadi.

III

1. Dastlabki holat: oyoqlarni chalishtirgan holatda o‘tiriladi, qo‘lda to‘ldirma to‘p. Qo‘llar tepaga ko‘tariladi, bosh ortiga qo‘llarni bukib tushiriladi. Yana ko‘tarilib, dastlabki holatga tushiriladi.

2. Dastlabki holat: o‘tirgan holatda, oyoqlar ajratilgan, to‘p bukilgan qo‘llar ko‘krakka olib kelingan. O‘ng (chap) oyoq uchigacha qo‘llarni uzatib egiladi va qayta dastlabki holatga qaytiladi.

3. To‘p oyoq kaftlari orasiga olinib o‘tiriladi. To‘pni qo‘yib yubormagan holda yotiladi va o‘tiriladi. Mashq 6–7 marta takrorlanadi.

4. Dastlabki holat: to‘p bosh ortiga qo‘yilib, chalqancha yotiladi. Qoringa yumalab ortga qaytiladi.

5. Dastlabki holat: tiz cho‘kiladi, to‘p qo‘lda. To‘pni ushlagan holda o‘ngga, keyin chapga o‘tiriladi va gavda to‘g‘rilanadi.

6. Dastlabki holat: to‘pni to‘g‘ri uzatilgan qo‘llar orasiga olib, qoringa yotiladi. Bosh va yelkalar poldan biroz ko‘tarilib birin-ketin qo‘llar bilan to‘p uriladi.

7. Dastlabki holat: oyoqlar bukilgan holatda o'tiriladi, oyoq kaftlari to'pda. Oyoq kaftlarini birin-ketin harakatlantirgan holda to'pni oldinga va orqaga yumalatiladi.

8. Dastlabki holat: to'ldirma to'p polda. To'pga tizzalab turiladi, keyin ko'tariladi.

Bolalarga quyidagi mashqlarni berish ham mumkin: to'ldirma to'pni aylana bo'lib turib bir-biriga uzatish, kolonnada turgan holda bosh uzra bir-biriga uzatish, to'pni ko'krakdan, boshi ortidan, bosh ustidan ikki qo'llab uloqtiriladi.

Mavzular yuzasidan nazorat savollari

1. Bolalarni faol harakatlantirish tartibi umumiy tarzda qanday amalga oshiriladi?
2. Faol harakatlantirish tartibining shakllanishiga qanday omillar ta'sir ko'rsatadi?
3. Maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarni harakatlantirish tartibi kun davomida qanday tashkillashtiriladi?
4. Maktabgacha yoshdagi bolalarda qaysi jismoniy sifatlarni rivojlantirish zarur?
5. Maktabgacha yoshdagi bolalarda qaysi jismoniy sifatlarda jadal rivojlanadi?
6. Kichik yoshdagi bolalarni qad-qomatini tik tutib yurishni rivojlantirish uchun qaysi mashqlarni bajartirish kerak?
7. Bolalarning jismoniy rivojlanganlik ko'rsatkichlari qanday aniqlanadi?
8. Kichik yoshdagi bolalarning jismoniy jihatdan rivojlanganlik omillarini sanab bering.
9. Jismoniy mashqlarning taxminiy komplekslariga namunalar tuzing.
10. Qaysi jismoniy mashqlarni aynan bolalarni rivojlantirishga samarali ta'sir ko'rsatadi deb hisoblaysiz? Fikringizni izohlang.

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA YASSIOYOQLIKNING OLDINI OLISH

Mushaklarni mustahkamlovchi mashqlar yassioyoqlikning oldini olishga yordam beradi. Yassioyoqlikning oldini olish kichik yoshdan boshlanadi. Buning uchun turli vositalar qo'llaniladi: bu to'g'ri ovqatlanish, toza havoda bo'lish, turli harakatlar, jismoniy mashqlar orqali ta'minlanadigan organizmning umumiy mustahkamlanishi, shuningdek, oyoq kaftini mustahkamlovchi maxsus tadbirlar va h.k.

Yassioyoqlik qanday aniqlanadi? Oyoq kafti shaklini quyidagicha aniqlash mumkin: bolaning oyoq kaftlariga pista yog'i surtiladi va yog'ni yaxshi shimib oladigan oq qog'oz varag'iga turg'izib qo'yiladi. Bunda kichkintoy e'tiborini chalg'itish zarur. 1–1,5 daqiqadan keyin bolani qog'ozdan olib, undagi oyoq kaftlari izi sinchiklab ko'zdan kechiriladi. Agar iz loviya shaklida bo'lsa, bu oyoq kaftlari normal ekanligidan dalolat beradi: kaft gumbazlari biroz ko'tarilgan va harakatlanish paytida amortizatsiya funksiyasini bajaradi. Agar butun kaft qog'ozga tushgan bo'lsa, mavjud yoki boshlanayotgan yassioyoqlikdan xavotir olish zarur. Bunda bola uzoq vaqt yurganidan so'ng oyoq og'riqlari haqida shikoyat qilsa, ortopedga murojaat qilish maqsadga muvofiq.

Oyoq kafti izining eng keng va eng tor qismlarining o'zaro nisbati nuqtayi nazaridan normal kaftda 1:4, yassilanayotgan 2:4, yassi 3:4 deb hisoblanadi.

Yassioyoqlikning oldini olishda to'g'ri tanlangan oyoq kiyimining ahamiyati beqiyosdir. U oyoqqa mos tushishi kerak. Bolalar oyoq kiyimi (sandallar, shippaklar), odatda, yassi va tekis tagcharmga ega bo'lib, oyoq kafti gumbazi uchun qavariq joyi bo'lmaydi. Bu holat bola oyoq kafti va oyoq mushaklari shaklini buzadi hamda kaftning yassilanishiga zamin yaratadi. Bolalar uchun 5–8 mm balandlikdagi kichik poshnali, egiluvchan patakli va mustahkam orqa qismdan iborat oyoq kiyimi kerak.

Yassioyoqlikning, shuningdek, maxsus tanlangan boldir, kaft va barmoqlar mushaklarini rivojlantiruvchi va mustahkamlovchi mashqlarni tanlash bilan ham oldini olish mumkin.

Oyoqyalang bajariladigan mashqlar yaxshi samara beradi. Bunday mashqlarni bir kunda bir necha marotaba amalga oshirish maqsadga muvofiq: ertalab, bola uyqudan turgan zahoti va kunduzgi uyqudan keyin.

Shifokorlar har kuni uxlashdan oldin 5 daqiqa davomida oyoqlarni xona haroratidagi suvga solib turishni tavsiya etadilar. Yoz kunlari esa yerda, qumda, mayda qirrasiz toshlar va suvda yurish foydali.

Yassioyoqlikning oldini olish maqsadida quyidagi mashqlarni qo'llash foydali:

1. Qomatni tik saqlagan holda oyoq uchlarida yurish (bosh to'g'ri, orqaga biroz egilib, qo'llar belda).

2. Oyoq kaftining tashqi tomonida yurish.

3. Qovurg'ali taxta ustida yurish.

4. Joyida turib, oyoq uchlarini yerdan uzmasdan yurish.

5. Tayoq ustidan yonlama yurish.

6. Joyida turib oyoq uchidan tovonga va yana uchga harakatlantirish.

7. Oyoq uchidan tovonga bosib yurish.

8. Diametri 3 sm bo'lgan tayoqni oyoq kafti bilan yumalatish.

9. Oyoq kafti parallel, tovonlar ajratilgan, katta barmoqlar birlashtirilgan holatidan oyoq uchiga ko'tarilish va butun kaftga tushish.

10. Oyoq uchlariga ko'tarilib, tayangan holda o'tirib-turish.

O'tirib, qo'llarni orqaga tayantirilgan holatda mashqlarni bajarish ham tavsiya etiladi: oyoq barmoqlari bilan turli buyumlarni ushlashga harakat qilish; oyoqlarni o'ngga va chapga o'tkazish; oyoq kafti gumbazi bilan yirikroq buyumni (to'p) ushlab uni yonidagi sherigiga uzatish. Uyqudan keyin o'tirgan holda oyoq barmoqlarini bukib yoyish, oyoq uchlarini ajratish va birlashtirish, oyoq kafti bilan aylanma harakatlarni bajarish, bir oyoq do'ngchasi bilan ikkinchisini uqalash foydalidir.

Oyoq kafti gumbazini mustahkamlashda oyoqyalang gimnastika narvoniga, arqonga chirmashish yaxshi samara beradi.

Taxta, tebratma ko‘prikcha ustida oyoqyalang yurish nafaqat kaft gumbazini mustahkamlaydi, balki maymoqoyoqlik, yas-sioyoqlikning oldini oluvchi yaxshi vosita hisoblanadi. 30 gradus burchak ostida qiya qo‘yilgan qovurg‘ali taxta ustida yurish juda foydali. Bunda tana vazni oyoq uchlariga o‘tib, oyoq kafti gumbazlar og‘irligidan xalos bo‘ladi va to‘g‘ri shaklni oladi.

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA HAYOTIY HARAKATLARDAGI MASHQLAR VA ULARNI O‘RGATISH USLUBIYATLARI

Eng asosiy va hayotiy zarur harakatlar: piyoda yurish, yugurish, sakrash, osilish, tortilish, uloqtirish, muvozanat saqlash va shu kabilar bolaning har tomonlama rivojlanishida asosiy manba hisoblanadi.

Harakatlarning asosiylariga bolalarni o‘rgatishda murabbiy ta‘lim berish barobarida tarbiyaviy hamda sog‘lomlashtiruvchi vazifalarni ham yechadi. Xususan, jismoniy mashqlardan: tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, mushaklarni puxtalash bilan birga, yurak-qon tomir, nafas olish va asab tizimlarini ham mustahkamlaydi.

Olti yoshli bolalarning fiziologik, psixologik jihatdan o‘qishga, maktabga tayyorgarligi, asosan, nimalarda namoyon bo‘ladi? 6 yoshli bola yoshligidan harakatlarga o‘rgangan, shuning uchun ham u uncha katta bo‘lmagan harakat tajribasiga ega bo‘ladi.

Yana shu narsa ma‘lumki, 6–7 yoshli bolalarning umumiy jismoniy rivojlanishi uyg‘un ravishda ro‘y bera boshlaydi. Ularda tayanch-harakat, yurak-qon tomir, nafas olish, ichki sekretsiya bezlari jadal rivojlanadi. Shuning uchun maktabga tayyorlov guruhiga quyidagi vazifalar qo‘yiladi: yil davomida bolalarning yurish va yugurish ko‘nikmalarini takomillashtirish, ya‘ni bir holatlarda, keng va erkin tibbiy holda harakatga keltirib yurish, yengil bir xil yugurish. Yurish va yugurishda bir xil belgilangan topshiriqni saqlay bilish va yana uni tezda o‘zgartira olish. Sakrashlarda yugurish va oyoqni to‘g‘ri qo‘yib depsinishni o‘rgatish.

Nishonga aniq otishning turli usullarini, uloqtirishlarini rivojlantirish, osilib, tirmashib chiqishda harakatlarning bir xilligini bir me'yorga moslashtirib, kelishtirib bajarishga o'rgatish. Bolalarni bir joyda turib saflanish va qayta saflanishga, ketma-ket, yonma-yon, doira hosil qilib saflanishlarga hamda qad-qomatni to'g'ri rivojlantirishga o'rgatish. Jismoniy tarbiya bolalar bog'chalari uchun tarbiyaviy dasturda ko'rsatilgandek, quyidagi asosiy harakat mashqlari didaktik prinsipda o'rgatiladi va ketma-ket murakkablashtirib boriladi.

YURISH VA YUGURISHLAR

Maktabga borish oldidan bolalar asosiy harakatlardan yurish va yugurish mashqlarini o'zlashtirib olishlari kerak. Qad-qomatni to'g'ri ushlab, yengil yura olishlari zarur.

«*Bayroqcha*». Bolalar bir safda (ketma-ket saflanib) turib, so'ng yurib (yugurib) maydoncha yoki xona burchagiga boradilar. Birinchi bolaning qo'lida bayroqcha bo'lib, «To'xtang!» so'ziga hamma bolalar to'xtaydilar. Tarbiyachi bolalardan biron-tasini chaqiradi, u bayroqchani ilgarigi boladan olib, o'zi saf oldiga borib turadi va yurish (yugurish) davom etadi.

Qachonki bolalar o'zlarining saf oldiga borib turishlarini tezda o'rganib olsalar, shunda saf harakatini to'xtatmasdan oldinda boruvchilarni almashtirish mumkin. Bolalarning yurish (yugurish) paytlarida maydon yoki xona burchagiga ustunchaning tepa qismiga bayroqcha qo'yish joizdir, chunki bolalar yurgan va yugurgan paytlarida o'sha burchaklarda to'g'ri burilishni o'rganadilar. Keyinchalik ustunchaga bayroq qo'yishning zaruriyati bo'lmaydi, chunki bolalar burchaklardan to'g'ri burilib yurish, yugurishga odatlanadilar.

«*Hushyor bo'!*» Bolalar bir safda yugurib bormoqdalar, har bir bolaning qo'lida bayroqcha yoki koptokcha, shar bo'lishi mumkin. Tarbiyachi shu payt biron-ta bolaning ismini aytadi. Shunda bola qo'lidagi narsani ko'taradi. So'ng boshqa bolaning ismini aytadi, u qo'lidagi narsani ko'targanda oldingi bola bayroqchani tushiradi.

«*Baland va pastlar*». Bolalar safga ketma-ket, bo'y-bastlariga qarab saflanadilar. Ushbu yo'sinda yuradilar hamda

yuguradilar. Tarbiyachi tartibga qarab: bo‘yi balandlarni oldinga, bo‘yi pastlarni esa ulardan keyinga qo‘yadi. «Buriling!» Bolalar bir safda yuradi (yuguradi). Shu tarzda bironta joyga borib (devor, daraxt, oyna), orqaga buriladi, oldinda boruvchi bola safni boshqarib boradi. Keyingi navbatlarda yo‘nalishni o‘zgartirib yurishni (yugurishni) to‘satdan doiraga urib, hushtak yoki chapak chalib o‘rgatadi.

Keyingi navbatlarda tarbiyachi so‘z bilan: «Burilinglar!» deb yoki to‘satdan (chapak yoki doiraga urib) yurishni, yugurishni o‘zgartirishi mumkin.

«Ilonizi». Maydoncha yoki pol ustiga aylana bo‘ylab kop-tokchalar (tennis to‘pidan kattaroq lattadan, matodan yasalgan, ichiga eski paxta, qum solingan) 40–50 sm oralig‘ida qo‘yib chiqiladi. Bolalar doira bo‘ylab saflanadilar. Tarbiyachining topshirig‘iga binoan «Yuringlar!» deganda, aylana bo‘ylab yurishadi. «Ilonizi bo‘ylab» deganda, har qaysi to‘ldirma to‘pchalarni aylanib yuradilar (yuguradilar). Ushbu mashqni musiqa sadosida yoki doira tovushida bir xil ritmda o‘tkazish ham mumkin.

«Doirachalar». Maydonda yoki xonaning uzunasiga aylanasini 25–30 sm keladigan doirachalar yarim qadam oralig‘ida qo‘yib chiqiladi. Bolalarga yurish paytida, oyoqni doiracha o‘rtasiga qo‘yishlari aytiladi. Bu yurish mashqining afzalligi shundaki, u qadamni oyoq uchida bosishga o‘rgatadi.

Yurish mashqi o‘tkazilgach, undagi doirachalar masofasi o‘zgartiriladi. Buning evaziga bolalar kengroq va «uchibroq» yurishga o‘rgatiladi.

«Tovushni eshit va bajar!» Bolalar birin-ketin qo‘l ushlab, juftlashib yurib (yugurib) borishadi. Tarbiyachi tovush berishi bilan (chapak chalishi, doiraga urishi) tezda qo‘llarini tushirishib, yonma-yon, orqada qolmay, bir-birovini quvlasdan yurish (yugurish)ni davom ettirishadi, tovushni qaytarish bilan tezda yana qo‘l ushlab, juft-juft bo‘lishib yurishadi (yugurishadi).

«Bir, ikki». Bolalar saflanadilar, so‘ng qayta saflanib, ikkitadan, ketma-ket, juft ketidan juft bo‘lib, qo‘l ushlabmasdan, masofani aniq ushlab yurishadi. Tarbiyachi «Bir» deb

aytishi bilan bolalar to‘xtamasdan qayta yurishadi. «Ikki» deganda juftlashib yurishadi.

«**Aylaning!**» Bolalarga juft-juft bo‘lib burilish, aylanishni bir joyda turgan holatda o‘rgatib olish joizdir, bu mashq ichki tomoniga, ya‘ni yuzma-yuz bajariladi.

«**Darvoza!**» Bolalar qo‘l ushlashmasdan juft-juft bo‘lib yurishadi (yugurishadi). Tarbiyachining «darvozalar» degan tovushini eshitib to‘xtashadi, bir-birlarining qo‘llarini ushlab baland ko‘tarishadi. Oxirgi yugurib kelayotgan juftlik «darvoza» tagidan o‘tib, oldinga chiqib, hammadan birinchi bo‘lib turadi. Yana barcha bolalar yurishni davom ettiradi. Qayta yana tovush eshitilsa, «darvoza» hosil qilib, sheriklar oldinga o‘tib boradilar.

«**Qorong‘i uyda yurish**». Bolalar xonaning bir burchagidan o‘tib bo‘lgandan so‘ng bir qatorga saflanadilar. Shunda tarbiyachi xona o‘rtasiga 3–4 m masofaga kelib, bolalarga: «Men tomonga qarab hammangiz ko‘zingizni yumib «To‘xtang!» deguncha yurib kelasizlar», deydi. Ya‘ni bolalar 3–4 m masofani «qorong‘i uyda yurganday» bajaradilar.

«**Oyoqlar chalishdi**». Bolalar bir safda yurishadi (yugurishadi). Tarbiyachi bolalarga qarab: «Qani, hammangiz yurgan vaqtda oyoqlaringizni chalishtirib va uzunroq tashlab yuringlar!» deb buyuradi. Tarbiyachining o‘zi avval shu mashqni qanday bajarishni ko‘rsatib berishi lozim.

«**To‘siqlardan o‘tish**». Zal, xona yoki maydonda bolalar yonma-yon saflanib turishadi. Tarbiyachi ularga mashqni bajargan holda to‘siqlardan qanday qilib o‘tishni aytadi. Bolalar oldinga qarab yurishganda, «To‘siqlardan tizzalarni baland ko‘tarib o‘tinglar!» deb aytadi.

«**Avtobusga yetib ol!**» Maydonning bu betidan narigi betiga tezlik bilan yurib-yugurib o‘tish. Tarbiyachi bolalarga qarab, «Qani bolalar, ko‘chaning narigi betida avtobus sizlarni kutmoqda, tezda harakat qilib yuring!» deb buyuradi.

«**Tarqalib chop!**» (Yugur.) Bolalar maydon yoki xonaning belgilangan qismida tarqalgan holatda yurishadi (yugurishadi). Tarbiyachining «To‘xta!» degan (yoki doira tovushi) buyrug‘ini eshitishlari bilan bolalar to‘xtaydilar. Tar-

biyachining asosiy maqsadi bolalar yurganda bir-birlariga xalaqit bermasdan, maydonning keng qismidan qanchalik ko'p foydalanishlaridir.

«*Suvda, quruqda*». Mashqlar avvalgi safardagiday o'tkaziladi. Faqat tarbiyachi tovush chiqarib, «suvda» deganda, bolalar oyoq uchlarida suv kechganday yuradilar, «quruqda», deb aytilganda, tovonni to'liq bosib yuradilar.

«*Tegma!*» Xonaning har tomoniga bayroqli ustuncha, stulcha, to'ldirma to'p, obruch, kegli va boshqalar qo'yib chiqiladi, oraliq masofa har xil bo'lishi kerak. Bolalar ushbu buyumlar oraliq'idan ularga tegib ketmasdan yurishlari lozim.

«*Joy almashuv*». Xonaning o'rtasidan yoki diagonal bo'yicha chiziq o'tkaziladi. Bolalar ikki guruhga bo'linib, har biri xonaning u yoki bu yarmiga joylashib oladilar. Tarbiyachi «Yuguring!» deganda barcha bolalar o'zining yarim maydonchasida yugura boshlaydi. Shu payt tarbiyachi doiraga urib yoki «joy almashing», deyishi bilan har qaysi guruh o'zining maydonchasidan boshqa maydonchaga tezlik bilan o'tib olishga harakat qilishi kerak.

HARAKAT TURLARI

Yurish va yugurishda turli belgilangan mashq-topshiriqlarni bajarish: buyumlar oraliq'idan o'ta bilish, ularni yig'ish, bir joydan ikkinchi joyga olib qo'yish va hokazolardan iborat.

«*Kim nima topdi?*» Xonaning har qaysi tomoniga maydachuyda buyumlar bolalar soniga qarab qo'yib chiqilgan. Bolalar esa buyumlar oraliq'ida u yerdan bu yerga yurib-yugurib yurishadi.

Tarbiyachi bolalarga: «Yurganda boshni oldinga egmanglar, oldinga qarab to'g'ri yuringlar, birbiringizga yo'l berishni o'rganinglar» deydi, so'ng «To'xta!» deyishi bilan, hamma bolalar to'xtaydi va qo'liga nima yaqin bo'lsa, shuni (kegli, qopcha) tepaga ko'taradi.

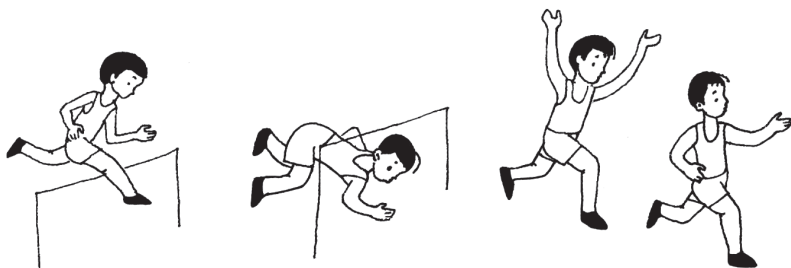
«*Kechinma*». Bolalar doira hosil qilib turadilar, ularning har birining qo'lida rangli bayroqcha bo'ladi. Tarbiyachining topshirig'iga ko'ra, har bir bola bayroqchasini o'zi turgan joyiga (polga, yerga) qo'yib, xona yoki maydon bo'ylab yuradi.

Ammo doira o'rtasiga kirish man etiladi. Shunda tarbiyachi tovush chiqarib: «Bir, ikki, uch – hamma doiraga chop!» deb darak beradi, bolalar o'z joylariga yugurib boradilar va o'z bayroqchalarini ko'tarib ko'rsatadilar.

HARAKATLI MASHQLAR

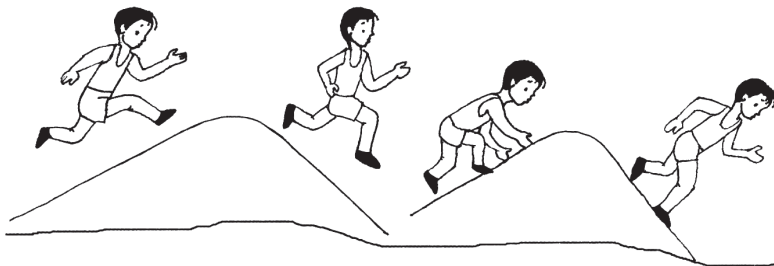
To'siqlardan o'tishda yurish va yugurish (oshib o'tish, tagidan o'tish, sakrab oshib o'tish), quvlab yugurish, quvlovchiga tutqich bermay yugurishda ushbu mashqlar bajariladi.

«*To'siqlardan o'tib ko'r!*» Xonaning bir tomonida bolalar bitta safda saflanib turishadi. Xonaning qolgan tomonida gimnastik tayoqchalar ko'ndalang holatda stulchalar ustiga qo'yib chiqiladi. Bolalar yurgan holatda, orqa tomondan kelayotganni to'xtatmasdan birinchi to'siq – tayoqchadan hatlab o'tishi kerak, ikkinchi to'siq (ko'dalang stulchalarga qo'yilgan tayoq-



1-rasm.

cha)ning tagidan o'tishi va uchinchi tayoqchani oshib o'tib, so'ng 8 qadam oyoq uchida qo'llarini yuqoriga ko'targan holda yurishi, yana 8 qadam to'liq tovonlarda yurishlari lozim. Bolalar ushbu mashqni o'zlashtirgandan keyin mashqni yugurish bilan o'tkazsa ham bo'ladi.



2-rasm.

Tepalik va pastlikka yugurib chiqib, chopib tushish, emaklab chiqib, yarim o‘tirib-tushish va h.k.

«*Yoppasiga estafeta*». Xona yoki maydonning bir tomoniga bolalar yonma-yon bo‘lib, «start» chizig‘iga turishadi (bolalarning bir yoki undan ham kamroq guruhi chiziqqa qarab), tarbiyachining – «Diqqat, marsh!» tovushini eshitgach, bolalar maydonning qarama-qarshi tomoniga bir-birlarini quvlashib yugurib o‘tadilar, so‘ng tezda burilib, yana orqa tomonga yuguradilar. Bolalardan birinchi bo‘lib kelganlar g‘olib deb e‘lon qilinadi.



3-rasm.

«*To‘ldirma to‘pni dumalat!*» Bolalarni 3–4 guruhga ajratib, maydonning bir tomoniga, «start chizig‘i»ga bitta-bitta saflantirish kerak. Har bir safdagi guruhga bittadan 1–2 kg li to‘ldirma to‘p beriladi. Tarbiyachi – «Tayyorlaning, diqqat, marsh!» deyishi bilan guruh boshida turgan bolalar to‘ldirma to‘pni belgilangan masofaga dumalatib, bironta (doiracha, to‘siq, belgigacha) joygacha olib borib qo‘yadi. So‘ng o‘zi tezda qaytib o‘z guruhi-ga keladi. Ikkinchi bola yugurib borib to‘ldirma to‘pni olib keladi, so‘ng uchinchi bola yana to‘pni yumalatib olib yuradi.



4-rasm.

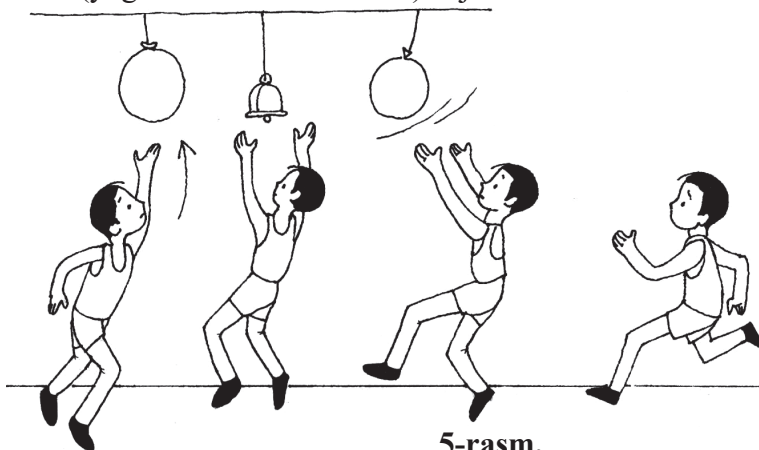
Bolalar bilan quyidagi mashqlar ham bajariladi:

1,5–2 daqiqagacha uzluksiz yugurishlar; 60–100 m masofani o‘rtacha tezlikda yugurib o‘tish; 120–200 m masofani yurib-yugurib o‘tish; past-baland joylardan asta-sekin 320 m masofani yugurish; 10 m masofada 3–5 marta dam olib yugurish; mokisimon 3x10, 4x10 yugurishlar; 20–30 m masofalarni tez yugurish; yil oxirida 30 m masofani 8,5–7,5 soniyada o‘tish.

SAKRASH MASHQLARI

Maktabga tayyorlov guruhiga sakrashning turli xillari o‘rgatiladi. Shu bilan birga, yugurib kelib sakrash mashqini depsinib bajarishni o‘rgatmoq zarur.

«*Sharni sakrab ol!*» Xonaning yoki maydonchanning bir tomoniga bolalar sakrab, qo‘li cho‘zilganda bo‘yi yetadigan darajada ustunchalar qo‘yiladi, ularning o‘rtasiga qalinroq ip tortiladi. Ipning har bir 25–30 sm oralig‘iga 3–4 ta shar, bayroqcha, qo‘ng‘iroqlar osib qo‘yiladi. Ustunchalar yoniga 4–5 bola turib shar, qo‘ng‘iroqlar tagida yarim o‘tirish holatidan qattiq sakraydilar va qo‘llari bilan osilgan sharni, qo‘ng‘iroqlarni qo‘zg‘atib yuboradilar. Shuningdek, ushbu mashqni yugurib kelib (yugurish masofasi 4–5 m) bajarish ham mumkin.

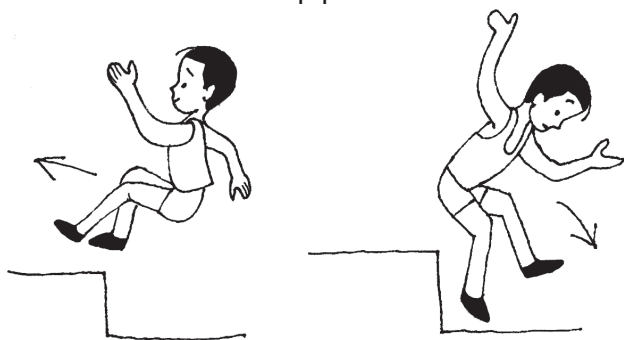


5-rasm.

«*Tepalikdan sakrash*». Tepalikdan pastga qarab (30–40 sm oralig‘ida) sakrashlarni bolalar ozmi-ko‘pmi 3 yoshlaridan o‘rganib olishgan. Maktabga tayyorlov guruhidagi bolalar esa bu turdagi sakrashni mashqlar, harakatli o‘yinlarda bajarishni

o'rganishgan. Lekin bolalar balandlikdan sakraganda masofa 40 sm dan oshmasligi kerak.

Sakrashlarni bajarishda bolalar yumshoq va yaxshi tayanch holatlarda sakrashlarni mashq qilsinlar.



6-rasm.

Gimnastik o'rindiq tayanchli bo'lmog'i kerak, uning ustiga chiqib sakrashda pastga yushmoq to'shak yoki qum to'shalgan bo'lishi lozim. Bolalar tepaga yoki o'rindiqqa chiqib, yarim o'tirish hosil qilib, tizzalarini bukadilar va qo'llarini orqa tomonlariga qilib siltab, oyoqlari bilan ikkala qo'llarini oldinga olib chiqib sakraydilar. Tepalikdan pastlikka sakrashni yaxshi o'rgangandan so'ng, yana murakkablashtirilgan sakrashlarni o'tkazish mumkin.

«Doirachaga sakrash». O'rindiqdan 15–20 sm narida doiracha chiziladi. Shu doirachaga aniq sakraladi.

«Rangli chiziqlar». O'rindiqlar oldiga har xil rangda uchta chiziq o'tkaziladi. Birinchisi o'rindiqdan 15 sm narida (yashil rangda), ikkinchisi xuddi shunga o'xshash – birinchi chiziqdan (sariq rang), uchinchisi ikkinchisidan 15–20 sm narida (havorang).

Bolalarga tushuntirib bo'lgandan so'ng, tarbiyachi tovush



7-rasm.



8-rasm.

chiqarib: «Qani, diqqat, hozir «yashil» rangga sakranglar!» deganda, bolalar yashil rangga sakraydilar. Agarda mashgʻulotlar maydonchada oʻtkazilishi moʻljallansa, rangli chiziqlar oʻrniga bayroqchalar, turli rangdagi taxtachalarni ishlatish mumkin.

«**Sakragichlarda sakrash**». Mashq bogʻcha binosining xonasida yoki maydonchada oʻtkaziladi. Buning uchun bolalarga bittadan argʻamchi – sakragich beriladi. Sakrash uchun dastlabki holat: ikkala oyoqda turgan holda, sakragich esa orqada boʻladi.

Argʻamchi – sakragich orqa tomondan oldinga oshirib, ikkala oyoqda sakrash boshlanadi.

«**Hakkalar**». Bolalar xonaning yoki maydonchanning bir tomoniga «sherenga» – yonma-yon boʻlib, bir qadam oraliqda saflanib turishadi. Tarbiyachi topshiriq berib, bolalarni «halka» qush kabi ikkala oyoqda oldinga sakratadi. «Toʻxtanglar!» deb, ularni tezda joy-joyiga borib turishga buyuradi. Soʻng yana sakrash buyuriladi.

«**Qurbaqalar**». Bolalar xonaning yoki maydonning bir tomonida saflanib turishadi. Tarbiyachining topshirigʻiga koʻra barcha bolalar saflanib, yonma-yon 50–60 sm oraliqda qoʻllarini «start chizigʻiga» qoʻyganday choʻqqayib oʻtirishadi.

Oldinga qarab sakrab-sakrab (qoʻllar va oyoqlar yordamida, qurbaqasimon) bironta belgigacha borishadi.

Belgilangan masofani sakrab oʻtgandan soʻng yana orqaga xuddi shunday sakrashlar bilan qaytiladi. Oldinga qarab va bir joyda turib, bir va ikki oyoqda sakrab siljishlar. Joydan turib uzunlikka (50–70 sm) sakrashlar. Turli sakrash usullari bilan kalta va uzun sakragichlar bilan sakrashlar.

«**Sakrabodom chumchuqlar**» – ikki oyoqda bir joyda turib sakrab-sakrab yurishlar. Dastlabki holat: oyoqlar juft, qoʻllar esa belda. Sakrab-sakrab, oyoq uchlarida yumshoq tushish.

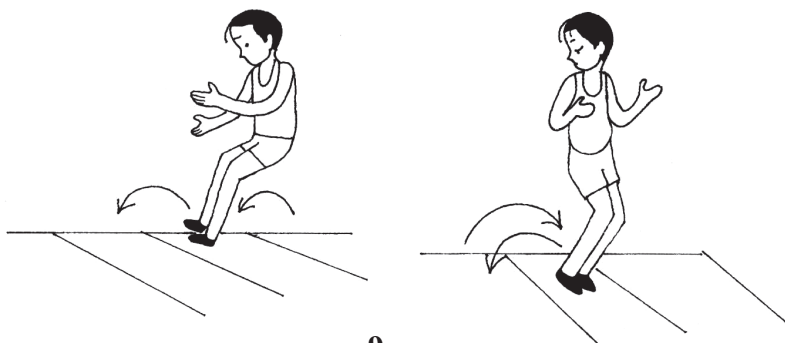
«**Quyonglar**». Bolalar bir joyda turib, ikki qoʻlini «quyonga» oʻxshab, koʻkrak oldida ushlab yoki quloq yoniga qoʻyishib, uch marta 1–2–3 deganda sakraydilar va 4 deganda chapga (oʻngga) buriladilar.

Sakrab turib, oyoqlar bilan turli harakatlar bajariladi (oyoqlar juft – oyoqlar yoyilgan; oyoqlar juft – oyoqlar chalishgan;

oyoqlar yoyilgan – oyoqlar chalishgan; sakraganda o‘ng oyoq oldinga – chap oyoq oldinga).

Qo‘llarni harakatlantirib sakrash (qo‘llar yon tomonga yoziladi, pastga tushiriladi; oldinga, orqaga cho‘zib chapak chalinadi).

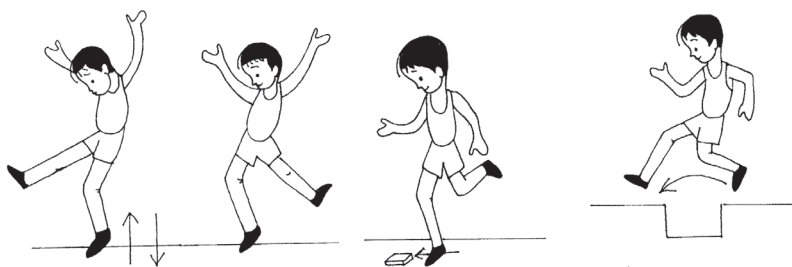
«*Kenguru*». Bolalar bir sherengaga saflanadilar. Tarbiyachining buyrug‘iga ko‘ra oldinga ikki oyoqda, yon va orqa tomonga sakrab siljiydilar. Shuningdek, bolalarga quyidagi mashqlarni bajartirish ularning harakat tezligini rivojlantirishda ahamiyatlidir.



9-rasm.

Bu mashq «Kenguru»ga o‘xshash, faqat chiziqchalar yoki tortilgan iplar (oralig‘i 40–50 sm) yordamida bajariladi:

- chizilgan chiziqchalar yonboshlab turgan holatda ikki oyoqlab o‘ng va chap tomonlarga sakrash;
- bir joyda turib bir oyoqqa almashtirib: o‘ng oyoqda to‘rt va chap oyoqda to‘rt marta sakrash. Sakrash paytida bir oyoqda sakraganda ikkinchisini tizzadan bukmasdan oldinga, yonga, orqaga ko‘tarib sakrash yoki tizzadan bukilgan holatda sakrash;
- bir oyoqda har tomonga sakrash. Bir oyoqqa har tomonga qarab siljib sakrash (oldinga, orqaga, yon tomonga);
- bir oyoqda yerga (polga) qo‘yilgan tosh yoki taxtachani oldinga surib siljib sakrash;
- bir oyoqda sakrab ikkinchi oyoqda «do‘ngdan do‘ngga» sakrab o‘tish (oraliq 30–40 sm);



10-rasm.

11-rasm.

- ikkala oyoqda oldinga va yonga sakrab chopish;
- joyidan turib uzunlikka (50–60 sm) sakrash. Polda yoki yerda ikkita ko‘ndalangiga chiziq chizib (oralig‘i 50 sm), ulardan sakrash.

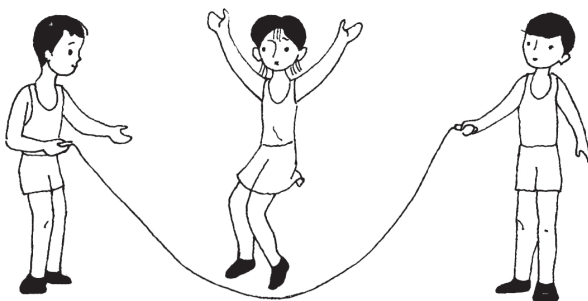
Dastlabki holat: chiziqqa oyoq uchlarini qo‘yib, qo‘llar pastga tushirilgan holda. Qo‘llarni asta-sekin oldinga ko‘tarib, oyoq uchlariga ko‘tarilib, keyin qo‘llarni pastga va orqaga qilib, yarim o‘tirish holatidan oldinga engashib, oyoqlarni deqsiniib, qo‘llarni siltab oldinga sakrab, ikkinchi chiziqqa yumshoq tushish.



12-rasm.

KALTA VA UZUN SAKRAGICHLARDAN HAR XIL USULLARDA SAKRASH

- uzun sakragichning bir uchini ustunchalarga (yoki ikkita sheriklar) bog‘lab, ikkinchi uchini aylantirgan holda bir sakrovchi bola yugurib kirib joyida sakraydi;
- joyidan turib uzunlikka (50–60 sm) sakrash. Polda yoki yerda ikkita ko‘ndalangiga chiziq chizib (oralig‘i 50 sm), ulardan sakrash.



13-rasm.

Dastlabki holat: chiziqqa oyoq uchlarini qo‘yib, qo‘llar pastga tushirilgan holda. Qo‘llarni asta-sekin oldinga ko‘tarib, oyoq uchlariga ko‘tarilib, keyin qo‘llarni pastga va orqaga qilib, yarim o‘tirish holatidan oldinga engashib, oyoqlarni deysinib, qo‘llarni siltab oldinga sakrab, ikkinchi chiziqqa yumshoq tushish;

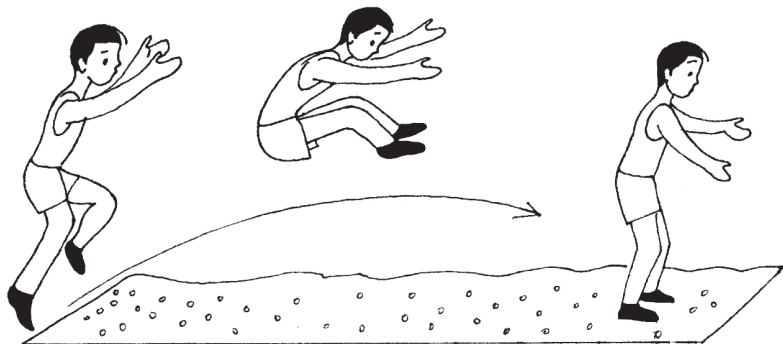
– sakragichni tarbiyachilar ikki tomondan aylantirganda, bola o‘rtaga tushib sakraydi, sanog‘ini tarbiyachining o‘zi hisoblaydi;

– aylantirib turilgan sakragichning o‘rtasiga yugurib kirib, sakray boshlaydi va shu harakatdan tezda chiqib ketadi;

– sakragichni oldinga, orqaga aylantirib, oyoqlarni orqadan oldinga, pastga – orqaga va boshqa turlarda sakrashlar.

YUGURIB KELIB TO‘XTAMASDAN SAKRASHLARGA O‘RGATISH

Uzunlikka yugurib kelib sakrash. Oldinga sakrashlarni qisqa uzunlikka (40–50–70 sm) o‘rgatish. Yugurishda, avvalo,



14-rasm.

tezlik bilan, lekin sekinlatmasdan, dadil harakat bilan birinchi chiziqdan bitta oyoqda depsinib ikkinchi chiziqdan o'tib, ikkala oyoqni juftlab yerga yumshoq tushish.

Sakragichlarda sakrashlarda ilgari o'tkazilgan mashqlarga qaralsin.

YUGURIB KELIB UZUNLIKKA VA BALANDLIKKA SAKRASHLARGA O'RGATISH

Qum yoki qipiq aralashmasi solingan to'rtburchakli chuqurchaga yugurib kelib uzunlikka (100 sm) yumshoq holatda sakrashlar. Yugurib kelib balandlikka (30–40 sm) sakrashlarni bajarish: 3–4 m uzunlikdagi arqonning ikki uchi tomoniga og'irligi 100 g qum solingan xaltachalar o'rnatilgan, ular ikkita stulga belgilangan balandlikda qo'yilgan, faqat qo'lda ushlamaslik yoki bog'lab qo'yimaslik kerak.

Uzunlikka sakragan kabi balandlikka sakrashda ham bir oyoqda depsinib, ikkinchi oyoqqa tushmoq lozim.



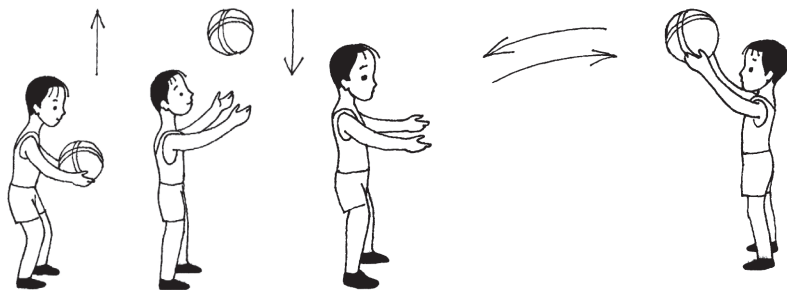
15-rasm.

KOPTOK OTISH, ILIB OLISH VA IRG'ITISHLAR

Koptokni tepaga otish va ilib olishni bolalarga shunday tushuntirmoq kerakki, koptokni aniq yuqoriga otib, uni kuzatib yana ikki qo'l bilan ilib olish lozim. Qiziqtirish uchun koptokni tepaga 8–10 marta yerga tushirmasdan otish, yana ilib olish musobaqasi uyushtiriladi.

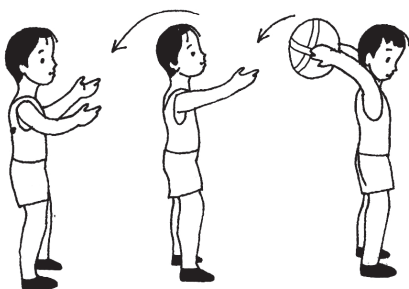
Bolalarni ikkitadan sherik – juft qilib saflantirish kerak. Har qaysi juft sheriklarga bir donadan koptok berib, bir-birlariga o'rta masofasi 1,5–2 m oraliqda to'pni uzatib otishadi. Agar

bolalar bir-birlariga to'pni 8–10 marta oshirib bersalar, unda oraliq masofani yana ham uzaytirish kerak. Koptokni bir-birlariga boshning orqa tomonidan ikki qo'llab uzatadilar. Ushbu mashg'ulotlarni musobaqa tarzida o'tkazish tavsiya etiladi, ya'ni bolalar ikkita sherigiga qarama-qarshi saflantirilib, bir-biriga to'pni otib uzatishadi. Qaysi sherigi to'pni yerga kam tushirgan bo'lsa, o'shanga yutuq beriladi.



16-rasm.

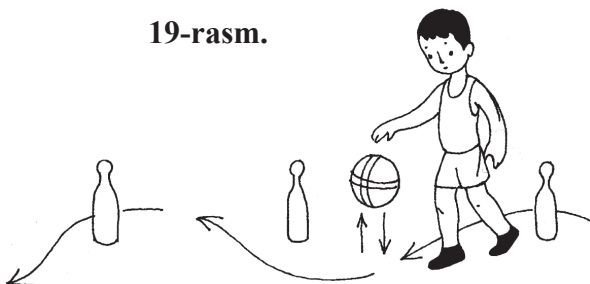
17-rasm.



18-rasm.

To'pni bir qo'l – chap yoki o'ng qo'l bilan yerga (polga) urib, oldinga siljib yurish. Bolalarni ikki qatorga start chizig'iga saflantiriladi. Har bir qator oldiga 5–6 sm masofa oralig'iga bittadan kegli, ustuncha yoki obruch (doira) qo'yila-

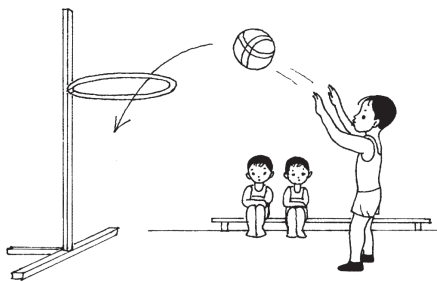
19-rasm.



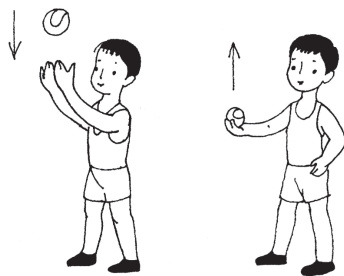
di. Tarbiyachining buyrug‘iga binoan har bir bola to‘pni yerga urib, ilib olib, ilonizi bilan to‘siqlardan aylanib o‘tadi. Ushbu mashg‘ulotlarni musobaqa tarzida o‘tkazsa bo‘ladi. Barcha mashqlar katta (20–25 sm) rezina to‘plar bilan o‘tkaziladi.

TO‘PNI BIR QO‘L BILAN YUQORIGA OTIB ILIB OLISH. HARAKATDAGI NISHONGA ANIQ ULOQTIRISH MASHQLARI

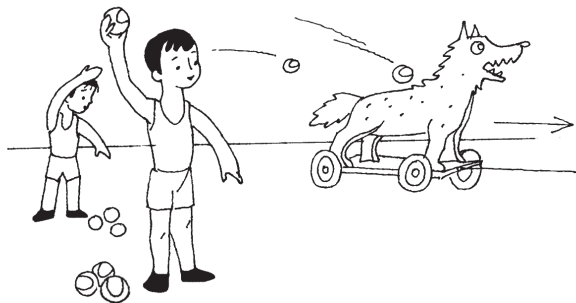
Tennis to‘pini bir qo‘l bilan yuqoriga otish va ilib olish. Dastlabki holat: turgan holatda oyoqlar yozilgan, to‘p chap yoki o‘ng qo‘lda, o‘ng yoki chap qo‘l belda bo‘ladi. Yuqoriga to‘pni irg‘itib, yana qayta ikki qo‘l bilan ilib olishadi. Ushbu mashqning o‘zini bajarish, faqat to‘pni bir qo‘l bilan ilib olish. To‘pni bir qo‘l bilan yuqoriga otish va qayta ilib olgunga qadar, qo‘llar bilan chapak chalib olish. Harakatda ketayotgan nishonga otish. Bolalar sherengaga saflanib turishadi (5–6 ta bo‘lib), har bir bolaga qum solingan latta koptokchalar yoki tennis to‘pi beriladi. Tarbiyachi katta to‘pni (to‘ldirma to‘p) o‘rtadan ko‘ndalangiga yumalatib yuboradi. Bolalar esa qo‘llaridagi kichik koptokchalarni shu to‘pga qarab otishadi.



20-rasm.



21-rasm.



22-rasm.

Xuddi shunga o‘xshash ikki qatorda saflangan bolalar qo‘lida koptokchalar bor. Tarbiyachi o‘rtadan chekkada yoki bironta aravachada moslab qurilgan (rasmi hayvon – quyon, bo‘ri) narsani tortib olib o‘tadi, shunda bolalar aniq harakatdagi nishonga otishma uyushtiradilar.

Bir necha sharlar tayoqqa, obruchga bog‘langan bo‘lib, tarbiyachi ularni o‘rtadan olib o‘tadi, bolalar esa koptokchalar bilan otishadi.

KOPTOKCHALAR BILAN BALAND VA KO‘NDALANG TURGAN NISHONGA OTISH. TO‘PNI BALANDGA OTIB, CHAPAK CHALIB ILIB OLISH MASHQLARI

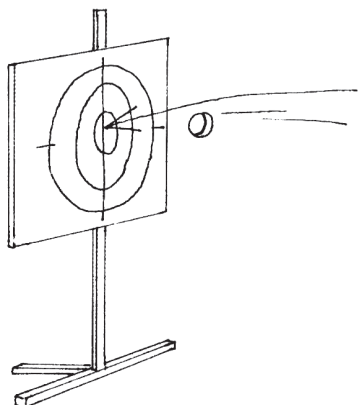
Bolalar doira hosil qilib qo‘llariga bittadan koptokcha (rezina, lattadan yasaliq – ichiga qum solingan) oladilar. Doira o‘rtasida katta to‘r savat, bolalar maneji bo‘lishi lozim. Aylanada turgan bolalardan o‘rtadagi savatgacha bo‘lgan masofa 2,5–3 m.

Tarbiyachining buyrug‘i bilan bolalar koptokchalarini savat (manej)ga tashlashadi va yana savatdan olib, qayta tashlashadi. Mo‘ljalga tushirganlar rag‘batlantirilib, yarim – uzoq belgidan tashlashga buyuriladi.

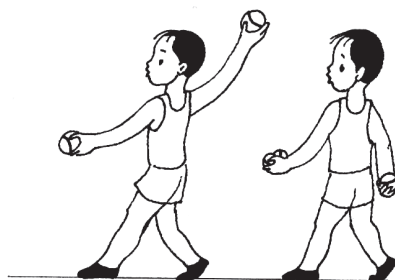
2. Gimnastik devorchaga biriktirilgan obruchga (1,5–2 m balandlikda) voleybol to‘pini tashlash.

3. Nishonni aniq bir balandlikka, taxtaga chizdirib osib yoki o‘rnatib qo‘yiladi. Bolalarni bir qatorga saflantirib, oldinmaketin rezina yoki latta koptokchalar bilan nishonga otiriladi.

Bolalar 5–6 ta bo‘lib, bir qatorda navbat kutib qolmasligi kerak. Imkoniyat boricha nishonni 2–3 joyga qo‘ydirish,

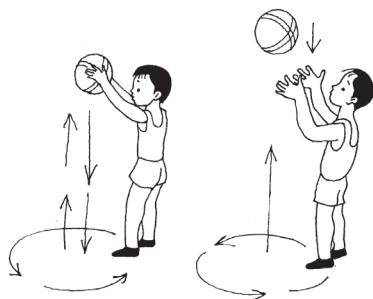


23-rasm.



koptokchalarni har bir bolaga 2–3 tadan berish, otishda o‘ng va chap qo‘lni ishlatishga o‘rgatish kerak.

4. Koptokni tepaga otib, chapak chalib qayta ilib olish. Bir qo‘lda koptokchani tepaga otib, chapak chalib ikki qo‘lda ilib olish.

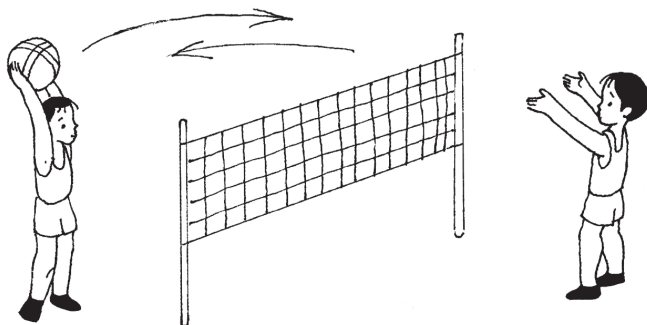


24-rasm.

5. Koptokni yerga urib (voleybol, futbol yoki rezina to‘plar), aylanib ilib olish va qayta to‘pni yerga urib, bir aylanib yana qayta urib, aylanib ilib olish.

To‘pni o‘rtaga tutilgan to‘rdan oshirib bir-biriga otish mashqlari. To‘ldirma, latta yoki rezina to‘plar bilan uzoqqa uloqtirish mashqlari

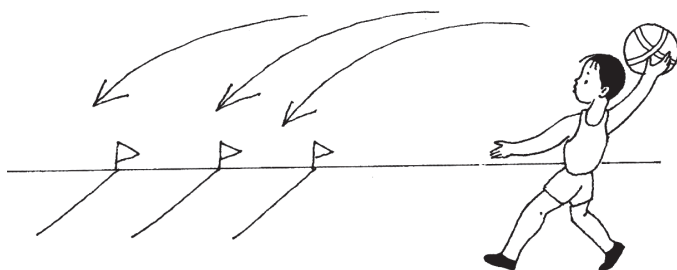
1. O‘rtaga tortib tutilgan to‘rning har ikkala tomoniga 4–5 tadan bola turib oladi. Bolalar turgan bir tomonga katta rezinali to‘plar yoki voleybol to‘plari beriladi. Tarbiyachi topshirig‘iga binoan, bolalar ikki qo‘llab bosh tomonidan to‘plarni bir tomondan ikkinchi tomonga oshiradilar, boshqa tomondagilar esa o‘sha zahoti qaytarib oshiradilar.



25-rasm.

2. Qum solingan koptokchalarni o‘ng va chap qo‘l bilan 5–6 m masofaga uloqtirish. Maydonchanning bir tomoniga start chizig‘i belgilanib, u yerdan bolalar koptokchalarni uloqtirishadi. Start chizig‘iga o‘xshash parallel – har bir metr masofaga 6–8 ta chiziq belgilanib, ularning yon tomoniga ustunli rangli bayroqcha yoki boshqa belgilar qo‘yiladi. Bolalar kichik gu-

ruhlarga bo‘linishadi, har qaysisiga nom berilib («Orzu», «Qaldirg‘och», «Umid»), kim uzoqqa otish mashqi bajartiriladi. Tarbiyachi bolalarni chap va o‘ng qo‘llarida otishga o‘rgatishi va nazorat qilishi lozim.



26-rasm.

3. Yuqorida ko‘rsatilgan mashqlar qaytariladi, faqat tarbiyachi qaysi belgigacha uloqtirishni aytadi. Masalan, qizil yoki yashil bayroqchagacha deb aytilishi kerak, shunda bolalar maqsadga intilishga odatlanadilar.

4. Tennis yoki rezina, latta koptokchalar bilan bolalar yonma-yon, bir-biriga qarab 1,5–2 m oraliqda turishadi. Ular bir-biriga koptokchani o‘ng va chap qo‘llarida otishadi. Koptokni ilib olgan bolalar o‘ng qo‘llari bilan qaytaradilar. Bolalar qanchalik uzoq masofadan koptokni ilib olishsa, shuncha yaxshi.

MUVOZANAT SAQLASH UCHUN MASHQLAR

1. Bolalar saflanib, qator bo‘lib turishadi. Tarbiyachi ularga yurish, yugurish, sakrashni o‘rgatish paytida qanday qilib oyoq uchida tebranish, muvozanatni yo‘qotib qo‘ymaslik uchun qo‘llarni ikki tomonga yozib yurish, oyoqning tovonida yurish, yon tovonida, tovonning ichki tomonida yurishni o‘rgatadi. Yurish paytida qo‘llarning har xil harakatini ko‘rsatadi. Masalan, qo‘llar yonda, oldinda, orqada, boshda va h.k.

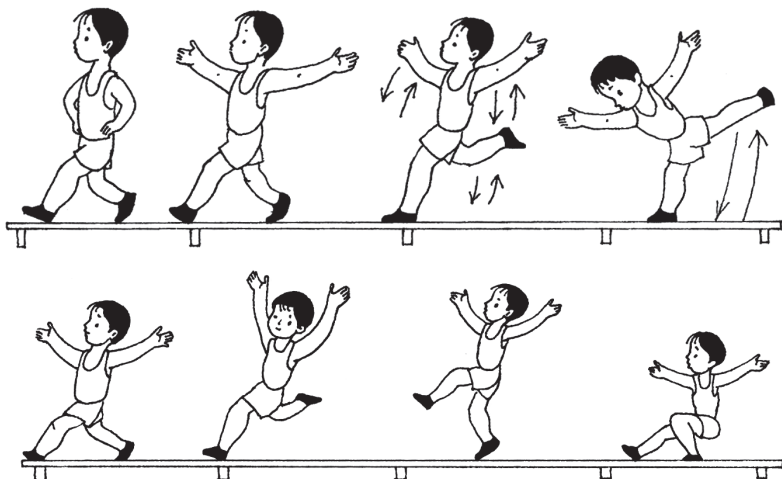
Muvozanat saqlashni oddiy yurish-turishda o‘rganib olishganlaridan so‘ng gimnastik o‘rindiq ustida shunga o‘xshash harakatlar qaytariladi.

2. Gimnastik o‘rindiq ustidan har bir qadamda oyoqni, tovonni ikkinchi oyoq uchiga tekkizib yurish (to‘g‘ri yurish, aylanib va ilonizi qilib yurishlarda). Yon tomonga oyoqni

qo'yib yurish, o'xshash yurishlar, faqat bosh ustiga to'ldirma koptokchalarni qo'yib yurish. Gimnastik o'rindiqning bir tomonini ko'tarib qo'yilgan holatda uning ustidan to'g'ri oyoq uchlarida, yonboshlab yurish. O'rindiqning shu holatida oyoq uchlarida yugurib chiqish va tushish mashqlari.

3. Gimnastik o'rindiq ustiga uzunasiga 3–4 ta to'ldirma to'plarni oralig'i 0,5 m dan qo'yib chiqiladi. Tarbiyachining topshirig'iga ko'ra, har bir bola o'rindiq ustiga bir tomondan chiqib, to'ldirma to'plarni oshib o'tib, ikkinchi tomondan tushadi:

- gimnastik o'rindiqning bir chetidan chiqib, ikki qo'lni turli harakatga keltirib, o'rtaga borib cho'qqayib o'tirib, yana turib yurish;
- o'rindiq ustida yurib, qum solingan koptokchalarni qo'yib va yana yig'ishtirib chiqish;
- o'rindiqning bir chetiga to'ldirma to'pni qo'yib, uni ikkala qo'l bilan dumalatib, oldinga siljib yurish;
- gimnastik o'rindiq ustida tik turgan holatda, oyoq uchlariga turish va to'liq oyoq tovonlariga o'tirish; o'tirgan holatda aylanib, sharni olish;
- o'rindiq ustida bir oyoqda turish (ikkinchi oyoq esa orqaga, qo'llar tepaga va yon tomonga yozilgan); «Qaldirg'och» holatini ko'rsatish.



27-rasm.

4. Kolonnada saflanib yurish, qo'llarni oldinga cho'zgan holatda bir qadam masofani saqlash, qo'llarni oldinga bel qismidan tirsakni bukkan holda, panjalarni pastga qaratib sakrab-sakrab yurish (quyon sakrashini ko'rsatish). Oyoq uchlariga o'tirib-turish, qo'llar yon tomonga yozilgan (yurgan holatda), to'xtab bir oyoqda qo'llarni belga qo'yish.

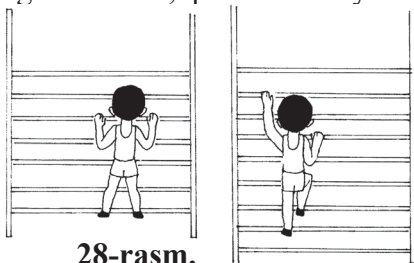
Gimnastik o'rindiqni ag'darib orqa tomonidagi yakka cho'p ustida qo'llar yonga cho'zilgan holatda yurish.

Bolalar ikkita-ikkita bo'lishib, qo'l ushlagan holda aylanib yurishadi.

EMAKLAB YURISH, TIRMASHIB CHIQISH MASHQLARI

Emaklab yurish, tirmashib o'tish, to'siqlardan turlicha usullarni qo'llab o'tish. Tirmashib chiqish, har xil oshib o'tishlar bolani, eng avvalo, qo'rqmaslikka, chaqqonlik hamda harakatlarni moslashtirib yurishga odatlantiradi.

Gimnastik devorning zinapoyalari oralig'idan diagonal bo'ylab o'tish. Zinapoyalardan asta-sekin va tezlatib chiqib turish. Tarbiyachi gimnastik devorchaning pastki qismidagi zinapoyalardan yon bo'limidagi devorlarga o'tishni o'rgatib, bola birinchi yoki ikkinchi zinapoyaga turib olib, qo'llari bilan yelka tengi zinapoyalarni ushlab (to'rt panjasi zinapoyaning tepasidan, katta barmoq esa pastdan), tirsaklar pastga qaragan holda, gavnani devorga yaqinlashtirib, oldinga qarab o'tadi.



28-rasm.

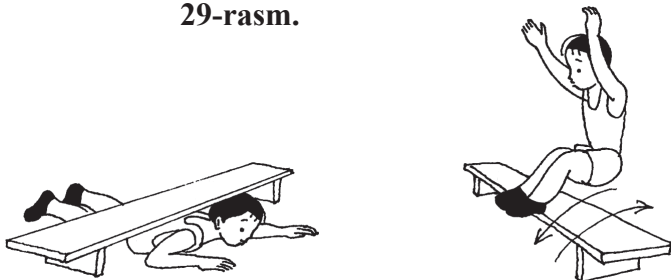
Bolalar gimnastik devorga chiqish, yurish, o'tish, ushlab chiqishga ko'nikma hosil qilganlaridan so'ng, ularga devorning yuqoriroq qismlariga chiqib yurishga ruxsat beriladi.

KO'NDALANG QO'YILGAN YAKKA CHO'PLAR, GIMNASTIK O'RINDIQLAR TAGIDAN EMAKLAB O'TISH, OBRUCHDAN O'TISH MASHG'ULOTLARI

1. Ko'ndalang va uzunasiga qo'yilgan gimnastik o'rindiqlar tagidan emaklab o'tish. Buning uchun bolalarni har bir zal

yoki maydoncha o'rtasiga qo'yilgan gimnastik o'rindiqning tagidan o'tishga bir qator saflantirib qo'yiladi. Tarbiyachining topshirig'iga binoan bolalar belgilangan masofadan emaklab, o'rindiqqa yaqinlashib, uning tagidan ko'ndalangiga yoki uzunasiga o'tadilar.

29-rasm.

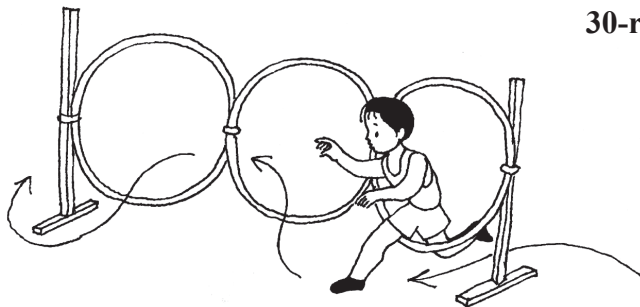


2. Gimnastik o'rindiq bo'lmagan holda ikkita stulni belgilangan oraliqda qo'yib, uning tepasiga va o'tirg'ichiga uzun cho'p yoki arqoncha tortilib qo'yiladi. Tarbiyachining topshirig'iga ko'ra, bolalar stulga qo'yilgan, tortilgan arqoncha tagidan emaklab o'tishlari kerak. Navbatdagi mashq: stul o'tirg'ichiga qo'yilgan yog'och yoki tortilgan arqonchani ustidan hatlab o'tish. Shuningdek, tarbiyachi emaklab, hatlab o'tishlarni turlicha (orqa, yon tomonlar bilan o'tishni) o'rgatadi.

3. Bolalar emaklab, tirmashib, hatlab o'tishlari uchun (gimnastik o'tirg'ichlar bo'lmaganda) oddiy stullardan foydalansa ham bo'ladi. Masalan, stullarni ketma-ket, yonma-yon, yotqizib qo'yilgan holda ham bir nechta mashqlarni uyushtirish mumkin.

4. Bir nechta obruchni ustunchalarga yoki bir-biriga zanjir-simon qilib bog'lab, bolalar birin-ketin ular orasidan o'tadilar. Obruch qaysi holatda turishiga qaramasdan, undan qo'l bilan

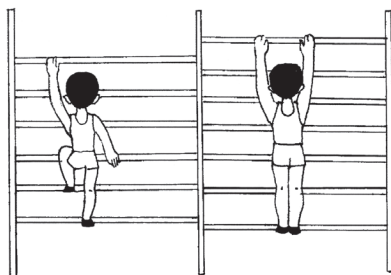
30-rasm.



ushlamasdan, bosh bilan, yon, orqa tomonlar bilan o'tish tavsiya etiladi.

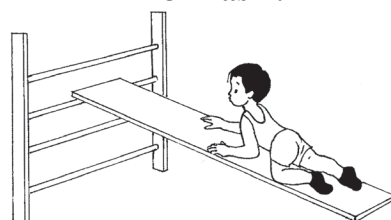
GIMNASTIK DEVORGA TIRMASHIB CHIQISHLAR, O'RINDIQLAR YORDAMIDAGI MASHQLAR

1. Gimnastik devorga bir xil usul bilan chiqib-tushish (chap qo'l bilan bir zinapoya uchi ushlanadi, chap oyoq bilan birga, o'ng qo'l, o'ng oyoq bilan baravariga).



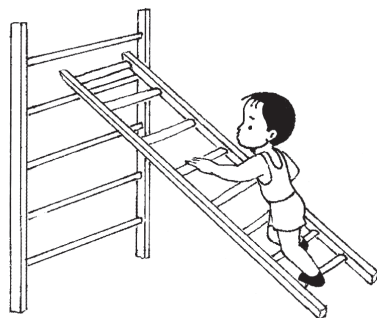
31-rasm.

2. Gimnastik devorga har xil usul bilan tirmashib chiqish, ya'ni chap qo'l navbatdagi zinapoyaga o'ng oyoq bilan baravariga qo'yiladi.



32-rasm.

3. Gimnastik devorga (ikkinchi yoki uchinchi zinapoyasiga) tiralib qo'yilgan gimnastik o'rindiqqa bolalar emaklab, yuqorida ko'rsatilganidek, har xil usullar bilan chiqadilar.



33-rasm.

4. Gimnastik devorlarga maxsus narvonchalar tirab o'rnashtiriladi. Tarbiyachining nazorati ostida bolalar narvonchalardan birin-ketin tirmashib chiqib, yana qayta tushishadi.

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR BILAN JISMONIY TARBIIYA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalarni jismoniy mashqlarga muntazam o'rgatishning asosiy shaklidir. Mashg'ulotlarning ahamiyati harakatlar madaniyatining kompleks shakllanishi, sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy

vazifalarni muntazam amalga oshirishdan iboratdir. Bu vazifalarning bajarilishi bolalarning jismoniy kamoloti, organizmning funksional takomillashuvi, ular sogʻligʻining mustahkamlanishi, toʻgʻri harakat koʻnikmalarining egallanishini, jismoniy sifatlar hamda jismoniy tarbiya va sportga nisbatan qiziqishni uygʻotib, shaxsning har tomonlama rivojlantirilishini taʼminlaydi.

Mashgʻulotlarda sogʻlomlashtirish vazifalarini amalga oshirishga bolalarning har tomonlama harakat faoliyati yoʻli bilan erishiladi. Ular organizmdagi barcha funksional jarayonni, uning optimal gigiyenik va chiniqtiruvchi sharoitlarda hayotiy faoliyatni kuchaytirishga yordam beradi. Taʼlim-tarbiyaviy vazifalar mashgʻulotlar jarayonida bolaning maʼnaviy-axloqiy sifatlarini shakllantirish, jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid baʼzi elementlar bilimlar va terminlarni maʼlum qilish, toʻgʻri harakat koʻnikmalari hamda jismoniy sifatlarni tarbiyalash yoʻli bilan hal etiladi.

Mashgʻulotlar xushchaqchaq, intizomli, atrof-muhitda yaxshi harakat qila oladigan, belgilangan vazifaga muvofiq tez va ishonch bilan, maqsadga yoʻnalgan holda faoliyat koʻrsata oladigan, shuningdek, axloqiy sifatlar va ijodiylik namoyon eta oladigan kishilarni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Jismoniy mashgʻulotlar kuzda, qishda va bahorda binoda hamda ochiq havoda oʻtkaziladi. Yoz paytida barcha mashgʻulotlar (yomgʻirli kunlardan tashqari) ochiq havoda, jismoniy tarbiya maydonchasida oʻtkaziladi. Binoda va ochiq havodagi mashqlar oʻzaro aloqadadir: ular barcha sogʻlomlashtirish va taʼlim-tarbiyaviy vazifalarning kompleks tarzda hal etilishini taʼminlaydilar. Mashgʻulotlarni oʻtkazish sharoiti ularning baʼzi oʻziga xos xususiyatini belgilaydi. Binoda sogʻlomlashtirish-gigiyenik shartlariga rioya qilgan holda oʻtkaziladigan (derazalar ochiq holda, yengil kiyim va poyabzalda) mashgʻulotlar harakatlarning toʻgʻri, goʻzal va aniq boʻlishini taʼminlaydi, umumiy harakat madaniyatini tarbiyalaydi. Ular turli buyumlar bilan va musiqa joʻrligida oʻtkazilishi mumkin.

Ochiq havodagi mashgʻulotlar maksimal sogʻlomlashtirish samarasiga ega, ular harakatlarni keng joyda bajarishga imkon beradi, jismoniy yuklamani kuchaytiradi, sport oʻyinlari, estafetalarni oʻtkazishga keng imkoniyat yaratadi. Biroq

qalin kiyim va poyabzal harakatlarning aniq, ifodali, chiroyli bo'lishiga xalaqit beradi.

Dasturda har bir yosh guruhi uchun belgilangan jismoniy mashqlar mashg'ulotlarning mazmunini tashkil etadi. Mazmuniga ko'ra xilma-xil mashg'ulotlarni o'tkazishda vazifalarning aniq va oydin bo'lib qolishi, dasturni o'tishda izchillikka rioya qilish, shuningdek, bolalarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish shartdir.

Mashg'ulotlar strukturasi jismoniy mashqlarning bolalar tomonidan izchil bajarilishidan iboratdir. U qo'yilgan vazifalar, nerv tizimining ish qobiliyati va bola organizmining har bir alohida yosh bosqichidagi xususiyatlari bilan belgilanadi. Mashg'ulot paytida bola organizmining dinamikasi va uning psixologiyasini nazorat qilish tarbiyachining asosiy vazifalaridan biridir. Ta'lim va tarbiya jarayonining samaradorligi shunga bog'liq.

Harakat faoliyati jarayonida yurak qisqarishi chastotasi ko'rsatkichlarini o'rganish mashg'ulot boshlanishida uning asta-sekin osha borishi, so'ng kuchaya borib, mashg'ulotlarning asosiy qismida yuqori darajaga yetishini va mashg'ulot so'ngida asta-sekin pasayishini ko'rsatdi. Bunday izchillik bir tomondan, qon aylanish tizimining faoliyati va organizm ish qobiliyati bilan; ikkinchi tomondan diqqat-e'tiborni qaratish, reaksiya tezligi kabi psixik jarayonlarning kechishi va shu bilan bog'liq ravishda harakatlarning juda aniqligi bilan belgilanadi.

Mashg'ulot davomida organizm va psixikada kechadigan o'zgarishlar markaziy nerv tizimi nazoratida amalga oshiriladi. Bunda uning nerv markazlari, nerv jarayonlari harakatchanligi, qo'zg'aluvchanligining oshishida ifodalanadigan o'z ish qobiliyati kuchayadi. Mashg'ulotlar davomida butun organizmning juda ishchanligi sharoitida ishlayotgan organ va sistemalar faoliyatining uyg'unligi yaxshilanadi, to'g'ri ish ritmini topish va shu bilan bog'liq ravishda emotsional holatni oshirish imkoniyati paydo bo'ladi. Bu davrda ish qobiliyatining eng yuqori darajasi kuzatiladi. U faoliyatning ayrim jihatlari xarakterining o'zgarishiga bog'liq holda turlanib turadi (harakatlarni bajarish, tarbiyachi harakat namunasini kuzatish, uning ko'rsatmalarini tushunib olish va hokazo).

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'zaro bog'liq uch qismdan: kirish yoki tashkiliy, asosiy va yakunlovchi qismdan

iborat. Ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalari mashg'ulotning har bir qismi uchun baravar muhim ahamiyatga ega. Mazkur vazifalari bajarish bolalarga har tomonlama ta'sir etishni ta'minlaydi.

Mashg'ulotning kirish qismi vazifalari va mazmuni. Jismoniy tarbiya mashg'ulotining birinchi qismi qo'yilgan vazifalar va uning asosiy qismidagi mashqlar mazmuniga ko'ra turlicha bo'lishi mumkin. Shuning uchun bir holda u kirish, ikkinchi bir holda tayyorgarlik xarakterida bo'lishi mumkin. Mashg'ulotning bu qismi vazifasi bolalarda unga nisbatan qiziqish va emotsional kayfiyat paydo qilishdan, diqqatning tayyorgarlik darajasini tekshirishdan, ayrim harakat ko'nikmalarini aniqlashtirishdan, bola organizmini asta-sekin mashg'ulotning asosiy qismida kechadigan birmuncha intensiv faoliyatga tayyorlashdan iboratdir.

Shu maqsadda bolalarga to'g'ri qad-qomatni tarbiyalashga, yassioyoqlikning oldini olishga yordam beradigan, fazoda mo'ljal olish bilan bog'liq, bajarilishi ko'p vaqtni talab qilmaydigan mashqlar va ularning variantlarini bajarish taklif etiladi.

Bunday mashqlarga quyidagilar kiradi: saflanish mashqlari – turlicha saflanishlar va qayta saflanishlar; turli topshiriqlar bilan bajariladigan (yo'nalishi ko'rsatilgan burilishlar, boshlovchilarni almashtirish va boshqalar) yurish va yugurish; tarqalib yengil yugurish hamda keyinchalik katta va kichik davra, kolonna va hokazo bo'lib saflanish; turli ko'rinishdagi va yassioyoqlikning oldini olish maqsadidagi yurishlar – to'vonda, oyoq uchida, poldagi qalin tasma ustida, narvonda yurish va boshqa mashqlar.

Kirish qismi bolalarning kolonnaga uch-to'rttadan bo'lib, doira bo'lib saflanishi, tarqalishi va hokazolar bilan yakunlanadi. Bu bolalarni mashg'ulotning asosiy qismi boshlanishidagi umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatishga o'tish uchun xizmat qiladi. Bu qism kichik guruhlarda 2 dan 4 minutgacha, o'rta guruhlarda 3 dan 5 minutgacha, katta guruhlarda 4 dan 6 minutgacha davom etadi.

Agar mashg'ulotning birinchi qismi kirish qismi sifatida rejalashtirilsa, uning boshlanishida yuqorida ko'rsatilgan

mashqlar beriladi. Biroq shundan so‘ng mashg‘ulotning shu qismida faqat takroriy va variatsiyali mashqlardan iborat o‘rgatish talab qilinmaydigan umumrivojlantiruvchi mashqlar beriladi. Ularning vazifasi bola organizmini mashg‘ulotning asosiy qismidagi birmuncha yuqori jismoniy yuklamaga tayyorlashdir. Bunda yetarli jismoniy yuklamaga ega bo‘lgan murakkab koordinatsiyali asosiy harakatlar yoki intensiv xarakterdagi sport mashqlari rejalashtiriladi. Bunday holda mashg‘ulotning asosiy qismi bolalarni asosiy harakatlarga o‘rgatishdan boshlanadi.

Mashg‘ulotning asosiy qismi vazifalari va mazmuni. Mashg‘ulotning bu qismida bir holatda dastlab bolalarni umumrivojlantiruvchi mashqlarga, so‘ng asosiy harakatlarga o‘rgatish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash vazifalari belgilanadi; ikkinchi bir holatda asosiy harakat mashqlariga o‘rgatish belgilanadi. Bu mashqlar yangi harakat materiali bilan tanishtirishni, avvaldan tanish mashqlarni turli variantlardan foydalanib takrorlashni, mustahkamlash bosqichidagi harakat ko‘nikmalarini takomillashtirishni ko‘zda tutadi. Shundan so‘ng barcha bolalarni intensiv harakatga tortadigan qoidali harakatli o‘yinlar o‘tkaziladi.

Bolalarning optimal psixik ish qobiliyatining davomsizligini hisobga olib juda qiyin vazifalar asosiy qismning boshida belgilanadi (masalan, bolalarni yangi material bilan tanishtirish yoki juda murakkab koordinatsiyali mashqlarni bajarish).

Umumlashtiruvchi mashqlarni bolalar kichik buyumlar – bayroqchalar, tayoqchalar, chambaraklar, lentalar, arqonlar bilan bajaradilar. Chunki ular butun organizmning funksional holatini yaxshilashga ta’sir etadi. Ular katta muskul guruhlarini asta-sekin intensiv ishga jalb etish vazifalariga ko‘ra tanlanadi.

Dastlab to‘g‘ri qad-qomatni shakllantirish va nafas olishni tartibga solish maqsadida (masalan, qo‘llarni yon tomonlarga uzatish va ularni ko‘krak oldida birlashtirish va boshqalar) qo‘l muskullari va yelka kamari muskullarini rivojlantirish hamda mustahkamlash mashqlari beriladi. Ikkinchi navbatda, gavda uchun, orqa muskulini mustahkamlash va umurtqa egiluvchanligini rivojlantiruvchi (oldinga, orqaga va yon tomonlarga egilish, o‘ngga va chapga burilishlar gavdani aylanti-

rish) mashqlar beriladi. Qorin va oyoq (tovonlarni qo‘shuvchi) muskullarni rivojlantirib mustahkamlovchi (cho‘qqayish, tiz-zadan bukilgan oyoqlarni ko‘tarish va boshqalar) mashqlar uchinchi navbatda beriladi. Bu mashqlarni bajarishda va ularni takrorlashda bola organizmini asta-sekin katta yuklamaga tayyorlab borish ko‘zda tutiladi.

Shundan so‘ng asosiy harakatlarni o‘rgatishga o‘tiladi. Buvda ulardan biri bolalar uchun yangi, boshqalari esa o‘rganish va takomillashtirish bosqichida bo‘ladi.

Maktabga tayyorlov guruhlarida bir, jismoniy tarbiya mashg‘ulotida asosiy harakatlardan iborat ikkitadan uchtagacha mashqni rejalashtirish maqsadga muvofiqdir. Ulardan biri yetakchi bo‘lib tarbiyachining asosiy e‘tiborini talab qiladi, qolganlari esa bolalarga avvaldan tanish takrorlash va takomillashtirish maqsadidagi mashqlardan tanlanadi (masalan, uloqtirish va emaklash ishtirokidagi sakrashlar yoki yugurish ishtirokidagi uloqtirish va hokazo). Bu harakatlarni qo‘shib olib borishda ularning intensivlik darajasi hisobga olinadi. Yuqori darajadagi intensiv mashqlar bilan past darajadagi intensiv mashqlar yoki turli o‘rta intensiv mashqlar bilan qo‘shib olib borish juda maqsadga muvofiqdir. Shunday qilib, bolalar faoliyatining rang-barangligiga va harakat darajasini variatsiyalashga erishiladi, bu bola ish qobiliyatining darajasini ta‘minlaydi.

Barcha muskul tizimining ishtirokini talab qiluvchi asosiy harakatlarni bajarish ko‘p darajada organizmning funksional holatini yaxshilaydi va tezkor, maqsadga yo‘nalgan harakatlardan bilan xarakterlanadigan harakatli o‘yinda yuksak faoliyat ko‘rsatishga tayyorlanadi.

Mashg‘ulot yakunlovchi qismining vazifalari va mazmuni. Mashg‘ulotning o‘yindan so‘nggi yakunlovchi qismi tobora sekinlashadigan intensiv sur‘atdagi yurishni o‘z ichiga oladi. U umumiy qo‘zg‘aluvchanlikning pasayishiga va pulsning normallasishiga yordam beradi; yurish jarayonida bolalar bir necha nafas olish mashqlarini bajarishlari mumkin. Ba’zi hollarda yurish barcha bolalar ishtirokidagi kam harakatli o‘yin bilan almashtirilishi mumkin.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari jarayonida bolalarda harakat ko‘nikmalarining rivojlanishi bilan bir vaqtda tezkor-

lik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik, kuch kabi jismoniy sifatlar tarbiyalanadi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari belgilanadigan o'quv ishi xarakteriga muvofiq rejalashtiriladi: bir xil mashg'ulotlarda asosiy e'tibor bolalarni yangi jismoniy mashqlarni avval o'rganilgani bilan birga o'rgatishga; ikkinchi xil mashg'ulotlarda harakat materialining bolalar tomonidan o'zlashtirish darajasi, bajarilish sifati va miqdoriy natijasi vaqt-vaqti bilan tekshirib turiladi: uchinchi bir xil mashg'ulotlarda bolalarga tanish mashqlar takomillashtirish maqsadida variantlardan foydalangan holda takrorlanadi va hokazo.

Ochiq havodagi mashg'ulotlar, odatda, uch qismdan: kirish, asosiy va yakunlovchi qismlardan iborat bo'ladi. V. G. Frolov va G. P. Yurkolarning ma'lumotiga ko'ra, mashg'ulotlarning xususiyati turli sur'atda – tez, o'rta, sekin yugurishdan ko'p martalab foydalanish hisoblanadi. Yugurish sur'atining o'zgarishi organizmning funksional imkoniyatlari ortishiga, umumiy chidamlilikning oshishiga ta'sir etadi.

Mashg'ulotning kirish qismi harakat texnikasini yaxshilash, oyoq muskullarini mustahkamlash, qomatni takomillashtirish maqsadidagi nafas olish, sekin sur'atdagi yugurish mashqlari (tizzalarni baland ko'tarib qadam tashlash, mayda qadam tashlash)dan iboratdir. Yugurishdan so'ng bolalar kolonna, doira va boshqalarga saflanadilar, bu keyingi mashqlar uchun maqsadga muvofiqdir.

Mashg'ulotning asosiy qismi qo'l, gavda va oyoq muskullariga yaxshi yuklama beruvchi umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish uchun mo'ljallanadi. Shundan so'ng o'rtacha tezlikda yugurish o'tkaziladi. U yurish va bolalarning asosiy harakatlarni bajarish uchun qayta saflanishi bilan tugallanadi. Bunda avval murakkab yoki yangi harakatlar, o'rtacha tezlikda yugurishdan so'ng esa sekin sur'atdagi yugurish bilan tugallanadigan tanish (takroriy) harakatlar beriladi. Bu qism oxirida musobaqali harakatli o'yin, estafeta o'yini yoki sport o'yini o'tkaziladi. Ular bolalarning yuqori harakat faolligini ta'minlaydi. Mashg'ulotning yakunlovchi qismida sekin sur'atdagi yugurishdan nafas olish mashqlarini bajargan holda yurishga o'tiladi. Shunday qilib, dastur materialini o'zlashtirish va yetarli darajadagi yuqori jismoniy yuklama ta'minlanadi. Bunda

bolalarning ijobiy emotsiyalari katta rol o'ynaydi. Bu emotsiyalar mashqlarni yaxshi bajarishga va toliqmaslikka undaydi.

Mashg'ulotlarni o'tkazish metodikasi. Jismoniy mashqlarni mashg'ulotlar uchun tanlash dastur asosida tuziladigan ish rejasi bo'yicha belgilanadi. Muayyan guruh bolalari yoshini, har bir bolaning salomatligini, umumiy rivojlanish darajasini hisobga oluvchi istiqbol va mavzuli rejalar bolalar tomonidan egallangan harakat ko'nikmalari, bolalarning individual-tipologik xususiyatlari, yil fasli, mashg'ulotlarni o'tkazish sharoiti, shuningdek, bolalarning avvalgi faoliyatini hisobga olishdan kelib chiqqan holda mashg'ulot vazifalari va konkret jismoniy mashqlar belgilanadi.

Navbatdagi mashg'ulot planini ishlab chiqishda oldingi mashg'ulotni sinchiklab analiz qilish qo'l keladi. Analiz jarayonida oldingi mashg'ulotda qo'yilgan vazifalarning amalga oshirilgan darajasi, bolalar reaksiyasida namoyon bo'ladigan va mashg'ulotni hisobga olishda qayd etiladigan natijalar (barcha bolalar tomonidan va alohida holda yangi dastur materialini o'zlashtirish darajasi; tanish harakatlarni egallashdagi progress yoki qo'shimcha mashqlar, yengilroq variantlarni birmuncha chuqurroq o'rganishni, bolalarni tashkil etish formasini o'zgartirishni, individual mashg'ulotlar va hokazolarni talab etuvchi u yoki bu qiyinchiliklar) aniqlanadi.

Oldingi va keyingi mashg'ulotlar o'rtasidagi uzviy aloqa, umumiy maqsadga yo'nalganlik mukammal sistemani ta'minlaydi. Bu tobora murakkablashib boradigan vazifalarni bajarishdagi aniq izchillikni, dasturni o'tishni va shu asnoda har bir yosh guruhidagi bolalar ta'limining natijalari muvaffaqiyatli bo'lishini belgilaydi. Oldingi mashg'ulot analizi asosida avvalo mashg'ulot asosiy qismining vazifalari: bolalarni yangilarga o'rgatish; oldindan tanish mashqlarni takrorlash va takomillashtirish (konkret jismoniy mashqlar ko'rsatiladi) belgilab olinadi. Shundan so'ng mashg'ulotning kirish va yakunlovchi qismiga mo'ljallangan mashqlar aniqlanadi.

Frontal usullardan foydalanilganda bolalarga barcha uchun bir xil tarzda, bir vaqtda bajariladigan mashqlar beriladi. Frontal usulni mashg'ulotning istalgan qismida, ayniqsa bolalarni yangi mashqlarga o'rgatishda yoki allaqachon tanish mashqlarni takomillashtirishda qo'llash maqsadga muvofiqdir. Bu

usul bolalarda harakat uyg'unligini tarbiyalashda, ularni barcha uchun barobar vazifalarni hal etishga birlashtirishda, tarbiyachining bolalar bilan bevosita aloqaga kirishishida, shuningdek, mashg'ulotlarning motor zichligini oshirishda samaralidir. Bolalar mashg'ulot detallarini o'rganish va aniqlash jarayonida navbati bilan harakat qiluvchi uncha katta bo'lmagan guruhga bo'linishi mumkin. Bunda tarbiyachi mashqning bir yoki ikki guruh tomonidan bajarilishini kuzatib borish imkoniyatiga ega bo'ladi, qolgan bolalar esa o'z o'rtoqlari harakatlarini kuzatadilar va tarbiyachini tinglaydilar.

Mashg'ulot shunday tashkil etilganda bolalarda mas'uliyat, o'zini tuta bilish, topshiriqni barcha uchun umumiy ish kayfiyatini buzmaganda mustaqil bajarish malakasi, o'z ko'nikmalarini ongli ravishda takomillashtirish tarbiyalanadi va, shuningdek, mashg'ulot davomida butun guruhning harakat faolligi va yuqori motor zichligini saqlash imkoniyati yaratiladi.

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR BILAN O'TKAZILADIGAN HARAkatLI O'YINLAR

Harakatli o'yinlarni tanlab olishda tarbiyachi bolalarning yosh xususiyatlarini hamda jismoniy mashqlarni tanlash qoidasi asoslarini hisobga olishi kerak. Bolalarni maktabga tayyorlashda shuni unutmash zarurki, ularning sog'lig'ini mustahkamlash, harakat malakalarini oshirib, me'yorida rivojlantirib, taassurotlarini kengaytirib, hayajonlanish tuyg'ularini tarbiyalash, sezgirlik qobiliyatlarini rivojlantirish, bolalarning tayyorgarligi darajasini hisobga olish zarur. Masalan, birdaniga sakrash harakatlarini o'tkazish ehtiyotkorlikni talab etadi, chunki avvalo, ularni sakrash harakatlariga jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'rgatish lozim. Albatta, bog'cha bolalarining harakat ko'nikmasi va malakasini rivojlantirishda gap harakat texnikasini chuqurroq o'rgatishda emas. Bordi-yu, bolalar uzunlikka yugurib kelib sakrashga o'rgatiladigan bo'lsa, ularni sakrash oldidan birdaniga to'xtab qolmaslikka yoki yugurishni sekinlashtirmaslikka, agar sakrash kerak bo'lsa, unda sakrashdan oldin bir oyoqda deysinib, ikkala oyoqqa yumshoq tushishni o'rgatish lozim.

Faqat shulardan so'ng sakrash o'yinlariga o'tilsa bo'ladi, chunki shu kabi o'yinlar tufayli bolalarda sakrash uchun zarur bo'lgan

ko'nikma va malakalarni hosil qilish imkoni tug'iladi, bulardan tashqari, shu kabi harakatli o'yinlar jismoniy sifatlardan: sakrash malakasini, chaqqonlik hamda jasurlikni ham rivojlantiradi.

Harakatli o'yinlarni tanlab olishda, eng avvalo, tarbiyachi kitob, qo'llanmalarda berilgan ko'rsatma hamda o'yinlarning jismonan va axloqiy psixologik ta'sirli tomonlarini ko'rishi kerak. Yana shuni unutmaslik kerakki, o'yin vazifasi qo'yilganda faqat harakatlarga mos bo'lishi shart emas, balki harakatli o'yinlar yordamida bolalarning ruhiyatini, bir-birlariga yordamlashish, qo'llab-quvvatlash fazilatlarini tarbiyalashimiz lozim. Buning uchun mos keladigan harakatli o'yinlardan: «Qoch bolam, sor keldi», «Pirr etdi», «Ikki yaxob», «Mushuk keldi» kabilardan foydalansa bo'ladi. Maktabga tayyorlov guruhlari, ya'ni bog'chada 7 yoshdagi bolalarning mazmundor o'yinlarga e'tiborsizligini hisobga olib, harakatli o'yinlarni tanlash zarur, chunki bu yoshdagi bolalarni ko'proq o'yinlardagi qahramonlarning (bo'ri, qo'zichoq, sichqon, mushuk) qiyofasi emas, balki xatti-harakati ko'proq qiziqtiradi. O'yinlarda harakatlar murakkablashib boradi. Masalan, bir tomonlama yugurishlar kamayib, ko'proq harakatlar o'zgaruvchan to'siqlar tufayli oz bo'lsa ham murakkablashgan bo'ladi. «Bo'rilar zovurda» o'yinida bolalar yugurib kelib to'xtab qolishi, so'ng ildam sakrab, chaqqonlik bilan bo'rilarga tutqich bermasdan zovurdan o'tib ketishi kerak. Yana bu yoshdagi bolalarga o'yinning shunisi qiziqarliki, ikkita tomon bo'lsa va ularda qarama-qarshilik mavjud bo'lib, «Ikki yaxob» o'yinida, bir tomon – «yaxoblar» bolalarni «yaxlatib» qo'yishga intiladi va boshqa tomon – «bolalar»ning o'zi ulardan yaxlab qolishdan qochib qolishga harakat qiladi.

Bog'cha bolalari bilan turli estafetalarni o'tkazishdan ehtiyot bo'lish darkor. Chunki ularni jamoalarga bo'lib, xonaning bir chetiga ketma-ket qatorlarga turg'azib, boshqa chetiga esa bayroqchalar qo'yiladi, ular birma-bir bayroqchani olib kelib, navbatdagi o'yinchiga uzatadilar, u esa yana yugurib, navbat kutib turgan bolalar, toki uning oxiri bo'lishini kutadilar. Bu esa shu kabi estafetalardan boshqa o'yinlarni tashkil qila olmaslik oqibatidir. O'yin estafeta bir qaraganda oson tuyuladi, lekin bolalar o'yinlarini kuzatish natijasi shularni ko'rsatadiki, bunday o'yinlar bolalar uchun hech qanday malaka hosil

qilmaydi, oqibatda bolalarda tartibchanlikning buzilishiga, sabrsizlik, betoqatlikka olib keladi. Yutqazgan hamda o'yinda g'olib chiqqan jamoa bolalarini o'yin tugagandan keyin yupatib olish juda ham murakkab bo'ladi. Maktabga tayyorlov guruhidagi bolalarda sabr-toqat, o'zlarini ushlay bilish fazilatlarini ham tarbiyatalab bo'lgani uchun, ularda sezgirlik, tez yugurish, chaqqonlik bilan buyumlarni uzatish, olib berish kabi fazilatlar hali hosil bo'lmaganligi tufayli hamda jamoa oldidagi mas'uliyatni his qilmasligi, bundan tashqari, har bir xatti-harakatni aniq baholashni bilmasligi va boshqalarning ham harakatini tushuna olmasligi, ya'ni kerakli bo'lgan fazilatlar va jismoniy sifatlarning yetishmasligi bois ularni tarbiyalash lozim. Lekin shu yoshdagi bog'cha bolalariga musobaqalashtirilgan o'yinlarni jon kuydirishi hamda mas'uliyatni sezishi uchun ham o'tkazmoq zarur. Maktabgacha yoshdagi bolalarning o'zini tuta bilmasligini e'tiborga olib, guruhlarini ikki jamoaga ajratmasdan, 4–5 guruhga ajratish zarur. Bu guruhlar ketma-ket holatda turmasdan, bir-birlarini yaxshi ko'rib turishi uchun o'tirib olishlari mumkin, bunda navbatdagi startga chiqish tartibi saqlab turiladi. Bunaqangi o'yinlarda bolalar bir-birlarini kuzatib har bir guruhdan bitta ishtirokchi tezlikda, chaqqonlikda hamda aniq nishonga otishda sinashib ko'rishadi. G'olib chiqqan o'yinchi o'z jamoasiga ochko oladi. O'yin tugagandan so'ng to'plangan ochkolar hisoblanadi. Eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib deb topiladi.

O'yinni tashkil etishda barcha shart-sharoitlar to'g'ri hisobga olinsa, uning tarbiyaviy ahamiyati oshib boradi. Buning uchun o'yin paytida bo'ladigan chiziqqlar, chegaralar masofalari, kerakli o'yin qurollari: koptok, bayroqchalarni taqsimlab berish lozim, keyinchalik esa bolalarning o'zlariga o'rgatib, o'z-o'ziga xizmat qilishni odatlantirish kerak. Ko'pincha tarbiyachi bu tashkiliy ishlarni bolalardan bittasi yoki ikkitasiga buyurib, navbatchi sifatida topshiriq berib o'rgatadi, shunda u har safar ularning vazifasini almashtirib turishni unutmasligi kerak.

Tarbiyachi o'yin o'tkazishdan ilgari uni tushuntirish yo'llarini o'ylab ko'rishi kerak: u juda qisqa, aniq, qiziqarli bo'lishi kerak; o'yin mazmuni va qoidalarini tushuntirishda mayda gaplardan xoli bo'lib (ba'zan bolalarning o'zini ishtirok ettirib) qoida to'g'risida to'xtalish lozim. Undan keyin o'yin-

chilarning rollarini ko'rsatib, kim qaysi yerda turishini aytib o'tish kerak. Rollarni taqsimlash hamda o'yinchilarni joylarga qo'yib chiqishdan avval o'yinni tushuntirish kerak, chunki bolalarning butun diqqat-e'tibori tarbiyachida bo'lib, ular tartib-intizomni saqlashga intiladilar.

Tanish o'yinni o'tkazishda qonun-qoidalarni har safar tushuntirish shart emas, ammo o'yin qoidasini tarbiyachining o'zi yoki tez-tez xatoga yo'l qo'ygan bolani qo'yib ko'rsatilsa, maqsadga muvofiq bo'ladi.

O'yin o'tkazilayotgan vaqtda tarbiyachi faqatgina kuza-tuvchi bo'lib qolmasligi kerak. O'yinni shunday o'tkazmoq kerakki, bolalar o'yinni quvonib, qanoat hosil qilib, murak-kab qoidalarni o'rganib o'ynashlari lozim. Tarbiyachi o'yin davomida qatnashuvchilarni kuzatib, alohida bolalarga e'tibor berib, ularning ichidagilarni gohida rag'batlantirishi, gohida qoida buzganlarga tanbeh berib rahbarlik qilishi kerak.

Ba'zan tarbiyachilar ayrim qoidabuzarliklarga e'tibor ber-maydilar: faqat belgilangan paytdagina – hushtak chalinishi yoki bironta harakatning boshlanib tugallanishini, ajratilgan joyga kirmaslik, onaboshining qo'liga birdaniga tushmaslik va boshqa ko'rinib turgan xatolarni unutmaslik kerak, ya'ni bu xatolar, qoidalar bolalarda iroda va tartibni tarbiyalaydi, ularni ortiqcha xatti-harakatlardan saqlaydi, bardoshli va intizomli bo'lishning katta tarbiyaviy ahamiyati yuzaga keladi.

O'yin jarayonida bolalarni to'xtashga ham o'rgatmoq zarur. Shunday umumiy qoidaga o'rganish lozimki, xohlagan o'yin paytida belgilangan tovush, imo-ishora, hushtakka bolalar tez-da to'xtab qolishi kerak («Chapak», «To'xta!» so'ziga yoki «O'yindan to'xtang!»). Shundan so'ng bolalarni tarbiyachining gapirgan gapiga, tushuntirishiga qat'iyon o'rgatish kerak. Lekin bu narsalarga juda ham ko'p e'tiborni qaratmaslik kerak, chunki o'yinda bolalar hayajonda bo'lishini unutmaslik lozim. Tarbi-yachi o'yinni o'tkazish chegaralarini ham unutmasligi kerak. Bu, ayniqsa, juda mas'uliyatli payt, chunki o'yinning zavq bilan o'ynalishida vaqtga kam e'tibor beriladi. Masalan, gimnastika mashqlariga qaraganda o'yin vaqtini belgilash murakkabroq bo'ladi. Bolalardan «Charchab qoldinglarmi?» deb so'rash no-to'g'ri. O'yinda zavqlanib, qiziqib o'ynayotgan bolalar char-choqni sezmasdan toliqib qolishlari mumkin.

Shuning uchun ham tarbiyachi bolalarning charchaganliklarini diqqat bilan kuzatib, tashqi ko'rinishiga (tez-tez nafas olishi, yuzining qizarib ketishi), bolalarning xulqiga (tez-tez qoida buzish, qo'pollik, lanj bo'lish) e'tibor berishi va o'z vaqtida o'yinni to'xtatishi lozim. O'yinning tugallanishi har xil bo'lishi mumkin. 6–7 yoshli bolalarni qiziqtiradigani o'yinning o'zi emas, balki uning natijasi hamdir. Shuning uchun har bir o'tkazilgan o'yindan keyin natijani tahlil bilan ma'lum qilish lozim: kimning o'yinda chaqqonlik, epcillik, mahorat ko'rsatgani, qaysi bir bolaning do'stlarini qo'llab o'ynagani hamda qoidaga rioya qilmaganligi to'g'risida aytib o'tiladi. Ba'zan tarbiyachi o'yinda ushlanganlarning sonini eslatmog'i, kimningdir ko'proq o'yinchilarni ushlaganligi, har bir o'yinning natijasini o'ziga xos ma'lum shakllar bilan tushuntirishi ayon, lekin bolalar uchun buni tahlil qilish va qiziqarli ravishda tushuntirish kerak.

HARAKATLI O'YINLARNI BOLALAR YOSHIGA MOS HOLDA O'TKAZISH

Uch yashar bolalarning bilim doirasi tor, diqqati doimo chalg'ib turadi. Shuning uchun bolalarga oddiy va ular oson tushunadigan o'yinlarni o'rgatish kerak. Bunday o'yinlarda qush va hayvonlar yoki ularning rasmlari, o'yinchoqlar, ertaklardan foydalanish maqsadga muvofiq. Bu o'yinlar albatta mazmunli va ibratli bo'lishi shart.

Shu yoshdagi bolalarni o'yinlarga o'rgatishda mashqlar katta ahamiyatga ega. Bunday o'yinlarda mazmun bo'lmaydi, ularga oddiy topshiriqlar, masalan, bayroq olib kelish, qo'ng'iroqchani jiringlatish, koptokka yetib olish kabi topshiriqlar beriladi. Harakatlar esa (yurish, yugurish va boshqalar) bolalarga tanish hamda qiynalmasdan bajariladigan bo'lishi lozim.

Mazmuni bolalarga tanish va harakatlarga singdirib yuborilgan o'yinlarni kichkintoylar juda qiziqib o'ynaydilar. Bu esa kichkintoylarning harakat qobiliyatini rivojlantirish, ularni ochiq joyda to'g'ri yurishga o'rgatishda katta ahamiyatga ega, faollik va mustaqillikni tarbiyalashga yordam beradi.

To'rt yashar bolalar bilim doirasining kengayishi va harakatida tajribalar ortishi bilan harakatli o'yinlarning mazmuni ham xilma-xil bo'la boradi. Qush va hayvonlar harakati-

ga, transport turlariga, turli narsalarga taqlid qilib bajarilgan harakatlar o'yinlarning asosiy mazmunini tashkil etadi. O'yinlarda bolalarga buyumlarni tanish, shaklini (kub, doira, kvadrat shaklini) eslab qolish bilan bog'liq topshiriqlar, ranglarni ajratish, tovushlarni farq qilish kabi topshiriqlarni bera boshlash kerak.

Ko'pchilik harakatli o'yinlar mazmunini kengaytirish va shartli vazifalar qo'yish lozim. Bu yoshda harakatlarni rivojlantirish uchun qo'yiladigan o'yin shartlari bilan bolalarning idrok etishida farq bo'ladi. Bolaning vazifani bajarishga munosabati asta-sekin o'zgaradi. Masalan, 3 yoshga qadam qo'ygan bolalar o'yinda, ko'pincha mas'uliyat sezmagani bo'lsalar (masalan, bo'ri bitta quyonni tutadi, uni tutib olganidan keyin u bilan birga yugurib, o'ynab ketadi, boshqa quyonlar esa e'tibor bermaydi), endi bolalar o'zlariga yuklatilgan vazifani tushunadigan bo'ladi (endi bo'ri quyonni tutib olganidan keyin uni to'xtatadi, uyiga olib keladi, shundan keyin boshqa quyonlarni tuta boshlaydi). O'yinda ko'pincha tarbiyachi boshlovchi bo'ladi.

O'yindagi harakatlarning mazmuni bolalarga tushunarli va qiziqarli bo'lishi juda muhim. Bu ularning faoliyatini oshiradi, harakatlarga his-hayajon va jo'shqinlik bag'ishlaydi.

To'rt yoshga qadam qo'ygan bolalar bilan o'tkaziladigan o'yinlarda harakatlarni ancha murakkablashtirish (kubiklar ustiga chiqish, ustida cho'qqayib o'tirish, undan tushish, stol tagida emaklab yurish va hokazo) hamda har xil harakatlarni bir-biriga qo'shib o'ynash kerak bo'ladi (koptokni uzoqqa irg'itib, orqasidan quvib yetib olib kelish, chivinni tutish uchun sakrash va hokazolar). Bunday murakkab harakatli o'yinlarda ishtirok etgan bolalar bir-birlaridan o'zishga harakat qiladilar.

Bu xildagi o'yinlar hamisha ham birgalikda o'ynaydigan o'yinlar hisoblanmaydi. Ushbu holat o'yin mashqlarida ko'proq namoyon bo'ladi.

Ko'pchilik bo'lib, ashula aytib va qofiyali so'zlar jo'rligida o'ynaladigan o'yinlar keng qo'llanadi. Bunday o'yinlarda bolalarni hamjihatlikka va harakatlarni birgalashib bajarishga erisha borish mumkin.

Besh yashar bolalarning harakatli o'yinlari mazmuni rang-barang, atrof-tevarakda, hayotda uchraydigan voqealar to'g'risida ularning tasavvuri va bilimi oshib borishi bilan

bog‘liq bo‘ladi. Bolalarning o‘yin vaqtida faol harakat qilishi ko‘p jihatdan ularning malakasi va ko‘nikmasiga, tevarakatrofni yaxshi bilishiga, harakatlarni sabot, chaqqonlik, idrok va hamkorlikda bajarishiga bog‘liq bo‘ladi. Aksariyat o‘yinlarda bitta boshlovchi, lekin ba‘zan bu vazifani o‘yinchilarning ikki-uchtasi bajarishi mumkin.

O‘rta guruh uchun mo‘ljallangan harakatli o‘yinlarning ba‘zilari mazmunga va bajariladigan vazifa tasviriga ega bo‘lmaydi. Bunday o‘yinlarga musobaqa tusini kiritish ham mumkin.

Ko‘pincha qo‘fiyali so‘zlar o‘yin mazmunini ochib, uni to‘ldiradi va harakat uchun ishora xizmatini o‘taydi. So‘zlar ko‘pchilik bo‘lib aytilsa, yana ham yaxshi.

Olti yashar bolalar bilim doirasi kengayib, binobarin, harakatli o‘yinlarning mazmuni ham murakkablashadi. O‘yin qoidalari ham murakkablashib borishi tufayli ularni bajarishda aniqlik, diqqat-e‘tibor, sabr-toqat, ortiqcha harakatlarni cheklash (aniq bir yo‘nalishda yugurish, tutilganlarning chetga chiqishi va hokazo) talab etiladi. O‘yin qoidasi intizomning tarkib topishiga yordam beradi.

Ma‘lumki, harakatli o‘yinlarda ishtirok etish uchun bolalarni guruhlarga bo‘lish kerak, bunda ko‘pincha kuchli o‘g‘il bolalar boshqa bolalar bilan, qizlar esa qizlar bilan raqobatlashishga intiladilar. Bu o‘yinning borishiga va natijasiga ta‘sir etadi.

Bunda o‘g‘il va qiz bolalarning odob-axloqli bo‘lishi, tartibga rioya qilishi katta ahamiyat kasb etadi. Bundan tashqari, o‘g‘il bolalar qizlardan qolishmaslik uchun ancha tashabbuskor bo‘ladi, qizlarni hurmat qilishga o‘rganadi.

Yetti-o‘n yashar bolalar uchun harakatli o‘yinlar jismoniy tarbiya darsining asosidir. Shuning uchun ham maktab dasturida boshqa materiallarga nisbatan o‘yinlarga ko‘proq o‘rin ajratiladi. Buning sababi shundaki, dasturga kiritilgan turli xil jismoniy mashqlarni bolalar xilma-xil o‘yinlar vositasida osongina idrok qiladilar va o‘zlashtiradilar.

O‘yinlarda yugurish, sakrash va uloqtirish yoki irg‘itish mashqlariga alohida e‘tibor berish lozim. Bu yoshdagi bolalar bilan oddiy va o‘rtacha murakkab o‘yinlarni o‘tkazish bilan birga, agar bolalar yetarli darajada tayyorlangan bo‘lsa, ancha murakkabroq, ya‘ni jamoalarga bo‘linib o‘ynaladigan

o'yinlarni ham o'tkazish mumkin. Bolalar bu o'yinlarda «Bir kishi hamma uchun, hamma bir kishi uchun» degan shior asosida birga o'ynashga o'rganadilar. Shunda ularda o'zlari bilan birga o'ynayotgan o'rtoqlariga nisbatan javobgarlik hissi uyg'onadi.

Jamoa o'yinchilari yetarli darajada chaqqon, hozirjavob, epcil va baquvvat bo'lishi talab etiladi.

Jismoniy tarbiya darslari ko'pincha turli o'yinlardan tarkib topadi va bundan tashqari, darsga basketbol, voleybol, qo'l to'pi va futbol kiritiladi.

O'yin paytida bolalarning juda keskin harakat qilmasligiga qarab turish, har bir bolaning o'ziga yarasha munosabatda bo'lish muhim ahamiyatga ega.

Mavzular yuzasidan nazorat savollari

1. Bolalarda yassioyoqlik tashxisini qanday aniqlash mumkin?
2. Yassioyoqlik tashxisi bolalarning rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadimi?
3. Yassioyoqlikning oldini olish va bartaraf etishga yo'naltirilgan mashqlardan namunalar ko'rsatib bering.
4. Maktabgacha yoshdagi bolalarda hayotiy harakatlarni rivojlantiruvchi mashqlar sirasiga qaysi mashqlar kiradi?
5. Maktabgacha ta'lim muassasasida jismoniy tarbiya mashg'uloti qanday o'tkaziladi?
6. Mashg'ulotlarni tashkil etishda nimalarni e'tiborga olish zarur?
7. Mashg'ulotning qanday vazifalari mavjud?
8. Jismoniy tarbiya mashg'ulotini tashkillashtirishda qanday uslublardan foydalaniladi?
9. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan o'tkaziladigan harakatli o'yinlarga tavsif bering.
10. Harakatli o'yinlarni bolalar yoshiga mos holda tashkillashtirish nima uchun zarur?

**MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR UCHUN
HARAKATLI O‘YINLARDAN NAMUNALAR**

«CHUMCHUQLAR VA AVTOMOBIL»

O‘yinning maqsadi tarbiyachining buyrug‘i bilan bolalarni turli yo‘nalishda, bir-biriga urilmasdan harakat qilishga va yo‘lni o‘zgartirib, o‘z joyini topib olishga o‘rgatishdan iborat. Bolalar maydoncha yoki xonaning bir tomoniga qo‘yilgan stullarda yoki skameykalarda o‘tiradilar. Bolalar chumchuqlar, u yerda esa in bo‘ladi. Ikkinchi tomonda turgan tarbiyachi avtomobilni ifoda etadi. U: «Qani, chumchuqlar, yo‘lga uchib tushamiz», deydi, shunda bolalar maydoncha bo‘ylab xuddi chumchuqqa o‘xshab, qo‘llarini qanot kabi qoqib yuguradilar. Oradan biroz o‘tgach, tarbiyachi: «Ehtiyot bo‘linglar, avtomobil kelyapti. Qani qushchalar, inlaringizga qochinglar», deydi. Avtomobil garajdan chiqib, chumchuqlarga qarab yuguradi. Chumchuqlar inlariga qarab uchadilar (joylariga borib o‘tiradilar).

Avtomobil esa garajga qaytadi. Dastlab o‘yinda 10–12 bola, keyin butun guruh qatnashadi. Tarbiyachi oldin chumchuqlarning qanday qilib uchishini va don cho‘qishini ko‘rsatib beradi. Bolalar chumchuqlarga taqlid qilib, tarbiyachining harakatlarini takrorlaydilar. Keyin o‘yinda avtomobilni tarbiyachining o‘zi ipga bog‘lab sudrab yuradi. Faqat o‘yinni bir necha marta takrorlagandan keyingina, harakatchanroq bir bolaga avtomobilni olib chiqish va sudrab yurishni topshirish mumkin. Qushchalar o‘z inlariga yetib olishlari uchun avtomobil juda tez yurmasligi kerak.

«POYEZD»

O‘yinning maqsadi bolalarni bir nechtadan bo‘lib, avval bir-birining orqasidan ushlab, keyin ushlamasdan yurishga, yugurishga va to‘xtatishga o‘rgatishdan iborat. Tarbiyachi bolalarga bir-birining orqasidan turishni taklif qiladi: «Sizlar vagonchalar, men parovoz bo‘laman», deb o‘zi bolalarning oldiga borib turadi. Parovoz hushtak chaladi-da, dastlab asta-sekin harakatlanib, so‘ng tez yurib ketadi (tarbiyachi «du-du-du» deb ovoz chiqaradi, bolalar uning ketidan qadamlarini asta tezlatib, keyin yugurib ketadilar). So‘ngra tarbiyachi harakatni sekinlashtirib, asta-sekin to‘xtaydi va «Poyezd bekatga yetib keldi. Mana bekat», deydi-da, yana hushtak chalib, yurib

ketadi. Dastlab besh-oltita bola ketma-ket turadi, qolganlari stulchalarda o'tirib tomosha qilishadi. O'yinni takrorlaganda bolalar soni 12–15 kishiga yetishi mumkin. O'yin ko'p marta takrorlangach, eng chaqqon bolaga parovoz bo'lishni topshirish mumkin. Vagonlar bir-biridan uzilib qolmasligi uchun parovoz juda tez yurmasligi kerak.

«SAMOLYOTLAR»

Bu o'yinda bolalar bir-biriga tegmasdan, turli yo'nalishda yugurishga o'rgatiladi, shunda ular signalni darrov ilg'ab olib, harakatni boshlashga odatlanadilar. Bolalar samolyotda o'tirgan o'quvchilarni ifoda etadilar. Ular maydonchani har yer-har yerida turadilar. Tarbiyachi «Uchishga tayyorlaning!» deganda, qo'llarini tirsakdan bukib, oldilarida aylantiradilar, ya'ni motorni ishga soladilar. «Uchinglar!» deganda qo'llarini yon tomonlariga uzatib, maydoncha bo'ylab tarqalib yuguradilar. «Qo'ning!» deganda samolyotlar to'xtab, yerga qo'nadi (bolalar bitga tizzalarini yerga qo'yib cho'nqayadilar). O'yin 5–6 marta takrorlanadi. O'yinni biroz murakkablashtirish mumkin. Buning uchun bolalar 3–4 guruhga bo'linadi. «Qo'ning!» deganda, o'z joylarini topib turadilar, tarbiyachi qaysi guruh samolyotlari birinchi bo'lib to'planganini ta'kidlaydi. O'yin kichik va o'rta guruhlariga bo'lib o'tkazilsa, yanada yaxshi.

«PUFAK»

O'yinda bolalar doira hosil qilib goh keng, goh g'uj-g'uj bo'lib turishga o'rgatiladi va berilgan buyruqqa mos harakat qilishga odatlantiriladi. 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», deyilgandan keyin bolalar qo'llarini qo'yib yubormasdan doira markazi tomon yurishni taklif qi-

lish mumkin. Ular doira markaziga qarab «shshshsh» 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.

«QO'G'IRCHOQLARNIKIGA MEHMONGA»

O'yindan maqsad bolalarni birga yurish, yugurish, o'zlarini tutishga o'rgatishdir. Bolalar xonadagi devor tagiga qo'yilgan stullarga o'tirib, tarbiyachidan qo'g'irchoqlarning qayerda yashashini so'rashadi. U qo'g'irchoqlar turgan burchakni ko'rsatib: «Yuringlar, birga qo'g'irchoqlarni ko'rgani boramiz», «Yuringlar, bolalar, o'ynab kelamiz, faqat yo'lda tarqalmay, to'g'ri yuringlar», deydi. Bolalar o'rinlaridan turib, tarbiyachi bilan birga qo'g'irchoqlar oldiga jo'nashadi. Tarbiyachi: «Kech bo'lib qoldi, uyga ketadigan vaqtimiz bo'ldi, endi keta qolaylik», degandan keyin bolalar o'z joylariga borib o'tiradilar. O'yin boshlanishi oldidan bir nechta qo'g'irchoqni xonaning boshqa joyiga olib borib qo'yish kerak. O'yin takrorlanganda bolalar shu qo'g'irchoqlarni ko'rgani boradi.

«KOPTOKNI QUVIB YET!»

Bu o'yinda bolalar chaqqonlikka va koptokni yumalatib, tutib olishga o'rgatiladi. Bolalar maydonchada o'ynab yurganda, tarbiyachi bir necha bolani chaqirib, koptokni yumalatishni va uni tutib kelishni taklif qiladi. Keyin birin-ketin koptokni turli tomonga yumalatadi. Bola koptok ketidan yugurib, uni tutib oladi va tarbiyachiga keltirib beradi. Tarbiyachi koptokni bir gal boshqa tomonga otadi, lekin endi boshqa bola olib keladi. Uch yoshli bolalar tarbiyachi otgan koptokning orqasidan yuguradilar. Shundan keyin o'yinga bolalarning boshqa guruhi jalb qilinadi. O'yinda bir yo'la 8–10 bola ishtirok etishi mumkin. Bolalarning baravar yugurishi uchun hamma koptoklarni birdan otish kerak. Koptok o'rniga rezina halqacha yoki qum solingan xaltachalardan foydalanish ham mumkin.

«SO'QMOQ BO'YLAB»

O'yindan maqsad bolalarni yurishga, chiziqdan chiqib ketmaslikka o'rgatishdir.

Tarbiyachi polga ikkita yonma-yon chiziq chizadi (yoki orasini 20–25 sm qilib, ikkita 2,5–3 metrli arqon tashlaydi) va

bolalarga hozir o‘rmonga o‘ynagani borishlarini aytadi. O‘rmonga uzun so‘qmoq yo‘ldan ehtiyot bo‘lib boradilar, ya‘ni bir-birlarining orqalaridan ikki chiziq orasidan sekin yuradilar. Keyin shu yo‘ldan qaytib keladilar. Tarbiyachi bolalarning chiziqni bosmasliklarini, bir-biriga xalaqit bermasliklarini, oldinda bo‘rayotganlarga urilib ketmasliklarini kuzatib turadi.

«ARIQDAN SAKRAB O‘TISH»

O‘yindan maqsad bolalarni qoidaga amal qilishga, chaqqonlikka o‘rgatish, sakrash va yugurish kabi harakatlarni mustahkamlash, mushaklarni rivojlantirishdir. Polga taxta tashlab qo‘yiladi (eni 25–30 sm, uzunligi 2–2,5 m). Bu ariqning ko‘prigi bo‘ladi. Ariqning narigi qirg‘og‘ida lolaqizg‘aldoqlar, bo‘tako‘zlar, moychechaklar va bog‘da rang-barang gullar ochilib yotibdi (gilam ustiga har xil rangdagi laxtak qiyiqlari tashlab qo‘yiladi). Bolalar ariqning narigi qirg‘og‘iga ko‘prikdan o‘tadilar, gul teradilar (cho‘nqayib o‘tiradilar, engashadilar), keyin uyga qaytib keladilar. O‘yin 3–4 marta takrorlanadi. Tarbiyachi bolalarning faqat ko‘prikdan o‘tishlarini kuzatib: «Ariqda suv tez oqadi, chuqur, ehtiyot bo‘lib o‘tinglar, oyoqlaringizni ho‘l qilib qo‘ymanglar», deb turadi.

«KIM SEKIN YURADI?»

Bu o‘yinda bolalar diqqatni rivojlantirishga, aytilgan so‘zlarga mos harakat qilishga odatlantiriladi. Bolalar tarbiyachilar bilan birga boradilar. Kutilmaganda tarbiyachi bunday deydi: «Qani, kim sekin-sekin yurishni yaxshi bilar ekan, oyoq uchlarida bunday yuring» (ko‘rsatadi). Bolalar oyoq uchlariga ko‘tariladilar va mumkin qadar sekin yurishga harakat qiladilar. Qaysi tomonga qarab ketayotgan bo‘lsalar, o‘sha yo‘nalishda yo‘lni davom ettiradilar. Keyin tarbiyachi bildirmasdan chetga chiqib oladi-da: «Endi esa hamma mening oldimga yugurib kelsin», deydi. Bolalar tarbiyachining oldiga yugurib kelib, uni o‘rab olishadi. Tarbiyachi bolalar bilan gaplashadi, mashqni g‘ayrat bilan yaxshi bajarganliklarini ta‘kidlab o‘tadi.

Uch yoshdagi ayrim bolalar oyoq uchida yurgan vaqtlarida boshlarini g‘ayritabiiy engashtirib, uni yelka tomonga qisib yuradilar. Shunday qilganda ular sekinroq yurayotganga o‘xshaydilar. Bolalarga bunday harakatlarni ko‘rsatib, ularni tuzatishga harakat qilish kerak. Oyoq uchida yurish tovon

to'piqlarini mustahkamlaydi, shu sababli u bolaning jismoniy rivojlanishi uchun juda foydali mashq hisoblanadi. Biroq bolalarni bu mashqni uzoq vaqt bajarishga majbur qilib, ularni toliqtirib qo'ymaslik kerak. O'yin 3–4 marta takrorlanadi.

«TAYOQCHADAN HATLAB O'T!»

O'yindan maqsad bolalarni chaqqon harakat qilishga o'rgatish, ularda sakrash va yugurish kabi harakatlarni mustahkamlash va chaqqonlikka o'rgatishdan iborat. Xonaning o'rtasida ikkita tayoqcha orasi 1 m qilib yonma-yon qo'yiladi. Bolalar xonaning bir tomonida turishadi, ikkinchi tomonida stul o'rindig'iga bayroqcha o'rnatiladi. Tarbiyachining ko'rsatmasiga binoan tayoqchadan 2–3 qadam nariga bayroqchaga qarab turgan bola birinchi tayoqcha tomon yurib boradi va undan hatlab o'tadi. So'ngra ikkinchi tayoqchadan ham xuddi shunday hatlaydi. So'ng stolga yaqinlashib boradi, bayroqchani qo'lga oladi, uni boshidan yuqori ko'tarib hilpiratadi, keyin bayroqchani yana stulga qo'yib, yon tomonga, chetroqqa chiqib ketadi va qaytib kelib, o'z joyiga turadi. Shundan so'ng topshiriqni keyingi bola bajaradi. Agar bu mashq bir necha marta takrorlangandan keyin bolalarga juda osonga o'xshab qolsa va ular bu topshiriqni tez hamda ishonch bilan bajara boshlasalar, mashqni biroz murakkablashtirish kerak bo'ladi: polga 4-6 tayoqchani bir-biriga yonma-yon qilib, bir necha chamberakni polga tashlab qo'yib, bolalarga ana shularning ustidan hatlab o'tish taklif qilinadi.

«MENGA YETIB OLINGLAR!»

O'yindan maqsad bolalarni qoidaga amal qilishga o'rgatish, ularda yurish va yugurish kabi harakatlarni mustahkamlash va chidamlilikni tarbiyalashdir.

Bolalar maydoncha yoki xonaning bir tomonidagi stullarda yoki o'rindiqlarda o'tiradilar. Tarbiyachi «Menga yetib olinglar!» deydi va maydonchanning ikkinchi tomoniga qarab yuguradi. Bolalar tarbiyachining ketidan uni tutmoqchi bo'lib yuguradilar. Bolalar tarbiyachiga yaqinlashib qolganlarida u to'xtaydi-da: «Qochib ketinglar, endi men sizlarga yetib olaman!» deydi. Bolalar o'z joylariga qarab yuguradilar.

Bu o'yinni dastlab bolalarning kichik guruhi bilan o'tkazgan ma'qul. So'ng bolalar sonini 10–12 nafargacha ko'payti-

rish mumkin. Tarbiyachi bolalardan qochib, juda tez yugurmasligi kerak. Bolalar tarbiyachiga yetib olganlaridan keyin «yaxshi yugurar ekansizlar», deb ularni maqtab qo'yishi zarur.

«SHIQILDOQQACHA EMAKLAB KEL!»

Bu o'yinda bolalar diqqatini rivojlantirish, aytilgan so'zlarga mos ravishda emaklab yurish harakatini o'rgatish ko'zda tutiladi. Bolalar xonaning bir tomoniga qo'yilgan stullarda o'tirishadi. To'rt metr nariga, polga bayroqcha yoki shiqildoqlar terib qo'yiladi. Tarbiyachi biror bolaning ismini aytib chaqiradi va unga shiqildoqqacha emaklab borishni, uni olib o'rnidan turishni va shiqildoqni (yoki bayroqchani) boshdan yuqori ko'tarishni (bayroqchani hilpiratishni) taklif qiladi. Shiqildoqni (yoki bayroqchani) polga o'z joyiga qo'yib qaytib keladi. Bolalar topshiriqni navbat bilan bajaradilar. O'yin mashqda bir vaqtning o'zida bir necha bola (3–5 ta) yoki birdan hamma baravar ishtirok etishi mumkin. Unda bolalarning har biriga alohida-alohida o'yinchoqlar topib qo'yish kerak. Bunday topshiriqning tashkil etilishi bolalarda mo'ljalga tezroq borib kelish istagini uyg'otadi. O'yin juda jonli o'tadi. Biroq bunda emaklash sifati ancha pasayib ketadi. Bola shoshilib, harakat uyg'unligini buzadi. Shuning uchun tarbiyachi bolalar e'tiborini tezroq harakat qilishga qaratmasligi kerak. Mashqda band bo'lmagan boshqa hamma bolalar baravariga: «Bir, ikki, uch – emakla!» deb qichqirib shodlanishadi. O'yin tamom bo'lganda esa quvonchdan chapak chalishadi. Shunday qilib, o'yinda bolalarning hammasi faol qatnashadi.

«DARVOZA»

Bu o'yinda bolalarda emaklab borish malakasi takomillashtiriladi. Bolalar xonaning bir tomoniga terib qo'yilgan stullarda o'tiradilar, 4–5 metr narida bolaning bo'yiga teng keladigan to'rt osilgan ustun turadi. Ustunning tagida, polda koptok yotadi. Bolalar bilan ustun orasida – taxminan masofaning o'rtasida yoy – darvoza bo'ladi. Tarbiyachi bolalardan birining ismini aytib chaqiradi va unga darvozaga qadar emaklab borishni, keyin uning ostidan emaklab o'tib, koptokni olishni, oldinga emaklab o'rnidan turib, koptokni ikki qo'llab ko'tarishni va uni to'rga tashlashni taklif qiladi. Darvoza o'rnida stul, o'rindiqlik (oyoqlar orasidan emaklab o'tish

uchun), chamberaklardan foydalanish mumkin. Uch yosh bolalarga narsalar tagidan emaklab o'tishni va narsalarga tirmashib chiqishning turli usullarini, to'siqlar ostidan engashib o'tishni o'rgatish kerak. To'siqlar ostidan engashib o'tganda qo'llarni yerga tekkizmaslik kerak. Bunda bolalar emaklash va engashib o'tish degan tushunchalarni bir-biridan farqlashga o'rganadilar.

«CHIZIQNI BOSMA!»

O'yindan maqsad bolalarni qoidaga amal qilgan holda harakatlarni mustaqil bajarishga va muvozanatni saqlashga o'rgatishdir. Tarbiyachi polga uzunligi 3–4 metr, bir-birlaridan 40–50 sm uzoqlikda ikkita yonma-yon chiziq chizadi. O'yinda qatnashuvchilar navbat bilan chiziqni bosib olmaslikka harakat qiladilar. «Yo'lak»ning oxirida bola o'rnidan turadi, ikkala qo'lini yuqori ko'tarib kerishadi, keyin dastlabki holatga, o'z joyiga qaytib keladi. Bu o'yinda polga qo'yilgan taxtadan foydalanish ham yaxshi natija beradi.

«EHTIYOT BO'L!»

O'yinning maqsadi bolalarni muvozanatni saqlab yurishga o'rgatish, ularni qo'rqmas qilib tarbiyalashdan iborat. Bolalar gimnastika skameykasi yoni bo'ylab terib qo'yilgan stullarda o'tiradilar. Bolalar bitta-bittadan skameykaning oxiriga kelib, tizzalariga tayangan holda, skameyka chetidan qo'llari bilan ushlab, ustidan emaklagancha, uning narigi boshigacha boradilar. Skameykaning oxiriga yetgach, bola o'rnidan turadi va undan tushadi. Tarbiyachi bolaga yordam beradi, uni ushlab boradi. Mashqni qiya qilib qo'yilgan taxta ustida o'tkazish ham mumkin, bunda yuqoriga ham, pastga ham emaklasa bo'ladi.

«TO'P DOIRADA»

O'yindan maqsad bolalarga to'pni bir-birlariga yumalatishni o'rgatishdir. Bolalar polda doira bo'lib o'tiradilar va koptokni bir-birlariga yumalatadilar. Tarbiyachi doiradan tashqarida turib o'yinni kuzatadi, to'pni ikki qo'llab yumalatish kerakligini tushuntiradi, buni qanday bajarish zarurligini ko'rsatib beradi; agar to'p doiradan chiqib ketsa, uni olib berib turadi va hokazo.

«TO‘PNI ILIB OL!»

Bu o‘yinda bolalarga to‘pni ikki qo‘llab pastdan irg‘itish va uni yerga tushirmasdan ilib olish o‘rgatiladi. Masofani ko‘z bilan chamalash mashqi amalga oshiriladi. Bolalar davra qurib turadilar. Tarbiyachi o‘rtada turib, kichikroq to‘pni qo‘lida pastlatib ushlab: «Yusuf, to‘pni ilib ol!», deydi va bolaga to‘pni otadi. Bola to‘pni ilib olib, uni tarbiyachiga irg‘itadi. Tarbiyachi bolalar to‘pni ikki qo‘llab past tomondan irg‘itishlarini, to‘pni ilayotganda qo‘llarini sal oldinga uzatib, to‘pni ko‘kraklariga bosmay, barmoqlari bilan ilishlarini kuzatib turadi.

«TO‘PNI YUMALAT!»

Bu o‘yinda bolalarga to‘pni yumalatish va ilib olish o‘rgatiladi, ularda harakatchanlik xususiyatlari tarbiyalanadi. Bolalar polda doira bo‘lib o‘tiradilar (oyoqlarini kerib, oldinga uzatadilar yoki chordana qurib o‘tirib oladilar). Tarbiyachi qo‘lida to‘p ko‘tarib doiraning o‘rtasida o‘tiradi. U to‘pni navbat bilan har bir bolaga qarab yumalatadi, bolalar ilib olgan to‘pni yana tarbiyachiga yumalatadilar va mana shu harakatlarni o‘zlashtirib olganlaridan so‘ng, doira markazida tarbiyachining o‘rniga bolalardan birontasi o‘tirishi mumkin.

«NISHONGA TUSHIR!»

O‘yindan maqsad bolalarga koptokni yumalatishni va darvozaga tushirishni o‘rgatish, chaqqonlikni mashq qildirishdir. Bolalar o‘rindiqa o‘tirishadi, ulardan nariroqda chiziq tortilgan bo‘ladi, chiziqdan ikki-uch qadam uzoqlikda darvoza turaadi. Bola o‘rnidan turib chiziqqa yaqinlashib keladi, engashib yerda yotgan to‘plardan birini qo‘liga oladi va darvozaga tushirishni mo‘ljallab yumalatadi. Uch-to‘rtta to‘pni darvozaga tushirgach, to‘plarni terib keladi. Keyin topshiriqni navbatdagi bola bajaradi. To‘pni bir qo‘l bilan ham, ikki qo‘l bilan ham yumalatish mumkin. Bolalar uni darvozaga tushirishni o‘rganib olganlaridan keyin, ularga keglini urib yiqitish singari murakkabroq topshiriqlar berish mumkin.

«TUTUVCHI, LENTANI OL!»

O‘ynovchilar doira yasab turadilar. Har biri orqasiga, belbog‘iga yoki yoqasiga rangli matodan qilingan lentani qistirib oladi. Tarbiyachining «Yuguring!» degan ishorasi bilan yu-

gurib ketadilar. Tutuvchi ularni quvlab, lentalarini olishga harakat qiladi. Lentadan mahrum bo'lgan bola chetda turadi. Tarbiyachining «Bir, ikki, uch, hammangiz doira bo'lib yig'iling!» degan ishorasi bilan bolalar doira bo'lib turadilar. Tutuvchi tutgan lentalarini sanaydi va uni bolalarga qaytarib beradi. O'yin qaytadan boshlanadi.

«OYOG'INGNI HO'L QILMA!»

Bolalar maydonchanning bir tarafida o'tiradilar. Ulardan 4 qadam masofada chiziq chiziladi. Uning oldiga 4–5 o'ynovchi turadi. Maydonchanning boshqa tarafida har bir o'ynovchi to'g'risiga bayroqcha bilan stullar qo'yiladi. Chiziqdan 4–5 metr masofada 3–4 metr kenglikda botqoqlik (ariqcha) chiziladi. O'ynovchilar ikkitadan kichkina taxtacha (30x20 sm) oladilar. Bolalarga oyoqlarini ho'l qilmasdan taxtachalar ustidan (polni bosmasdan) yurib, bayroqchalarga yetib borish topshiriladi. Tarbiyachining ishorasi bilan o'ynovchilar botqoqlikka yetib borib, taxtachaning bittasini qo'yib, uning ustida turadilar, orqada yotgan avvalgi taxtachani olib, yana oldilariga qo'yadilar, botqoqlikdan o'tib olgunlaricha shunday davom etadi. So'ngra o'zlarining bayroqchalari oldiga borib, uni ko'taradilar. Kim birinchi bo'lib bayroqchani ko'tarsa, shu g'olib hisoblanadi. So'ngra bola bayroqchani joyiga qo'yib, o'z joyiga qaytadi va taxtachalarni boshqa bolaga beradi.

«QO'LGA TUSHIB QOLMA!»

Maydonchada doira chiziladi. Bolalar yarim qadam masofada doira atrofida turadilar. Tarbiyachi o'yinni olib boruvchini belgilaydi va u doira ichida xohlagan joyda turadi. Bolalar chiziq ustidan doira ichiga sakraydilar. O'yinni olib boruvchi yugurib, ularga tegmoqchi bo'lib harakat qiladi, u yaqinlashishi bilan bolalar doira chetiga chiqib oladilar. Qaysi bolaga qo'li tekkan bo'lsa, u yutqazgan hisoblanadi, lekin o'yinda qatnashaveradi. 30–40 soniyadan keyin tarbiyachi o'yinni to'xtatib, yutqazganlarni hisoblaydi. Keyin g'oliblar orasidan yangi o'yinni olib boruvchi tayinlanadi.

«MENING QUVNOQ, SHO'X KOPTOKCHAM»

Bolalar xona yoki maydonchanning bir tomoniga qo'yilgan stullarda o'tirishadi. Tarbiyachi ulardan sal naribroqda 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‘shiqni 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 tez). Agar bolalar koptokka o‘xshab sakrashni bilmasalar, ularga buning qanday bo‘lishini ko‘rsatib berish zarur.

«OQQUYONIM, ALOMAT»

Bolalar xona yoki maydonchanning bir tomoniga qo‘yilgan stullarda yoki o‘rindiqlarda 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‘qqa-yib o‘tiradilar. Tarbiyachi shunday she‘r o‘qiydi:

*Oq quyonim, alomat,
Otini qo‘ydim Salomat.
Shalpang quloq 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,
Quyón 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,
Quyónjon 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 quyónlar yashirindigan 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 quyóncha 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. Kichinkitoylardan, 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.

«UZUN ILONIZI BO'YLAB»

Tarbiyachi yerga yoki polga uzunligi 5–6 metrli arg'amchini cho'zib qo'yadi, bu yo'lakchadan bolalar oxirigacha yurib o'tishlari mumkin. Agar yo'lakchanning boshqa tomoniga bolalarni jalb qiladigan narsalar: ayiqcha, qo'g'irchoq, shiqildoq, qushcha va boshqalar qo'yilsa, bolalar mashqni qiziqib bajaradilar. Yo'lakchanning oxirida nima yotganligiga qarab, vazifa beriladi: masalan, ayiqchanning oldiga borib uni silash, qushchaga don berish, shiqildoqni shiqillatish. Tarbiyachi bolalarning arqonchani bosishga harakat qilayotganlarini ko'rsa, ularning qo'lidan ushlab, yordamlashishi mumkin.

«QUSH VA UNING BOLALARI»

Bolalar 5–6 tadan ikki guruhga bo'linadilar. Har bir guruh o'z uychasiga – iniga ega, bo'r bilan chizilgan doira, polga tash-

lab qo'yilgan katta chambarak yoki uchlari bir-biriga bog'langan arqoncha va hokazolar in bo'lishi mumkin. Bolalar cho'nqayib o'tirib, indagi qush bolalarini ifoda etadilar. Tarbiyachi qush vazifasini bajaradi. Tarbiyachining «Qani uchdik, uchaylik» degan so'zlarini eshitishlari bilan qush bolalari inlaridan uchib chiqadilar va don qidirib, uzoqroq ketishga harakat qiladilar. Tarbiyachining «Endi uyga uchamiz», degan so'zlaridan keyin qush bolalari o'z inlariga qaytib keladilar. O'yin 3—4 marta takrorlanadi. Tarbiyachi bolalar – qush bolalarining ishorasiga qarab harakat qilishini kuzatib boradi. Begona inga uchib kirish mumkin emasligini eslatib, uyidan uzoqroqqa uchishga da'vat etib, u yerda qushchalar uchun don mo'l ekanini aytib turadi.

«QUYOSH VA YOMG'IR»

Bolalar xona yoki maydonda qator turgan stullar orqasiga o'tib, cho'nqayib o'tiradilar va darchadan (stul suyanchig'i orasidan) qaraydilar. Tarbiyachi: «Quyosh chiqadi! Boringlar, o'ynanglar!» deydi. Bolalar xona (maydoncha) bo'ylab yuguradilar. «Yomg'ir yog'ib ketadi. Tezroq uyga kiringlar!» degan ovozdan so'ng o'z joylariga qarab yugurishadi, stullarning orqa tomoniga borib cho'nqayib o'tirishadi va darchadan (stul suyanchig'i orasidan) qarashadi. Tarbiyachi: «Quyosh chiqadi! Boringlar, o'ynanglar!» deydi. Bolalar maydoncha bo'ylab yuguradilar. «Yomg'ir yog'ib ketdi. Tezroq uyga kiringlar!» degan ovozdan so'ng, o'z joylariga qarab yugurishadi va stullarning orqa tomoniga borib cho'nqayib o'tirishadi.

«SICHQONLAR VA MUSHUK»

Bolalar – sichqonlar inlarida (xona devori bo'ylab yoki maydonchanning yon tomonlariga qator qo'yilgan o'rindiqlik yoki stullarda) o'tiradilar. Maydoncha burchaklaridan birida mushuk o'tiradi. Mushuk vazifasini tarbiyachi ijro etadi. Mushuk uxlab qoladi, sichqonlar esa xona bo'ylab yugurib ketishadi. Biroq, birdan mushuk uyg'onadi, qaddini rostlab kerishadi, miyovlaydi va sichqonlarni tuta boshlaydi. Sichqonlar tez yugurib ketadilar va o'z inlariga kirib yashirinadilar (stullardan o'z joylarini egallaydilar). Hamma sichqonlar in-iniga kirib ketgandan so'ng, mushuk yana bir marta xona bo'ylab aylanadi. Keyin o'z joyiga keladi va uxlaydi. O'yin 4–5 marta takrorlanadi. Sichqonlar mushuk ko'zini yumib

uyquga ketganidan keyingina o‘z inlaridan chiqishlari va mushuk uyg‘onib miyovlaganidan keyin inlariga qaytishlari mumkin. Tarbiyachi sichqonlar inlaridan chiqishini kuzatib turadi. O‘yinda o‘yinchoq mushukdan foydalanilsa ham bo‘ladi. Kubiklar ham in vazifasini o‘tashi mumkin. Bunda bolalar kubiklar ustiga chiqib turadilar.

«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, xurрак otadi.
Bilib bo‘lmaydi aslo
Uyg‘oqmi u, uxlarmi 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 stol yoki o‘rindiqda o‘tirib «uxlaydi».

«TEKIS YO‘L BO‘YLAB»

Bolalar erkin holda to‘planishadi yoki qator bo‘lib o‘ynagan 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» soʻzlarini eshitishlari bilanoq, choʻnqayib oʻtirib oladilar. «Chuqurdan chiqib oldik», deydi tarbiyachi. Bolalar oʻrinlaridan turadilar.

Tarbiyachi sheʼrni yana takrorlab, soʻng quyidagi boshqa soʻzlarni aytadi:

*Tep-tekis yoʻl ustida,
Tep-tekis yoʻl ustida,
Yuraverib, charchadik,
Yuraverib, charchadik.
Yuringlar, uyga ketdik,
Mana, uyga ham yetdik.*

Sheʼr tugagandan keyin bolalar uylariga qarab yuguradilar (uy qayerda boʻladi – oʻrindiqdami, tortilgan toʻgʻri chiziq orqasidami yoki boshqa bir joydami, bu oldindan kelishib olinadi). Harakatlarni har xil qilib oʻzgartirish mumkin, lekin ular sheʼrga muvofiq kelishi zarur (masalan, mayda toshlar ustidan bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa hatlab yoki bir oyoqlab oʻtish va h.k). Tarbiyachi harakat topshirigʻini uzaytirishi yoki qisqartirishi mumkin. Buning uchun u sheʼrning har bir satrini koʻproq yoki ozroq takrorlaydi.

«CHIVINNI TUT!»

Bolalar oraligʻi uzatilgan qoʻl yetadigan masofada davra qurib turadilar. Tarbiyachi doiraning oʻrtasida, uning qoʻlida uzunligi 1–1,5 m keladigan xivich, xivich uchiga qogʻozdan yoki boshqa narsadan yasalgan chivin ip bilan bogʻlab qoʻyilgan, u ipni bolalarning boshidan sal yuqoriroqda aylantiradi. Bolalar oʻz ustlaridan oʻtayotganda chivinni ikki qoʻllab tutmoqchi boʻlib sakraydilar. Chivinni tutgan bola: «Men tutdim!» deydi. Oʻyin davom etadi. Oʻyinda bolalar sakrash paytida davrani toraytirib qoʻymasliklari uchun ularni kuza-tib turish kerak. Tarbiyachi chivin bogʻlangan ipni aylantirar ekan, uni dam tushirib, dam koʻtarib turadi.

«CHUMCHUQLAR VA MUSHUK»

Bolalar maydonning bir tomoniga polga bir qator qilib qoʻyilgan oʻrindiqlarda yoki katta kublarda tikka turadilar. Bolalar tomdagi chumchuqlarni ifoda etishadi. Ulardan nariroqda mushuk (biror bola) uxlab yotgan boʻladi. Chumchuqlar sakrab pastga tushadilar, qanotlarini rostlab, har tomonga uchib

ketadilar. Biroq shu payt mushuk uygʻonib qoladi. U «miyov-miyov» deydi-da, tutgan chumchuqlarini oʻz uyiga olib ketadi. Oʻyin 5–6 marta takrorlanadi. Bolalar tizzalarini bukib, oyoq uchida yengil sakrashlarini kuzatib turish kerak.

«KURK TOVUQ VA JOʻJALAR»

Oʻyinda qatnashayotgan bolalar joʻjalarni, tarbiyachi esa tovuqni ifoda etadi. Kurk tovuq va joʻjalar uyda boʻlishadi (ustun yoki stullar orasida 35–40 sm balandlikda arqoncha tortiladi, bu joy uy vazifasini oʻtaydi). Bir chekkada tasavvur qilinadigan qush yashaydi. Kurk tovuq arqonchani tagidan engashib oʻtadi va bolalarga don qidirib ketadi. Keyin «ku-ku-ku-ku» deb joʻjalarini chaqiradi. Uning ovozi eshitib, joʻjalar ham arqoncha tagidan oʻrmlab oʻtishadi va yugurib tovuqning oldiga borishadi. Hammalari birga oʻynaydilar, engashadilar, choʻnqayib oʻtiradilar, don-dun qidiradilar. Tarbiyachining: «Katta qush uchib kelyapti», degan soʻzlarini eshitgach, hamma joʻjalar tez qochib ketadi va uylariga yashirinadi. Oʻyin 3–4 marta takrorlanadi. Joʻjalar katta qushdan qoʻrqib uylariga qochib ketayotganlarida bolalar arqonchaga urilib ketmasliklari uchun tarbiyachi uni koʻtarib turadi. Oradan birmuncha vaqt oʻtgandan soʻng, bolalarning oʻzlari ham tovuq rolini oʻynashlari mumkin.

«MAYMUNCHALAR»

Tarbiyachi bolalarga bittadan yoki ikkitadan gimnastika narvonchasiga yaqinlashishni taklif qiladi. Bular maymunchalardir. Boshqa bolalar maymunchalarning daraxtlardan qanday qilib meva terishayotganini oʻtirib yoki tik turib tomosha qiladilar. Soʻngra daraxtga boshqa maymunchalar chiqishadi. Bolalar narvonchaga qoʻrqmasdan chiqib tushishni oʻrganib olganlaridan keyin topshiriqni murakkablashtirish kerak. Buning uchun gimnastika narvonchasining bir qismidan ikkinchi qismiga, yaʼni daraxtdan daraxtga oʻtish taklif qilinadi.

«DOIRAGA TUSHIR!»

Bolalar davra qurib turadilar. Oʻrtaga katta chamberak qoʻyiladi yoki doira chiziladi (arqonchadan yasalgan yoki polga chizilgan doira diametri 1–1,5 m boʻladi). Doiradan 2–3 qadam masofada davra qurib turgan bolalar qoʻlida ichiga qum toʻldirilgan xaltachalar boʻladi. Tarbiyachining «Tashla!» de-

gan signali bilan barchalari xaltachalarni doiraga tashlaydilar. Soʻngra tarbiyachi: «Xaltachalarni koʻtarib oling!» deydi. Bolalar xaltachalarni olib, oʻz joylariga kelib turadilar. Oʻyin 4–6 marta takrorlanadi. Xaltachalarni ikki qoʻllab tashlash kerak.

«RANGLI AVTOMOBILLAR»

Bolalar xona devori boʻylab turadilar. Bu garajdagi avtomobillardir. Oʻyinda ishtirok etayotgan har bir bolaning qoʻlida bayroqcha boʻladi. Tarbiyachi xonaning markazida oʻynovchilarga qarab turadi. Uning qoʻlida tegishli rangdagi uchta bayroqcha, bayroqchalardan birini koʻtaradi (baʼzan ikkita yoki har uchala bayroqchani ham koʻtarish mumkin). Ana shu rangdagi narsasi boʻlgan bolalar maydon boʻylab yugurib borayotgan avtomobilga taqlid qiladilar. Tarbiyachi bayroqchani tushirgandan keyin avtomobillar toʻxtaydi, aylanib buriladi va oʻz garajlariga qarab joʻnaydi. Oʻyin 6 marta takrorlanadi. Tarbiyachining qoʻlida qizil bayroqcha boʻlishi ham mumkin. U kutilmaganda shu bayroqchani koʻtaradi, bunda avtomobillar bu signalga koʻra toʻxtashi kerak.

«QUSHLAR VA MUSHUK»

Yerga doira shakli chizib qoʻyiladi (diametri 5–6 m). Doiraning markazida tarbiyachi tanlagan bola – mushuk turadi. Qolgan bolalar doiradan tashqarida turishadi – ular qushchalardir. Mushuk uxlab qoladi. Qushchalar doira ichiga kirib don choʻqilashadi. Mushuk uygʻonib qushchalarni quvadi va tuta boshlaydi. Qushchalar doiradan uchib chiqishga shoshiladilar. Mushukning qoʻli tekkan bola tutilgan hisoblanadi va doiraning oʻrtasiga borib turadi. Mushuk 2–3 qushchani tutgandan keyin tarbiyachi yangi mushuk tayinlaydi. Tutilgan qushchalar barcha oʻynovchilarga qoʻshilib ketadi. Oʻyin 4–5 marta takrorlanadi. Mushuk qushchalarni ehtiyot boʻlib tutadi (ularni changallab olmay, faqat qoʻlini sal tekkizib qoʻyadi). Agar mushuk ancha vaqtgacha hech kimni tuta olmasa, tarbiyachi unga yordam berish uchun yana bitta mushuk tayinlaydi.

«OʻRMONDAGI AYIQ»

Maydonchanning bir tomoniga ayiq ini chizib qoʻyiladi. Ikkinchi tomonida bolalar yashaydigan uy aks ettiriladi. Tarbiyachi inida oʻtiradigan ayiqni tanlaydi. Tarbiyachi: «Bolalar, boringlar, oʻynab kelinglar!» deyishi bilan bolalar uylaridan chiqib, oʻrmon-

ga o‘ynagani ketadilar, qo‘ziqorin teradilar, kapalak tutadilar va hokazo (engashadilar, rostlanadilar va shu singari boshqa taqlidiy harakatlarni bajaradilar). Ular baravariga shunday deydilar:

Ayiq ini oldida

Qo‘ziqorin teramiz.

Ayiqvoy o‘kirganda

Bizlar qochib ketamiz.

«O‘kirganda» so‘zidan so‘ng ayiq uylariga qochib ketayotgan bolalarni tuta boshlaydi. Ayiqning qo‘li tekkan bola tutilgan hisoblanadi: ayiq uni o‘z iniga olib borib qo‘yadi. O‘z chegarasidan o‘tgandan keyin bolalarni ushlab mumkin emas. Ayiq bir necha o‘yinchini olgandan keyin o‘yin yana qaytadan boshlanadi. Endi ayiq vazifasiga boshqa bola tayinlanadi. O‘yin 3–4 marta takrorlanadi. O‘yinning ikkita ayiq bilan o‘ynaladigan turi ham bo‘lishi mumkin.

«TULKI TOVUQXONADA»

Tovuqlar tovuqxonadagi qo‘noqdan joy oladilar (bolalar maydonchani biror tomoniga qo‘yilgan stullarda o‘tirishadi). Maydonchani qarama-qarshi tomonida in, qolgan barcha qismi hovli. Tulki o‘z inida o‘tiradi, tovuqlar esa hovli bo‘ylab yuradilar, yuguradilar, qanot qoqadilar, cho‘qiydilar. Tarbiyachining «Tulki!» degan signali bo‘yicha tovuqlar qochib, o‘z inlariga berkinib, qo‘noqqa uchib chiqadilar, tulki esa qo‘noqqa chiqib ulgurmagan tovuqlarni tutib olishga va o‘z iniga olib qochishga harakat qiladi. Tulki belgilangan miqdordagi tovuqlarni tutib bo‘lgach, o‘yin tamom bo‘ladi. O‘yin 3–4 marta takrorlanadi. Stullar, kublar va boshqa shu kabi buyumlar qo‘noq o‘rnida xizmat qilishi mumkin.

«KULRANG QUYON YUVINYAPTI»

Barcha o‘ynayotganlar davra qurib, quyon qilib tayinlangan bola esa davra o‘rtasida turadi. Bolalar bunday deydilar:

Quyongon yuzini yuvar,

Balki mehmonga borar.

Avval burnini,

Keyin og‘zini,

Chaydi u rosa.

Quloqlarini ham yuvib,

Artindi toza.

Quyong ana shu so‘zlarga yarasha harakatlar qiladi. Keyin u bolalardan birortasining oldiga ikki oyoqlab sakrab-sakrab keladi. Quyong kimning oldiga kelib to‘xtagan bo‘lsa, o‘sha bola doiraning o‘rtasiga kelib turadi. O‘yin 5–6 marta takrorlanadi. Doirada bir vaqtning o‘zida bir necha quyong: 4–5 bola turishi ham mumkin. Ular o‘yin topshiriqlarini baravar bajaradilar. Bu bolalar faolligini oshiradi.

«QUSHLAR UCHIB O‘TADI»

Bolalar maydoncha chekkasiga, bir necha zinapoya bo‘lgan gimnastika devorchasi qarshisida to‘planib (tarqalib-roq) turishadi. Tarbiyachining «Qani uchaylik!» degan signali bilan qushlar qanot qoqadi va maydoncha bo‘ylab uchib ketadi. «Bo‘ron!» degan signal berilib, qushlar daraxtlarga tomon uchadilar (devorchalarga chiqadilar). Tarbiyachi: «Bo‘ron tindi!» deyishi bilan qushlar daraxtlardan sekin tushib, yana ucha boshlaydilar. O‘yin 3–4 marta takrorlanadi. Gimnastika narvonchasidan tushayotganda sakrash mumkin emas. Agar narvoncha zinapoyalari kamroq bo‘lsa, o‘yinga barcha bolalarni baravar jalb qilmaslik kerak. Narvoncha o‘rniga stul, o‘rindiqlar va boshqa buyumlardan foydalanish mumkin.

«BULAVANI URIB YIQIT!»

Bolalar chiziqning narigi tomonida turadilar. Chiziqdan 2–3 metr nariga, har bir bola qarshisiga bulava qo‘yiladi. Ularning qo‘lida koptok bo‘lib, signal bo‘yicha koptokni bulavaga qaratib yumalatib, uni urib yiqitishga harakat qiladilar. Navbatdagi signal berilishi bilan yugurib borib koptokni olib keladilar, yiqitilgan bulavalarni turg‘azib qo‘yadilar. O‘yin takrorlanadi. Har kim o‘zi bulavani necha marta urib yiqitganini hisoblab boradi. O‘yin topshirig‘ini har xil qilib bajarish kerak. Koptokni o‘ng va chap qo‘l bilan yoki ikki qo‘llab yumalatish lozim. Koptokni oyoq bilan yumalatib yuborish ham mumkin.

«TOP, LEKIN AYTMA!»

Bolalar maydonchani bir tomonida yuzlarini tarbiyachi tomonga qaratib turadilar. Tarbiyachining signali bilan ular o‘g‘irilib, devorga qarab turadilar. Shu paytda tarbiyachi ro‘molchani yashirib qo‘yadi. Keyin bolalar ko‘zlarini ochishadi-da, tarbiyachi tomon burilishadi va ro‘molchani qidi-

ra boshlashadi. Ro‘molchani topgan bola uni topganligini bildirmasdan, sekin tarbiyachining yoniga keladi va uning qulog‘iga ro‘molchani qayerdaligini aytadi-da, qatordagi o‘z joyiga kelib turadi (yoki stulchaga, o‘rindiqqa kelib o‘tiradi). Bolalarning ko‘pchiligi ro‘molchani topmaguncha o‘yin davom etaveradi. O‘yin 3–4 marta takrorlanadi. Bolalarga kim ro‘molchani topsa, uni turgan joyidan olmaslik kerakligini va hatto uni topganligini hech kimga bildirmaslikka harakat qilish zarurligini tushuntirish kerak.

«KETGAN KIM?»

Bolalar davra qurib yoki yarim doira shaklida turadilar. Tarbiyachi o‘yinda qatnashayotgan bolalardan biriga o‘z yonida turgan 5–6 nafar bolani eslab qolishni, keyin xonadan chiqib turishni yoki burilib, ko‘zini yumib turishni taklif qiladi. Bolalardan biri yashirinib oladi. Keyin tarbiyachi: «Qani, topchi, kim yo‘q?» deydi. Agar bola topsa, uning o‘rniga boshqa bola tayinlanadi. Agar topa olmasa, yana o‘girilib turadi va yashiringan bola joyiga qaytib kelib turadi. Keyin topuvchi bola uning nomini aytishi lozim. O‘yin 4–5 marta takrorlanadi. Bolalar safdan chiqib, yashiringan kim ekanligini aytib bermasliklari kerak. Hech kim yashirinmasligi ham mumkin. U holda qidirib topuvchi bola hamma joy-joyida turganligini aytishi lozim.

«HOLATNI BAJAR!»

Bolalar maydon bo‘ylab yugurib yuradilar. Tarbiyachining signaliga binoan joylarida tez to‘xtab, biror holatni (cho‘nqayib, qo‘llarni yon tomonlarga ko‘tarib va hokazo holatni) egallab turadilar, tarbiyachi eng ifodali bo‘lib turgan holatni aytib, ularni rag‘batlantiradi. Yil oxiriga borib o‘yin murakkablashtiriladi, unda bolalar guruh-guruh, juft-juft, uchtadan bo‘lib turishlari mumkin. Bundan tashqari, bolalarga aniq holatda, faqat tik turib, cho‘nqayib turib, o‘tirib va h.k. shakl hosil qilish taklif etiladi.

«DO‘NGDAN DO‘NGGA»

Bolalar ikki guruhga bo‘linib, maydonning qarama-qarshi tomonida turadilar. Ular o‘rtasiga, butun maydon bo‘ylab doirachalar – do‘nglar chiziladi (ular orasidagi masofa har xil –

10, 20, 30, 40 sm bo‘ladi). Tarbiyachi goh u, goh bu tomondagi bolalardan bir nechtasini chaqiradi. Ular do‘ngdan do‘ngga sakrab, maydonning ikkinchi tomoniga o‘tadilar. Sakrayotganlar mashqni bajarayotganini hamma kuzatib turadi. So‘ngra navbatdagilar sakraydilar. O‘yinda har xil topshiriqlar: do‘ngdan–do‘ngga ikki oyoqda, u oyoqdan bu oyoqqa, bir oyoqda sakrash beriladi. Bolalarni jamoalarga bo‘lish va qaysi jamoa yaxshi va tez sakrashini aniqlash mumkin.

«KOPTOK MAKTABI»

Koptokni yuqoriga otib, uni bir qo‘lda ilib olish. Koptokni yerga urib, uni bir qo‘lda ushlab olish. Koptokni yuqoriga otib chapak chalish (1–3 marta) va uni ikki qo‘llab ilib olish. Juft-juft bo‘lib o‘ynash: koptokni devor yonidagi sherik ilib olishi uchun burchak hosil qiladigan qilib urish. Koptokni past tomonidan urib, yuqoridan ilib olish. Koptokni devorga orqadan, bosh orqasidan, oyoq tagidan, qo‘l ostidan otib, uni ilib olish.

«KOPTOK ONABOSHIGA!»

Ikkita chiziq o‘tkaziladi, ular orasidagi masofa 2–3 m. O‘yinchilar birinchi chiziq orqasida ketma-ket turadilar. Ularga qarama-qarshi chiziqda onaboshi turib, qatorida birinchi turgan bolaga koptokni otadi, bola koptokni boshqaruvchiga qaytarib otadi va qatorning oxiriga borib turadi, butun qator oldinga siljiydi, navbatdagi bola chiziq oldiga kelib turadi. Hamma bolalar koptok otishgach, yangi onaboshi tayinlanadi. O‘yinda musobaqa o‘tkazish ham mumkin. Bunda bolalar bir necha qator bo‘lib turadilar va har bir qatorga onaboshi tayinlanadi. O‘yinchi koptokni otadi, lekin shu qatorida turganlar vaqtdan yutqazadi.

«KIM UCHADI?»

Bolalar tarbiyachi bilan birgalikda doirada turadilar. Tarbiyachi uchadigan va uchmaydigan jonli hamda jonsiz narsalarning nomini aytadi. Ular nomini aytishi bilan tarbiyachi qo‘lini yuqoriga ko‘taradi. Masalan, tarbiyachi: «Qarg‘a uchadi, stol uchadi, samolyot uchadi» va hokazo deydi. Tarbiyachi haqiqatan uchadigan narsalarning nomini aytgandagina, bolalar qo‘llarini yuqoriga ko‘garib, «Uchadi», deydilar. Onaboshi vazifasiga bolalar ham tayinlanadi. O‘yin avval sekin, so‘ng tezroq o‘tkaziladi.

«BADMINTON»

Ikki o‘yinchi bir-birining volani (badminton to‘pchasi) ni yerga tushirib yubormaslikka harakat qilib, raketka bilan uradi. Katta guruh bolalariga raketkani to‘g‘ri ushlab usuli ko‘rsatiladi, volanni kerakli tomonga yo‘naltirishga o‘rgatiladi. Tarbiyachi bilan ham o‘ynash mumkin.

«O‘TINCHI SUVDA»

Bolalar doira bo‘lib tizzalariga qadar suvda turadilar, oyoqlarini kengroq ochib, qo‘llarini bir-biriga chalishtirib, boshlaridan yuqori ko‘taradilar, keyin tez, keskin engashadilar, qo‘llarini tez suvga urib, «o‘tin yoradilar», ya‘ni qo‘llari bilan suvni kesib, uni har tomonga sachratadilar.

«CHARXPALAK»

Suvning chuqurligi dastlab tizzagacha, songacha, undan keyin belgacha bo‘ladi. Bolalar qo‘l ushlab, davra qurib turishadi. Tarbiyachining signali bo‘yicha ular davra bo‘ylab harakat qilib, asta-sekin qadamlarini tezlata boshlaydilar va baravariga «Sekin, sekin, sekin – boshlanadi ot o‘yin, keyin, keyin, keyin – qizib ketadi o‘yin!» deb doira bo‘ylab yugurib ketadilar.

«QO‘RQMA!»

Hovuzning sayoz joyida bolalar yarim doira bo‘lib turadilar, birinchi yurib borayotgan bola tizzasi bilan suvni sachratadi. Hovuzning sayoz joyida bola qo‘llarini yerga tirab yotadi. Tarbiyachi: «Tovoningni ko‘rsat!» deyishi bilan, u oyog‘ini suvdan ko‘tarib, tovonlarini ko‘rsatadi.

«DOIRADA SUZISH»

Bola havo to‘ldirilgan rezina doira ustiga o‘tiradi yoki yotadi (uni kiyib olishi ham mumkin) va unda xuddi qayiqda o‘tirganday harakat qilib, suvni qo‘llari bilan eshkak singari eshib, suzib yuradi.

«FAVVORA»

Uch-to‘rt o‘yinchi sayoz joyda suvga tushib, bir-birlarining qo‘llaridan ushlab, doira hosil qiladi. So‘ngra qo‘llarini qo‘yib yuborib, qo‘llari bilan orqaga tayangan holda oyoqlari-

ni uzatib suvda o‘tiradilar. Tarbiyachining signali bilan uzatilgan oyoqlarini suvga urib, suvni favvora misoli har tomonga sachratadilar. Bu o‘yinda bolalar sachragan suvdan qo‘rqmaslikka o‘rganadilar.

«QUTICHA»

Bola suvda cho‘nqayib, qo‘li bilan tizzalarini quchoqlaydi, dahani suv ustida bo‘ladi. Chuqur nafas olib, uni tutib turadi va boshini suvga tiqadi – «Qutichaning qopqog‘i bekiladi», so‘ngra boshini suvdan tez chiqaradi.

«DARYO TO‘LQINLANMOQDA»

Bolalar suvga bellarigacha tushib, qatorida bittadan yoki doira bo‘lib turadilar. «Daryo to‘lqinlanmoqda» degan signalga binoan har tomonga tarqalib suvga sho‘ng‘iydilar, qo‘llari bilan «to‘lqin» ko‘taradilar. «Shamol tindi, daryo tinchlandi» degan so‘zdan keyin qator (doira) bo‘lib turadilar.

«O‘TIR VA TUR!»

Bolalar tizzalari yoki bellarigacha suvga tushib, qo‘llar yordamisiz (qo‘llarga tayanmay) o‘tirishlari va so‘ngra turishlari kerak.

«CHUMCHUQLAR SUVDA»

Bolalar sayoz suvda turib, ikki oyoqda sakraydilar, bunda ularning oyoqlari suv yuzasidan balandga ko‘tarilishi kerak.

«ARG‘IMCHOQ»

Bolalar juft-juft bo‘lib, qo‘l ushlab, bir-birlariga qarab suvda turadilar. Navbat bilan o‘tirib, suvga sho‘ng‘iydilar va suv ostida nafas chiqaradilar. Tarbiyachi vazifaning bajarilishini nazorat qilib turadi.

«BOTIR BOLALAR»

Bolalar qo‘l ushlab, davra qurib turishadi va jo‘r bo‘lib:

Biz botir bolalarmiz,

Biz jasur bolalarmiz.

Mana, qaranglar sizlar –

Suvda ham ochiq ko‘zlar, –

deb qo‘llarini pastga tushiradilar va hammalari ko‘zlarini yummasdan baravar suvga sho‘ng‘iydilar. O‘yin 3–4 mar-

ta takrorlanadi. Mashqning to‘g‘ri bajarilganligini tekshirish uchun tarbiyachi suv ichiga qanday buyum qo‘yilganligini bolalardan so‘rashi mumkin.

«QURBAQA»

Cho‘nqayib o‘tirgan holatdan turib (suvning chuqurligi tiz-za bo‘yi) sakrab, oldinga qarab suvga yotiladi, qo‘llar oldinga uzatiladi, keyin hovuz tubiga tushiriladi. Oyoqlarni g‘ujanak qilib ko‘krakka tortiladi, shu harakat yana takrorlanadi.

«INDAGI QUSHCHALAR»

Bu o‘yinda bolalar har xil yo‘nalishda harakatlarni o‘zgar- tirib, o‘z joylarini topib olishga o‘rganadilar. Bolalar sal teparoq joyga – taxta, kubik, xodacha (balandligi 10 sm) ustiga chiqib turadilar. Bu narsalar xona yoki maydonchanning bir tomoniga qo‘yilgan bo‘ladi. Tarbiyachi: «Ko‘chada quyosh charaqlab tu- ribdi, hamma qushlar inlaridan uchib chiqib, don-dun, non ushoq qidirishyapti», deydi. Bolalar tepalikdan sakrab tushib, qo‘llarini qanot qilib, lipillatib yugurib ketadilar – uchadilar. Ular cho‘nqa- yib o‘tirib, don cho‘qilaydilar (barmoq uchlari bilan tizzalarining ko‘ziga uradilar). Tarbiyachining: «Yomg‘ir yog‘di. Hamma qushlar inlariga yashirinib olishdi», deyishi bilan bolalar yugu- rib borib, joy-joylariga turib olishadi. O‘yinni o‘tkazishdan oldin bolalarga yetarlicha taxtacha va kubiklar tayyorlab qo‘yish kerak. Ular bir-birlariga xalaqit bermasdan joylarini egallab olishlari uchun bu narsalarni oralatib, maydon yoki xonaning bir tomoni- ga qo‘yish lozim. Tarbiyachi qanday qilib yengil sakrab tushish mumkinligini ko‘rsatib beradi: agar zarur bo‘lib qolsa, yugurib kelgan bolalarga tepalikka chiqib olishlari uchun yordam beradi. O‘yinni takrorlash vaqtida bir so‘z bilan «Quyosh!», «Yomg‘ir!» deb yengil signal berilishi mumkin.

«TOVUSH QAYERDAN KELYAPTI?»

Bolalar xonaning bir tomonida guruh bo‘lib o‘tiradilar yoki tik turadilar. Tarbiyachi ularga devorga qarab turishni va o‘tirmaslikni taklif qiladi. Shu payt enaga qo‘liga qo‘n- g‘iroq olib, xonadagi shkaf orqasiga yashirinadi. Tarbiyachi «Qo‘ng‘iroq qayerda jiringlayapti?», deb so‘raganda bolalar tovush kelayotgan tomonga yugurib ketadilar. Topganlaridan keyin yana tarbiyachi yoniga qaytib keladilar. Enaga boshqa

joyga yashirinadi. O‘yin shu tariqa takrorlanadi. Enaga qayerga yashirinayotganini sezib qolmasliklari uchun tarbiyachi bolalarni chalg‘itib turadi. Qo‘ng‘iroqni avvaliga sekinroq, keyin qattiqroq jiringlatish kerak. O‘yin bir necha marta takrorlanganidan keyin enaganing o‘rniga biror boshqa bolani qo‘yish mumkin.

«BAYROQCHANI TOP!»

Bolalar xonaning bir tomoniga qo‘yilgan stullarda o‘tirishadi. Tarbiyachi ularga ko‘zlarini yumishni taklif qiladi va hammaga yetadigan bayroqchalarni xonaning turli joylariga qo‘yib chiqadi, so‘ng: «Berkutilgan bayroqchalarni toping!» deydi. Bolalar ko‘zlarini ochib, bayroqchalarni qidiradilar. Kim bayroqchani topsa, tarbiyachiga keltirib beradi. Hamma bolalar bayroqchalarni topganlaridan keyin tarbiyachi ana shu bayroqchalarni ko‘tarib, xona bo‘ylab yurishni va keyin esa o‘z joylariga kelib o‘tirishni taklif qiladi. O‘yin takrorlanadi.

Bayroqchalar bir xil rangda bo‘lishi kerak. Aks holda bolalar o‘rtasida kelishmovchilik kelib chiqishi mumkin. Bayroqchalarni shunday joyga qo‘yish kerakki, bolalar ularni tez topa olsinlar va tez olib kelsinlar.

«KO‘PRIKCHA USTIDAN»

Tarbiyachi yerga ikkita chiziq chizadi (xona ichida esa arqonchadan foydalanish mumkin), chiziqlar anhor vazifasini o‘taydi. So‘ngra uning ustidan uzunligi 2–3 m, kengligi 25–30 sm keladigan taxta qo‘yadi, bu esa ko‘prik vazifasini o‘taydi. Bolalar anhorning bir tomonidan ikkinchi tomoniga ko‘prik orqali o‘tishlari shart. Tarbiyachi bolalarga «Ko‘prik ustidan asta-sekin yuring, bir-biringizning oyog‘ingizni bosib olmang va oyoqlaringizni «xo‘l» qilmasdan yuring», deydi. Hamma bolalar anhorning ikkinchi tomoniga o‘tib bo‘lganlaridan keyin, ularga shu yerda o‘ynab, sayr qilishni, gullar terishni, yerga yoki pol ustiga sohib tashlangan har xil rangdagi qiyqimlarni terib olishni taklif qiladi. Tarbiyachining signali bo‘yicha kichkintoylar ko‘prik orqali yana o‘z joylariga qaytib keladilar. Mashqlarni takrorlash vaqtida murakkablashtirish mumkin. Buning uchun taxtaning tagiga 2–3 ta taxta qo‘yib, 10 sm baland ko‘tariladi. Shundan so‘ng bolalar ko‘prik ustidan yugurib o‘tishlari mumkin.

«YUGURIB KELING OLDIMGA!»

Bolalar maydon yoki xonaning bir tomoniga qator terib qo'yilgan stullarda o'tiradilar. Tarbiyachi qarama-qarshi tomondan turib: «Oldimga yugurib keling, hammangiz, hammangiz oldimga yugurib keling!» deydi. Bolalar tarbiyachiga qarab yugurishadi. Tarbiyachi ularni quchib olmoqchi bo'lganday qulochini keng yozib kutib oladi. Hamma bolalar tarbiyachi yoniga to'planadi. So'ng tarbiyachi maydonchanning narigi tomoniga ketadi va yana: «Oldimga yugurib keling!» deydi. O'yin 4–5 marta takrorlanadi. Tarbiyachining: «Uyingizga yuguring!» degan so'zlarini eshitgan bolalar shu zahoti o'z stullariga qarab yuguradilar va o'tirib, dam oladilar. O'yin qoidasiga binoan tarbiyachining «Oldimga yugurib keling!» degan so'zlaridan keyingina uning oldiga yugurib borish mumkin. Yugurganda bir-biriga urilib, xalaqit bermaslik kerak. O'yinda qatnashishni istagan bolalarni ikkita kichkina guruhga bo'lish mumkin: birinchi guruh o'ynayotgan vaqtda ikkinchisi tomosha qilib turadi. Keyin ular vazifalarini almashadilar. Dastlab bolalar xohlagan stulni egallashlari mumkin, so'ngra esa asta-sekin o'z joylarini topishni o'rganib oladilar. O'yinni takrorlash vaqtida stullarni xonaning turli tomonlariga qo'yib chiqish maqsadga muvofiq.

«XALTACHANI KIM UZOQQA IRG'ITA OLADI?»

Bolalar zal yoki maydonchanning bir tomonida polga chizilgan to'g'ri chiziq yoki tashlab qo'yilgan arqonchanning narigi tomonida turadilar. O'yinda qatnashayotgan har bir bola bittadan xaltacha oladi. Tarbiyachining ishorasi bilan bolalar xaltachalarini uzoqqa otadilar. Har bir bola o'z xaltachasi qayerga tushishini daqqat bilan kuzatib turadi. Navbatdagi signal berilishi bilan bolalar borib, xaltachalarini qo'lga oladilar va xaltacha yotgan joyga o'zlari turadilar. Ular xaltachalarini ikki qo'llab boshlaridan yuqoriga ko'taradilar. Tarbiyachi xaltachani hammadan ko'ra uzoqroqqa irg'itgan bolani ta'kidlab o'tadi. Bolalar dastlabki joylariga qaytib keladilar. O'yin 6–7 marta takrorlanadi. O'yinni bolalar guruhining yarmi bilan o'tkazgan ma'qul. Xaltachalarni tarbiyachining topshirig'i asosida ham o'ng qo'l bilan, ham chap qo'l bilan irg'itish kerak.

«DOIRAGA TUSHIR!»

Bolalar davra qurib turadilar. O'rtaga katta chamberak qo'yiladi yoki doira chiziladi (arqonchadan yasalgan yoki

polga chizilgan doira diametri 1–1,5 m). Doiradan 2–3 qadam bolalar doira ichiga tomon o‘g‘iriladilar. Tarbiyachi kimga taklif qilsa, o‘sha bola hozir nima deb qichqirganligini topadi. So‘ngra yangi boshlovchi tayinlanadi. O‘yin 5–6 marta takrorlanadi. Agar bola qanday hayvon yoki qush ovoziga taqlid qilishni bilmay qiynalsa, tarbiyachi unga yordam beradi.

«NIMA YASHIRILGAN?»

Bolalar davra qurib yoki bir qator bo‘lib saf tortadilar. Tarbiyachi polga bolalar ko‘z o‘ngida 3–5 buyum (kubcha, bayroqcha, shiqildoq, koptok va boshqalar) qo‘yadi va ularni eslab qolishni taklif qiladi. Keyin tarbiyachining ishorasiga qarab, bolalar doira markaziga orqa o‘girib buriladilar yoki devorga qarab turadilar. Tarbiyachi bitta yoki ikkita buyumni olib, yashirib qo‘yadi va: «Qaranglar!» deydi. Bolalar burilib doira markaziga qaraydilar va buyumlarni diqqat bilan ko‘zdan kechiradilar, ular orasida nimalar yo‘qligini o‘ylaydilar. Tarbiyachi navbat bilan bolalar oldiga keladi. Ular qanday narsalar yashirilganini shivirlab aytadilar. O‘yinda qatnashayotgan bolalarning ko‘pchiligi yashirilgan narsalarni to‘g‘ri topgandan keyin tarbiyachi ularni hammaga eshittirib aytadi. O‘yin 4–5 marta takrorlanadi.

Agar o‘yinda o‘yinchoqlardan foydalanilayotgan bo‘lsa, yaxshisi bir xil o‘yinchoqlarni – hayvonlarni yoki qushlarni, yoxud daraxtlarni aks ettirgan bir xil o‘yinchoqlarni tanlagan ma‘qul. O‘yinda asosiy ranglarni (qizil, sariq, ko‘k, yashil) bir-biridan farqlash malakasini mustahkamlash mumkin. Buning uchun har xil rangdagi kubchalar, bayroqchalar, halqalar tanlanadi. O‘yinni quyidagi tartibda ham o‘tkazish mumkin: tarbiyachi buyumlarni yashirayotganda faqat bir bola yuzini o‘girib turadi. Keyin shu bolaning o‘zi qanday buyum yashiringanligini topadi.

«SEKIN YUR!»

Tarbiyachi ko‘zini bog‘lab, zal eshigi oldida turadi. Bolalar qator bo‘lib ketma-ket saflanadilar-da, uning oldidan oyoq uchlarida, sekin-sekin o‘tishga harakat qiladilar. Keyingi signal bo‘yicha, ya‘ni childirma bir necha zarb berib urilganda yoki ketma-ket chapak chalinganda, yoki «O‘z juftingni top!» degan so‘zlar aytilishi bilan bir xil rangdagi bayroqchali bo-

lalar juft-juft bo‘lib, o‘zlariga sherik topib oladilar. Har bir juft erkin holda qandaydir shaklni aks ettirib turadi. Shundan keyin bolalar maydon bo‘ylab yana yugurib ketadilar. O‘yin 5–6 marta takrorlanadi. O‘yinda o‘yinchoqlar soni toq bo‘lishi mumkin, u holda tarbiyachi ham o‘yinda ishtirok etadi. Tarbiyachining qo‘lida hamma rangdagi bayroqchalardan bo‘lishi kerak: o‘yin takrorlangan vaqtda u bir necha bolaning bayroqchasini almashtirib beradi. O‘yinda ishtirok etayotgan bolalar signal bo‘yicha o‘zlariga sherik tanlashlari kerak.

«TOYCHALAR»

Bolalar teng ikki guruhga bo‘linadilar. Bir xillari toychalarni ifoda etsalar, boshqalari otboqar vazifasini bajaradilar (otboqarlarning qo‘lida jilov bo‘ladi).

Maydonchanning bir tomoniga otxona chizilib, toychalar o‘sha yerda turadi. Ikki tomonda otboqarlar uchun joy belgilab qo‘yiladi: maydon – bu o‘tloq bo‘ladi. Tarbiyachi: «Otboqarlar, tezroq o‘rningizdan turingiz, otlarni egarlangiz!» deydi. Mana shu signal bo‘yicha otboqarlar otxonaga qarab yuguradilar va otlarni egarlaydilar (har biri otni o‘z istagi bo‘yicha tanlaydi yoki tarbiyachining ko‘rsatmasi bo‘yicha harakat qiladi). Egarlangan otlar bir-birining orqasidan ketma-ket turadi va signal bo‘yicha sekin yurib ketadi, yuguradi yoki lo‘killab chopadi. Tarbiyachining: «Yetib keldik, otlarni bo‘shatinglar!» degan so‘zlari bo‘yicha otboqarlar to‘xtaydilar, otlarning egar-jabduqlarini yechib oladilar va uni o‘tloqqa qo‘yib yuboradilar, qaytib o‘z joylariga kelib turadilar. Otlar o‘tloqda sokin o‘tlay yuradilar, «kirt-kirt» qilib o‘tini yeydilar. «Otboqarlar, otlarni egarlangiz!» degan signal bo‘yicha har bir otboqar o‘z otini tutib keladi (ot qochishga harakat qiladi, uning qo‘lidan chiqib ketmoqchi bo‘ladi). Barcha otlar tutib kelib egarlangach, bir-birining ketidan saf bo‘lib turadilar va o‘yin qaytadan tiklanadi. Agar bolalardan qaysi biri yetarli darajada sekin yurmeyotgan bo‘lsa, tarbiyachi uni qo‘li bilan ushlab oladi. Bu bola chetga chiqib turadi va hamma o‘tib bo‘lgandan keyin yana sekin yurib o‘tadi. Qatorning oxirida turgan bola tarbiyachiga qarab: «Hamma o‘tib bo‘ldi», deydi. Tarbiyachi ko‘zini ochadi. Tarbiyachi yonidan yurib emas, hatto sekin yugurib o‘tib ketishi ham mumkin.

«UCHUVCHILAR»

Bolalar 3-4 guruhga bo'linadilar. Ular guruh boshlig'ining orqasida qator bo'lib, ketma-ket turadilar. Guruhlar maydonchani turli joylarida turadi. Bu joylar rangli bayroqchalar bilan belgilab qo'yilgan bo'lib, aerodrom deb tasavvur etiladi. Tarbiyachining: «Uchuvchilar, samolyotingizni uchishga tayyorlang!» degan buyrug'iga binoan bolalar maydonchani turli tomonlariga tarqalib yugurishadi, ularning har biri o'z samolyotining oldida to'xtaydi, benzin quyadi (engashadi), motorni ishga tushiradi (qo'llarini ko'kraklari oldida aylantiradi), qanotlarini to'g'rilaydi (qo'llarini yon tomonga uzatadi) va uchib ketadi (bolalar maydoncha bo'ylab turli tomonlarga yugurib ketadilar). Samolyotlar tarbiyachining «Qo'nishga shaylaning!» degan ishorasiga qadar havoda bo'ladi. Mana shu ishoradan keyin boshliqlar o'z zvenolarini to'playdilar (bolalar yugurib kelib, guruhlariga bo'linib saflanadilar) hamda ularni aerodromga qo'nish uchun olib ketadilar. Birinchi bo'lib qo'ngan guruh yutib chiqadi. O'yin 4–5 marta takrorlanadi. O'yinda har xil holatlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Tarbiyachi uchuvchilarga bildirmasdan aerodromlarga belgilab qo'yilgan bayroqchalarni almashtirib qo'yishi ham mumkin. Boshliqlar guruhlarini o'z aerodromlariga adashmasdan qo'ndirishlari kerak.

«O'Z JUFTINGNI TOP!»

Tarbiyachi bolalarga asosiy rangdagi bayroqchalardan bittadan tarqatib chiqadi. Ishora bo'yicha – childirma ovozi chiqishi yoki chapak chalinishi bilan bolalar bayroqchalarini boshlaridan yuqorida ko'tarib, hilpiratib yugurib ketadilar.

Keyingi signal bo'yicha, ya'ni childirma bir necha zarb berib urilganda yoki ketma-ket chapak chalinganda, yoki «O'z juftingni top!» degan so'zlar aytilishi bilan bir xil rangdagi bayroqchali bolalar juft-juft bo'lib, o'zlariga sherik topib oladilar. Har bir juft erkin holda qandaydir shaklni aks ettirib turadi. Shundan keyin bolalar maydon bo'ylab yana yugurib ketadilar. O'yin 5–6 marta takrorlanadi. O'yinda o'yinchoqlar soni toq bo'lishi mumkin, u holda tarbiyachi ham o'yinda ishtirok etadi. Tarbiyachining qo'lida hamma rangdagi bayroqchalardan bo'lishi kerak: o'yin takrorlangan vaqtda u bir necha bolaning bayroqchasini almashtirib beradi. O'yinda ishtirok etayotgan bolalar signal bo'yicha o'zlariga sherik tanlashlari kerak.

«QUYONLAR BILAN BO‘RI»

Bolalar quyonlarni, ulardan biri bo‘rini aks ettiradi. Maydonchanning bir tomonida quyonchalar o‘z uylarini belgilashadi. Tarbiyachi quyidagi she‘rni aytadi:

O‘tloqda quyonchalar

Dikir-dikir o‘ynashar.

Bo‘ri yo‘qmikan deya,

Asta qarab qo‘yishar.

Bolalar bu so‘zlarga muvofiq harakat qilib, sakrab-sakrab chiqadilar, maydoncha bo‘ylab yugurib, goh ikki oyoqlab sakraydilar, goh cho‘nqayib o‘tirib, o‘tni yeydilar. Tarbiyachi «bo‘ri» so‘zini aytishi bilan bo‘ri jarlikdan sakrab chiqadi va quyonlarni quvlab ketadi. Bo‘ri ularni tutishga (qo‘lini tekizishga) harakat qiladi. Quyonlar o‘z uylariga qochib ketadilar. Bu yerda endi bo‘ri ularni tutishi mumkin emas. Tutilgan quyonlarni bo‘ri o‘zining iniga – jarlikka olib ketadi. O‘yin qaytadan tiklanadi. Kelishib olinganiga muvofiq, bo‘ri 2–3 quyonni tutgandan keyin uning vazifasiga boshqa o‘yinchi tayinlanadi. O‘yin 3–4 marta takrorlanadi. Har bir quyon o‘z inini egallaydi, quyonlarning umumiy uychasi ham bo‘lishi mumkin. Dastlabki bo‘ri vazifasini tarbiyachi ifoda etishi ham mumkin.

«KEGLI»

Keglilar muayyan tartibda teriladi: eng baland kegli o‘rtaga, qolganlari bir-biriga zich qilib qo‘yiladi, keyin yana bir qator, lekin orasini sal (5–10 sm) ochiq qoldirib terib chiqiladi; kichik doira shaklida terib, o‘rtaga katta kegli qo‘yiladi; ikki qator terib, katta kegli qatorlari orasiga; uch qator qilib, katta kegli ikkinchi qatorga teriladi; kvadrat shaklida terib, katta kegli markazga qo‘yiladi va hokazo. Keglilar terib qo‘yilgan chiziqda 2–3 m nariga 2–3 ta chiziq chizib, bolalar shu yerdan turib keglilarni urib tushiradilar. Bolalar navbat bilan koptokni avval eng yaqin chiziqdan turib uradilar. Keglini eng ko‘p urib yiqitgan bola g‘olib chiqadi. Uning o‘zi koptokni ikkinchi chiziqdan boshlab yumalatadi va hokazo. Bir o‘yindan keglilarni bir-ikki martadan ortiq terib chiqmaslik tavsiya etiladi. Ballarni sanab chiqish mumkin, unda katta kegli eng yuqori ball bilan hisoblanadi.

«QAYERGA YASHIRILGANINI TOP!»

Bolalar xona devori bo‘ylab turadilar. Tarbiyachi bolalarga bayroqchani ko‘rsatib, tezda uni yashiradi va «bo‘ldi», deydi. Bolalar yashirilgan bayroqchani qidiradilar. Bayroqchani birinchi bo‘lib topgan bola o‘yin takrorlanganda bayroqchani yashiruvchi bo‘ladi. O‘yin 3–4 marta takrorlanadi. Agar bolalar bayroqchani uzoq vaqtgacha topa olmasalar, tarbiyachi bayroqcha yashirilgan joyga kelib turadi-da, shu atrofni qidirib ko‘rishni taklif qiladi. Bayroqchani bola yashiradigan bo‘lsa, tegishli joy topishda unga yordam berish kerak.

«QOPQON»

O‘ynovchilar teng bo‘lmagan ikki guruhga bo‘linadilar. Kichik guruh bolalari qo‘l ushlab, doira hosil qiladilar. Ular qopqon vazifasini o‘taydilar. Qolgan bolalar (sichqonlar) doiradan tashqarida bo‘ladilar. Qopqon vazifasini bajarayotgan bolalar doira bo‘ylab boradilar va:

*Narsalarni kemirib,
Jonga tegdi sichqonlar.
Ehtiyot bo‘ling makkorlar,
Sizni quvib yetamiz,
Hammangizni tutamiz..., –*

deb aytadilar.

Bolalar to‘xtab, darvoza hosil qilib, bir-birlarining qo‘llarini ushlab olgan holda yuqoriga ko‘taradilar. Sichqonlar qopqon ichiga yugurib kiradilar va undan yugurib chiqadilar. Tarbiyachi: «Qo‘lingizni tushiring!» deyishi bilan doira bo‘lib turgan bolalar qo‘llarini tushiradilar, cho‘nqayib o‘tirib, qopqon atrofini berkitadilar. Doira (qopqon) ichidan yugurib chiqa olmagan bolalar tutilgan hisoblanadilar. Tutilganlar doiraga qo‘shilib, uni kengaytiradilar. Ko‘pchilik bolalar tutilgach, bolalar vazifalarini almashtiradilar va o‘yin qaytadan boshlanadi. Qopqon berkilgach, sichqonlar doira bo‘ylab turgan bolalarning qo‘llari tagidan chiqib ketishi yoki orani yorib chiqishi mumkin emas. Juda chaqqon, biron marta qopqonga tushmagan bolalarning nomini aytib, rag‘batlantirish kerak.

«TUTUVCHILAR»

Bolalar maydon bo‘ylab tarqaladilar. Tarbiyachi yoki bolalar tomonidan tayinlangan boshlovchi – tutuvchi maydon o‘rtasida turadi. Tarbiyachi: «Bir, ikki, uch – tut!» deydi. Ana shu signalga binoan hamma bolalar maydon bo‘ylab yuguradilar, tutmoqchi bo‘lib qo‘l tekkizishga harakat qilayotgan boshlovchiga chap berib qochadilar. Tutuvchining qo‘li tekkan bolalar chetga chiqadilar. 3–4 o‘yinchi tutilgach, o‘yin tugallanadi, so‘ngra yangi tutuvchi tayinlanadi. O‘yin 4–5 marta takrorlanadi. Bolalar mo‘ljalni to‘g‘ri olib harakat qilishlari uchun tutuvchi boshqalardan ajralib turish maqsadida unga biror belgi – qo‘liga lenta bog‘lab qo‘yishi, shokilali qalpoqcha kiydirishi mumkin va hokazo. Agar tutuvchi chaqqon bo‘lmay, uzoq vaqtgacha hech kimni tuta olmasa, tarbiyachi o‘yinni to‘xtatib, boshqa tutuvchi tayinlaydi.

«G‘OZLAR»

Maydonchanning bir tomonida – chiziq bilan ajratilgan joyda g‘ozlar yashaydi. Qarama-qarshi tomonda cho‘pon turadi. O‘yinning chap tomonida bo‘rining uyi bo‘ladi. Qolgan joy o‘tloq. Bo‘ri va cho‘pon vazifasini bajaruvchi bolalarni tarbiyachi tayinlaydi, qolgan bolalar g‘oz bo‘ladilar. Cho‘pon g‘ozlarni o‘tloqqa olib chiqadi, ular o‘tloqda yurib, uchadilar.

Cho‘pon: *G‘ozlar, g‘ozlar!*

G‘ozlar (to‘xtab, javob beradilar): *G‘a, g‘a, g‘a!*

Cho‘pon: *Don yeysizmi?*

G‘ozlar: *Ha, ha, ha!*

Cho‘pon: *Qani uchib kelinglar!*

G‘ozlar: *Ucha olmaymiz!*

Tog‘ ostidagi bo‘ri

Bizni uyga qo‘ymaydi.

Cho‘pon: *Qanotlardan ajralmay,*

Uyga tomon uchinglar!

G‘ozlar qanotlarini yozib (qo‘llarini yon tomonga uzatib), o‘tloqdan uy tomon uchadilar, bo‘ri esa uyasidan chiqib, ularni tutishga (qo‘l tekkizishga) harakat qiladi. Tutilgan g‘ozlar bo‘rining uyasiga kiradilar. Bir necha marta yugurib o‘tgandan so‘ng (o‘yin tartibiga ko‘ra) tutilgan g‘ozlar sanab chiqiladi. So‘ngra yangi bo‘ri va cho‘pon tayinlanadi. O‘yin 3–4 marta takrorlanadi. O‘yinning boshida bo‘ri vazifasini tarbiyachi bajaradi.

«QIZIQCHILAR»

O'yinchilardan biri qiziqchi qilib tayinlanadi va u davra o'rtasida turadi. Qolgan bolalar qo'l ushlab, doira bo'ylab (tarbiyachi ko'rsatmasiga binoan o'ngga va chapga) yuradilar va:

*Doira bo'ylab,
Ketma-ket.
Boramiz qadam-baqadam,
Joyingizda to'xtangiz.
Birgalikda hammamiz
Mana... bunday qilamiz, –*

deyishadi. Bolalar to'xtab, qo'llarini tushiradilar. Qiziqchi biror harakatni qilib ko'rsatadi, qolgan hamma bolalar bu harakatni takrorlashlari kerak. O'yin 2–3 marta takrorlanadi, qiziqchi o'yinchilardan birini o'z o'rniga tayinlaydi, so'ngra o'yin yana davom ettiriladi. O'yin 3–4 marta takrorlanadi. Qiziqchilar bir harakatni hadeb takrorlamay, xilma-xil harakatlarni ko'rsatishi kerak.

«TOVONBALIQLAR VA CHO'RTANBALIQ»

O'yinda qatnashuvchi bolalar bir-birlaridan uch qadam masofada turib, doira hosil qiladilar. Atrofida shag'al toshlar yoyilgan hovuz bo'ladi. Tarbiyachi bir bolani cho'rtanbaliq qilib tayinlaydi, u doiradan tashqarida turadi. Qolgan o'yinchilar – tovonbaliqlar doira ichida (hovuzda) suzib (yugurib) yuradi bo'ladi. Tarbiyachining «Cho'rtanbaliq» degan signali bo'yicha cho'rtanbaliq hovuzga tez kirib, tovonbaliqlarni tutishga harakat qiladi. Tovonbaliqlar doira bo'ylab shag'allarni tasvirlab turuvchi o'yinchilar orasiga yashirinishga shoshiladilar. Cho'rtanbaliq yashirinish ulgurmaganlarni tutib oladi va o'z uyiga olib ketadi. O'yin 2–3 marta takrorlangach, cho'rtanbaliq tutib olgan tovonbaliqlar soni sanaladi. So'ngra cho'rtanbaliq vazifasini boshqa bola bajaradi. O'yin 3–4 marta takrorlanadi. O'yinni davom ettirish uchun yangi cho'rtanbaliqni tayinlashda tovonbaliqlar vazifasini o'ynayotgan bolalar shag'al toshlar vazifasini o'ynayotgan bolalar bilan vazifa almashadilar.

«YUGURIB O'TISH. O'Z BAYROG'IGA KIM TEZROQ YETIB BORADI?»

Bolalar maydonchani bir tomonida, ikkinchi tomonda bolalar soniga qarab bayroqchalar bo'ladi. Tarbiyachining sig-

naliga ko'ra, har bir bola o'z bayrog'iga yugurib boradi. Kim tez yetib borsa, o'sha yutadi.

«KIM KAMROQ QADAM TASHLAYDI?»

Maydonchada oralig'i 6–8 m keladigan ikkita chiziq o'tkaziladi. O'yinchilardan bir nechtasi birinchi chiziqqa turadi va ikkinchi chiziqqa tomon iloji boricha katta qadam tashlab o'tadi yoki yugura boshlaydi. Kam qadam tashlab o'tgan bola g'olib chiqadi.

«OVOZ CHIQARMAY YUGURIB O'T!»

Bolalardan biri maydoncha o'rtasida o'tirib, ko'zini yumadi, qolgan bolalar maydonchani bir tomonida turadilar; ulardan 6–8 kishi maydonchani ikkinchi tomonida o'rtada o'tirgan bolalarning yonidan yugurib o'tadilar. Agar bolalar ovoz chiqarmay yugurib o'tsalar, ularni onaboshi to'xtatmaydi. Agar u qadamlar tovushini eshitsa, to'xta deydi va ko'zini ochmay ovoz eshitilgan tomonni ko'rsatadi. Agar onaboshi ovoz eshitilgan tomonni to'g'ri ko'rsatsa, bolalar o'z joylariga qaytib boradilar. So'ngra keyingi guruh bolalari yugurib o'tadilar.

«TEZROQ, MENI TUSHURIB YUBORMA!»

Bolalar 6–10 tadan bo'lib qum solingan xaltani boshga yoki qo'llarni oldinga uzatib, kaft ustiga qo'yib, u yoqdan bu yoqqa yugurib o'tadilar, bunda bir-birlaridan o'zib o'tishga harakat qiladilar.

«JUFT-JUFT BO'LIB YUGURISH»

Bolalar o'z jamoalaridan juft-juft bo'lib chiziq orqasida turadilar. Maydonchani ikkinchi tomoniga jamoalar soniga qarab keglilar (stullar, to'ldirma to'p) qo'yiladi. Tarbiyachining signali bo'yicha jamoada turgan birinchi juft qo'l ushlab oldinda turgan narsa oldigacha boradi va uni aylanib o'tib, yugurib o'z jamoasining oxiriga kelib turadi. Keyingi signal bo'yicha ikkinchi juft yugurib chiqadi va hokazo. Qo'llarini yonga tushirib turgan bolalar g'olib hisoblanadi.

«QARAMA-QARSHI TOMONGA YUGURIB O'TISH»

Guruh teng ikkiga bo'linadi. O'yinchilar maydonning qarama-qarshi tomoniga chizilgan chiziq orqasida oralarida

nomiga bir qadam joy qoldirib, qatorga saflanadilar. Har bir guruhda alohida rangli: sariq, ko'k lenta bo'ladi. Tarbiyachining «ko'k» degan signaliga binoan ko'k lenta ushlagan bolalar qarama-qarshi tomonga yugurib o'tadilar. U tomonda turgan bolalar qo'llarini oldinga uzatib, ularning kelib qo'lga tegishlarini kutib turadilar. Qo'lga tegilgan bola orqaga o'tadi va aylanib qo'lini yuqoriga ko'taradi va hokazo.

«POLDA QOLMA!»

Tutuvchi tayinlanadi. Bolalar maydonchanning har yerida turadilar. Tarbiyachining topshirig'iga binoan ular tutuvchi bilan birgalikda shartli musiqa jo'rligida: childirma, chapak ovozi va hokazo ostida ma'lum tezlikda va maromda yuradilar, yuguradilar, sakraydilar. Tarbiyachining «Tut!» degan signali berilishi bilan hammalari tutuvchidan qochib, maydonda qo'yilgan narsalar ustiga chiqib oladilar. Tutuvchi qochuvchilarni tutishga harakat qiladi. Tutuvchining qo'li tekkan bola shu zahotiy oq chetga chiqadi. O'yin 2–3 marta qaytarilgach, tutilganlar sanaladi va yana tutuvchi tayinlanadi. O'yin qaytadan boshlanadi. Tarbiyachi balandlikdan bolalarning ikki oyoqqa sakrab tushishlarini kuzatib turadi, ularni maydon bo'ylab har tomonga, chiqib olish kerak bo'lgan narsalar ustidan yugurib borishga o'rgatadi.

«QARMOQ»

Bolalar oralarida biroz joy qoldirib, doira bo'lib turadilar. Tarbiyachi doira o'rtasida turadi. U uchiga qumli xaltacha bog'langan chilvirni doira bo'ylab aylantiradi. Bolalar xaltachani kuzatib boradilar va yaqin kelishi bilan oyoqlariga tegib ketmasligi uchun yuqoriga sakraydilar. Oyog'iga xaltacha tekkan bola orqaga bir qadam tashlaydi va vaqtincha o'yindan chiqadi. Tezda tanaffus qilinadi va o'yin qaytadan boshlanadi, unda hamma bolalar qatnashadi. Chilvir uchiga bog'langan xaltacha yerga sudrab aylantirilishi kerak. Agar bolalar bu vazifani osonlikcha bajarsalar, xaltachani poldan biroz ko'tarish mumkin. Chilvirni soat mili yo'nalishiga qarab emas, teskari tomonga qarab ham aylantirish mumkin. O'yinni murakkablashtirish uchun ikki sakrash o'rtasida bolalarga qo'shimcha topshiriq: o'tirib-turish, 1–2 marta aylanish va hokazo vazifalarni berish mumkin. Yuqoriga sakrash o'rniga «qarmoqdan» orqaga sakrash mumkin.

«BAYROQCHAGA KIM TEZROQ YETIB BORADI?»

Bolalar 3–4 ta teng guruhlarga bo‘linadilar va chiqib ketishlari mumkin bo‘lmagan chiziq oldida, oralarida bir necha joy qoldirib, qatorga saflanadilar. Bu chiziqdan 4–5 m narida har bir qator ro‘parasida darvozachalar o‘rnatiladi. Undan nariga chiziq chizilib, bayroqcha qo‘yiladi. Shartli signal bo‘yicha qatorda birinchi bo‘lib turgan bolalar darvoza tomon yuguradilar, uning tagidan emaklab o‘tib, bayroqchaga qarab yuguradilar, bayroqchani olib, yuqoriga ko‘taradilar va hilpiratadilar. So‘ngra bayroqchani asta polga qo‘yib, yugurib orqaga qaytadilar va o‘z qatorlarining oxiriga borib turadilar. Birinchi bo‘lib yugurib kelgan bola yutgan hisoblanadi. Navbatdagilar bayroqcha tomon yuguradilar. O‘yinni boshqacharoq o‘tkazish, bolalarga darvozagacha yugurib emas, balki cho‘kkalab, emaklab yoki tirsak va tizzalarga tayanib sudralib borishni topshirish mumkin. Bayroqchani polga tashlash man etiladi. Engashib tayoqchani ma‘lum tomonga sekin qo‘yish kerak.

«AYIQLAR VA ASALARILAR»

Maydonchanning bir tomonida uya (gimnastika devori yoki minora), qarama-qarshi tomonda o‘tloq, bir chekkada ayiqlar ini bo‘ladi. O‘yinda bir yo‘la 12–15 tadan ortiq bola qatnashadi. O‘ynovchilar teng bo‘lmagan ikki guruhga bo‘linadilar. Ularning ko‘pchilik qismi uyada yashovchi asalarilardir. Ayiqlar esa inida. Shartli signalga binoan asalarilar uyalaridan chiqib (gimnastika devoridan tushadilar), asal uchun yaylov tomon vizillab uchadilar. Ular uchib ketishi bilan ayiqlar inidan chiqib, asalarilar uyasi-ga kirib (devorga chiqib), asal yeydilar. Tarbiyachi «Ayiqlar!» deb signal berishi bilan asalarilar uya tomon uchadilar, ayiqlar o‘z inlariga qochadilar. Yashirinishga ulgurmagan ayiqlarga asalarilar nish sanchadilar (qo‘l tekkizadilar). So‘ngra o‘yin qaytadan boshlanadi. Nish sanchilgan ayiqlar navbatdagi o‘yinda qatnashmaydilar. O‘yin ikki marta takrorlanadi, bolalar vazifalarini almashtiradilar. Tarbiyachi bolalarni devordan sakramay tushishlarini kuzatib turadi, kerak bo‘lib qolsa, ularga yordamlashadi.

«AYYOR TULKI»

Ishtirokchilar bir-biridan bir qadam masofada doira yasab turadilar. Doiradan tashqarida tulkining «uyi» chiziladi. Tarbiyachi bolalarga ko‘zlarini yumishni buyuradi va doirani

(bolalarning orqalaridan) aylanib o'tib, birortasining orqasiga tegib o'tadi. O'sha ayyor tulki hisoblanadi. Keyin tarbiyachi ko'zlarini ochishlarini buyuradi va diqqat bilan qarashlariga ruxsat beradi. «Ayyor tulki, qayerdasan?» deb, bir-birlariga qarashadi. Shundan so'ng tulki doira o'rtasiga yugurib chiqadi va qo'lini ko'tarib, «Men bu yerdaman», deydi. Hamma bolalar maydoncha bo'ylab chopib ketadilar, tulki ularni quvlaydi. Tutilgan bolani tulki o'z uyiga olib boradi. Shunday qilib, tulki 2–3 bolani tutgandan so'ng, tarbiyachi doira bo'lib turinglar, deydi va o'yin qaytadan boshlanadi.

«NARSANI ALMASHTIRISH»

Maydonchani bir chetida 5–6 bola turadi, qo'llarida o'yinchoq, ikki chetda, ustida bittadan kubik yotgan stullar turadi. Tarbiyachining «Yuguring!» degan ishorasi bilan bolalar stullar turgan tarafga yuguradilar va o'yinchoqni qo'yib, kubikni olib, o'z joylariga qaytib keladilar. Birinchi kelgan bola belgilanadi, so'ngra yana 5–6 bola o'yinni davom ettiradi.

«TUTUVCHI, LENTANI OL!»

O'ynovchilar doira yasab turadilar. Har biri orqalariga, belbog'iga yoki yoqasiga rangli matodan qilingan lentani qistirib oladi. Tarbiyachining «Yuguring!» degan ishorasi bilan bolalar yugurib ketadilar. Tutuvchi ularni quvlab, lentalarini olishga harakat qiladi. Lentadan mahrum bo'lgan bola chetda turadi. Tarbiyachining: «Bir, ikki, uch – hammangiz doira bo'lib yig'iling!» degan ishorasi bilan bolalar doira bo'lib turadilar. Tutuvchi tutgan lentalarini sanaydi va uni bolalarga qaytarib beradi. O'yin yangidan boshlanadi.

«BOYQUSH»

Tarbiyachi bir bolani «boyqush» etib belgilaydi. Tarbiyachining «Kun» degan ishorasi bilan bolalar qo'llarini yoyib, qanot qoqib uchayotganga o'xshab yuguradilar.

«Tun» ishorasi bilan boyqush uchib chiqadi, ishorani eshitgan bolalar turgan joylarida qotib turadilar, boyqush qanotini sekin qoqib, hech kim qimirlamayaptimi, tekshirib chiqadi. Birortasi qimirlasa, ushlab uyiga olib ketadi. Tarbiyachi yana «Kun» deydi, kapalaklar va qo'ng'izlar takror ucha boshlaydilar. Shunday qilib, o'yin 2–3 marta qaytariladi. Shundan

so‘ng, tutilganlar soni hisoblanadi va o‘yin yangi boyqush bilan davom ettiriladi. Izoh: boyqushning har bir uchishi 10–15 soniyadan oshmasligi kerak.

«TUTUVCHI»

Bolalar doira yasab, qo‘llarini ushlab turadilar. Tarbiyachi tomonidan belgilangan tutuvchi doira ichida turadi. Bolalar doira bo‘ylab harakat qilib aytadilar: «Biz quvnoq bolalarmiz, Yugurish va sakrashni sevamiz. Qani bizni quvlab ko‘r, Bir, ikki, uch – bizni tutib ko‘r». Oxirgi so‘zni aytib bo‘lib, har qayoqqa chopib ketadilar, tutuvchi ularni quvlaydi. Tutilgan bola vaqtincha chetga chiqib turadi. Tutuvchi 2–4 bolani tutmaguncha o‘yin davom etadi. Tarbiyachining «Doira bo‘lib turing!» degan buyrug‘i bilan bolalar yig‘iladilar va o‘yin qaytadan boshlanadi.

«O‘RADAGI BO‘RI»

O‘yin maydonchasi o‘rtasiga 50–60 sm kenglikda o‘ra (2 ta parallel chiziq) chiziladi. O‘rada 2–3 bo‘ri joylashadi. Qolganlari echkilar, ularning bir tomonida turadilar. Tarbiyachining ishorasi bilan ularning ustidan sakraydilar. Bo‘rilar ularni tutishga harakat qiladilar. O‘radan sakray olmagan – tutilgan echki o‘yindan chiqib ketadi. Yana yangi ishora bilan echkilar o‘radan sakraydilar. Tutilmagan echkilar soni bilan bo‘rilar soni tenglashganda o‘yin tugallanadi.

«QO‘LGA TUSHIB QOLMA!»

Maydonchada doira chizilib, bolalar yarim qadam masofada doira atrofida turadilar. Tarbiyachi o‘yinni olib boruvchini belgilaydi va u doira ichida xohlagan joyda turadi. Bolalar chiziq ustidan doira ichiga sakraydilar. O‘yinni olib boruvchi yugurib, bolalarga tegishga harakat qiladi va yaqinlashishi bilan bolalar doira chetiga chiqib oladilar. Qaysi bolaga qo‘li tekkan bo‘lsa, u yutqazgan hisoblanadi, lekin o‘yinda qatnashaveradi. 30–40 soniyadan keyin tarbiyachi o‘yinni to‘xtatib, yutqazganlarni hisoblaydi. Yutqazmaganlar orasidan yangi o‘yinni olib boruvchi tayinlanadi.

«KOPTOK KETIDAN YUGUR!»

O‘yinda qatnashuvchilar sohilda yuzlarini suv tomonga burib, bir qator bo‘lib turadilar. Suv bolalarning belidan kela-

digan joyda – suv ustida koptok (doira)lar bo‘ladi. Ularning soni o‘ynovchilar soniga baravar bo‘lishi kerak. Tarbiyachining signali bilan bolalar suvga yugurib tushadilar va buyumlar bilan qirg‘oqqa qaytib chiqadilar. Qirg‘oqqa birinchi bo‘lib chiqib, o‘z o‘rnini egallab olgan bola g‘olibdir. Belgilangan joydan uzoqlashib ketish, bir-biriga xalaqit berish, turtish mumkin emas.

«POYEZDLARNING YEROSTI YO‘LIDAN O‘TISHI»

Bolalar qo‘llarini bellariga qo‘yib, bir qator bo‘lib, poyezdni aks ettirgan holda saflanadilar. Qator qadam tashlab ilgari siljiydi. Bir-biriga qarab qo‘l ushlagan ikki bola yerosti yo‘lini tasvirlaydi. Ular qo‘llarini suv yuzasiga tushiradilar. Bu yo‘ldan o‘tish uchun poyezdni aks ettirib turgan bolalar navbat bilan suvga sho‘ng‘iydilar. Poyezd yerosti yo‘ldan o‘tib bo‘lgach, uni tasvirlab turgan bolalar qator oxiriga borib turadilar. Qator-da birinchi bo‘lib turgan ikki bola esa poyezddan ajrab, yerosti yo‘lini tasvirlab turadi. Tarbiyachi yerosti yo‘li bo‘lib turgan bolalarni suv tagida tutilib qolmasliklarini kuzatib turadi.

«DENGIZDAGI TO‘LQINLAR»

Bolalar bir-birlariga qarab, uzatilgan qo‘l masofasini qoldirib turadilar: qo‘llar o‘ng (chap) tomonga uzatilib, suv yuzasida turadi. Gavdani o‘ng tomonga aylantirish bilan birga bolalar qo‘llarini suv yuzasidan qarama-qarshi tomonga olib o‘tadilar (kaftlar qo‘l harakati yo‘nalishi tomon aylanadi) to‘lqin hosil qiladilar. Harakat har bir tomonga to‘xtovsiz davom ettiriladi.

«MEDUZA»

Chuqur nafas olib, birmuncha vaqt nafas olmay turiladi, oldinga engashib, erkin holda suvga yotiladi. Bolaning gavadasi biroz suv ichiga tushib, yana qaytib suv yuzasiga chiqadi. Suvda harakatsiz yotib ko‘riladi.

«PO‘KAK»

Chuqur nafas olib va nafasni tutib turib, ko‘zni yummasdan suvga sho‘ng‘ishadi. Oyoqlarni mumkin qadar ko‘proq burib, boldir quchoqlab olinadi va tizzalarni ko‘krakka tortib, boshni iloji boricha tizzalarga yaqinlashtirib engashtiriladi. Xuddi shu holatda po‘kak singari suv betiga qalqib chiqiladi. Holatni o‘zgartirmasdan suv sathida suzib, 8–10 gacha sanala-

di. Shundan keyin asta-sekin o‘rindan turib, havza tubiga oyoq qo‘yiladi. Po‘kak bo‘lib suzayotganda asta-sekin suv ichida nafas chiqarish ham mumkin.

«TULENLAR»

Qo‘llar oldinga uzatib yotiladi. Qo‘llar bilan sekin itarilib, qo‘llar orqaga to belga qadar uzatiladi, oldinga suzishga intilish kerak bo‘ladi, shu paytda bosh suvda bo‘lishi zarur.

«TO‘PNI UZAT!»

Ikki bola bir-birining orqasidan 0,7–0,8 m masofada turadi. Har ikkovining oyoqlari yelka kengligida turadi. Suvning chuqurligi belgacha yoki ko‘krakkacha keladi. Bola qo‘lida to‘p ushlab turadi. U oldinga engashib, boshini suvga tiqib sho‘ng‘iydi va to‘pni o‘z orqasida turgan bolaga uzatadi.

«KECHUV»

Sayoz suv tagiga 4–5 ta buyum (toshlar, metall likopchalar va boshqa shu singari narsalar) qo‘yiladi. Narsalar orasidagi masofa 60–70 sm. Bu «daryo»dan kechib o‘tiladigan joy. Bola suvda haligi buyumlar ustida emaklab yuradi. Bir joydan ikkinchi joyga ko‘chish yo‘nalishi to‘g‘riligini aniqlash uchun bola boshini bir necha marta suvga tiqib sho‘ng‘iydi. Suvda ko‘zlarini ochib, navbatdagi mo‘ljalni qidiradi. Bu o‘yinni toza, tiniq suvdagina o‘tkazish mumkin.

«TOYCHA»

Bolalar o‘z xohishlari bo‘yicha juftlarini tanlab oladilar: biri toycha, ikkinchisi – aravakash. Aravakash otni qo‘shib, jilovini kiydirgan holda yo‘nalishda maydonchanning bir tomonidan ikkinchi tomoniga boradi va orqaga yoki maydonchanning yon tomoniga qaytib keladi. So‘ngra tarbiyachining ko‘rsatmasi bo‘yicha bolalar o‘rinlarini almashadilar va o‘yinni davom ettiradilar.

«OTLIQ ASKARLAR (SUVORIYLAR)»

6 ta bola maydonchanning bir chekkasida turadi, tarbiyachi har birining qo‘liga uzunligi 50–60 sm li tayoqcha beradi. Bolalar tayoqchanning ustiga minib olib, maydonchanning qarama-qarshi tomoniga, otlıq askarlarnı aks ettirib (otda) yu-

guradilar. Bunda bolalar bir-birlariga urilib ketmasdan tez-tez yugurishlari kerak.

«CHAMBARAKNI QUVIB YET!»

Bolalar chamberakni dumalatishni o'zlari mustaqil o'rganib olmaganlaricha, tarbiyachining o'zi chamberakni dumalatadi va biror bolaning ismini aytib, uni quvlab yetishni taklif qiladi. Chamberakni dumalab ketayotganida ushlab kerak, bunda chaqqonlikni namoyon qilib, tez yugurish zarur.

«PIRPIRAK BILAN YUGUR»

Pirpirakni quyidagicha yasash mumkin: qalin to'rtburchak qog'ozni olib (tomonlari 10 sm qog'ozni to'rt buklab), burchagidan diagonal bo'ylab o'rtasiga yetkazmasdan qirg'iladi. So'ngra to'rtta uchini o'rtaga bukib, uni tayoqchanning uchiga juda ham zich qilmasdan qoq'iladi. Pirpirak tayyor. Bola tayoqchani ushlab qanchalik tez yugursa, u shuncha tez aylanadi.

«KAPALAKNI TUT!»

Kichikroq tayoqcha uchiga ip bog'lanadi va ip uchiga qog'ozdan qirg'ilgan kapalak yopishtirib qo'yiladi. Tarbiyachi tayoqchani shunday ushlaydiki, kapalak bolalar boshi ustidan «uchishi» kerak. Ular sakrab, hakkalab, uni tutib olishga harakat qiladilar.

«ARIQCHA ORQALI»

Maydonchaga biri ikkinchisidan 1,5–2 m masofada ikkita chiziq chiziladi – bu ariqcha. Bolalar (6–8 ta bola) ariqchanning chetida – chiziq oldida turadilar, ular toshlarning ustidan (doiracha chizilgan) oyoqlarini ho'l qilmasdan o'tishlari shart. Doirachaning orasidagi masofa shunday bo'lishi kerakki (taxminan 25–30 sm), bolalar birinчисidan ikkinچisi ustiga yengil sakrab o'ta olsin. Ariqchanning ustidan bir vaqtning o'zida bir necha bola o'tishi mumkin, qolganlari esa tarbiyachi bilan ular orqasidan kuzatib turadilar. Kimda-kim doirani bosib olsa yoki oyog'ini ho'l qilsa, u o'rindiqqa borib o'tirib, oftobda oyog'ini quritadi. O'yin qaytadan davom ettirilganda, u o'yinga kiritiladi. Tarbiyachi ayrimlariga qirg'oqqa o'tishga yordam beradi va bolalarni rag'batlantiradi.

«TOVUQLAR POLIZDA»

Bolalar – tovuqlar xodaning orqasida joylashadilar. Xodaning boshqa tomonida maydonchaga katta to‘g‘ri chiziq chizilgan – bu poliz. Tarbiyachi – qorovul poliz bo‘ylab yurib, tovuqlar polizdami yoki yo‘qmi, shunga qaraydi, so‘ngra borib o‘rindiqlarga o‘tiradi. Tovuqlar shu zahoti devor (xoda)ning ustiga sakrab chiqib oladilar, so‘ngra u yerdan polizga sakrab tushadilar va yugurib, ekilgan sabzavotlarni cho‘qiy boshlaydilar. Qorovul – tarbiyachi tovuqlarni sezib qolib, chapak chalib va «kisht-kisht» deb ularni poliz ichidan haydaydi. O‘yin bir necha marta qaytarilgandan keyin bolalardan qorovul saylash mumkin.

«TO‘PNI DUMALAT!»

Bolalarga har xil rangda to‘plar yoki kichikroq soqqalar (diametri 6–8 sm li sharlar) beriladi va tarbiyachi ularni 1,5–2 m ga dumalatishni taklif qiladi. Tarbiyachi berilgan vazifani kim yaxshi uddalagan bo‘lsa, uni rag‘batlantirib, yana bir marta dumalatishga ruxsat beradi. Bolalar to‘pni 2–3 martadan dumalatganlaridan keyin, to‘plarni savatchaga terib oladilar.

«CHAMBARAKNI DUMALAT!»

Uch-to‘rt bola 1,5–2 m masofada tarbiyachiga yuzma-yuz turadi. Tarbiyachi har bir bolaga navbat bilan chamberakni dumalatadi, ular uni ushlab olib, yana orqaga – tarbiyachiga dumalatadilar. Bolalar chamberakni yaxshi dumalatib, ushlab olishni o‘rganganlaridan keyin, endi bir-birlari bilan o‘ynashlari mumkin bo‘ladi.

«BUYUMNI SAQLA!»

Bolalar doira hosil qilib turadilar. Ular oyoqlarini yon tomonlarga kerib, qo‘llarini orqalariga qo‘yib turadilar. Har bir bolaning oyog‘i oldida kubik yoki biror buyum turadi. Onaboshi (bola) doiraning o‘rtasida turib, kubikni olishga harakat qiladi. Onaboshi qaysi o‘yinchi tomonga borsa, shu o‘yinchi tezda o‘tirib oladi, kubiklarni qo‘llari bilan berkitadi va unga tegishga imkon bermaydi. Onaboshi u yerdan ketishi bilan o‘yinchi o‘rnidan turadi. Kimda-kim o‘zining kubigini himoya qilishga ulgura olmasa (onaboshi qo‘lini kubikka tekkizsa), u doiradan chiqadi va o‘yinda vaqtincha qatnashmaydi. Onaboshi 2–3 ta kubikni olganidan keyin yangi onaboshi tayinlanadi. O‘yin hamma bolalar bilan yana davom ettiriladi.

«SHARLARNI UZATISH»

Bolalar stulchada doira bo‘ylab (yoki o‘t ustida) o‘tiradilar. Tarbiyachi ikki o‘yinchiga bittadan shar beradi va uni yonida o‘tirgan bolalarga uzatishni taklif qiladi (bittasi o‘ng, ikkinchisi chap tomondan uzatadi). Sharlar qo‘lma-qo‘l uzatilib, bir joyda uchrashgandan keyin bolalar uni bir-biriga urib, «urildi» deyishadi va o‘rinlaridan turib doira bo‘ylab orqaga yugurishadi. Qolgan o‘yinchilar «Yugurdik, yugurdik», deb turadilar. Bolalar o‘z joylariga qaytib kelib, «Uchrashdik» deyдилar va tezda sharni tarbiyachiga, tarbiyachi esa uni boshqa bolalarga beradi. O‘yin yana takrorlanadi.

«DARVOZAGA TUSHIR!»

Bolalar o‘rindiqqa o‘tiradilar. Ular tarbiyachi belgilagan joyga navbatma-navbat borib turadilar. Unda 2–3 qadam masofada yoy shaklida darvoza chizilgan bo‘ladi. Bola oldinga engashib, yerda yotgan koptokdan bittasini oladi va uni darvozaga tushirish uchun dumalatadi. 3–4 koptokni dumalatgandan keyin bolalar ularni terib oladilar.

«TEPALIKDAN DUMALAT!»

Kubik yoki bolalar stulchasi o‘rindig‘iga taxtaning bir uchi qo‘yiladi – bu tepalik. Taxtaning ko‘tarib qo‘yilgan uchiga (polga yoki stul o‘rindig‘iga) 3–4 ta shar yoki kichikroq koptok qo‘yilgan, bolalar uni olib, tepalikdan navbatma-navbat dumalatadilar, so‘ngra borib sharlarni terib oladilar. O‘yin yana davom ettiriladi.

«KAFTGACHA SAKRASH»

Tarbiyachi bolalarning goh birini, goh ikkinchisini yoniga chaqirib oladi va balandroq sakrab, boshini uning kaftiga tekizishni taklif qiladi.

«EHTIYOT BO‘L!»

Bolalar stulda o‘tiradilar. Ularning oldiga gimnastika o‘rindig‘i qo‘yiladi, tarbiyachi bolalardan birortasiga o‘rindiqlarning oxiriga kelib turishni taklif qiladi. Bola o‘rindiqlar ustiga chiqib, ikki qirrasidan ushlab, emaklab, uning oxiriga boradi. So‘ngra o‘rnidan turib, pastga tushadi.

«TO‘PGA QO‘LINGNI TEKKIZ!»

Tarbiyachi to‘pni to‘rga solib ushlab turib, bolalarga sakrab, ikkala qo‘lni to‘pga tekkizishni taklif qiladi. Bitta bola to‘pga 3–4 marta sakraydi, so‘ngra tarbiyachi boshqa bolalarni sakrashga chaqiradi.

«DOIRACHANING ICHIGA SAKRAB TUSH!»

Tarbiyachi balandligi 10–12 sm keladigan o‘rindiqlik oldida yerga diametri 30–35 sm li doirachalar chizadi. Doirachalar nechta bo‘lsa, shuncha bolani o‘rindiqlik ustiga chiqishni va u yerdan doira ichiga sakrab tushishni taklif qiladi. Bolalar sakrab bo‘lgach, boshqa bolalar chiqadi, uning kubigini himoya qilishga ulgura olmasa (onaboshi qo‘lini kubikka tekkizsa), u doiradan chiqadi va o‘yinda vaqtincha qatnashmaydi. Onaboshi 2–3 ta kubikni olganidan keyin yangi onaboshi tayinlanadi. O‘yin hamma bolalar bilan yana davom ettiriladi.

«ARQON USTIDAN»

Tarbiyachi birorta kattaroq bolalardan arg‘amchi yoki qisqaroq arqon uchlaridan ushlab turishni, uning o‘rtasini yerga tekizib turishni taklif qiladi. Bir necha bolaga «Arqon ustidan sakrab o‘ting», deydi. Ular navbatma-navbat kelib arqon ustidan ikki oyoqda deysinib, sakrab o‘tadilar. Keyin esa hamma xohlovchilar yerda yotgan arqon ustidan o‘tishlari mumkin. Arqonni 2–3 sm ga, so‘ngra esa bundan balandroq ko‘tarish mumkin.

«BIR OYOQDA YO‘LAKCHA BO‘YLAB SAKRASH»

Tarbiyachi maydonga uzunligi 2–3 m bo‘lgan bir-biridan 50–60 sm masofada ikkita chiziq chizadi. Bu – yo‘lakcha. Xonaning ichida o‘ynash uchun polga ikkita tayoq yoki arqonni xuddi shu masofada qo‘yish mumkin. Tarbiyachi bir necha bolaga yo‘lakcha bo‘ylab bir oyoqda sakrashni taklif qiladi. Bolalar navbatma-navbat yo‘lakchani oxirigacha bitta oyoqda sakrab borishga harakat qiladilar.

«QUYONCHAGA SABZI BER!»

Bolalar ayvonda yoki maydonchada o‘rindiqlikda o‘tiradilar. Tarbiyachi bolalarning biriga sabzi beradi, u esa sabzini o‘yinchoq quyonga berishi kerak. Buning uchun bolaning ko‘zi bog‘lanadi va quyondan 3 m nariga turg‘izib qo‘yiladi. Tar-

biyachining signalidan keyin bola quyonchani oldiga borib, unga sabzi beradi (sabzini og‘ziga olib borishi kerak).

«OTNI SUG‘OR!»

Bolalar ayvonda yoki maydonchada o‘rindiqlarda o‘tiradilar. Bitta bolaning qo‘liga chelakcha beriladi, u o‘yinchoq otni sug‘orishi kerak. Bola o‘yinchoq otdan 2–3 m masofada chiziq orqasida turadi. Tarbiyachi uning qo‘liga chelakcha beradi va ko‘zini bog‘lab qo‘yadi. Tarbiyachining ishorasidan so‘ng bola otning oldiga borib, unga suv ichiradi (chelakni otning og‘ziga olib borishi kerak).

«KECH QOLMA!»

Tarbiyachi doira bo‘ylab polga kubiklar (yoki doirachalar, shiqildoqlar) qo‘yib chiqadi. Kubiklarning oldida turgan bolalar tarbiyachining signalidan keyin xona bo‘ylab yugurib ketadilar. «Kech qolma!» degan signaldan so‘ng kubiklar tomon yugurib keladilar.

«YURINGLAR, O‘YNAB KELAMIZ»

Tarbiyachi yoniga kichikroq guruhdagi bolalarni to‘playdi va qo‘liga yorqin rangli ro‘mol yoki bayroqchani olib silkitadi, bolalarga «Maydon bo‘ylab orqamdan yuringlar» deydi. Bolalar bir-birlariga urilib ketmasdan, o‘tib va qolib ketmasdan, birga yurishga harakat qilishlari kerak.

O‘yinni murakkablashtirish uchun bolalarga bir-birlarining orqasidan yurish taklif etiladi.

«YURINGLAR, SAYRGA CHIQAMIZ»

Bolalar maydoncha chetida o‘rindiqlarda o‘tiradilar. Tarbiyachi 5–6 ta bolani galma-galdan chaqirganda, ular ketma-ket turib, tarbiyachi bilan birga maydonchani aylanadilar va o‘z joylariga qaytib keladilar. So‘ngra tarbiyachi keyingi guruhni chaqiradi.

O‘yinning qoidasi shuki, bolalar bir-biridan qolmasdan va oshib ketmasdan, ko‘rsatilgan yo‘nalishda yurishlari kerak.

«KO‘NGLIMIZ CHOG‘»

Bolalarga ro‘molcha (lenta, shiqildoq) tarqatiladi. Tarbiyachi butun maydoncha bo‘ylab har xil yo‘nalishda ro‘molchani

yoki lentani silkitib yurishni taklif etganda, bolalar bir-birlariga urilmasdan, yo‘l berib, bo‘sh joyga o‘tishga harakat qilishadi. Boshni egmasdan, ro‘molchaga qarab yuriladi. O‘yinni murakkablashtirish uchun bolalar ketma-ket va qatorda yurishlari mumkin.

«BOSIB OLMA!»

Maydonchadan uzunligi 8–10 m to‘g‘ri yoki ilonizi chiziq o‘tkaziladi (arqon, tayoqcha, kubiklar qo‘yish mumkin). Keyin bolalar o‘zlarining mashinalarini chiziq bo‘ylab olib yurganda chiziqni bosmaslik yoki undan o‘tib ketmasliklari kerak. O‘yinni murakkablashtirish uchun ikkita parallel chiziq o‘tkaziladi va bir vaqtda bir necha bolaga, yo‘l bo‘ylab chiziqni bosmasdan, birin-ketin mashinani olib o‘tish taklif qilinadi.

«JUFT-JUFT BO‘LIB SAYRGA CHIQISH»

Maydonchani bir tomonidan arg‘amchi yoki chilvirdan (stullar yoki ustunlarga bog‘lab) darvoza yasaladi. Bolalar tarbiyachi yordamida qo‘llarini ushlab, juft-juft bo‘lib turadilar. Tarbiyachining «O‘ynagani ketdik», degan ishorasidan keyin juft-juft bo‘lib darvoza orqali o‘tib, maydoncha bo‘ylab tarqaladilar. Ular bu yerda irg‘ishlab sakrash, cho‘nqayib o‘tirishi – meva, gullar terishi mumkin. Tarbiyachining «Uyga ketamiz», degan signalidan so‘ng yana juft-juft bo‘lib turadilar va darvoza orqali o‘tadilar. Bolalar qo‘llarini ushlab, juft-juft bo‘lib, bir-birlaridan o‘tib va qolib ketmasdan, o‘zlarining harakatlarini moslashtirib yuradilar; darvozadan o‘tayotganda bir-birlariga yo‘l beradilar. O‘yinni murakkablashtirish uchun yana bitta darvoza qo‘yib, undan o‘tishni taklif qilish mumkin.

«PREDMETNI KO‘TAR!»

Maydoncha bo‘ylab koptok, bayroqchalar qo‘yiladi. Bolalar ularning orasidan bosmasdan aylanib o‘tishga harakat qiladilar. Tarbiyachining: «Ol!» degan signalidan keyin to‘xtab, yaqindagi koptokni yoki bayroqchani olib, yuqoriga ko‘taradilar. So‘ngra yerga qo‘yib, yana yura boshlaydilar. Bolalar boshni pastga tushirmasdan, oldinga qarab, bir-birlariga yo‘l berib yurishlari kerak. Signal berilgan vaqtda o‘zlariga yaqin bo‘lgan bitta buyumni olishlari mumkin.

«O‘YINCHOQLARNI OLIB KEL!»

O‘yinchoqlardan 6–7 m masofada turli o‘yinchoqlar: rangli kubiklar, piramidalar, shiqildoqlar, kichikroq ko‘ptoklar qo‘yiladi. Har bir boladan to o‘yinchoqlargacha 30 sm kenglikda yo‘l chiziladi. Tarbiyachining taklifi bo‘yicha bolalar o‘yinchoqlardan olib, yuqoriga ko‘tarib, yana joyiga qo‘yadi. Signal bo‘yicha boriladi, yo‘lakchani chetini bosmasdan, to‘g‘ri chiziq yo‘nalishini saqlab yurish lozim. O‘yinni murakkablashtirish uchun o‘yinchoqlarga yo‘l bo‘ylab boriladi, lekin yo‘lning o‘rtasida 50 sm balandlikda osilgan arqon tagidan emaklab o‘tiladi va arqonga yugurib qaytib kelinadi.

«SICHQONLAR»

Bolalar kichikroq guruhga yoki qatorda tizzalarini baland ko‘tarib, faqat oyoq uchida, oddiy yurish bilan almashib yuradilar. Bolalar o‘zlarini to‘g‘ri ushlab harakat qilishlari, oyoq uchida tovushsiz yurishlari kerak.

«TEGIB KETMA!»

Bolalar bir-birlarining orqalaridan borib, tegishli predmetlar (kubiklar, toshlar, bayroqchalar, kichik chamberaklar) qatorini aylanib o‘tadilar. Bolalar bir-birlari oralaridagi masofani saqlagan holda, ularga tegmasdan, predmetlarni aylanib o‘tishlari kerak.

«KIM TEZROQ TOSH YIG‘IB OLADI?»

Maydonchaga toshlar qo‘yiladi. Bolalar maydon bo‘ylab yurib, ularga tegib ketmaslikka harakat qiladilar. Tarbiyachining «Olinglar!» degan signalidan keyin bolalar tezda toshlarni terib olishga harakat qiladilar. Ko‘proq tosh terib olgan bolalar rag‘batlantiriladi. Toshni yonidagi o‘rtog‘idan tortib olish mumkin emas.

«BOG‘ HOVLIGA SAYOHAT»

Bolalar ikki guruhga bo‘linadilar: birinchi guruh bolalari oldindan belgilab qo‘yilgan poyezd bekatida kutib turadilar, ikkinchi guruh bolalari esa poyezdni aks ettiradilar. Bolalar maydon bo‘ylab bir-birlarini yoki arqonni ushlab harakat qiladilar. Signal bo‘yicha poyezd bekatga yaqinlashib kelib, to‘xtaydi. Bolalar joylashib olganlaridan keyin hammalari bir-

galikda harakat qiladilar. Agar guruhda turli yoshdagi bolalar bo'lsa, kattalari uzun tayoqchani ikki tomonidan ushlab, poyezdni aks ettiradilar. Kichiklari esa ularning o'rtasiga kirib oladilar.

«YUQORIGA VA PASTGA»

Tepalikka chiqiladi va u yerdan pastga erkin yoki qator bo'lib tushiladi. Qadamning uzun-qisqaligidan maqsadga muvofiq foydalanish mumkin (tepalikka mayda qadam bilan chiqiladi). Bolalar bir-birini turtmasdan borishlari kerak.

«MEHMONGA BORIB»

Bolalar ikki guruhga bo'linib, maydonchani turli tomonlarida joylashadilar. Tarbiyachi bitta guruhdagilarni boshqa guruh bolalariga «mehmonga borishga» taklif qiladi. Bolalar maydonchani qarama-qarshi tomoniga o'tib, har biri o'zi xohlagan bolaning oldiga borib turadi. Ular juft bo'lib, irg'ishlab sakrashadi, aylanib, o'yinga tushishadi. Keyin birinchi guruh bolalari joyiga qaytib keladi. Endi ularning oldiga ikkinchi guruh bolalari boradilar. O'yin qoidasi shuki, maydonchadan to'g'ri yo'nalishda, qad-qomatni to'g'ri tutib, yengil qadam tashlab o'tiladi.

«BIRINCHI BO'LIB TUR!»

Bolalar boshlovchi orqasidan qator bo'lib boradilar. Tarbiyachi bolalardan bittasining ismini aytib chaqiradi. Hamma to'xtaydi, nomi aytilgan bola qatorni quvlab o'tib, birinchi bo'lib turadi, yurish davom etadi. Qator bosh tomoniga qisqa yo'l bilan o'tiladi.

«ISHORANI ESHIT!»

Bolalar qatorda odatdagicha, tarbiyachining ishorasi bilan oyoqning tashqi tomonida almashlab yurishadi. Signal bo'yicha yurish texnikasi o'zgartiriladi.

«KATTALAR, PAKANALAR»

Bolalar tarbiyachining «Kattalar» degan ishorasiga binoan qatorda katta qadam bilan, «Pakanalar» deganda esa mayda qadam tashlab yuradilar. Goh katta qadam tashlab, goh mayda qadam tashlab yuriladi.

«O‘Z JOYINGGA QAYTIB KEL!»

Bolalar ikkita qatorda turadilar. Har bir bola orasidagi masofa kamida 1 m bo‘lishi kerak. Har bir bola o‘z joyini toshlar (barglar, bayroqchalar) bilan belgilab qo‘yadi. Tarbiyachi «bir, ikki» deb sanaganidan keyin o‘ngga, so‘ngra chap tomonga 3–4 ta qo‘shimcha qadam qo‘yadilar va o‘z joylarini topib olishga harakat qiladilar. O‘yinda oldinga va orqaga qo‘shimcha qadam qo‘yib yurish ham mumkin.

«SOVG‘A»

Bolalar qo‘llarini ushlab, doira hosil qiladilar. Bitta bola doiraning o‘rtasida turadi. Bolalar doira bo‘ylab yurib, quyidagi she‘rni aytadilar: Qarang, bolalarga sovg‘a keltirdik, Kim nima xohlasa, o‘shani olar. Mana yarqiragan lenta, qo‘g‘irchoq, mushukcha, samolyot hamda pirildoq. Bolalar she‘rni aytib bo‘lishlari bilan to‘xtaydilar. Doira o‘rtasidagi bola yuqorida nomlari aytilgan sovg‘adan qaysi birini olishini aytadi. Agar u mushuk nomini aytsa, miyovlab sakraydilar, qo‘g‘irchoq desa – o‘ynaydilar, pirildoq desa – aylanadilar.

«BIR-IKKI KISHI BO‘LIB TURISH»

Bolalar bir kishidan bo‘lib qatorda yuradilar, tarbiyachining signali bo‘yicha ikki kishilik qatorga qayta saflanadilar va yana bir kishilik qatorga aylanadilar. Qayta saflanayotganda yurish tezligi pasaytirilmaydi, o‘rtadagi masofa o‘zgartirilmaydi.

«ISSIQ – SOVUQ»

Bolalar maydon bo‘ylab har xil yo‘nalishda, tarbiyachi bir, ikki deb sanab yoki doiraga urib turganda odatdagicha, tarbiyachi «Issiq» deganda bolalar – oyoq uchida, «Sovuq» deganda esa yarim cho‘nqayib yuradilar. Yurishning hamma turida ham qomatni yaxshi tutish kerak.

«KOPTOK TOSH»

Bolalar qatorda yuradilar. Qatorda birinchi bo‘lib turgan bolaning qo‘lida koptok, oxirgisida esa tosh bo‘ladi. Tarbiyachi «Koptok» deyishi bilan bolalar birinchi bolaning orqasidan

oldinga, «Tosh» deganda esa orqaga burilib oxirgi bolaning orqasidan yuradilar. Bolalar aniq va tez burilishlari kerak.

«TO‘XTOVSIZ HARAKATDA»

Bolalar o‘rmon yoki dala bo‘ylab juft-juft bo‘lib, o‘rtacha qadam tashlab, bir tekis yuradilar. Tarbiyachining ishorasidan keyin oxirgi juft bo‘linadi: biri qatorning chap, ikkinchisi esa o‘ng tomonidan boradi. Ular hamma bolalarni quvlab o‘tib, qatorning oldiga borib turadilar. Quvlab o‘tuvchilar yugurib emas, balki tez yurib o‘tadilar.

«QOROVUL»

Bolalarning bittasi qorovul bo‘lib, doiraning o‘rtasida ko‘zi bog‘liq holda o‘tiradi. Qolgan bolalar esa doira chizig‘i orqasida turadi. Tarbiyachi bolalardan birini qo‘li bilan imlaganda, u asta-sekin qorovulga yaqinlashadi. Qorovul qadam tovushini eshitib, uning qaysi tomondan kelayotganini qo‘li bilan ko‘rsatadi. Agar buni to‘g‘ri ko‘rsatsa, kelayotgan bola bilan joyini almashadi. Agar to‘g‘ri ko‘rsata olmasa, yana o‘zi joyida qoladi. Biror marta ham qo‘lga tushmagan bola o‘yinda yutgan hisoblanadi. Qorovulga mayda qadam bilan yaqinlashish kerak, qolgan o‘yinchilar esa shovqin qilmasliklari lozim.

«DOIRANI YOZ!»

Bolalar qo‘llarini ushlamasdan, doira bo‘ylab yuradilar. Tarbiyachi, masalan, «Nargiza, doirani yoz», deganidan so‘ng bir-birlarining qo‘llarini ushlaydilar, nomi aytilgan bola esa tez buriladi va qarama-qarshi yo‘nalishda (yangi doira hosil bo‘lguncha) yurib boradi. Shundan so‘ng qo‘llarini yana qo‘yib yuboradi. Doira bo‘ylab yurganda uning shakliga va bir-birlari orasidagi masofaga rioya qilish kerak.

«MERGANCHASIGA YURISH»

Maydoncha markaziga nishon – 5 ta doira chiziladi. Har bir doiraning orasi 25 sm. Doira markazidan tashqariga 5, 4, 3, 2, 1 raqamlari belgi qilib yozib qo‘yiladi. Bular ochkolar sonini ko‘rsatadi. Nishon markazidan 10 m masofada start chizig‘i bo‘ladi. Bolalar ko‘zlarini yumib, galma-galdan nishon o‘rtasiga kirishga harakat qiladilar. O‘yinchi to‘xtagach, ko‘zini

ochishi mumkin. To‘xtash joyi aniq nishonga tushishdir. O‘yin 3 marta o‘ynaladi. Kim ko‘p ochko to‘plasa, o‘sha yutgan hisoblanadi. O‘yinni murakkablashtirish uchun bolalar soniga qarab nishon tayyorlanadi, bolalar guruhlariga bo‘linadi. Bir vaqtda bir necha guruhlar bilan o‘ynash mumkin. Nishonga ko‘zni yumib boriladi, faqat to‘xtagandagina ko‘zni ochish mumkin.

«CHIG‘ANOQ»

Bolalar qatorda saf tortib turib, qo‘llarini ushlab, o‘ngga (chapga) burilib, onaboshi orqasidan doira bo‘ylab, keyin chig‘anoqqa o‘xshab turadilar. Ular spiralsimon doira hosil qiladilar. Bu doiralar orasidagi masofa kamida 1 m bo‘lishi kerak.

«ILONIZI»

Bolalar qator bo‘lib maydonchani bir tomonidan ikkinchi tomoniga burilib, qarama-qarshi tomonga bir necha marta (maydoncha imkoniyatiga qarab) yuradilar.

«NINA VA IP»

Bolalar ikki kishidan bo‘lib, bittadan qo‘llarini ushlab, zanjir hosil qiladilar. Onaboshi bu bolalarni maydon atrofidan aylantirib chiqib, qo‘llarini yuqoriga ko‘tarib, qator darvoza hosil qilishlarini taklif qiladi. Bolalar qarama-qarshi tomonga navbatma-navbat darvoza ichidan o‘tadilar. Darvozadan o‘tgan bolalar yana qo‘llarini ko‘tarib ushlab, darvoza hosil qilishadi. O‘yin shu taxlit davom etadi. Bolalar ko‘rsatilgan qoida bo‘yicha saflanadilar, yurishda bir-birlari orasidagi masofalarni saqlab qoladilar.

GLOSSARIY

Harakatli o‘yin – oddiy va murakkab harakat turlaridan iborat bo‘lgan, obrazli mazmunga ega, tartib bilan bajariladigan faoliyat turi.

Jismoniy mashqlar – harakatlar, harakat faoliyatlari, harakat faoliyatining murakkab turlari (harakatli o‘yinlar) bo‘lib, ular jismoniy tarbiya vazifalarini hal etish uchun vosita sifatida tanlab olingan, «Mashq» iborasi harakat faoliyatini bir necha bor takrorlash jarayonini ifodalaydi.

Jismoniy rivojlanish – bu kishi organizmi shakl va fuksiyalarining o‘zgarish jarayonidir. «Jismoniy rivojlanish» iborasi tor ma’nodan qo‘llanilganda, u antropometrik va biometrik ko‘rsatkichlarni anglatadi (bo‘y, gavda og‘irligi, ko‘krak qafasi aylanasi, o‘pkalarning tiriklik sig‘imi, qad-qomatning holati) va boshqalar. «Jismoniy rivojlanish» iborasi keng ma’nodan qo‘llanganda unga jismoniy sifatlar (tezkorlik, epcillik, egiluvchanlik, muvozanat saqlay olish, ko‘z bilan chamalash, kuch, chidamlilik) ham kiritiladi.

Jismoniy tarbiya – bu jismoniy kamolotga erishishga yo‘naltirilgan pedagogik jarayondir. Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi amalga oshiriladi.

Jismoniy tayyorlik – bu harakat ko‘nikmalari, malakalari, jismoniy sifatlarning me‘yoriy ko‘rsatkichidir. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun barcha asosiy jismoniy mashq turlari bo‘yicha me‘yoriy ko‘rsatkichlar va ularni bajarish sifatiga qo‘yiladigan talablar ishlab chiqilgan bo‘lib, maktabgacha yoshdagi bolalar ta‘lim-tarbiyasiga qo‘yiladigan Davlat talablari va «Bolajon» tayanch dasturida belgilab berilgan.

Maktabgacha pedagogika – maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanishi, tarbiyasi, elementar ta‘lim shakllarining qonuniyatlarini o‘rganuvchi pedagogika sohasi, umumiy pedagogika metodologiyasi va kategoriyalariga tayanadi.

Maktabgacha ta‘lim muassasasi – turli yo‘nalishdagi maaktabgacha ta‘lim dasturlarini amalga oshiradigan ta‘lim muassasasi, ularda 3 yoshdan 7 yoshgacha bo‘lgan bolalarning ta‘lim-tarbiyasi, parvarishi va sog‘lomlashtirilishi ta‘minla-

nadi, ushbu muassasalarning vazifalari: bolalar hayotining muhofazasini, ularning intellektual, jismoniy va shaxs sifatidagi rivojlanishini ta'minlash, sog'lig'ini mustahkamlash, bola rivojlanishidagi o'zgarishlarni aniqlab to'g'ri yo'naltirish.

Maktabgacha yosh – bolaning ruhiy rivojlanish bosqichi. Bola rivojlanishining hozirgi zamon milliy davrlashtirilishi bo'yicha 3 yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan davri.

Malaka – xatti-harakatlarni bilimlarga asoslanib bajarishning o'zlashtirilgan usullari. Shaxsiy tajribaga aylanar ekan, malakalar pedagogik ijodning ongli idrok etilgan ko'nikmalariga aylanadi.

Metodik xizmat – metodik faoliyat bilan shug'ullanadigan mutaxassislarning mashg'ulotlari va vazifalari, faoliyat yo'nalishlari bo'yicha birlashmalari.

Mashg'ulotlar (gigiyenasi) – bolalarning ta'lim jarayonini tashkil qilishga qaratilgan optimal va ilmiy asoslangan talablar tizimi: aqliy va jismoniy yuklamalarni me'yorlash, mashg'ulotlarni ratsional tashkil qilish, kun hafta, yil davomida faoliyat turlarini navbatma-navbat almashtirib turish.

Sport – bu musobaqa jarayonida namoyon bo'ladigan, u yoki bu jismoniy mashq turida eng yuqori natijaga erishishga yo'naltirilgan maxsus faoliyatdir.

MUNDARIJA

Soʻzbohi.....	3	Maktabgacha yoshdagi bolalarda hayotiy harakatlardagi mashqlar va ularni oʻrgatish uslubiyatlari	67
3–5 yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlantirish masalalari	6	Yurish va yugurishlar	68
5–7 yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlantirish masalalari	8	Harakat turlari	71
Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar	16	Harakatli mashqlar	72
Maktabgacha yoshdagi bolalarni chiniqtirish masalalari	18	Sakrash mashqlari	74
Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ertalabki badantarbiya mashqlarini oʻtkazish uslubiyati	30	Kalta va uzun sakragichlardan har xil usullarda sakrash	78
3–4 yoshli bolalarga moʻljallangan shiqildoq bilan bajariladigan gimnastika mashqlari	34	Yugurib kelib toʻxtamasdan sakrashlarga oʻrgatish	79
Gimnastik tayoqchalar bilan bajariladigan kompleks mashqlar	35	Yugurib kelib uzunlikka va balandlikka sakrashlarga oʻrgatish	80
6–7 yoshli bolalar uchun moʻljallangan kompleks mashqlar	36	Koptok otish, ilib olish va irgʻitishlar	80
Ochiq havoda oʻtkaziladigan oʻyinlar	37	Toʻpni bir qoʻl bilan yuqoriga otib ilib olish. Harakatdagi nishonga aniq ulotirish mashqlari	82
Stol ustida oʻtkaziladigan oʻyinlar	38	Muvozanat saqlash uchun mashqlar	85
Bolalarni faol harakatlantirish tartibi.....	40	Emaklab yurish, tirmashib chiqish mashqlari	87
Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish masalalari.....	50	Koʻndalang qoʻyilgan yakka-choʻplar, gimnastik oʻrindiqlar tagidan emaklab oʻtish, obruchdan oʻtish mashgʻulotlari	87
Kichik yoshdagi bolalarda qad-qomatni shakllantirish masalalari.....	52	Gimnastik devorga tirmashib chiqishlar, oʻrindiqlar yordamidagi mashqlar	89
Yuqori yelka kamari uchun mashqlar	56	Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan jismoniy tarbiya mashgʻulotlarini tashkil etish	89
Qorin mushaklari uchun mashqlar	57	Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan oʻtkaziladigan harakatli oʻyinlar	97
Mashqlarning taxminiy komplekslari	62	Harakatli oʻyinlarni bolalar yoshiga mos holda oʻtkazish	101
Maktabgacha yoshdagi bolalarda yassioyoqlikning oldini olish..	65	Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun harakatli oʻyinlardan namunalar	105
		Glossariy	155

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3	Порядок активизации движений детей	40
Вопросы физического развития детей в возрасте от 3 до 5 лет	6	Вопросы развития физических качеств у детей дошкольного возраста	50
Вопросы физического развития детей в возрасте 5-7 лет	8	Вопросы формирования правильного телосложения у маленьких детей	52
Общеразвивающие упражнения для дошкольников	16	Средние показатели физического развития детей	62
Вопросы закалки детей дошкольного возраста ..	18	Приблизительный комплекс упражнений ..	62
Методы проведения утренней зарядки с детьми дошкольного возраста	30	Профилактика плоскостопия у дошкольников	65
Гимнастические упражнения с погремушками для детей от 3 до 4 лет	34	Упражнения и методика обучения повседневным упражнениям дошкольников	67
Гимнастические упражнения с погремушками для детей 4-5 лет	35	Организация занятий по физическому воспитанию с дошкольниками	68
Комплексные упражнения с гимнастической палочкой	35	Подвижные игры с дошкольниками	72
Комплексные упражнения для детей в возрасте 6-7 лет	36	Проведение подвижных игр в соответствии с возрастом детей	101
Игры на открытом воздухе	37	Примеры подвижных игр для детей дошкольного возраста	105
Настольные игры	38	Глоссарий	155

CONTENT

Introduction	The development of the physical qualities of pre-school children
Physical development of children aged 3 to 5	Younger children, posture and body forming
Physical development of children aged 5 to 7	The average of children's physical development indicators
Development exercise for preschool children	Complexes of the scenario of the exercises
Hardening of children of preschool age	Preschool-age children to prevent flat foot
Preschool children in the morning with law enforcement training methodology	The life of children of pre-school age in training and teaching methodologies
Showing performance: gymnastic exercises 3 -4-year-old children	The establishment of pre-school age children with physical education classes
Exercises with the click of gymnastic 4-5 year-old children	Preschool children with the motion games
Complex exercise with the Gymnastics sticks	Action games to be carried out in accordance with the age of the children
Complex exercise designed for 6-7 years old children	A sample of the movements in the game for preschool children
Games to be held in the open air	Glossary
Games to be held on the table	
The order to move the children to be active	

UO‘K 373.2:796

KBK 74.102

M20 Usmanxodjaye, T.

Maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya /
T.Usmanxodjaye, M.Nuriddinova, X.Meliyev, A.Olimov. –
Toshkent: «Shodlik nashriyoti», 2019. – 160 b.

ISBN 978-9943-4100-6-0

UO‘K 373.2:796

KBK 74.102

Usmanxodjaye Talat Saidovich,
Nuriddinova Muyassar Muxiddinovna,
Meliyev Xamidilla Abdullayevich,
Olimov Alisher Isaqovich

**MAKTABGACHA TA’LIM
MUASSASALARIDA
JISMONIY TARBIYA**

O‘quv-uslubiy qo‘llanma
Qayta ishlangan va to‘ldirilgan 2-nashri

«SHODLIK NASHRIYOTI»

Toshkent – 2019

Muharrir *Rustam Mirzayev*

Badiiy muharrir va kompyuterda sahifalovchi *J. Azimov*

Musahhah *Z. G‘ulomova*

Nashriyot litsenziyasi AI № 238. 11.02.2013.

Original-maketdan bosishga ruxsat etildi 15.09.2019.

Bichimi 60 × 90 ¹/₁₆, Kegli 12 shponli. «Tayms» garniturasi.

Ofset bosma usulida bosildi. Nashr tabog‘i 10,0.

Adadi 500 nusxa. Buyurtma №

«Yangiyul Poligraph Service» MCHJ bosmaxonasida bosildi.

Toshkent viloyati, Yangiyo‘l shahri,

Samarqand ko‘chasi, 44.