Т.Усмонхўжаев, Ф.Хўжаев

1001 ЎЙИН



75.4(2)

Тақризчи педагогика фанлари доктори, профессор Э. Чориев

Нурали

Динора

Усмонхўжаев Т., Хўжаев Ф.
У 73 1001 ўйин.— Т.: Ибн Сино номидаги нашр., 1990.—352 б.: расм.
Фойдаланилган адабиётлар: 351 б.
I. Автордош.

Усманходжаев Т., Ходжаев Ф. 1001 игра.

Ушбу китоб болалар боғчалари, куни узайтирилган группа тарбиячиларига, бошланғич синф ва жисмоний тарбия ўқитувчиларига, пионервожатийлар, спорт инструкторлари, болалар-ўсмирлар спорт мактаблари тренерларига, институтларнинг жисмоний тарбия факультети талабаларига амалий қўлланма бўлади.

Ўйинлар болаларда эпчиллик, чаққонлик, чидамлилик, тезкорлик хусусиятларини ривожлантиради, соғлиғини мустаҳкамлашга ёрдам беради.

ББК 75.4[2]

4201000000—069
У ——————— 60—90
М 354[04] 90

ISBN 5-638-00272-3

© Т. Усмонхўжаев, Ф. Хўжаев, 1990

Пестравская районная центральная библ.система

ҲАРАТ

КИРИШ

Болаларни коллективчилик, меҳнатсеварлик ва жамоат олдида ўз бурчини ҳис қилиш руҳида тарбиялаш ҳозирги куннинг энг муҳим масалалари ҳисобланади. Бола мактабга қадам қўйган биринчи кундан бошлабоқ унда меҳнатга нисбатан муҳаббат уйғотиш, уюшқоқлик, ишчанлик ва бошлаган ишни охирига етказа билиш хусусиятини тарбиялаш керак. Бунинг учун тарбиянинг барча воситаларидан, жумладан болаларнинг севимли ўйинларидан фойдаланиш айни муддаодир.

Ўйинлар ҳаётдаги тўсиқларни енгиш ҳамда ҳар хил хислат ва қобилиятларни рўёбга чиқариш билан боғлиқ бўлган жисмоний машқларнинг турли комплексини ўз ичига олади. Бундан ташқари, одатда, болалар севиб ўйнайдиган, уларга қувонч бахш этадиган мусобақа элементлари ҳам ҳаракатли ўйинларга киради.

Маълумки, мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг ўйинлари тақлид қилиш табиатида бўлади. Бола теварак атрофидаги борлиқни кузатади, ундаги баъзи нарсаларни ўйинига киритади ва шу ўйин воситасида ўзини қуршаб турган оламни билиб олади, бинобарин, унда турмуш ҳодисаларига нисбатан муайян муносабат пайдо бўлади.

Ўқувчи турмушдаги, меҳнат соҳасидаги табиат ҳодисалари ва жониворлар ҳаётидаги ҳар хил нарсаларни тақлид қилиб ўйнар экан, бу ҳодиса ва ҳаракатларнинг маъносини англай боради, аста-секин ҳаётий тажриба орттиради, қийинчиликларни енгишга ўрганади, унда ҳаракат кўникмалари ҳосил бўлади ва тасаввур тобора бойиб боради.

Китобда баён этиладиган ўйинлар, чунончи юриш, югуриш, сакраш, ирғитиш ёки улоқтириш, тирмашиб чиқиш каби машқлар бола ҳаракатларини ривожлантириш ва такомиллаштиришда катта аҳамиятга эга бўлади. Ҳаракатларнинг такомиллашиши билан бирга, жисмоний қобилият ҳам тараққий эта боради, юрак ва нафас системасининг фаолияти яхшиланади.

Бундан ташқари, ўйинлар болаларнинг жисмоний баркамол бўлиши учунгина эмас, балки ақлий ва ахлоқий жиҳатдан тарбиялаш учун муҳим аҳамиятга эга. Кўплашиб ўйналадиган ўйинларда болалар мақсадга эришиш учун фаросатини ва тадбиркорлиги, қатъиятини кўрсатиши, жамоат олдида фақат

ўзининг эмас, балки ўртоқларининг хатти-ҳаракатлари учун ҳам жавобгарлик ҳиссини сезадиган бўлиши керак.

Ушбу китоб болалар боғчалари мураббиялари, бошланғич синф ва жисмоний тарбия ўқитувчилари, куни узайтирилган группа тарбиячилари, ЖЭКларнинг тарбиячи-ташкилотчилари ҳамда физкультура институти талабалари, педагогика институтларининг жисмоний тарбия факультети талабалари ва жисмоний тарбия техникумлари ўқувчилари учун ҳам фойдали бўлади.

ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ВА ЎТКАЗИШ

Тарбиячилар ва ўқитувчилар ҳаракатли ўйинларнинг ташкилотчиси ва раҳбарларидирлар.

Ҳаракатли ўйинлар болаларни жисмоний жиҳатдан яхши униб-ўсишларига, саломатликлари яхшиланишига, чиниқишларига, организмларининг ва умумий иш қобилиятларининг янада мустаҳкамланишига ёрдам беради. Болаларга ҳаракат фаолиятининг хилма-хил шароитларида эркин ҳаракат қила олиш имконини берадиган зарур билимларни бериш ва уларда керакли ҳаракат малакалари ҳосил қилиш лозим. Уларда турмуш фаолиятига ёрдам берадиган ақлий ва иродавий хислатларни тарбиялаш зарур. Бундан ташқари, болаларда турли ўйинларга, жисмоний машқларга, шунингдек, кун тартибига риоя қилишга қизиқиш уйғотиш, ҳаракатли ўйинларни мустақил равишда ташкил қилиш ва ўтказиш учун зарур билим ва малакалар ҳосил қилиш шарт.

Таълим-тарбия жараёнида бундай вазифаларни амалга ошириш билан бир қаторда ўқувчиларда ахлоқ нормаларининг таркиб топишига, шунингдек, эстетик ва меҳнат тарбияси вазифаларининг ҳам бажарилишига эришиш лозим.

Ҳаракатли ўйинларни ўтказишда тарбиячи ўқитувчининг ташкилотчилик ва тарбиявий роли жуда масъулиятлидир.

Ўйинни ўрганиш жараёнини шундай уюштириш керакки, унда болалар ўртоқларча муносабатда бўлишни, коллективчилик, ватанпарварлик, ижтимоий фойдали меҳнатга тўғри муносабатда бўлишни ўргансин.

Ўйинни тўғри танлаш ва болалар билан тўғри ўтказиш жуда муҳим аҳамиятга эга. Аммо ўйин турини танлашнинг ўзи ҳамма вақт ҳам тарбиявий вазифани бажаравермайди.

Бундай ҳаракатли ўйинлар ташкил қилиниши ва ўтказилишининг тарбиявий аҳамиятга эга бўлиши жуда муҳим. Ўйин раҳбари болалар коллективини яхши билган, ҳар бир ўтказиладиган ўйиннинг мазмун ва қонунлари билан муфассал танишган, ўқитиш жараёнида эса юксак педагогик маҳоратни намойиш қила олган тақдирдагина ҳар бир ўйинни таълим-тарбия нуқтаи назаридан тўғри йўлга қўйиши мумкин.

Ўқитувчи ўйинларни ўргатиш жараёнида совет педагогикасининг дидактик принципларидан фойдаланиши ва уларнинг доимо

75.4(2)

Т.

У

У 73

Р

42010

У

М 35

ISBN 5

амалга оширилишига эришиши лозим. Ўқитувчи ўқувчиларга ҳар бир ўйинни ўргатиш пайтида унинг мазмуни, вазифалари ва қоидаларини тушунтириб беради. Ўйинга онгли муносабатда бўлиш, уни тўғри ўрганиш, ўз хатолари ва муваффақиятларини тўғри тушуниш ҳаракатларини ўртоқларининг ҳаракатларига таққослаб таҳлил қилиш имконини беради. Ўқитувчи ўргатадиган ва ўқувчилар тушуниб қиладиган ҳаракатлар болаларда ташкилотчилик кўникмаларини тарбиялашга ёрдам бериши керак. Ўйинни ўтказиш учун ўқувчилардан ҳакамлар ва ҳакамларнинг ёрдамчиларини тайинламоқ лозим. Ўқитувчи болалар ўйинини қийинчиликларни енгиш билан боғлаган ҳолда, уни тобора мураккаблаштириб бориши лозим. Бу болаларни меҳнатсеварликка ўргатади, иродасини мустаҳкамлайди.

Ўқитувчи ўйинни ўтказишга киришишдан олдин ўйиннинг аниқ вазифаларини белгилаб чиқади. Бу вазифалар болаларнинг ёшига яраша, яъни уларни бажаришга қурби етадиган бўлиши керак.

Ўйинни ташкил қилиш ва ўтказишда имкони борича ўқувчиларнинг ташаббускор бўлиши, фаол иштирок этиши учун уларни рағбатлантириш жуда муҳим.

Болалар ижодий фаоллик кўрсатиб ўйин ўйнар эканлар, ташкилотчилик қобилиятига эга бўлиб тарбияланадилар. Бир мақсад йўлида ўртоғига ёрдам бериш, мустақил равишда ёки ўртоқлари билан бирга бирор масала юзасидан қарор қабул қилиш ижодий ташаббускорлик намунаси ҳисобланади. Агар болалар ўйинни илгарироқ ўзлаштириб олган бўлсалар, ўйин пайтида уларнинг фаоллиги яна ҳам ортиши мумкин. Ўйин пайтида болаларнинг фаол бўлиши ўқитувчининг ўйинни ўтказишга қанчалик тайёрланганига боғлиқ бўлади. Маълумки, ҳар бир ўйиннинг ўзига хос хусусиятлари ва қийинчиликлари бўлади.

Тўсиқ ёки қийинчиликларни енгиш билан боғлиқ бўлмаган, яъни анча-мунча куч-қувват сарфлашни талаб қилмайдиган ўйинлар болаларда қизиқиш уйғотмайди.

Жуда осон ёки, аксинча, ҳаддан ташқари оғир ўйинлар ҳам қизиқарли ўтмайди. Ўқитувчи ўйинларни ўрганишда дастлаб осонларидан бошлаб, аста-секин қийинларига ўтиши лозим. Оддий ва командаларга бўлинмасдан ўйналадиган ўйинлар оддий ўйинлар ҳисобланади. Бундай ўйинларни ўйнаш осон бўлади. Командаларга тенг бўлиниб ўйналадиган ўйинлар сал мураккаб ва жуда мураккаб ўйинларга киради. Бундай ўйинларнинг қоидалари бошқа ўйинларнинг қоидаларига қараганда қийинроқ бўлади. Шу боисдан ҳам ўқитувчи ҳамма вақт енгил ўйинлардан мураккаб ўйинларга, таниш ўйинлардан нотаниш ўйинларга ўтишни кўзда тутиши керак. Шунда болалар ўйинга қизиқадилар. Янги ўрганиладиган ўйинлар турига кўра таниш ўйинларга ўхшаш бўлиши керак. Аммо бундай ўйинларга ҳали болаларга номаълум бўлган қоидалар ва баъзи бир ҳаракатлар киради.

Шундай қилиб, ўйинлар аста-секин мураккаблаша боради. Бу эса болаларда янги ҳаракат кўникмаларини ҳосил қилишга ва

илгари ўрганилган техника элементларини такомиллаштиришга ёрдам беради. Ҳаракат кўникмаларининг, шунингдек, ўйинда илгари орттирилган билимларнинг пухта ўзлаштирилишига эришиш учун материалларни доимо такрорлаб ва мустаҳкамлаб бориш зарур.

Аммо бундан ҳадеб бир хил ўйинларни такрорлайвериш керак, деган маъно чиқмайди.

Ўқитувчи болалар ўйинини доимо текшириб бориши лозим. Шунда ўйиндаги камчиликлар ва хатоларни аниқлаш ҳамда уларни ўз вақтида тўғрилаш мумкин бўлади. Болаларнинг ўйинларини пухта ўзлаштиришлари уларга бу ўйинлардан куни узайтирилган группаларда, пионер лагерлари ва бошқа жойларда мустақил равишда фойдаланиш имконини беради.

ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ БОЛАЛАР ЁШИГА МОС ҲОЛДА ЎТКАЗИШ

3 яшар болаларнинг билим доираси тор бўлади, диққати доимо чалғиб туради. Шунинг учун болаларга оддий ва улар осон тушунадиган ўйинларни ўргатиш керак. Бундай ўйинларда қуш ва ҳайвонлар ёки уларнинг расмлари, ўйинчоқлар, эртаклардан фойдаланилса яхши бўлади. Бу ўйинлар албатта мазмунли ва ибратли бўлиши шарт.

Шу ёшдаги болаларни ўйинларга ўргатишда машқлар катта аҳамиятга эга бўлади. Бундай ўйинларда мазмун бўлмайди, уларга оддий топшириқлар, масалан, байроқни олиб келиш, қўнғироқчани жиринглатиш, коптокка етиб олиш каби топшириқлар берилади. Ҳаракатлар эса (юриш, югуриш ва бошқалар) болаларга таниш ҳамда қийналмасдан бажарадиган бўлиши лозим.

Мазмуни болаларга таниш бўлган ва ҳаракатларга сингдириб юборилган ўйинларни кичкинтойлар жуда қизиқиб ўйнайдилар. Бу эса кичкинтойларнинг ҳаракат қобилиятини ривожлантириш, уларни очиқ жойда тўғри юришга ўргатишда катта аҳамиятга эга бўлади, фаоллик ва мустақилликни тарбиялашга ёрдам беради.

4 яшар болалар билим доирасининг кенгайиши ва ҳаракатида тажрибалар ортиши билан ҳаракатли ўйинларнинг мазмуни ҳам хилма-хил бўла боради. Қуш ва ҳайвонлар ҳаракатига, транспорт турларига, турли нарсаларга тақлид қилиб, бажарилган ҳаракатлар ўйинларнинг асосий мазмунини ташкил этади. Ўйинларда болаларга буюмларни таниш, шаклини (куб, доира, квадрат шаклини) эслаб қолиш билан боғлиқ бўлган, топшириқлар, рангларни ажратиш, товушларни фарқ қилиш каби топшириқлар бера бошлаш керак.

Кўпчилик ҳаракатли ўйинлар мазмунини кенгайтириш ва шартли вазифалар қўйиш лозим.

Бу ёшда ҳаракатларни ривожлантириш учун қўйиладиган ўйин шартлари билан болаларнинг идрок этишида фарқ бўлади. Аста-

75.4(2)

секин боланинг вазифани бажаришга муносабати ўзгаради. Масалан, 3 ёшга қадам қўйган болалар ўйинда, кўпинча масъулият сезмаган бўлсалар (масалан, бўри битта қуённи тутади, уни тутиб олганидан кейин у билан бирга югуриб, ўйнаб кетади, бошқа қуёнларга эса эътибор бермайди), энди болалар ўзларига юклатилган вазифани тушунадиган бўладилар (энди бўри қуённи тутиб олгандан кейин уни тўхтатади, уйига олиб келади, шундан кейин бошқа қуёнларни тута бошлайди). Ўйинда кўпинча тарбиячи бошловчи бўлади.

Ўйиндаги ҳаракатларнинг мазмуни болаларга тушунарли ва қизиқарли бўлиши жуда муҳим. Бу уларнинг фаолиятини оширади, ҳаракатларга ҳис-ҳаяжон ва жўшқинлик бағишлайди.

Тўрт ёшга қадам қўйган болалар билан ўтказиладиган ўйинларда ҳаракатларни анча мураккаблаштириш (кубиклар устига чиқиш, устида чўққайиб ўтириш, ундан тушиш, стул тагига эмаклаб кириш ва ҳоказо) ҳамда ҳар хил ҳаракатларни бир-бирига қўшиб қилиш керак бўлади (коптокни узоққа ирғитиб орқасидан қувиб етиб олиш ва олиб келиш, чивинни тутиш учун ирғишлаб сакраш ва ҳоказолар). Бундай мураккаб ҳаракатли ўйинларда иштирок этган болалар бир-бирларидан ўзишга ҳаракат қиладилар.

Бу хилдаги ҳаракатли ўйинлар ҳамиша ҳам биргаликда ўйнайдиган ўйинлар ҳисобланмайди. Бу ўйин-машқларда айниқса кўпроқ намоён бўлади.

Кўпчилик бўлиб, ашула айтиб ўйналадиган ўйинлар ва қофияли сўзлар жўрлигида ўйналадиган ўйинлар кенг қўлланади. Бундай ўйинларда болаларни ҳамжиҳатликка ва ҳаракатларни биргалашиб бажаришга эриша бориш мумкин.

5 яшар болаларнинг ҳаракатли ўйинлари мазмуни ранг-баранг, атроф-теваракда, ҳаётда учрайдиган воқеалар тўғрисида уларнинг тасаввури ва билими ошиб бориши билан боғлиқ бўлади. Болаларнинг ўйин вақтида фаол ҳаракат қилиши кўп жиҳатдан уларнинг малакаси ва кўникмасига, теварак-атрофни яхши билишига, ҳаракатларни сабот, чаққонлик, идрок ва ҳамкорликда бажаришига боғлиқ бўлади. Аксарият ўйинларда битта бошловчи бўлади, лекин баъзан бу вазифани ўйинчиларнинг 2—3 таси бажариши мумкин.

Ўрта группа учун мўлжалланган ҳаракатли ўйинларнинг баъзилари мазмунга ва бажариладиган вазифа тасвирига эга бўлмайди. Бундай ўйинларга мусобақа тусини киритиш ҳам мумкин.

Кўпинча қофияли сўзлар ўйин мазмунини очиб беради ва уни тўлдиради, ҳаракат учун ишора хизматини ўтайди. Сўзлар кўпчилик бўлиб айтилса, яна ҳам яхши бўлади.

6 яшар болалар билим доираси тобора кенгайиб боради, бинобарин, ҳаракатли ўйинларнинг мазмуни ҳам мураккаблашади.

Ўйин қоидалари ҳам мураккаблашиб бориши туфайли уларни бажаришда аниқлик, диққат-эътибор, сабр-тоқат, сигналдан тез таъсирланишга ўрганиш, ортиқча ҳаракатларни чеклаш (аниқ бу йўналишда югуриш, тутилганларнинг четга чиқиши ва ҳоказо) талаб этилади. Ўйин қоидаси интизомнинг таркиб топишига ёрдам беради.

Маълумки, ҳаракатли ўйинларда иштирок этиш учун болаларни гуруҳларга бўлиш керак бўлади, бунда кўпинча кучли ўғил болалар ўғил болалар билан, қизлар фақат қизлар билан гуруҳлашишга интиладилар. Бу ўйиннинг боришига ва натижасига таъсир этади. Шунинг учун тарбиячи кучлироқ болаларни нимжонроқ болалар билан, ўғил болаларни қизлар билан гуруҳ-гуруҳ қилади.

Бунда ўғил ва қиз болаларнинг одоб-ахлоқли бўлиши, яхши тарбия топиши катта аҳамиятга эга бўлади. Бундан ташқари, ўғил болалар қизлардан қолишмаслик учун анча ташаббускор бўлади, қизларни ҳурмат қилишга ўрганади.

7—10 яшар болалар учун ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбия дарсининг асоси ҳисобланади. Шунинг учун ҳам мактаб программасида бошқа материалларга нисбатан ўйинларга кўпроқ ўрин ажратилади. Бунинг сабаби шундаки, программага киритилган турли хил жисмоний машқларни болалар хилма-хил ўйинлар воситасида осонгина идрок қиладилар ва ўзлаштирадилар.

Ўйинларда югуриш, сакраш ва улоқтириш ёки ирғитиш машқларига алоҳида эътибор бериш лозим. Бу ёшдаги болалар билан оддий ва ўртача мураккаб ўйинларни ўтказиш билан бирга, агар болалар етарли даражада тайёрланган бўлса, анча мураккаброқ, яъни командаларга бўлиниб, ўйналадиган ўйинларни ҳам ўтказиш мумкин. Болалар бу ўйинларда «Бир киши ҳамма учун, ҳамма бир киши учун» деган принцип асосида бирга ўйнашга ўрганадилар. Шунда уларда ўзлари билан бирга ўйнаётган ўртоқлари учун жавобгарлик ҳисси уйғонади.

Команда ўйинлари етарли даражада чаққон, ҳозиржавоб, фаросатли ва бақувват бўлишни талаб этади.

Жисмоний тарбия дарслари кўпинча турли ўйинлардан таркиб топади ва бундан ташқари, дарсга баскетбол, волейбол, қўл тўпи ва футбол киритилади.

9—10 яшар болаларнинг ўйинлари бирмунча мураккаблаштирилади.

11—14 ёшдаги ўқувчилар учун дарсга киритиладиган ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбиянинг бошқа воситалари ўрнини боса бошлайди.

Ўқитувчи ҳаракатли ўйинларни ўтказганда V-VII синф ўқувчилари организмининг улар ёшига мос равишда ривожланиши кераклигини унутмаслик керак. Шунинг учун дарсда ўйинлар ташкил қилиш, ўтказиш ва машғулотлар вақтида ўйин материалларини болаларга аста-секин тўлиқ бериш зарур.

Ўйин пайтида болаларнинг жуда кескин ҳаракат қилмаслигига

75.4(2)

қараб туриш, ҳар бир боланинг ўзига яраша муносабатда бўлиш муҳим аҳамиятга эга.

Ўқувчиларга ўргатиладиган ҳаракатли ўйинлар ташкилий тузилиши, ҳаракатларнинг мазмуни жиҳатидан бирмунча мураккаб бўлади. Спорт элементларини ўз ичига олган ўйинларга, шунингдек спорт ўйинларига кўпроқ ўрин берилади.

V — VII синфларда ҳаракатли ўйинларни дарснинг иккинчи ва учинчи қисмларида ўтказган маъқул. Дарснинг асосий қисмида бирорта мураккаб спорт ўйинини ўрганишга замин тайёрлаш учун баъзи бир ўйинларни киритиш мумкин. Бундан мақсад ўқувчиларни спорт ўйинларига тайёрлашдир.

Маълумки, VIII — XI синф ўқувчилари ижтимоий ва ишлаб чиқаришга оид ишлар билан шуғулланадилар. Бу ҳол улардан ҳаракатли ўйинлар учун ажратилган вақтни тежаб сарфлашни талаб этади. Улар кўпроқ спорт билан шуғулланадилар.

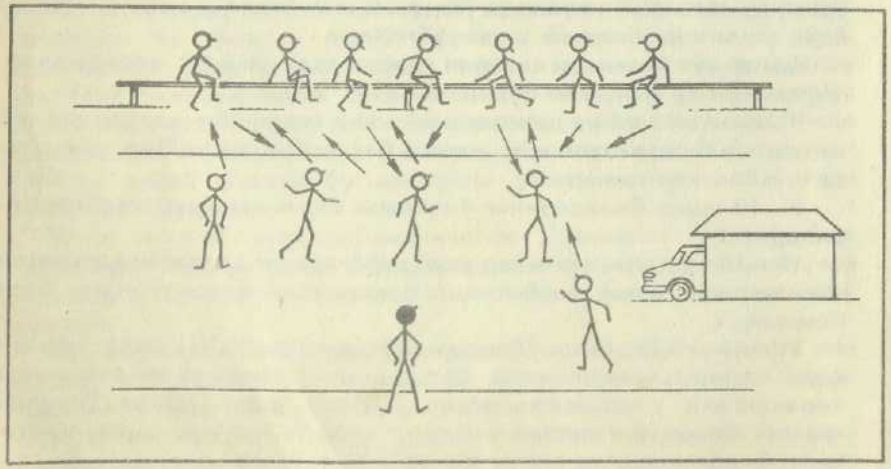
МАКТАБГАЧА ТАРБИЯ ЁШИДАГИ БОЛАЛАР УЧУН ЎЙИНЛАР

Чумчуқлар ва автомобиль

Ўйиннинг мақсади тарбиячининг буйруғи билан болаларни турли йўналишда бир-бирларига урилмасдан ҳаракат қилишга ва йўлни ўзгартириб, ўз жойини топиб олишга ўргатишдан иборат.

Болалар майдонча ёки хонанинг бир томонига қўйилган стулларда ёки скамейкаларда ўтирадилар. Болалар чумчуқчалар, у ер эса ин бўлади (1-расм).

Иккинчи томонда турган тарбиячи автомобилни ифода этади. У: «Қани, чумчуқлар, йўлга учиб тушамиз»,— дейди, шунда



1-расм.

У 73

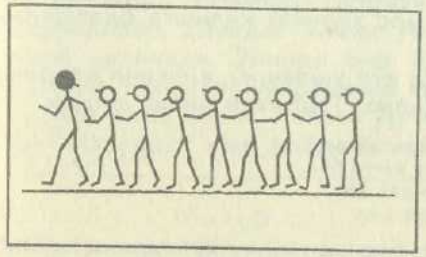
42(
У
М

ISBN

болалар майдонча бўйлаб худди чумчуққа ўхшаб қўлларини қанот қилиб, қоқиб югурадилар. Орадан бир оз вақт ўтгач, тарбиячи: «Эҳтиёт бўлинглар, автомобиль келяпти. Қани, қушчалар ининларингизга қочинглар», дейди. Автомобиль гаражданчиқиб, чумчуқларга қараб юради. Чумчуқчалар инларига қараб учадилар (жойларига бориб ўтирадилар). Автомобиль эса гаражга қайтади.

Дастлаб ўйинда 10—12 бола кейин бутун группа қатнашади. Тарбиячи олдин чумчуқларнинг қандай учишини, қандай дон чўқишини кўрсатиб беради. Болалар чумчуқларга тақлид қилиб ўқитувчининг ҳаракатларини такрорлайдилар. Кейин ўйинга автомобилни киритиш мумкин. Автомобиль тарбиячининг ўзи бўлади. Фақат ўйинни бир неча марта такрорлагандан кейингина ҳаракатчанроқ бир болага автомобиль бўлишни топшириш мумкин. Қушчалар ўз инларига етиб олишлари учун автомобиль жуда тез юрмаслиги керак.

Поезд



2-расм.

Ўйиннинг мақсади болаларни бир нечтадан бўлиб, аввал бир-бирининг орқасидан ушлаб, кейинчалик ушламасдан юришга ва югуришга ва тўхтатишга ўргатишдан иборат бўлади.

Тарбиячи болаларга бир-бирининг орқасидан туришни таклиф қилади: «Сизлар вагончалар, мен паровоз бўламан», деб ўзи болаларнинг олдига бориб туради. Паровоз ҳуштак чалади-да, дастлаб аста ҳаракатланиб, сўнг тез юриб кетади (тарбиячи «ду-д-ду» деб овоз чиқаради, болалар унинг кетидан қадамларини аста тезлатиб, кейин югуриб кетадилар). Сўнгра тарбиячи ҳаракатни секинлаштириб, аста-секин тўхтайди. Сўнгра тарбиячи: «Поезд бекатга етиб келди. Мана, бекат», дейди. У яна ҳуштак чалиб, юриб кетади 21-расм).

Дастлаб беш-олтита бола кетма-кет туради, қолганлари стулчаларда ўтириб томоша қилишади. Ўйинни такрорлаганда болалар сони 12—15 кишига етиши мумкин. Ўйин кўп марта такрорлангандан сўнг энг чаққон болага паровоз бўлишни топшириш мумкин. Вагонлар бир-биридан узилиб қолмаслиги учун паровоз жуда тез юрмаслиги керак.

Самолётлар

Бу ўйинда болалар бир-бирига тегмасдан, турли йўналишда югуришга ўргатилади, шунда улар сигналнидарров илғаб олиб, ҳаракатни бошлашга одатланадилар.

Болалар самолётда ўтирган ўқувчиларни ифода этадилар. Улар

75.4(2)

майдончанинг ҳар ер, ҳар ерида турадилар. Тарбиячи «Учишга тайёрланинг!» деганда улар қўлларини тирсакдан букиб олдиларида айлантирадилар, яъни моторни ишга соладилар. «Учинглар!» деганда болалар қўлларини ён томонларига узатиб, майдонча бўйлаб тарқалиб югурадилар. «Қўнинг» деганда самолётлар тўхтаб, ерга қўнадилар (болалар битта тиззаларини ерга қўйиб чўнқаядилар). Ўйин 5—6 марта такрорланади.

Ўйинни бир оз мураккаблаштириш мумкин. Бунинг учун болалар 3—4 гуруҳга бўлинади. «Қўнинг!» деганда болалар ўз жойларини топиб турадилар, тарбиячи қайси гуруҳ самолётлар биринчи бўлиб тўпланганини таъкидлайди. Ўйин кичик ва ўрта гуруҳларга бўлиб ўтказилса, яхши бўлади. Кичкинтойларга бу ўйин қийинлик қилади.

Пуфак

Ўйинда болалар доира бўлиб гоҳ кенг, гоҳ ғуж бўлиб туришга ўргатилади, берилган буйруққа мос ҳаракат қилишга одатлантирилади.

Болалар тарбиячи билан бирга қўл ушлашиб, кичкина доирача ясаб, бир-бирларига яқин турадилар. Тарбиячи шеър айтади.

Пуфак, пуфак айтаман
Шишиб яна катта бўл.
Доимо шундай қол,
Ёрилмай қўя қол.

Шундан кейин болалар бир-бирларининг қўлларини қўйиб юбормасдан, орқага юра бошлайдилар. Тарбиячи: «Пуфак ёрилиб кетди» — дейиши биланоқ болалар юришдан тўхтаб, қўлларини тушириб, чўнқайиб ўтирадилар ва «пақ», «пақ», дейдилар.

«Пуфак ёрилиб кетди», деган сўзлардан кейин болалар қўлларини қўйиб юбормасдан доира маркази томон юришни таклиф қилиш мумкин. Улар доира марказига қараб «ш-ш-ш-ш» дейдилар (ҳаво чиқиб кетади). Кейин яна «пуфак ширирилади».

Ўйинда дастлаб 6—8, кейин 15—16 та бола иштирок этади. Сўзларни шошилмасдан аниқ айтиш, болаларни тарбиячи билан сўзларни такрорлашга жалб қилиш лозим.

Қўғирчоқларникига меҳмонга

Ўйиндан мақсад болаларни бирга юриш, югуриш, ўзларини тутишга ўргатишдир.

Болалар хонадаги девор тагига қўйилган стулларга ўтириб, тарбиячидан қўғирчоқларнинг қаерда яшашини сўрашади.

У қўғирчоқлар турган бурчакни кўрсатиб: «Юринглар, бирга қўғирчоқларни кўргани борамиз». «Юринглар, болалар, ўйнаб келамиз, фақат йўлда тарқалмай, тўғри юринглар», дейди. Болалар ўринларидан туриб, тарбиячи билан бирга қўғирчоқлар олдига жўнашади. Тарбиячи: «Кеч бўлиб қолди, уйга кетадиган

У 73

420
У
М

ISBN

вақтимиз бўлди, энди кета қолайлик», дегандан кейин болалар ўз жойларига бориб ўтирадилар.

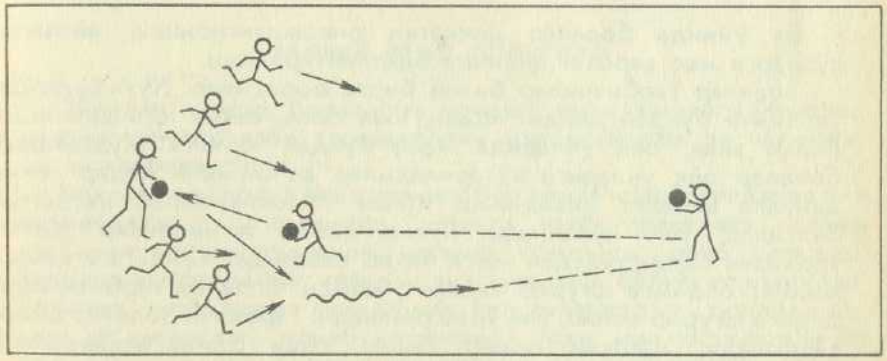
Ўйин бошланиши олдидан бир нечта қўғирчоқни хонанинг бошқа жойига олиб бориб қўйиш керак. Ўйинни такрорлаганда болалар шу қўғирчоқларни кўргани боради.

Коптокни қувиб ет

Бу ўйинда Болалар чаққонликка ва коптокни юмалатиб, тутиб олишга ўргатилади.

Болалар майдончада ўйнаб юрганда, тарбиячи бир нечта болани чақириб, коптокни юмалатишни ва уни тутиб келишни таклиф қилади. Кейин бирин-кетин коптокни турли томонга юмалатади. Бола копток кетидан югуриб, уни тутиб олади ва тарбиячига келтириб беради. Тарбиячи коптокни бир гал бошқа томонга отади, лекин энди бошқа бола олиб келади (3-расм).

Уч яшар болалар тарбиячи отган коптокнинг орқасидан югурадилар. Шундан кейин ўйинга болаларнинг бошқа гуруҳи жалб қилинади. Ўйинда бир йўла 8—10 бола иштирок этиши мумкин. Болаларнинг баравар югуриши учун ҳамма коптокларни бирдан отиш керак. Копток ўрнига резина ҳалқача, қум солинган халтачалардан ҳам фойдаланиш мумкин.



3-расм.

Сўқмоқ бўйлаб

Ўйиндан мақсад болаларни кўплашиб юришга, чизиқ орасидан чиқиб кетмасликка ўргатишдир.

Тарбиячи полга иккита ёнма-ён чизиқ чизади (ёки орасини 25—30 см қилиб иккита 2,5—3 метрли арқон ташлайди). Тарбиячи болаларга ҳозир ўрмонга ўйнагани боришларини айтади. Ўрмонга узун сўқмоқ йўлдан эҳтиёт бўлиб борадилар, яъни бир-бирларининг орқаларидан икки чизиқ орасидан секин юрадилар. Кейин шу йўлдан қайтиб келадилар.

75.4(2)

Тарбиячи болаларнинг чизиқни босмасликларини, бир-бирига халақит бермасликларини, олдинда бораётганларга урилиб кетмасликларини кузатиб туради.

1 Ариқдан сакраб ўтиш

Ўйиндан мақсад болаларни қоидага амал қилишга, чаққонликка ўргатиш, сакраш ва югуриш каби ҳаракатларини мустаҳкамлаш, мускулларини ривожлантиришдир.

Полга тахта ташлаб қўйилади (эни 25—30 см, узунлиги 2—2,5 м). Бу ариқнинг кўприги бўлади. Ариқнинг нариги қирғоғида лолақизғалдоқлар, бўтакўзлар, мойчечаклар ва боғда ранг-баранг гуллар очилиб ётибди (гилам устига ҳар хил рангдаги лахтак қийиқлари ташлаб қўйилади). Болалар ариқнинг нариги қирғоғига кўприкдан ўтадилар, гул терадилар (чўққайиб ўтирадилар, энгашадилар), кейин уйга қайтиб келадилар. Ўйин 3—4 марта такрорланади.

Тарбиячи болаларнинг фақат кўприкдан ўтишларини кузатиб: «Ариқда сув тез оқади, чуқур, эҳтиёт бўлиб ўтинглар, оёқларингизни ҳўл қилиб қўйманглар», деб туради.

1 Ким секинроқ!

Бу ўйинда болалар диққатни ривожлантиришга, айтилган сўзларга мос ҳаракат қилишга одатлантирилади.

Болалар тарбиячилар билан бирга борадилар. Кутилмаганда тарбиячи бундай дейди: «Қани, ким секин-секин юришни яхши билар экан, оёқ учларида мана бундай юринг» (кўрсатади). Болалар оёқ учларига кўтариладилар ва мумкин қадар секин юришга ҳаракат қиладилар. Қайси томонга қараб кетаётган бўлсалар, ўша йўналишда йўлни давом эттирадилар. Кейин тарбиячи билдирмасдан четга чиқиб олади-да: «Энди эса ҳамма менинг олдимга югуриб келсин», дейди. Болалар тарбиячининг олдига югуриб келиб, уни ўраб олишади. Тарбиячи болалар билан гаплашади, машқни ғайрат билан яхши бажарганликларини таъкидлаб ўтади.

Уч ёшдаги айрим болалар оёқ учида юрган вақтларида бошларини ғайри табиий энгаштириб, уни елка томонга қисиб юрадилар. Шундай қилинганда улар секинроқ юраётганга ўхшайдилар. Болаларга бундай ҳаракатларни кўрсатиб, уларни тузатишга ҳаракат қилиш керак. Оёқ учида юриш товон-тўпиқларни мустаҳкамлайди, шу сабабли у боланинг жисмоний ривожланиши учун жуда фойдали машқ ҳисобланади. Бироқ болаларни бу машқни узоқ вақт бажаришга мажбур қилиб, уларни толиқтириб қўймаслик керак. Ўйин 3—4 марта такрорланади.

1 Таёқчадан ҳатлаб ўт

Ўйиндан мақсад болаларни чаққон ҳаракат қилишга ўргатиш, уларда сакраш ва югуриш каби ҳаракатларни мустаҳкамлаш ва чаққонликка ўргатишдан иборат.

Хонанинг ўртасига иккита таёқча орасини 1 м қилиб ёнма-ён қўйилади.

Хонанинг бир томонида болалар туришади, иккинчи томонида стул ўриндиғида байроқча бўлади. Тарбиячининг кўрсатмасига биноан таёқчадан 2—3 қадам нарида байроқчага қараб турган бола биринчи таёқча томон юриб боради ва ундан ҳатлаб ўтади. Сўнгра иккинчи таёқчадан ҳам худди шундай ҳатлайди. Стулга яқинлашиб боради, байроқчани қўлга олади, уни бошидан юқори кўтариб ҳилпиратади, кейин байроқчани яна стулга қўяди, ён томонга, четроққа чиқиб кетади ва қайтиб келиб, ўз жойига туради. Шундан сўнг топшириқни навбатдаги бола бажаради.

Агар бу машқ бир неча марта такрорлангандан кейин болаларга жуда осонга ўхшаб қолса ва улар бу топшириқни тез ҳамда ишонч билан бажара бошласалар, машқни бир оз мураккаблаштириш керак бўлади: полга 4—6 таёқчани бир-бирига ёнма-ён қилиб қўйиб чиқиб ёки бир неча чамбаракни полга ташлаб қўйиб, болаларга ана шуларнинг устидан ҳатлаб ўтиш таклиф қилинади.

Менга етиб олинглар

Ўйиндан мақсад болаларни қоидага амал қилишга ўргатиш, уларда югуриш каби ҳаракатларни мустаҳкамлаш ва чидамлиликни тарбиялашдир.

Болалар майдонча ёки хонанинг бир томонидаги стулларда ёки скамейкаларда ўтирадилар. «Менга етиб олинглар», дейди тарбиячи ва майдончанинг иккинчи томонига қараб югуради. Болалар тарбиячининг кетидан уни тутмоқчи бўлиб югурадилар. Болалар тарбиячига яқинлашиб қолганларида у тўхтайди-да: «Қочиб кетинглар, қочиб кетинглар. Энди мен сизларга етиб оламан!» — дейди. Болалар ўз жойларига қараб югурадилар.

Бу ўйинни дастлаб болаларнинг кичик бир гуруҳи билан ўтказган маъқул. Сўнг болалар сонини 10—12 кишигача кўпайтириш мумкин. Тарбиячи болалардан қочиб, жуда тез югурмаслиги керак. Болалар тарбиячига етиб олганларидан кейин яхши югурар экансизлар, деб уларни мақтаб қўйиш керак.

Шиқилдоққача эмаклаб кел

Бу ўйинда болалар диққатини ривожлантириш, айтилган сўзларга мос равишда эмаклаб юриш ҳаракатини ўргатишдан иборат бўлади.

75.4(2)

Т

У 73

42
У
М

ISBN

Болалар хонанинг бир томонига қўйилган стулларда ўтиришади. Тўрт метр нарига полга байроқча ёки шиқилдоқлар териб қўйилади. Тарбиячи бирор боланинг номини айтиб чақиради ва унга шиқилдоққача эмаклаб боришни, уни олиб ўрнидан туришни ва шиқилдоқни (ёки байроқчани) бошдан юқори кўтаришни (байроқчани ҳилпиратишни) таклиф қилади. Шиқилдоқни (ёки байроқчани) полга, ўз жойига қўйиб қайтиб келади. Болалар топшириқни навбат билан бажарадилар.

Ўйин-машқда бир вақтнинг ўзида бир неча бола (3—5 та) ёки бирдан ҳамма баравар иштирок этиши мумкин. Унда болаларнинг ҳар бирига алоҳида-алоҳида ўйинчоқлар топиб қўйиш керак. Бундай топшириқнинг ташкил этилиши болаларда мўлжалга тезроқ бориб келиш истагини уйғотади. Ўйин жуда жонли ўтади. Бироқ бунда эмаклаш сифати анча пасайиб кетади. Бола шошилиб, ҳаракат уйғунлиги қоидасини бузади. Шунинг учун тарбиячи болалар эътиборини тезроқ ҳаракат қилишга атайин қаратмаслиги керак. Машқда банд бўлмаган бошқа ҳамма болалар бараварига: «Бир, икки, уч — эмакла!» деб қичқириб шодланишади. Ўйин тамом бўлганда эса қувончдан чапак чалишади. Шундай қилиб, ўйинда болаларнинг ҳаммаси фаол қатнашади.

Дарвоза

Бу ўйинда болаларда эмаклаб бориш малакаси такомиллаштирилади.

Болалар хонанинг бир томонига териб қўйилган стулларда ўтирадилар. 4—5 метр нарида боланинг бўйига тенг келадиган тўр осилган устун туради. Устуннинг тагида, полда коптоқ ётади. Болалар билан устун орасида — тахминан масофанинг ўртасида ёй — дарвоза бўлади. Тарбиячи болалардан бирининг исмини айтиб чақиради ва унга дарвозага қадар эмаклаб боришни, кейин унинг остидан эмаклаб ўтиб, коптокни олишни, олдинга эмаклаб ўрнидан туриб, коптокни икки қўллаб кўтаришни ва уни тўрга ташлашни таклиф қилади.

Дарвоза ўрнида стул, скамейкалардан (оёқлари орасидан эмаклаб ўтиш учун), чамбараклардан фойдаланиш мумкин. 3 яшар болаларни нарсалар тагидан эмаклаб ўтиш ва нарсаларга тирмашиб чиқишнинг турли усулларини, тўсиқлар остидан энгашиб ўтишни ўргатиш керак. Тўсиқлар остидан энгашиб ўтганда қўлларни ерга тегизмаслик керак. Бунда болалар эмаклаш ва энгашиб ўтиш деган тушунчаларни бир-биридан фарқ қилишга ўрганадилар.

Чизиқни босма

Ўйиндан мақсад болаларни қоидага амал қилган ҳолда ҳаракатларни мустақил бажаришга ва мувозанатни сақлашга ўргатишдир.

Тарбиячи полга иккита ёнма-ён чизиқ чизади. Уларнинг узунлиги 3—4 метр бўлиб, бир-бирларидан 40—50 см узоқликда бўлади. Ўйинда қатнашувчилар навбат билан чизиқни босиб олмасликка ҳаракат қиладилар. «Йўлак»нинг охирида бола ўрнидан туради, иккала қўлларини юқори кўтариб керишади, кейин дастлабки ҳолатга, ўз жойига қайтиб келади.

Бу ўйинда полга қўйилган тахтадан фойдаланиш ҳам яхши натижа беради.

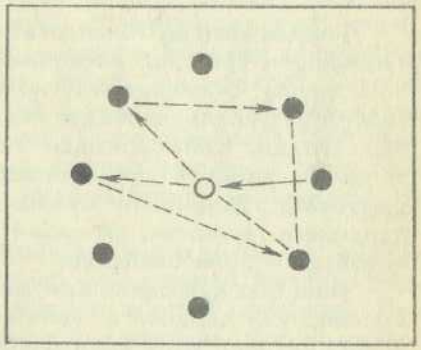
Эҳтиёт бўл

Ўйиннинг мақсади болаларни мувозанатни сақлаб юришга ўргатиш, уларни қўрқмас қилиб тарбиялашдан иборат бўлади.

Болалар гимнастика скамейкаси ёни бўйлаб териб қўйилган стулларда ўтирадилар. Болалар битта-биттадан скамейканинг охирига келиб, тиззаларига таянган ҳолда скамейка четидан қўллари билан ушлаб устидан эмаклаганча унинг нариги бошигача борадилар. Скамейканинг охирига етгач, бола ўрнидан туради ва ундан тушади.

Тарбиячи болага ёрдам бериб, уни ушлаб боради. Машқни қия қилиб қўйилган тахта устида ўтказиш ҳам мумкин, бунда юқорига ҳам, пастга ҳам эмакласа бўлади.

Тўп доирада



4-расм.

Ўйиндан мақсад болаларга тўпни бир-бирларига юмалатишни ўргатишдир.

Болалар полда доира бўлиб ўтирадилар ва коптокни бир-бирларига юмалатадилар (4-расм).

Тарбиячи доирадан ташқарида туриб, ўйинни кузатади, тўпни икки қўллаб итариш кераклигини тушунтиради, буни қандай бажариш зарурлигини кўрсатиб беради; агар тўп доирадан чиқиб кетса, уни олиб бериб туради ва ҳоказо.

Тўпни илиб ол

Бу ўйинда болаларга тўпни икки қўллаб пастдан ирғитиш ва уни ерга туширмасдан илиб олиш ўргатилади. Масофани кўз билан чамалаш машқ қилдирилади.

Болалар давра қуриб турадилар. Тарбиячи ўртада туриб олади.

Пастдаргомская районная централ. библ.система

75.4(2)

У кичикроқ тўпни қўлида пастлатиб ушлаб туради. Тарбиячи «Юсуф, тўпни илиб ол», дейди ва болага тўпни отади. Бола тўпни илиб олиб, уни тарбиячига ирғитади.

Тарбиячи болалар тўпни икки қўллаб паст томондан шахт билан ирғитишларини, илаётганда қўлларини сал олдинга узатиб, тўпни кўкракларига босмай, бармоқлари билан илишларини кузатиб туради.

Тўпни юмалат

Бу ўйинда болаларга тўпни юмалатиш ва илиб олиш ўргатилади, уларда ҳаракатчанлик хусусиятлари тарбияланади.

Болалар полда доира бўлиб ўтирадилар (оёқларини кериб, олдинга узатадилар ёки чордана қуриб ўтириб оладилар). Тарбиячи қўлида тўп кўтариб доиранинг ўртасида ўтиради. У тўпни навбат билан ҳар бир болага қараб юмалатади. Болалар тўпни илиб олиб, уни яна тарбиячига юмалатадилар.

Болалар мана шу ҳаракатларни ўзлаштириб олганларидан сўнг доира марказида тарбиячининг ўрнига болалардан биронтаси ўтириши мумкин.

Нишонга тушир

Ўйиндан мақсад болаларга коптокни юмалатишни ва дарвозага туширишни ўргатиш, чаққонликни машқ қилдиришдир.

Болалар скамейкада ўтиришади, улардан нарироқда чизиқ тортилган бўлади, чизиқдан икки-уч қадам узоқликда дарвоза (ёй) лар туради. Бола ўрнидан туриб чизиққа яқинлашиб келади, энгашиб, ерда ётган тўплардан бирини қўлига олади. Уни дарвозага туширишни мўлжаллаб, юмалатади. Уч-тўртта тўпни дарвозага туширгач, тўпларни териб келади. Кейин топшириқни навбатдаги бола бажаради.

Тўпни бир қўл билан ҳам, икки қўл билан ҳам итариш мумкин. Болалар уни дарвозага туширишни ўрганиб олганларидан кейин, уларга кеглини уриб йиқитиш сингари мураккаброқ топшириқлар бериш мумкин.

У 73

Нишонни аниқроқ мўлжалга ол

Ўйиндан мақсад болаларни чаққон ҳаракат қилишга ўргатиш ва мўлжални аниқ олиб, тўпни масофага етказишни машқ қилдиришдан иборат.

Болалар доира бўлиб туришади, ҳар бирининг қўлида кичкина коптоқ ёки қум тўлдирилган халтача бўлади. Доиранинг ўртасига яшик ёки катта сават қўйилади (нишондан болаларгача бўлган масофа 1,5—2 м дан ошмаслиги керак). Тарбиячининг ишораси билан болалар коптокни қулочкашлаб яшикка отадилар, кейин

42
У —
М

яшикнинг олдига келиб биттадан коптоқ оладилар, қайтиб жойларига бориб турадилар ва коптокни яна нишонга ташлайдилар.

Ўйинда бир йўла кўпи билан саккиз — ўнта бола қатнашади. Агар бола коптокни нишонга тушира олмаса, у бориб фақат ўз коптогини олиб келади. Коптокни нишонга ташлашда кўпчилик болалар уни бир қўллаб елкадан улоқтирадилар. Болаларга коптокни бир қўллаб пастдан отиш усулини ҳам кўрсатиш керак, чунки шу усул билан болалар коптокни нишонга осонроқ тушурадилар. Коптокни нишонга отишда бу ёшдаги болаларга машқ-ўйинлар кўпроқ ёқади. Бундай машқларда коптоқ, қум тўлдирилган халтача, шартли нишонга эмас, ҳақиқий нишонга тегади. Отилган нарса ушланиб қоладиган нишон (сават, тўр) бўлса яна ҳам яхши. Тарбиячи мўлжалга олиш ўйинларини ташкил этаётганида мана шу ҳолатни ҳисобга олиши керак.

Индаги қушчалар

Бу ўйинда болалар ҳар хил йўналишда ҳаракатларни ўзгартириб, ўз жойларини топиб олишга ўрганадилар.

Болалар сал тепароқ жойга — тахта, кубик, ходача (баландлиги 10 см) устига чиқиб турадилар. Бу нарсалар хонанинг ёки майдончанинг бир томонига қўйилган бўлади. Тарбиячи: «Кўчада қуёш чарақлаб турибди, ҳамма қушлар инларидан учиб чиқиб, дон-дун, нон-ушоқ қидиришяпти»,— дейди. Болалар тепаликдан сакраб тушиб, қўлларини қанот қилиб, липиллатиб югуриб кетадилар — учадилар. Улар чўққайиб ўтириб, дон чўқилайдилар (бармоқ учлари билан тиззаларининг кўзига урадилар). Тарбиячининг: «Ёмғир ёғиб кетди. Ҳамма қушлар инларига яшириниб олишди», дейиши билан болалар югуриб бориб, жой-жойларига туриб олишади.

Ўйинни ўтказишдан олдин болаларнинг ҳаммасига етарли миқдорда тахтача, кубиклар тайёрлаб қўйиш керак. Болалар бир-бирларига халақит бермасдан жойларини эгаллаб олишлари учун бу нарсаларни оралатиб, майдоннинг ёки хонанинг бир томонига қўйиш лозим. Тарбиячи қандай қилиб енгил сакраб тушиш мумкинлигини кўрсатиб беради: агар зарур бўлиб қолса, тарбиячи югуриб келган болаларга улар тепаликка чиқиб олишлари учун ёрдам беради. Ўйинни такрорлаш вақтида сигнал бир сўз билан «Қуёш!», «Ёмғир!» — деб берилиши мумкин.

Товуш қаердан келяпти?

Болалар хонанинг бир томонида гуруҳ бўлиб ўтирадилар ёки тик турадилар. Тарбиячи уларга деворга қараб туришни ва ўтирмасликни таклиф қилади. Шу пайт энага қўлига қўнғироқ олиб, хонадаги шкаф орқасига яширинади. Тарбиячи болалардан

ISBN

75.4(2)

қўнғироқ қаерда жиринглаяпти, деб сўрайди. Болалар буни қидириб, товуш келаётган томонга югуриб кетадилар. Топганларидан кейин яна тарбиячи ёнига қайтиб келадилар. Энага бошқа жойга яширинади. Ўйин такрорланади.

Энага қаерга яширинаётганини сезиб қолмасликлари учун тарбиячи болаларни чалғитиб туради. У болаларни ўзига яқинроқ келишга ундайди. Қўнғироқни аввалига секинроқ, кейин қаттиқроқ жиринглатиш керак. Ўйин бир неча марта такрорлангандан кейин энаганинг ўрнига бирор болани қўйиш мумкин.

Байроқчани топ

Болалар хонанинг бир томонига қўйилган стулларда ўтиришади. Тарбиячи уларга кўзларини юмишни таклиф қилади. Шу пайт у болаларнинг ҳаммасига етадиган байроқчаларни хонанинг турли жойларига қўйиб чиқади. Шундан сўнг, у: «Беркитилган байроқчаларни топинг»,— дейди. Болалар кўзларини очиб, байроқчаларни қидирадилар. Ким байроқчани топса, тарбиячига келтириб беради. Байроқчаларни ҳамма болалар топганларидан кейин тарбиячи ана шу байроқчаларни кўтариб, хона бўйлаб юришни ва кейин эса ўз жойларига келиб ўтиришни таклиф қилади. Ўйин такрорланади.

Байроқчалар бир хил рангда бўлиши керак. Акс ҳолда болалар ўртасида жанжал чиқиши мумкин. Байроқчаларни шундай жойга қўйиш керакки, болалар уларни тез топа олсинлар ва тез олиб келсинлар.

Менинг қувноқ шўх коптокчам

Болалар хонанинг ёки майдончанинг бир томонига қўйилган стулларда ўтиришади. Тарбиячи улардан сал нарироқда туради, коптокни қўл билан уриб, унинг қандай енгил ва баланд учишини кўрсатиб беради. Шу пайтда у Зафар Диёрнинг қуйидаги қўшиғини айтади:

Тўпим тўп-тўп этасан,
Урсам учиб кетасан.
Хаккаланиб нарига
Дўстларимга етасан,

Кейин 2—3 та болани чақириб, коптокни ушлаб турган ҳолда ирғишлаб сакрашни таклиф қилади. Тарбиячи бояги қўшиқни айтиб, копток билан яна машқни такрорлайди. Қўшиқни айтиб бўлгач, болаларга қараб, «Ҳозир сизларга етиб оламан!» — дейди. Болалар сакрашдан тўхтаб, туриб олмоқчига ўхшаб ҳаракат қилаётган тарбиячидан нарироққа қочиб кетадилар.

Ўйинни такрорлаш пайтида тарбиячи кўпроқ болаларни чақиради. Ўйинни якунлар экан, тарбиячи ҳамма болаларга баравардан коптокка ўхшаб сакрашни таклиф қилади. Бунда

У 73

У 42/М

ISBN

тарбиячи қўшиқни болаларнинг сакраш суръатига қараб тез айтади (бу суръат анча тездир). Агар болалар коптокка ўхшаб сакрашни билмасалар, уларга бунинг қандай бўлишини кўрсатиб бериш зарур.

Оқ қуёним аломат

Болалар хонанинг ёки майдончанинг бир томонига қўйилган стулларда ёки скамейкаларда ўтирадилар. Тарбиячи уларга ҳозир ҳаммангиз қуён бўласиз, дейди ва «ўтлоққа» югуриб чиқишни таклиф қилади. Болалар хонанинг ўртасига чиқадилар ва тарбиячининг ёнида давра қуриб турадилар. Кейин чўққайиб ўтирадилар. Тарбиячи шундай шеър ўқийди:

Оқ қуёним аломат,
Отини қўйдим Саломат.
Шалпангқулоқ қуёним
Жуда-жуда аломат.

Болалар қўлларини бошларига кўтариб, қуён қулоғига ўхшатиб, бармоқларини қимирлатадилар. Тарбиячи шеър ўқишда давом этади:

Қуёним қотиб қопти,
Оёқ-қўлини иситсин.
Тап-тап-тап-тап,
Тап-тап-тап
Оёқ қўлини иситсин.

Болалар «тап-тап» сўзини эшитишлари билан чапак чала бошлайдилар ва шеър тугагунча чапак чалиб турадилар.

Тарбиячи яна шеър ўқийди:

Бир жойда тураверіб,
Қуён титрар совуқ еб.
Энди сакраб ўйнасин,
Сакраб-сакраб қувнасин.

Болалар «сакраб-сакраб» сўзини эшитишлари билан икки оёқлаб, ирғишлаб сакрай бошлайдилар. Сакрашни шеър тамом бўлгунча давом эттирадилар. Тарбиячи:

Кимдандир чўчиб кетди
Қуёнжон қочиб кетди,—

дейди ва айиқ полвонни кўрсатади, болалар қочиб бориб, ўз жойларига туриб оладилар.

Ўйинни болалар билан истаганча ўтказиш мумкин. Ўйин бошланишидан олдин қуёнлар яширинадиган жойни албатта тайёрлаб қўйиш керак. Ўйин бошида шеърга биноан машқни ҳамма болалар баравар бажарадилар. Ўйин кўп марта такрорлангандан кейин биронта болани қуёнча қилиб тайинлаш ва уни доира

75.4(2)

ўртасига турғизиб қўйиш мумкин. Шеър тамом бўлгандан сўнг болалар орқасидан тез югурмаслик, уларга ўз жойларини топиб олишлари учун имкон бериш керак. Кичкинтойлардан албатта ўзининг жойини топиб олиш талаб қилинмайди, уларнинг ҳар бири бўш жойни топиб ўтириши мумкин. Ўйин мунтазам ўтказиб турилганда улар ўз жойларини яхши эслаб қоладилар. Болаларнинг бу ишини қўллаб-қувватлаб, рағбатлантириб туриш керак.

Кўприкча устидан

Тарбиячи ерга иккита чизиқ чизади (хона ичида эса арқончадан фойдаланиш мумкин), чизиқлар анҳор вазифасини ўтайди. Сўнгра унинг устидан узунлиги 2—3 м, кенглиги 25—30 см келадиган тахта қўяди, бу эса кўприк бўлади. Болалар анҳорнинг бир томонидан иккинчи томонига кўприк орқали ўтишлари шарт.

Тарбиячи болаларга кўприк устидан аста-секин юринг, бир-бирингизнинг оёғингизни босиб олманг ва оёқларингизни «ҳўл» қилмасдан юринг, дейди. Ҳамма болалар анҳорнинг иккинчи томонига ўтиб бўлганларидан кейин уларга шу ерда ўйнаб, сайр қилишни, гуллар теришни, ерга ёки пол устига сочиб ташланган ҳар хил рангдаги қийқимларни териб олишни таклиф қилади. Тарбиячининг сигнали бўйича кичкинтойлар кўприк орқали яна ўз жойларига қайтиб келадилар.

Машқларни такрорлаш вақтида уни бир оз мураккаблаштириш мумкин. Бунинг учун тахтанинг тагига 2—3 та тахта қўйиб, 10 см баланд кўтарилади. Шундан сўнг болалар кўприк устидан югуриб ўтишлари мумкин.

Узун илон изи бўйлаб

Тарбиячи ерга ёки полга узунлиги 5—6 метрли арғамчини чўзиб қўяди, бу йўлакчадан болалар охиригача юриб ўтишлари мумкин.

Агар йўлакчанинг бошқа томонига болаларни жалб қиладиган нарсалар: айиқча, қўғирчоқ, шиқилдоқ, қушча ва бошқалар қўйилса, болалар машқларни қизиқиб бажарадилар. Йўлакчанинг охирида нима ётганлигига қараб, вазифа берилади: масалан, айиқчанинг олдига бориб уни силаш, қушчага дон бериш, шиқилдоқни шиқиллатиш.

Тарбиячи болаларнинг арқончани босишга ҳаракат қилаётганларини кузатиши керак. Агар бирор бола арқончани босишга қийналаётган бўлса, тарбиячи унинг қўлидан ушлаб, ёрдамлашиши мумкин. Болалар осойишта, шошилмасдан юриб боришлари керак.

У 73

42
У
М

ISBI

Югуриб келинг олдимга

Болалар майдон ёки хонанинг бир томонига қатор териб қўйилган стулларда ўтирадилар. Тарбиячи қарама-қарши томонда туради. У: «Югуриб келинг олдимга, ҳаммангиз-ҳаммангиз, югуриб келинг олдимга!» — дейди. Болалар тарбиячига қараб югуришади. Тарбиячи уларни қучиб олмоқчи бўлгандай қулочини кенг ёзиб кутиб олади. Ҳамма болалар тарбиячи ёнига тўпланади. Сўнг тарбиячи майдончанинг нариги томонига кетади ва яна: «Югуриб келинг олдимга!» — дейди. Ўйин 4—5 марта такрорланади. Тарбиячининг: «Уйингизга югуринг!» деган сўзларини эшитган болалар шу заҳоти ўз стулларига қараб югурадилар ва ўтириб, дам оладилар. Ўйин қоидасига биноан тарбиячининг «Югуриб келинг олдимга!» деган сўзларидан кейингина унинг олдига югуриб бориш мумкин. Югурганда бир-бирига урилиб, халақит бермаслик керак.

Ўйинда қатнашишни истаган болаларни иккита кичкина гуруҳга бўлиш мумкин: биринчи гуруҳ ўйнаётган вақтда иккинчиси томоша қилиб туради. Кейин улар вазифаларни алмашадилар. Дастлаб болалар хоҳлаган стулни эгаллашлари мумкин, сўнгра эса аста-секин ўз жойларини топишни ўрганиб оладилар. Ўйинни такрорлаш вақтида стулларни хонанинг турли томонларига қўйиб чиқиш мумкин.

Қуш ва унинг болалари

Болалар 5—6 кишидан бўлиб икки гуруҳга бўлинадилар. Ҳар бир гуруҳ ўз уйчасига — инига эга бўлади (бўр билан чизилган доира, полга ташлаб қўйилган катта чамбарак ёки учлари бир-бирига боғланган арқонча ва ҳоказолар ин бўлиши мумкин). Болалар чўнқайиб ўтириб, индаги қуш болаларини ифода этадилар. Тарбиячи қуш вазифасини бажаради. Тарбиячининг «Қани учдик, учайлик»,— деган сўзларини эшитишлари билан қуш болалари инларидан учиб чиқадилар ва дон қидириб узоқроқ кетишга ҳаракат қиладилар. Тарбиячининг «Энди уйга учамиз»,— деган сўзларидан кейин қуш болалари ўз инларига қайтиб келадилар. Ўйин 3—4 марта такрорланади.

Тарбиячи болалар — қуш болаларининг ишорага қараб ҳаракат қилишини кузатиб боради. Бегона инга учиб кириш мумкин эмаслигини эслатиб туради. Уйидан узоқроққа учишга даъват этиб, у ерда қушчалар учун дон мўл эканини айтиб туради.

Қуёш ва ёмғир

Болалар хона ёки майдонда қатор турган стуллар орқасига ўтиб, чўққайиб ўтирадилар ва дарчадан (стул суянчиғи орасидан) қарайдилар. Тарбиячи: «Қуёш чиқади! Боринглар, ўйнанглар!» —

дейди. Болалар хона (майдонча) бўйлаб югурадилар. «Ёмғир ёғиб кетади. Тезроқ уйга киринглар!» — деган овоздан сўнг болалар ўз жойларига қараб югуришади ва стулларнинг орқа томонига бориб чўққайиб ўтиришади ва дарчадан (стул суянчиғи орасидан) қарашади. Тарбиячи: «Қуёш чиқади! Боринглар, ўйнанглар!» — дейди.

Болалар майдонча бўйлаб югурадилар. «Ёмғир ёғиб кетди. Тезроқ уйга киринглар!» — деган овоздан сўнг болалар ўз жойларига қараб югуришади ва стулларнинг орқа томонига бориб чўққайиб ўтиришади.

Ўйинчоқни олиб кел

Хонанинг, майдончанинг қарама-қарши томонига ўйинчоқлар (шиқилдоқлар, кубиклар) териб қўйилади. Тарбиячи болаларни ўз олдига чақириб, ўйинчоқ келтиришни сўрайди. Унинг кўрсатмаси бўйича болалар ё юриб, ёки югуриб ўйинчоқлар томон кетадилар ва уларни тарбиячига олиб келадилар. Тарбиячи болаларни мақтаб, ўйинчоқларни жойларига элтиб қўйишни сўрайди.

Ўйинни қўшимча топшириқлар қўшиш йўли билан мураккаблаштириш мумкин. Болаларга ўйинчоқлар олдига тор йўлка (тахта) дан юриб бориш ёки унча баланд бўлмаган нарсалардан ҳатлаб бориш топширилади.

Кеч қолма

Полга кубиклар ёки шиқилдоқлар доира шаклида териб қўйилади. Болалар кубиклар ёнида туришади. Тарбиячининг ишораси билан улар бутун хона бўйлаб югурадилар. Бунда улар бир-бирларига урилиб кетмасликлари ва кубикларни тепиб ўтмасликлари керак. «Кеч қолма!» деган овозни эшитган болалар дарров ўз кубикларига қараб югурадилар.

Сичқонлар ва мушук

Болалар — сичқонлар инларида (хона девори бўйлаб ёки майдончанинг ён томонларига қатор қўйилган скамейка ёки стулларда) ўтирадилар. Майдонча бурчакларидан бирида мушук ўтиради. Мушук вазифасини тарбиячи ижро этади. Мушук ухлаб қолади, сичқонлар эса хона бўйлаб югуриб кетишади. Бироқ мана бирдан мушук уйғонади, қаддини ростлаб керишади, миёвлайди ва сичқонларни тута бошлайди. Сичқонлар тез югуриб кетадилар ва ўз инларига кириб яширинадилар (стуллардан ўз жойларини эгаллайдилар). Ҳамма сичқонлар ин-инига кириб кетгандан сўнг мушук яна бир марта хона бўйлаб айланади. Кейин ўз жойига келади ва ухлайди. Ўйин 4—5 марта такрорланади.

Сичқонлар мушук кўзини юмиб уйқуга кетгандан кейингина ўз инларидан чиқишлари ва мушук уйғониб миёвлаганидан кейин инларига қайтишлари мумкин. Тарбиячи сичқонлар инларидан чиқишини кузатиб туради. Ўйинда ўйинчоқ-мушукдан ҳам фойдаланилса бўлади. Кубиклар ҳам ин вазифасини ўташи мумкин. Бунда болалар кубиклар устига чиқиб турадилар.

Байроқчаларга қараб югуриш

Тарбиячи болаларга икки хил: қизил ва кўк байроқчалар тарқатиб чиқади. У бир қўлида қизил, иккинчи қўлида кўк байроқча кўтариб, қўлларини ён томонга узатади, болалар қўлларидаги байроқча рангига қараб тегишли томонларга эркин равишда ўтиб, икки гуруҳга ажраладилар. Шундан кейин тарбиячи майдон бўйлаб ўйнаб, югуришни таклиф қилади. Болалар ўйнаётган пайтда тарбиячи бошқа томонга ўтиб туриб олади ва: «Бир, икки, уч — тез бу ёққа уч!»,— дейди-да, қўлларидаги байроқчаларни ён томонларига узатади. Болалар унинг ёнига тўпланадилар ва қўлларида қандай рангдаги байроқча бўлса, ўша рангдаги байроқча томонга туриб оладилар. Ҳамма болалар йиғилиб бўлгач, тарбиячи байроқни юқорига кўтаришни ва ҳилпиратишни тавсия қилади. Ўйин 3—4 марта такрорланади.

Тарбиячи ишора қилмасидан аввал майдон бўйлаб югуриб кетиш мумкин эмас. Тарбиячи болаларни дам ўнг, дам чап томонга олиб алмаштириб туради. Ўйинга қўшимча сигнал ва топшириқлар киритиш мумкин. Масалан, «Тўхта!» сигнали бўйича барча ўйновчилар тўхташлари ва кўзларини юмишлари ёки турган жойларида алмашинишлари ёхуд рақс тушишлари керак. Мана шу вақтда тарбиячи билдирмасдан жойни алмаштириб, бошқа жойга туриб олади. Болалар сигнал бўйича яна тарбиячига қараб югурадилар. Байроқчалар ўрнига болаларнинг қўлига тегишли рангдаги рўмолча ёки кубик бериб қўйиш, ё бўлмаса, уларнинг қўлларига рангли лентача боғлаб қўйиш мумкин.

Ўз рангини топ

Тарбиячи болаларга 3—4 хил рангдаги қизил, кўк, сариқ, яшил байроқчалар тарқатади. Байроқчалари бир хил бўлган болалар хонанинг турли бурчакларида — тарбиячи олдиндан белгилаб қўйган ўз байроқчалари рангидаги тегишли байроқ олдида тўпланадилар. Тарбиячининг: «Ўйнаб келинглар» сигнали бўйича болалар майдонча (хона) нинг турли томонларига тарқалиб кетадилар. Тарбиячи: «Ўз рангингни топ» деган вақтда болалар тегишли рангдаги байроқ ёнида тўпланадилар. Тарбиячи қайси гуруҳ олдинроқ тўпланганини таъкидлаб ўтади. Ўйин яна 5—6 марта такрорланади.

Ўйин бир неча марта такрорланиб, болалар уни яхши

ўзлаштириб олганларидан кейин тарбиячи сайр вақтида уларга тўхташни ва кўзларини юмишни таклиф қилиши мумкин. Ўзи эса бу вақт ичида хона бурчакларида турган байроқларни алмаштириб қўяди.

Трамвай

Болалар жуфт-жуфт бўлиб, қўл ушлашиб, қатор бўлиб турадилар. Бўш қўллари билан учлари боғлаб қўйилган чилвирни ушлаб турадилар, яъни айрим болалар чилвирни ўнг қўл билан, бошқалари эса чап қўл билан ушлаб турадилар. Бу трамвай бўлади. Тарбиячи хонадаги бурчакларнинг бирида уч хил рангдаги: сариқ, қизил, яшил байроқчалар ушлаб туради. У болаларга яшил сигнал берилганда юриш, қизил ва сариқ сигналда тўхташ кераклигини тушунтиради. Тарбиячи яшил байроқчани кўтаради — трамвай юради, болалар хона (майдонча) атрофида югурадилар. Улар тарбиячи (светофор) гача югуриб боргач, ранг ўзгариб қолмаганмикин, деб унга қарайдилар. Агар илгаригидек яшил ранг турган бўлса, трамвайнинг ҳаракати давом этади. Мабодо қизил ёки сариқ байроқ кўтарилган бўлса, улар тўхтайдилар ва яна йўлни давом эттириш мумкин бўлиши учун яшил байроқ пайдо бўлишини кутиб турадилар.

Ўйин давомида болалар кўча ҳаракати қоидалари билан таништирилади. Агар ўйинда қатнашаётган болалар унча кўп бўлмаса, уларни жуфт-жуфт қилиб эмас, балки бир қатор сафлаш мумкин. Ўйин мазмунини кенгайтириш ҳам мумкин: йўлда трамвай тўхтаб, пассажирлар олиш мумкин. Пассажирлар бекатда трамвай келишини кутиб турадилар. Трамвай бекатга яқинлашганда баъзилари тушадилар. Трамвайга кириш ва ундан чиқиш учун болалар чилвирни кўтариб турадилар. Чилвир охирига қўнғироқ боғлаб қўйилган бўлади. Сафнинг охирида турган бола (кондуктор) қўнғироқ чалади, трамвай қўзғолади.

Поезд

Болалар биттадан (бир-бирларининг қўлларини ушламасдан) қатор бўлиб турадилар. Биринчи бола паровоз бўлади, қолганлари эса вагонлар вазифасини бажаради. Тарбиячи гудок беради ва поезд ҳаракатга келади. У дастлаб секин, кейин тезроқ, яна ҳам тезроқ ва ниҳоят жуда тез юради, яъни болалар югуриб кетадилар. «Поезд бекатга яқинлашиб қолади»,— дейди тарбиячи. Болалар аста-секин қадамларини секинлаштирадилар ва поезд секин тўхтайди. Болалар ўйнагани поезддан тушадилар: улар дала бўйлаб тарқалиб кетадилар: гуллар, мевалар, қўзиқорин ва бошқа нарсалар териб юрадилар. Гудокни эшитиб, улар яна қаторга сафланадилар. Поезд ҳаракати тикланади. Ўйин 4—5 марта такрорланади.

Болалар дастлаб исталган тартибда қатор бўлиб турадилар, йўл охирига келиб эса қаторлардаги ўз ўринларини эслаб қолишга — ўз вагонларини топишга ўрганадилар. Ўйин мазмунини ўзгартириш ҳам мумкин. Масалан, поезд дарё ёнида ҳам тўхташи мумкин. Унда болалар қайиқда сайр қилиш, балиқ тутиш ва шу каби ҳаракатларни ифода этадилар.

Пахмоқ кучук

Болаларнинг бири пахмоқ кучукни ифода этади. У полда бошини олдинга узатилган қўлларига қўйиб ётади. Қолган болалар аста унинг атрофига тўпланишиб шеър ўқийдилар:

Пахмоқ кучук ётади,
Қаранг, хуррак отади.
Билиб бўлмайди асло
Уйғоқми у, ухлармн ё,
Секин келиб уйғотсак
Қизиқ иш бўлса керак.

Болалар кучукни уйғота бошлайдилар, унинг тепасига келиб, энгашиб, отини айтадилар, чапак чаладилар, ҳуркитадилар. Кучук ирғиб ўрнидан туриб кетади ва қаттиқ вовуллайди. Болалар ҳар томонга қочиб кетадилар. Кучук уларнинг кетидан қувлайди, бирортасини ушлаб олишга ҳаракат қилади. Ҳамма болалар ҳар томонга қочиб, беркиниб олганларидан сўнг, кучук яна ерга ётади. Ўйин 3—4 марта такрорланади.

Агар кучукни тарбиячи акс эттирадиган бўлса, у стул ёки скамейкада ўтириб, «ухлайди».

Текис йўл бўйлаб

Болалар эркин ҳолда тўпланишади ёки қатор бўлиб сафга туриб ўйнагани кетишади. Тарбиячи муайян маром ва оҳангда қуйидаги сўзларни айтади:

Теп-текис йўл устидан,
Теп-текис йўл устидан,
Ташлайлик қадам.
Майда тошлар устидан,
Борайлик биз бирга
Тушиб кетдик чуқурга!

«Теп-текис йўл устидан» сўзлари айтилганда болалар қадам ташлаб юрадилар. Тарбиячи «Майда тошлар устидан, майда тошлар устидан» — дейиши билан улар иккала оёқларида сакраб, сал олдинга силжиб борадилар. «Тушиб кетдик чуқурга» сўзларини эшитиши биланоқ чўққайиб ўтириб оладилар. «Чуқурдан чиқиб олдик» — дейди тарбиячи. Болалар ўринларидан турадилар. Тарбиячи шеърни яна такрорлайди. Шундан сўнг тарбиячи қуйидаги бошқа сўзларни айтади:

Теп-текис йўл устида,
Теп-текис йўл устида,
Юраверіб чарчадик,
Юраверіб чарчадик,
Юринглар, уйга кетдик.
Мана, уйга ҳам етдик.

Шеър тугагандан кейин болалар уйларига қараб югурадилар (уй қаерда бўлади — скамейкадами, тортилган тўғри чизиқ орқасидами ёки бошқа бир жойдами, бу олдиндан келишиб олинади).

Ҳаракатларни ҳар хил қилиб ўзгартириш мумкин, лекин улар шеърга мувофиқ келиши зарур (масалан, майда тошлар устидан бор оёқдан иккинчи оёққа ҳатлаб ёки бир оёқлаб ўтиш ва ҳоказо). Тарбиячи ҳаракат топшириғини узайтириши ёки қисқартириши мумкин. Бунинг учун у шеърнинг ҳар бир сатрини кўпроқ ёки озроқ такрорлайди.

Чивинни тут

Болалар оралиғи узатилган қўл етадиган масофада даврa қуриб турадилар. Тарбиячи доиранинг ўртасида бўлади. Унинг қўлида узунлиги 1—1,5 м келадиган хивич бўлиб, унинг учига қоғоздан ёки бошқа нарсадан ясалган чивин ип билан боғлаб қўйилган бўлади. Тарбиячи ипни болаларнинг бошидан сал юқорироқда айлантиради. Чивин ўз устларидан ўтаётганда болалар уни икки қўллаб тутмоқчи бўлиб сакрайдилар. Чивинни тутган бола: «Мен тутдим!» — дейди. Ўйин давом этади.

Ўйин вақтида болалар сакраш пайтида даврани торайтириб қўймасликлари учун уларни кузатиб туриш керак. Тарбиячи чивин боғланган ипни айлантирар экан, уни дам тушириб, дам кўтариб туради.

Чумчуқлар ва мушук

Болалар майдоннинг бир томонига полга бир қатор қилиб қўйилган скамейкаларда ёки катта кубларда тикка турадилар. Булар томдаги чумчуқларни ифода этишади. Улардан нарироқда мушук (бирор бола) ухлаб ётган бўлади. Чумчуқлар сакраб пастга тушадилар, қанотларини ростлаб, ҳар томонга учиб кетадилар. Бироқ шу пайт мушук уйғониб қолади. У «миёв-миёв» дейди-да, чумчуқларни тутгани югуради. Тутиб олган чумчуқларини мушук ўз уйига олиб кетади. Ўйин 5—6 марта такрорланади.

Болалар тиззаларини букиб оёқ учида, енгил сакрашларини кузатиб туриш керак.

Курк товуқ ва жўжалар

Ўйинда қатнашаётган болалар жўжаларни, тарбиячи эса товуқни ифода этади. Курк товуқ ва жўжалар уйда бўлишади (устун ёки стуллар орасида 35—40 см баландликда арқонча тортилади, бу жой уй вазифасини ўтайди). Бир чеккада тасаввур қилинадиган катта қуш яшайди. Курк товуқ арқончанинг тагидан энгашиб ўтади ва болаларга дон қидириб кетади. Кейин «қу-қу-қу-қу» деб жўжаларини чақиради. Унинг овозини эшитиб, жўжалар ҳам арқонча тагидан ўрмалаб ўтишади ва югуриб товуқнинг олдига боришади. Ҳаммалари бирга ўйнайдилар, энгашадилар, чўққайиб ўтирадилар, дон-дун қидирадилар. Тарбиячининг: «Катта қуш учиб келяпти» — деган сўзларини эшитгач, ҳамма жўжалар тез қочиб кетадилар ва уйларига яширинадилар. Ўйин 3—4 марта такрорланади.

Жўжалар катта қушдан қўрқиб уйларига қочиб кетаётганларида болалар арқончага урилиб кетмасликлари учун тарбиячи уни кўтариб туриши мумкин. Орадан бирмунча вақт ўтгандан сўнг болаларнинг ўзлари ҳам товуқ ролини ўйнашлари мумкин.

Сичқонлар омборхонада

Болалар сичқонларни ифода этади. Улар майдончанинг бир томонига қўйилган стул, скамейкаларда тикка турадилар ёки ўтирадилар (бу сичқонлар инида бўлади). Қарама-қарши томонда 40—50 см баландликда арқонча тортилган бўлиб, унинг орқаси омборхона бўлади. Ўйинда қатнашаётган болаларнинг чап томонида мушук ролини бажараётган тарбиячи ўтиради. Мушук ухлаб қолади, сичқонлар эса омборхонага югуради. Омборхонага кираётганда улар арқон тагидан ўтиш учун энгашиб, ўрмалаб ҳаракат қиладилар. Бирдан мушук уйғониб қолади ва сичқонларни қувиб кетади. Сичқонлар омборхонадан қочиб чиқадилар ва инларига яширинадилар (мушук сичқонларни тутмайди, уларни гўё тутмоқчидай ҳаракат қилади, холос). Шундан сўнг мушук ўз жойига қайтиб келади ва яна ухлайди. Ўйин давом этаверади, 5—6 марта такрорланади.

Арқонча тагидан ўтаётганда унга тегиб кетмаслик учун кўпроқ энгашишга ҳаракат қилиш керак.

Қуёнлар

Майдончанинг бир томонига бўр билан (5—6 та) доирачалар чизиб қўйилади. Булар қуёнлар учун инлар бўлади. Уларнинг олдига стулчалар қўйилади. Қарама-қарши томонда қоровулнинг уйи бўлади (тарбиячи ўтирган стул). Уй билан қуёнлар ини ўртасида ўтлоқ бўлиб, қуёнлар шу ерга чиқиб ўйнашади. Тарбиячи иштирок этувчи болаларни 3—4 тадан қилиб гуруҳга бўлиб чиқади.

Ҳар бир гуруҳ полга чизилган доирачаларнинг биттасини эгаллайди. Болалар тарбиячининг кўрсатмаси бўйича чўққайиб ўтирадилар (қуёнлар инида ўтиради). Тарбиячи навбат билан инлар олдига келиб, қуёнларни ўтлоққа қўйиб юборади. Қуёнлар бирин-кетин қўл тагидан эмаклаб чиқадилар, сўнг югуриб кетадилар ва ўтлоқда ирғишлаб сакраб ўйнайдилар. Орадан бир минутча вақт ўтгандан кейин тарбиячи: «Катакларингизга югуринг»,— дейди. Қуёнлар уйларига шошиладилар. Ҳар бири ўз қафасига қайтиб, яна стул остидан эмаклаб ўтади. Қуёнлар қоровул уларни яна ўйнагани чиқариб юбормагунча катакларида ўтираверадилар. Ўйин 4—5 марта такрорланади.

Стуллар ўрнида ёйлардан фойдаланиб, уларнинг тагидан эмаклаб ўтиш мумкин. Ёйлар ўрнида устунга ўрнатилган текис ёғоч ёки таранг қилиб тортилган чилвир тагидан ўтиш ҳам мумкин.

Маймунчалар

Тарбиячи болаларга биттадан ёки иккитадан бўлиб гимнастика нарвончасига яқинлашишни таклиф қилади. Булар маймунчалар бўлади. Бошқа болалар маймунчаларнинг дарахтлардан қандай қилиб мева теришаётганини ўтириб ёки тик туриб томоша қиладилар. Сўнгра дарахтга бошқа маймунчалар чиқишади.

Болалар нарвончага қўрқмасдан чиқиб-тушишни ўрганиб олганларидан кейин топшириқни мураккаблаштириш керак. Бунинг учун гимнастика нарвончасининг бир қисмидан иккинчи қисмига, яъни дарахтдан-дарахтга ўтиш таклиф қилинади.

Халтачани ким узоққа ирғита олади!

Болалар зал ёки майдончанинг бир томонида полга чизилган тўғри чизиқ ёки ташлаб қўйилган арқончанинг нариги томонида турадилар.

Ўйинда қатнашаётган ҳар бир бола биттадан халтача олади. Тарбиячининг ишораси билан болалар халтачаларини узоққа отадилар. Ҳар бир бола ўз халтачаси қаерга тушишини диққат билан кузатиб туради. Навбатдаги сигнал берилиши билан болалар югуриб бориб, халтачаларини қўлга оладилар ва халтача ётган жойга ўзлари туриб оладилар. Улар халтачаларини икки қўллаб бошларидан юқорига кўтарадилар. Тарбиячи халтачани ҳаммадан кўра узоқроққа ирғитган болани таъкидлаб ўтади. Болалар дастлабки жойларига қайтиб келадилар. Ўйин 6—7 марта такрорланади.

Ўйинни болалар гуруҳининг ярми билан ўтказган маъқул. Халтачаларни тарбиячининг топшириғи асосида ҳам ўнг қўл билан, ҳам чап қўл билан ирғитиш керак.

Доирага туширир

Болалар давра қуриб турадилар. Ўртага катта чамбарак қўйилади ёки доира чизилади (арқончадан ясалган ёки полга чизилган доира диаметри 1—1,5 м бўлади). Доирадан 2—3 қадам масофада давра қуриб турган болалар қўлида ичига қум тўлдирилган халтачалар бўлади. Тарбиячининг «Ташла!» деган сигнали билан барча болалар халтачаларни доирага ташлайдилар. Сўнгра тарбиячи: «Халтачаларни кўтариб олинг»,— дейди. Болалар халтачаларни олиб, ўз жойларига келиб турадилар. Ўйин 4—6 марта такрорланади.

Халтачаларни икки қўллаб ташлаш керак.

Баландроқ ирғит

Бола қўлидаги коптокни мумкин қадар баландроқ ирғитишга интилади. Бунда у коптокни ўз боши устидан юқорига тикка отиб ва яна илиб олади. Агар бундай қилолмаса, коптокни полдан кўтариб олади ва яна мумкин қадар баландроқ отишга интилади.

Бола коптокни ҳам бир қўллаб, ҳам икки қўллаб ирғитиши мумкин.

Коптокни илиб ол

Боладан 1,5—2 м нарида катта киши туради. У коптокни болага ирғитади, у эса орқага қайтаради. Бу пайтда катта киши: «Илиб ол, менга ташла, тушириб юборма!» — дейди. Ҳар бир сўзни айтганда бир мартадан копток ирғитилади. Кичкинтой коптокни бемалол илиб олишга ва уни шошилмасдан ирғитишга улгурсин учун сўзларни шошилмасдан, чўзиб айтиш керак.

Коптокни илиб олиб ва ирғитиш малакасини эгаллаб олишига қараб бола билан катта киши орасидаги масофани узайтириш мумкин. Агар иккита бола ўйнаётган бўлса, катта киши улар коптокни яхшироқ ирғитишларини ва илаётганда уни кўкракларига босиб олмасликларини кузатиб туради.

Топинг-чи, нима қичқиряпти!

Болалар доира марказига орқа ўгириб давра қуриб турадилар. Тарбиячи доира ичида бўлади. У ўйинда бир болани етакчи қилиб тайинлайди. Бошловчи ҳам доиранинг ўртасига туриб олади ва қандайдир бирон та уй ҳайвони ёки қуён овозига тақлид қилиб қичқиради. Шундан кейин ҳамма болалар доира ичига томон ўгириладилар. Тарбиячи кимга таклиф қилса, ўша бола ҳозир нима қичқирганлигини топади. Сўнгра янги бошловчи тайинланади. Ўйин 5—6 марта такрорланади.

Агар бола қандай ҳайвон ёки қуш овозига тақлид қилишни билмай қийналса, тарбиячи унга ёрдам беради, айтиб туради.

Яширилган нарса нима?

Болалар давра қуриб ёки бир қатор бўлиб саф тортиб турадилар. Тарбиячи полга болалар кўз ўнгида 3—5 буюм (кубча, байроқча, шиқилдоқ, копток ва бошқалар) қўяди ва уларни эслаб қолишни таклиф қилади. Кейин тарбиячининг ишорасига қараб болалар доира марказига орқа ўгириб буриладилар ёки деворга қараб турадилар. Тарбиячи битта ёки иккита буюмни олиб, яшириб қўяди ва: «Қаранглар»,— дейди. Болалар бурилиб доира марказига қарайдилар ва буюмларни диққат билан кўздан кечирадилар, улар орасида нима йўқлигини ўйлайдилар. Тарбиячи навбат билан айрим болалар олдига келади. Улар қандай нарсалар яширилганини шивирлаб айтадилар. Ўйинда қатнашаётган болаларнинг кўпчилиги яширилган нарсаларни тўғри топгандан кейин тарбиячи уларни ҳаммага эшиттириб айтади. Ўйин 4—5 марта такрорланади.

Агар ўйинда ўйинчоқлардан фойдаланилаётган бўлса, яхшиси бир хил ўйинчоқларни — ё ҳайвонларни, ёки қушларни, ёҳуд дарахтларни акс эттирган бир хил ўйинчоқларни танлаган маъқул. Ўйинда асосий рангларни (қизил, сариқ, кўк, яшил) бир-биридан фарқлаш малакасини мустаҳкамлаш мумкин. Бунинг учун ҳар хил рангдаги кубчалар, байроқчалар, ҳалқалар танланади. Ўйинни қуйидаги тартибда ҳам ўтказиш мумкин: тарбиячи буюмларни яшираётганда фақат бир бола юзини ўгириб туради. Кейин шу боланинг ўзи қандай буюм яширганлигини топади. Бошқа болалар унга айтиб бермасликлари керак

Секин юр

Тарбиячи кўзини боғлаб, зал эшиги олдида туради. Болалар қатор бўлиб кетма-кет сафланадилар-да, унинг олдидан оёқ учларида, секин-секин ўтишга ҳаракат қиладилар. Агар болалардан қайси бири етарли даражада секин юрмаётган бўлса, тарбиячи уни қўли билан ушлаб олади. Бу бола четга чиқиб туради ва ҳамма ўтиб бўлгандан кейин яна секин юриб ўтади. Қаторнинг охирида турган бола тарбиячига қараб: «Ҳамма ўтиб бўлди»,— дейди. Тарбиячи кўзини очади.

Тарбиячининг ёнидан фақат юриб эмас, ҳатто секин югуриб ўтиб кетиш ҳам мумкин.

Учувчилар

Болалар 3—4 звенога бўлинадилар. Улар звено командирининг орқасида қатор бўлиб кетма-кет турадилар. Звенолар майдончанинг турли жойларида туради. Бу жойлар рангли байроқчалар билан белгилаб қўйилган бўлиб, аэродром деб тасаввур этилади. Тарбиячининг: «Учувчилар, самолётларингизни учишга тайёрлангиз!» — деган буйруғига биноан болалар майдончанинг

турли томонларига тарқалиб югуришади, уларнинг ҳар бири ўз самолётининг олдида тўхтайди, бензин қуяди (энгашади), моторни ишга туширади (қўлларини кўкраклари олдида айлантиради), қанотларини тўғрилайди (қўлларини ён томонга узатади) ва учиб кетади (болалар майдонча бўйлаб турли томонларга югуриб кетадилар). Самолётлар тарбиячининг «Қўнишга шайланинг!» деган ишорасига қадар ҳавода бўлади. Мана шу ишорадан кейин командирлар ўз звеноларини тўплайдилар (болалар югуриб келиб, звеноларга бўлиниб сафланадилар) ҳамда уларни аэродромга қўниш учун олиб кетадилар. Биринчи бўлиб қўнган звено ютиб чиқади. Ўйин 4—5 марта такрорланади.

Ўйинда ҳар хил ҳолатлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Тарбиячи учувчиларга билдирмасдан аэродромларга белгилаб қўйилган байроқчаларни алмаштириб қўйиши ҳам мумкин. Командирлар звеноларни ўз аэродромларига адашмасдан қўндиришлари керак.

Рангли автомобиллар

Болалар хона девори бўйлаб турадилар. Бу гараждаги автомобиллар бўлади. Ўйинда иштирок этаётган ҳар бир боланинг қўлида байроқча (копток, картондан ясалган кўк, сариқ ёки яшил рангдаги доира) бўлади. Тарбиячи хонанинг марказида ўйновчиларга қараб туради. Унинг қўлида тегишли рангдаги учта байроқча бўлади. У байроқчалардан бирини кўтаради (баъзан иккита ёки ҳар учала байроқчани ҳам кўтариш мумкин). Ана шу рангдаги нарсаси бўлган болалар майдон бўйлаб югуриб кетадилар, юриб бораётган автомобилга тақлид қиладилар, ди-дитлатадилар. Тарбиячи байроқчани туширгандан кейин автомобиллар тўхтайди, айланиб бурилади ва ўз гаражларига қараб жўнайди. Ўйин 4—6 марта такрорланади.

Тарбиячининг қўлида қизил байроқча бўлиши ҳам мумкин. У кутилмаганда қизил байроқчани кўтаради, бунда автомобиллар бу сигналга кўра тўхташи керак.

Қушлар ва мушук

Ерга доира шакли чизиб қўйилади (диаметри 5—6м). Доиранинг марказида тарбиячи танлаган бола — мушук туради. Қолган болалар доирадан ташқарида туришади — улар қушчалар бўлишади. Мушук ухлаб қолади. Қушчалар доира ичига кириб дон чўқилашади. Мушук уйғониб қолади, қушчаларни қувади ва уларни тута бошлайди. Қушчалар доирадан учиб чиқишга шошиладилар. Мушукка қўли теккан бола тутилган ҳисобланади ва доиранинг ўртасига бориб туради. Мушук 2—3 қушчани тутгандан кейин тарбиячи янги мушук тайинлайди. Тутилган қушчалар барча ўйновчиларга қўшилиб кетади. Ўйин 4—5 марта такрорланади.

Мушук қушчаларни эҳтиёт бўлиб тутади (уларни чангаллаб олмай, фақат қўлини сал теккизиб қўяди). Агар мушук анча вақтгача ҳеч кимни тута олмаса, тарбиячи унга ёрдам бериш учун яна битта мушук тайинлайди.

Ўрмондаги айиқ

Майдончанинг бир томонига айиқ ини чизиб қўйилади. Иккинчи томонида болалар яшайдиган уй акс эттирилади. Тарбиячи инида ўтирадиган айиқни танлайди. Тарбиячи: «Болалар, боринглар, ўйнаб келинглар!» — дейиши билан болалар уйларидан чиқиб, ўрмонга ўйнагани кетадилар, қўзиқорин терадилар, капалак тутадилар ва ҳоказо (энгашадилар, ростланадилар ва шу сингари бошқа тақлидий ҳаракатларни бажарадилар). Улар бараварига шундай дейдилар:

Айиқ ини олдида
Қўзиқорин терамиз.
Айиқвой ўкирганда
Бизлар қочиб кетамиз

«Ўкирганда» сўзидан сўнг айиқ уйларига қочиб кетаётган болаларни тута бошлайди. Айиқнинг қўли теккан бола тутилган ҳисобланади: айиқ уни ўз инига олиб бориб қўяди.

Ўз чегарасидан ўтгандан кейин болаларни ушлаш мумкин эмас. Айиқ бир неча ўйинчини олгандан кейин ўйин яна бошқатдан бошланади.Энди айиқ вазифасига бошқа бола тайинланади. Ўйин 3—4 марта такрорланади.

Ўйиннинг бошқача тури — иккита айиқ билан ўйналадиган тури ҳам бўлиши мумкин.

Ўз жуфтингни топ

Тарбиячи болаларга асосий рангдаги байроқчалардан биттадан тарқатиб чиқади. Ишора бўйича — чилдирма овози чиқиши билан ёки чапак чалиниши билан болалар байроқчаларини бошларидан юқорида кўтариб, ҳилпиратиб югуриб кетадилар. Кейинги сигнал бўйича, яъни чилдирма бир неча зарб бериб урилганда ёки кетма-кет чапак чалинганда ёки «ўз жуфтингни топ» деган сўзлар айтилиши билан бир хил рангдаги байроқчали болалар жуфт-жуфт бўлиб, ўзларига шерик топиб оладилар. Ҳар бир жуфт эркин ҳолда қандайдир шаклни акс эттириб туради. Ўз жуфтини тополмай қолган болага бошқа ҳамма болалар бараварига шундай деб мурожаат қиладилар:

Ҳа, бўл Аҳмад, анқайма,
Шерик танла, лалайма.

Шундан кейин болалар майдон бўйлаб яна югуриб кетадилар. Ўйин 5—6 марта такрорланади.

Ўйинда ўйинчилар сони тоқ бўлиши мумкин, у ҳолда тарбиячи ҳам ўйинда иштирок этади. Тарбиячининг қўлида ҳамма рангдаги байроқчалардан бўлиши керак; ўйин такрорланган вақтда у бир неча боланинг байроқчасини алмаштириб беради. Ўйинда иштирок этаётган болалар сигнал бўйича ўзларига ҳар хил шериклар танлашлари керак.

Тойчалар

Болалар тенг икки гуруҳга бўлинадилар. Бир хиллари тойчаларни ифода этсалар, бошқалари отбоқар вазифасини бажарадилар (отбоқарларнинг қўлида жилов бўлади).

Майдончанинг бир томонига отхона чизилиб, тойчалар ўша ерда туради. Икки томонда отбоқарлар учун жой белгилаб қўйилади: майдон — бу ўтлоқ бўлади. Тарбиячи: «Отбоқарлар, тезроқ ўрнингиздан турингиз, отларни, эгарлангиз»,— дейди. Мана шу сигнал бўйича отбоқарлар отхонага қараб югурадилар ва отларни эгарлайдилар (ҳар бири отни ўз истаги бўйича танлайди ёки тарбиячининг кўрсатмаси бўйича ҳаракат қилади).

Эгарланган отлар бир-бирининг орқасидан кетма-кет туради ва сигнал бўйича секин юриб кетади, югуради ёки лўкиллаб чопади. Тарбиячининг: «Етиб келдик, отларни бўшатинглар!» — деган сўзлари бўйича отбоқарлар тўхтайдилар, отларнинг эгар-жабдуқларини ечиб оладилар ва уни ўтлоққа қўйиб юборадилар-да, қайтиб ўз жойларига келиб турадилар. Отлар ўтлоқда сокин ўтлаб юрадилар, кирт-кирт қилиб ўтни ейдилар. «Отбоқарлар, отларни эгарлангиз!» деган сигнал бўйича ҳар бир отбоқар ўз отини тутиб келади (от қочишга ҳаракат қилади, унинг қўлидан чиқиб кетмоқчи бўлади). Барча отлар тутиб келингач ва эгарлангач, бир-бирининг кетидан саф бўлиб турадилар ва ўйин қайтадан тикланади. Ўйин 3—4 марта такрорланади. Шундан кейин тарбиячи: «Отларни отхонага олиб бориб қўйингиз, энди дам олишсин»,— дейди. Отбоқарлар отларни отхонага олиб борадилар ва эгар-жабдуқларини ечиб оладилар.

Ўйинда югуришни юриш билан ва бошқа ҳар хил сакраш ҳаракатлари билан алмаштириб туриш керак. Ўйинни пойга ўтказиш, ўрмонга ўтин кесгани бориш ва ҳоказолар билан рангбаранг қилиш мумкин. Агар отлардан бирортаси отбоқарга ҳадеб тутқич беравермаса, тарбиячи ва бошқа отбоқарлар унга отни тутишда ёрдам берадилар.

Қуёнлар билан бўри

Болалар қуёнларни, улардан бири бўрини акс эттиради. Майдончанинг бир томонида қуёнчалар ўз уйларини белгилашади. Қарама-қарши томонда бўри жарликка яширинади.

Тарбиячи қуйидаги шеърни айтади:

Ўтлоқда қуёнчалар,
Дикир-дикир ўйнашар.
Бўри йўқмикин дея,
Аста қараб қўйишар.

Қуёнчалар ана шу сўзларга мувофиқ ҳаракат қилиб, уйчаларидан сакраб-сакраб чиқадилар, майдонча бўйлаб югуриб, гоҳ икки оёқлаб сакрайдилар, гоҳ чўққайиб ўтириб, ўтни ейдилар. Тарбиячи «Бўри» сўзини айтиши билан бўри жарликдан сакраб чиқади ва қуёнларни қувлаб кетади. Бўри уларни тутишга (қўлини теккизишга) ҳаракат қилади. Қуёнлар ўз уйларига қочиб кетадилар. Бу ерда энди бўри уларни тутиши мумкин эмас. Тутилган қуёнларни бўри ўзининг инига — жарликка олиб кетади. Ўйин қайтадан тикланади. Келишиб олинганига мувофиқ, бўри 2—3 қуённи тутгандан кейин унинг вазифасига бошқа ўйинчи тайинланади. Ўйин 3—4 марта такрорланади.

Ҳар бир қуён ўз инини эгаллайди. Қуёнларнинг умумий уйчаси ҳам бўлиши мумкин. Дастлаб бўри вазифасини тарбиячи ифода этиши ҳам мумкин.

Тулки товуқхонада

Товуқлар товуқхонадаги қўноқдан жой оладилар (болалар майдончанинг бирор томонига қўйилган стулларда ўтиришади). Майдончанинг қарама-қарши томонида ин бўлади. Майдончанинг қолган барча қисми ҳовли бўлади. Тулки ўз инида ўтиради, товуқлар эса ҳовли бўйлаб юрадилар, югурадилар, қанот қоқадилар, дон чўқийдилар. Тарбиячининг «Тулки!» — деган сигнали бўйича товуқлар қочиб кетадилар, ўз инларига беркиниб оладилар ва қўноққа учиб чиқадилар, тулки эса қўноққа чиқиб улгурмаган товуқларни тутиб олишга ва ўз инига олиб қочишга ҳаракат қилади (секин-аста қўлини теккизади). Тутган товуқни инига олиб кетади. Ўйин қайтадан тикланади. Тулки белгиланган миқдордаги товуқларни тутиб бўлгач, ўйин тамом бўлади. Ўйин 3—4 марта такрорланади.

Стуллар, кублар ва бошқа шу каби буюмлар қўноқ ўрнида хизмат қилиши мумкин.

Кул ранг қуён ювинаяпти

Барча ўйнаётганлар давра қуриб турадилар. Қуён қилиб тайинланган бола давра ўртасида туради. Болалар бундай дейдилар:

Қуёнжон юзини ювар,
Балки меҳмонга борар,
Аввал бурнини,
Кейин оғзини—
Чайди у роса
Қулоқларини ҳам ювиб,
Артинди тоза.

Қуён ана шу сўзларга яраша ҳаракатлар қилади. Кейин у болалардан бирортасининг олдига икки оёқлаб сакраб-сакраб келади. Қуён кимнинг олдига келиб тўхтаган бўлса, ўша бола доиранинг ўртасига келиб туради. Ўйин 5—6 марта такрорланади.

Доирада бир вақтнинг ўзида бир неча қуён — 4—5 бола туриши ҳам мумкин. Улар ўйин топшириқларини баравар бажараверадилар. Бу болалар фаолиятини оширади.

Подачи билан пода

Болалар подани ифода этишади (сигирлар, бузоқлар). Подачи тайинланади. Унга подачи киядиган телпак, қўлига таёқ ва қўбизча берилади. Пода молхонада тўпланади. Подачи узоқроқда туради. Тарбиячи бундай дейди:

Чўпон эрталаб туриб
Най чалар: «Ту-ту-ру-ру!»
Сигир-бузоқ жўр бўлиб
Маърашар: «Му-му-му!»

«Ту-ру-ру-ру» сўзларини эшитиши билан подачи қўлига найни олиб, чала бошлайди. «Му-му-му» сўзларидан кейин бузоқлар маърашади. Кейин болалар чўккалаб туришади ва подачи томон эмаклаб боришади. У сигир-бузоқларни далага (майдончанинг нариги томонига) ҳайдайди. У ерда пода бир оз боқилгач, подачи уларни яна молхонага қайтаради. Кейин янги подачи сайланади. Ўйин 2—3 марта такрорланади.

Ўйин учун кенг жой зарур. Болалар бир жойда ғуж бўлиб турмасликлари керак.

Қушлар учиб ўтади

Бир гала қушлар — болалар майдонча чеккасидаги бир неча зинапояси бўлган гимнастика деворчаси қаршисида тўпланиб (тарқалиброқ) туришади. Тарбиячининг «Қани, учайлик!» деган сигнали билан қушлар қанот қоқадилар ва майдонча бўйлаб учиб кетадилар. «Бўрон» деган сигнал берилиб, қушлар дарахтларга томон учадилар (деворчаларга чиқадилар). Тарбиячи: «Бўрон тинди» дейиши билан қушлар дарахтлардан секин тушиб, яна уча бошлайдилар. Ўйин 3—4 марта такрорланади.

Гимнастика нарвончасидан тушаётганда сакраш мумкин эмас. Агар нарвонча зинапоялари камроқ бўлса, ўйинга барча болаларни баравар жалб қилмаслик керак. Нарвонча ўрнига стул, скамейка ва бошқа буюмлардан фойдаланиш мумкин.

Тўпни ирғит

Болаларнинг ҳар бири қўлига биттадан кўпток ушлаб, хона ёки майдонча бўйлаб эркин ҳолда тарқалиб туришади. Тарбиячининг «Бошланг!» — деган ишораси бўйича болалар қўлларидаги коп-

75.4(2)

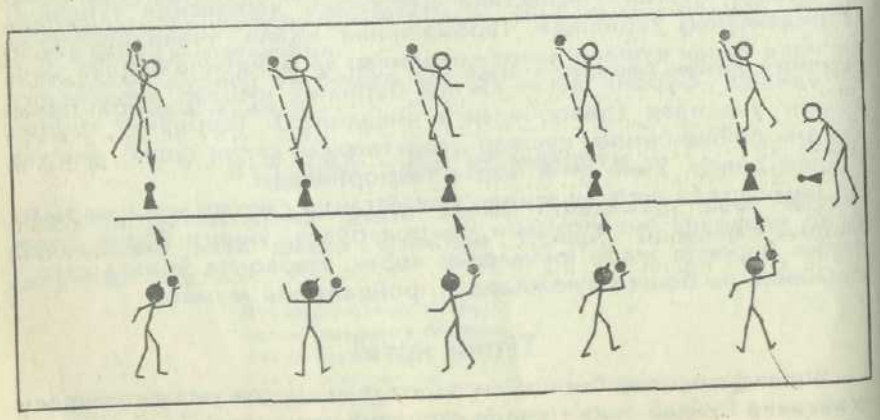
токни тепага ирғитиб, уни яна илиб ола бошлайдилар. Ҳар бир бола коптокни неча марта ерга туширмасдан илиб олишини санайди.

Болаларни иккита-иккита қилиб турғизиш ҳам мумкин. Бири коптокни отиб, илиб турса, бошқаси санаб туради ёки болалардан бир-иккитаси давра ўртасига чиқиб, коптокни ташлаб, бериб туради. Ҳамма болалар топшириқнинг тўғри бажарилишини кузатиб турадилар. Бунда мусобақа ўйнаш ҳам мумкин: коптокни ким кўп отиб, кўп илиб олиш мусобақасига болалар жуда қизиқишади. Қуйидаги машқларни киритиш ҳам мумкин: коптокни тепага ирғитгач, унинг ерга тушишини кутиб туриш, ерга урилиб қайтиб чиққандан сўнг илиб олиш, коптокни ерга уриб илиб олиш, уни тепага баландроқ отиб, чапак чалиш ва коптокни илиб олиш, коптокни тепага отиш, тезда гир айланиш ва копток ерга урилиб чиққач, уни илиб олиш.

Булавани уриб йиқит

Болалар чизиқнинг нариги томонида турадилар. Чизиқдан 2—3 метр нарига ҳар бир бола қаршисига булава қўйилади. Болаларнинг қўлида копток бўлади. Болалар сигнал бўйича қўлларидаги коптокни булавага қаратиб юмалатиб, уни уриб йиқитишга ҳаракат қиладилар. Навбатдаги сигнал берилиши билан улар югуриб бориб коптокларни олиб келадилар, йиқитилган булаваларни турғизиб қўядилар. Ўйин такрорланади. Ҳар ким ўзи булавани неча марта уриб йиқитганини ҳисоблаб боради. (5-расм).

Ўйин топшириғини ҳар хил қилиб бажариш керак. Коптокни ўнг қўл билан, чап қўл билан, икки қўллаб юмалатиш лозим. Коптокни оёқ билан юмалатиб юбориш ҳам мумкин.



5-расм.

Коптокни тўрдан ошир

Болаларнинг бир гуруҳи (2—8 та бола) уларнинг қўли етадиган баландликда тортилган тўрнинг икки томонида, тўрдан камида 1—1,5 м масофада туради. Кейин болалар коптокни бир-бирларига ота бошлайдилар. Агар ўйинда тўрт ва ундан ортиқ бола қатнашаётган бўлса, бир бола коптокни тўрдан ошириб ирғитади, коптокни тутиб (илиб) олган бола уни ўз ёнидаги шеригига ташлайди, у эса коптокни яна тўрдан ошириб отади.

Болалар коптокни ўйин шарти бўйича тўрдан муайян усулда — икки қўллаб пастдан ёки ошириб ташлайдилар. Командалар ўзаро бир-бирлари билан мусобақалашади: тарбиячи ёки болалардан бирортаси тўрнинг қайси томонида копток кўпроқ ерга тушганлигини ҳисоблаб боради.

Тўп мактаби

Коптокни тепага отиш ва илиб олиш. Коптокни ерга уриш, чапак чалиш ва икки қўллаб илиб олиш. Коптокни деворга уриш, чапак чалиш ва икки қўллаб илиб олиш. Икки киши битта коптокни деворга ўртоғи томон қайтиб борадиган бурчак остида урадилар, иккинчи копток полга тушиб, сакраб чиққанидан кейин уни илиб олади.

Кегли

Кеглилар муайян тартибда терилади: энг баланд кегли ўртага, қолганлари бир-бирига зич қилиб қўйилади, кейин яна бир қатор, лекин орасини сал (5—10 см) очиқ қолдириб териб чиқилади; кичик доира, шаклида териб, ўртага катта кегли қўйилади; икки қатор териб, катта кегли қаторлари орасига қўйилади; уч қатор қилиб, катта кегли иккинчи қаторга терилади; квадрат шаклида териб, катта кегли марказга қўйилади ва ҳоказо. Кеглилар териб қўйилган чизиқдан 2—3 м нарига 2—3 та чизиқ чизиб, болалар шу ердан туриб кеглиларни уриб туширадилар. Болалар навбат билан коптокни аввал энг яқин чизиқдан туриб урадилар. Кеглини энг кўп уриб йиқитган бола ғолиб чиқади. Унинг ўзи коптокни иккинчи чизиқдан бошлаб юмалатади ва ҳоказо.

Бир ўйинда кеглиларни бир-икки мартадан ортиқ териб чиқмаслик тавсия этилади. Очколарни санаб чиқиш ҳам мумкин, унда катта кегли энг юқори очко билан ҳисобланади.

Ҳалқа ташлаш

Ўйин диаметри 15—20 см ҳалқа ташлашдан иборат бўлади. Ҳалқалар турли хил (квадрат, учбурчак ва бошқа) шаклда жойлаштирилган, узунлиги 30—40 см бўлган таёқчаларга ўнг ва

чап қўллар билан ташланади. Вазифа шундан иборат бўладики, берилган 1,5—2 м масофадан туриб таёқчаларга иложи борича кўпроқ (3—5) ҳалқа тушириш лозим. Ўйинда бир вақтнинг ўзида 2—3 бола баравар қатнашади. Улар баравар миқдорда ҳалқа ташлайдилар, ким кўпроқ ҳалқа ташлаганлиги санаб чиқилади.

Ҳалқалар ҳар хил рангда бўлгани маъқул. Ҳар бир бола бир хил рангдаги ҳалқа билан ҳаракат қилади. Бундай ҳолларда болалар ҳалқаларни баравар ташлашлари ҳам мумкин.

Қаерга яширилганини топ

Болалар хона девори бўйлаб турадилар. Тарбиячи болаларга байроқчани кўрсатиб, тезда уни яширади ва «Бўлди», дейди. Болалар яширилган байроқчани қидирадилар. Байроқчани биринчи бўлиб топган бола ўйин такрорланганда байроқчани яширувчи бўлади. Ўйин 3—4 марта такрорланади.

Агар болалар байроқчани узоқ вақтгача топа олмасалар, тарбиячи байроқча яширилган жойга келиб туради-да, шу атрофни қидириб кўришни таклиф қилади. Байроқчани бола яширадиган бўлса, тегишли жой топишда унга ёрдам бериш керак.

Топ, лекин айтма

Болалар майдончанинг бир томонида юзларини тарбиячи томонга қаратиб турадилар. Тарбиячининг сигнали билан улар ўгирилиб, деворга қараб турадилар. Шу пайтда тарбиячи рўмолчани яшириб қўяди. Кейин болалар кўзларини очишади-да, тарбиячи томон бурилишади ва рўмолчани қидира бошлашади.

Рўмолчани топган бола уни топганлигини билдирмасдан секин тарбиячининг ёнига келади ва унинг қулоғига рўмолчанинг қаердалигини айтади-да, қатордаги ўз жойига келиб туради (ёки стулчага, скамейкага келиб ўтиради). Болаларнинг кўпчилиги рўмолчани топмагунча ўйин давом этаверади. Ўйин 3—4 марта такрорланади.

Болаларга ким рўмолчани топса, уни турган жойидан олмаслик кераклигини ва ҳатто уни топмаганлигини ҳеч кимга билдирмасликка ҳаракат қилиш зарурлигини тушунтириш керак.

Кетган ким?

Болалар давра қуриб ёки ярим доира шаклида турадилар. Тарбиячи ўйинда қатнашаётган болалардан бирига ўз ёнида турган 5—6 та болани эслаб қолишни, кейин хонадан чиқиб туришни ёки бурилиб, кўзини юмиб туришни таклиф қилади. Болалардан бири яшириниб олади. Кейин тарбиячи: «Қани, топ-чи, ким йўқ?» — дейди. Агар бола топса, унинг ўрнига бошқа бола тайинланади. Агар топа олмаса, яна ўгирилиб туради ва яширинган

бола жойига қайтиб келиб туради. Кейин топувчи бола унинг номини айтиши лозим. Ўйин 4—5 марта такрорланади.

Болалар сафдан чиқиб, яширинган ким эканлигини айтиб бермасликлари керак. Ҳеч ким яширинмаслиги ҳам мумкин. У ҳолда қидириб топувчи бола ҳамма жой-жойида турганлигини айтиши керак.

Қопқон

Ўйновчилар тенг бўлмаган икки гуруҳга бўлинадилар. Кичик гуруҳ болалари қўл ушлашиб, доира ҳосил қиладилар. Улар қопқон вазифасини ўтайдилар. Қолган болалар (сичқонлар) доирадан ташқарида бўладилар. Қопқон вазифасини бажараётган болалар доира бўйлаб борадилар ва:

Нарсаларни кемириб,
Жонга тегди сичқонлар.
Эҳтиёт бўлинг маккорлар,
Сизни қувиб етамиз,
Ҳаммангизни тутамиз...

деб айтадилар.

Болалар тўхтаб, дарвоза ҳосил қилиб, бир-бирлари қўлларини ушлаб олган ҳолда юқорига кўтарадилар. Сичқонлар қопқон ичига югуриб кирадилар ва ундан югуриб чиқадилар. Тарбиячи «Қўлингизни туширинг» дейиши билан доира бўлиб турган болалар қўлларини туширадилар, чўққайиб ўтириб қопқон атрофини бекитадилар. Доира (қопқон) ичидан югуриб чиқа олмаган болалар тутилган ҳисобланадилар. Тутилганлар доирага қўшилиб, уни кенгайтирадилар. Кўпчилик болалар тутилгач, болалар вазифаларини алмаштирадилар ва ўйин қайтадан бошланади.

Қопқон бекилгач, сичқонлар доира бўйлаб турган болаларнинг қўллари тагидан чиқиб кетиши ёки орани ёриб чиқиши мумкин эмас. Жуда чаққон, бирор марта қопқонга тушмаган болаларнинг номини айтиб, рағбатлантириш керак.

Тутувчилар

Болалар майдон бўйлаб тарқаладилар. Тарбиячи ёки болалар томонидан тайинланган бошловчи — тутувчи майдон ўртасида туради.

Тарбиячи «Бир, икки, уч — туш!» дейди. Тарбиячининг ана шу сигналига биноан ҳамма болалар майдон бўйлаб югурадилар, тутмоқчи бўлиб қўл теккизишга ҳаракат қилаётган бошловчига чап бериб қочадилар. Тутувчининг қўли теккан болалар четга чиқадилар. У 3—4 ўйинчини тутгач, ўйин тугалланади, сўнгра янги тутувчи тайинланади. Ўйин 4—5 марта такрорланади.

Болалар мўлжални тўғри олиб ҳаракат қилишлари учун тутувчи бошқалардан ажралиб туриш мақсадида унга бирор белги қўйиш — қўлига лента боғлаб қўйиш, шокилали қалпоқча кийдириш мумкин ва ҳоказо. Агар тутувчи чаққон бўлмай, узоқ вақтгача ҳеч кимни тута олмаса, тарбиячи ўйинни тўхтатиб, бошқа тутувчи тайинлайди.

Карусель

Болалар учи бир-бирига боғланган тизимчани ўнг қўлда ушлаб, доира ҳосил қилиб турадилар. Улар аввал доира бўйлаб аста-секин, сўнгра тезроқ югурадилар. Болалар ҳаракатни қуйидаги шеърга мувофиқлаштириб бажарадилар:

Аранг, аранг, аранг, аранг
Каруселлар айланади.
Айланади, айланади—
Ҳеч тўхтамай айланади.

Югуриш вақтида тарбиячи: «Қани югурдик, ю-гур-дик», деб туради. Болалар доира бўйлаб 2—3 марта югуриб чиққанларидан кейин ҳаракат йўналишини ўзгартиришлари учун «Айланиш» деган сигнални беради. Болалар айланиб, тизимчани чап қўлларига оладилар ва тескари томон югурадилар. Сўнгра тарбиячи болалар билан биргаликда:

Секин, секин шошилманг!
Каруселни тўхтатинг!
Бир, икки, бир, икки
Мана, ўйин тугади,—

дейди.

Карусель ҳаракати аста секинлашади. «Мана, ўйин тугади»,— деган гапдан сўнг болалар тизимчани ерга қўйиб, майдон бўйлаб тарқаладилар. Болалар бир оз дам олганларидан сўнг тарбиячи сигнал беради (қўнғироқ, ҳуштак, чапак, чилдирма овози), шунда болалар яна доира бўлиб, қўлларига, тизимчани оладилар, янги карусель ўз ўрнини эгаллайди. Ўйин қайтадан бошланади ва 3—4 марта такрорланади.

Тарбиячи ўйинни такрорлашда бир неча шартли сигнал бериб, болаларга тез доира бўлиб туринг, деб топшириқ бериши мумкин. Учинчи сигналгача ўз ўрнига тура олмаган ўйинчи бу каруселда қатнаша олмайди ва кейинги галгача кутиб туради.

Ғозлар

Майдончанинг бир томонида — чизиқ билан ажратилган жойда ғозлар яшайди. Қарама-қарши томонда чўпон туради. Ўйиннинг чап томонида бўрининг уйи бўлади. Қолган жой ўтлоқ. Бўри ва

чўпон вазифасини бажарувчи болаларни тарбиячи тайинлайди, қолган болалар ғоз бўладилар. Чўпон ғозларни ўтлоққа олиб чиқади, улар ўтлоқда юриб, учадилар.

Чўпон: Ғозлар, ғозлар!
Ғозлар (тўхтаб, жавоб берадилар): Ға, ға, ға!
Чўпон: Дон ейсизми?
Ғозлар: Ҳа, ҳа, ҳа!
Чўпон: Қани, учиб келинглар!
Ғозлар: Уча олмаймиз!
Тоғ остидаги бўри
Бизни уйга қўймайди.
Чўпон: Қанотлардан ажралмай,
Уйга томон учинглар!

Ғозлар қанотларини ёзиб (қўлларини ён томонга узатиб) ўтлоқдан уй томон учадилар, бўри эса уясидан чиқиб, уларни тутишга (қўл теккизишга) ҳаракат қилади. Тутилган ғозлар бўрининг уясига кирадилар. Бир неча марта югуриб ўтгандан сўнг (ўйин тартибига кўра) тутилган ғозлар санаб чиқилади. Сўнгра янги бўри ва чўпон тайинланади. Ўйин 3—4 марта такрорланади. Ўйиннинг бошида бўри вазифасини тарбиячи бажаради.

Қизиқчилар

Ўйинчилардан бири қизиқчи қилиб тайинланади ва у давра ўртасида туради. Қолган болалар қўл ушлашиб, доира бўйлаб (тарбиячи кўрсатмасига биноан ўнгга ва чапга) юрадилар ва:

Доира бўйлаб,
Кетма-кет.
Борамиз қадам-бақадам,
Жойингизда тўхтангиз
Биргаликда ҳаммамиз
Мана... бундай қиламиз,—

дейишади.

Болалар тўхтаб, қўлларини туширадилар. Қизиқчи бирор ҳаракатни қилиб кўрсатади, қолган ҳамма болалар бу ҳаракатни такрорлашлари керак. Ўйин 2—3 марта такрорланади, қизиқчи ўйинчилардан бирини ўз ўрнига тайинлайди, сўнгра ўйин яна давом эттирилади. Ўйин 3—4 марта такрорланади.

Қизиқчилар бир ҳаракатни ҳадеб такрорламай, хилма-хил ҳаракатларни кўрсатиши керак.

Ҳолатни бажар

Болалар майдон бўйлаб югуриб юрадилар. Тарбиячининг сигналига биноан жойларида тез тўхтаб, бирор ҳолатни (чўққайиб, қўлларни ён томонларга кўтариб ва ҳоказо ҳолатни) эгаллаб турадилар, энг ифодали бўлиб турган ҳолатни тарбиячи айтиб, уларни рағбатлантиради.

Йил охирига бориб ўйин мураккаблаштирилади, унда болалар гуруҳ-гуруҳ, жуфт-жуфт, учтадан бўлиб туришлари мумкин. Бундан ташқари, болаларга аниқ ҳолатда, фақат тик туриб, чўққайиб туриб, ўтириб ва ҳоказода фигура ҳосил қилиш таклиф этилади.

Товонбалиқлар ва чўртанбалиқ

Ўйинда қатнашувчи болалар бир-бирларидан уч қадам масофада туриб, доира ҳосил қиладилар. Атрофида шағал тошлар ётган ҳовуз. Тарбиячи бир болани чўртанбалиқ қилиб тайинлайди, у доирадан ташқарида туради. Қолган ўйинчилар — товонбалиқлар доира ичида (ҳовузда) сузиб (югуриб) юрадилар. Тарбиячининг «Чўртанбалиқ» деган сигнали бўйича чўртанбалиқ ҳовузга тез сузиб кириб, товонбалиқларни тутишга ҳаракат қилади. Товонбалиқлар доира бўйлаб шағалларни тасвирлаб турувчи ўйинчилар орасига яширинишга шошиладилар. Чўртанбалиқ яшириниб улгурмаганларни тутиб олади ва ўз уйига олиб кетади. Ўйин 2—3 марта такрорлангач, чўртанбалиқ тутиб олган товонбалиқлар сони санаб чиқилади. Сўнгра чўртанбалиқ вазифасини бошқа бола бажаради. Ўйин 3—4 марта такрорланади.

Ўйинни давом эттириш учун янги чўртанбалиқни тайинлашда товонбалиқлар вазифасини ўйнаётган болалар шағал тошлар вазифасини ўйнаётган болалар билан вазифа алмашадилар.

Югуриб ўтиш. Ўз байроғига ким тезроқ етиб боради!

Болалар майдончанинг бир томонида турадилар. Майдончанинг иккинчи томонида болалар сонига қараб байроқчалар бўлади. Тарбиячининг сигналига кўра ҳар бир бола ўз байроғига югуриб боради. Ким тез етиб борса, ўша ютади.

Ким камроқ қадам ташлайди!

Майдончада оралиғи 6—8 м келадиган иккита чизиқ ўтказилади. Ўйинчилардан бир нечтаси биринчи чизиқда турадилар ва иккинчи чизиққа томон иложи борича катта қадам ташлаб ўтадилар ёки югура бошлайдилар. Кам қадам ташлаб ўтган бола ғолиб чиқади.

Овоз чиқармай югуриб ўт

Болалардан бири майдонча ўртасида ўтириб, кўзини юмади. Қолган болалар майдончанинг бир томонида турадилар; улардан 6—8 киши майдончанинг иккинчи томонига ўртада ўтирган боланинг ёнидан югуриб ўтадилар. Агар болалар овоз чиқармай югуриб ўтсалар, уларни онабоши тўхтатмайди. Агар у қадамлар товушини эшитса, тўхта дейди ва кўзини очмай овоз эшитилган томонни кўрсатади. Агар онабоши овоз эшитилган томонни тўғри кўрсатса, болалар ўз жойларига қайтиб борадилар. Сўнгра кейинги гуруҳ болалар югуриб ўтадилар.

Тезроқ, мени тушириб юборма

Болалар 6—10 тадан бўлиб қум солинган халтани бошга ёки қўлларни олдинга узатиб, кафт устига қўйиб, у ёқдан бу ёққа югуриб ўтадилар, бунда бир-бирларидан ўзиб ўтишга ҳаракат қиладилар.

Жуфт-жуфт бўлиб югуриш

Болалар ўз звеноларидан жуфт-жуфт бўлиб чизиқ орқасида турадилар. Майдончанинг иккинчи томонига звенолар сонига қараб кеглилар (стуллар, тўлдирма тўп) қўйилади. Тарбиячининг сигнали бўйича звенода турган биринчи жуфт қўл ушлашиб олдинда турган нарса олдигача боради ва уни айланиб ўтиб, югуриб ўз звеносининг охирига келиб туради. Кейинги сигнал бўйича иккинчи жуфт югуриб чиқади ва ҳоказо.

Қўлларини ёнга тушириб турган болалар ғолиб ҳисобланади.

Қарама-қарши томонга югуриб ўтиш

Гуруҳ тенг иккига бўлинади. Ўйинчилар майдоннинг қарама-қарши томонига чизилган чизиқ орқасида ораларида номига бир қадам жой қолдириб, қаторга сафланадилар. Ҳар бир гуруҳда алоҳида рангли сариқ, кўк лента бўлади. Тарбиячининг «кўк» деган сигналига биноан кўк лента ушлаган болалар қарама-қарши томонга югуриб ўтадилар. У томонда турган болалар қўлларини олдинга узатиб, уларнинг келиб қўлга тегишларини кутиб турадилар. Қўлига тегилган бола орқасига ўтади ва айланиб қўлини юқорига кўтаради ва ҳоказо.

Айёр тулки

Ўйинчилар оралиқда бир қадам жой қолдириб доира бўлиб турадилар. Четда, доирадан ташқарида тулкининг уйи белгиланади. Тарбиячининг сигналига биноан болалар кўзларини юмадилар, тарбиячи эса болалар орқасидан доирани айланиб, болалардан бирортасига билинтирмай тегиб ўтади. Тарбиячи қўл теккизган бола айёр тулки бўлади. Тарбиячи болаларга кўзларини очишни айтади ва ким айёр тулки эканлигини топиб олишни таклиф этади. Айёр тулки ўзини билдирмай туради. Ўйинчилар уч марта бараварига (олдин оёқни, кейин қаттиқроқ овоз чиқариб): «Қаердасан, айёр тулки?» — деб чақирадилар. Бунда ҳаммалари

бир-бирларига диққат билан қарайдилар. Учинчи бор «Қаердасан, айёр тулки?» дейилиши билан айёр тулки қилиб тайинланган бола доира ўртасига тез югуриб чиқади, қўлини юқорига кўтариб: «Мен бу ердаман!» — дейди. Ҳамма ўйинчилар майдон бўйлаб югуриб кетадилар, тулки эса уларни тутади (қўл теккизади). Тутилган болани тулки уйига олиб кетади. Тулки 2—3 та болани тутгач, тарбиячи баланд овоз билан «Доирага» дейди. Ўйинчилар доира бўлиб турадилар, ўйин қайтадан бошланади. Ўйин 4—5 марта такрорланади.

Агар тулки ўзини сездириб қўйса, тарбиячи бошқа тулки тайинлайди. Тулкини ўйновчилар ҳам тайинлаши мумкин. Агар тулки анча вақтгача битта ҳам болани тута олмаса, ўрнига бошқасини тайинлаш мумкин. Майдон жуда катта бўлса, унда чегара ажратилади.

Полда қолма

Тутувчи тайинланади. Болалар майдончанинг ҳар ерида турадилар. Тарбиячининг топшириғига биноан улар тутувчи билан биргаликда шартли музика жўрлигида: чилдирма, чапак овози ва ҳоказо остида маълум тезликда ва маромда юрадилар, югурадилар, сакрайдилар. Тарбиячининг «Тут» деган сигнали берилиши билан ҳаммалари тутувчидан қочиб, майдонда қўйилган нарсалар устига чиқиб оладилар. Тутувчи қочувчиларни тутишга ҳаракат қилади. Тутувчининг қўли теккан бола шу заҳотиёқ четга чиқади. Ўйин 2—3 марта қайтарилгач, тутилганлар саналади ва яна тутувчи тайинланади. Ўйин қайтадан бошланади.

Тарбиячи баландликдан болаларнинг икки оёқда сакраб тушишларини кузатиб туради, уларни майдон бўйлаб ҳар томонда, устига чиқиб олиш керак бўлган нарсалардан югуриб боришга ўргатади.

Қармоқ

Болалар ораларида бир оз жой қолдириб, доира бўлиб турадилар. Тарбиячи доира ўртасида туради. У учига қумли халтача боғланган чилвирни доира бўйлаб айлантиради. Болалар халтачани кузатиб борадилар ва яқин келиши билан оёқларига тегиб кетмаслиги учун юқорига сакрайдилар. Оёғига халтача теккан бола орқага бир қадам ташлайди ва вақтинча ўйиндан чиқади. Тезда танаффус қилинади ва ўйин қайтадан бошланади, унда ҳамма болалар қатнашади.

Чилвир учига боғланган халтача ерда судралиб айлантирилиши керак. Агар болалар бу вазифани осонликча бажарсалар, халтачани полдан бир оз кўтариш мумкин. Чилвирни соат мили айланишига қараб эмас, тескари томонга ҳам айлантириш мумкин.

Ўйинни мураккаблаштириш учун икки сакраш ўртасида

болаларга қўшимча топшириқ: ўтириб туриш, 1—3 марта айланиш ва ҳоказо вазифаларни буюриш мумкин. Юқорига сакраш ўрнига «қармоқдан» орқага сакраш мумкин.

Дўнгдан-дўнгга

Болалар икки гуруҳга бўлиниб, майдоннинг қарама-қарши томонида турадилар. Улар ўртасига, бутун майдон бўйлаб доирачалар — дўнглар чизилади (улар орасидаги масофа ҳар хил: 10, 20, 30, 40 см бўлади). Тарбиячи гоҳ у, гоҳ бу томондаги болалардан бир нечтасини чақиради. Улар дўнгдан-дўнгга сакраб, майдоннинг иккинчи томонига ўтадилар. Сакраётганлар машқни қандай бажараётганини ҳамма кузатиб туради. Сўнгра навбатдагилар сакрайдилар.

Ўйинда ҳар хил топшириқлар: дўнгдан-дўнгга икки оёқда, у оёқдан бу оёққа, бир оёқда сакраш берилади. Болаларни командаларга бўлиш ва қайси команда яхши ва тез сакрашини аниқлаш мумкин.

Байроқчага ким тезроқ етиб боради!

Болалар 3—4 та тенг гуруҳларга бўлинадилар ва чиқиб кетишлари мумкин бўлмаган чизиқ олдида ораларида бир неча жой қолдириб, қаторга сафланадилар. Бу чизиқдан 4—5 м нарида ҳар бир қатор рўпарасида дарвозачалар ўрнатилади. Ундан нарига чизиқ чизилиб, байроқча қўйилади. Шартли сигнал бўйича қаторда биринчи бўлиб турган болалар дарвоза томон югурадилар, унинг тагидан эмаклаб ўтадилар. Байроқчага қараб югурадилар, байроқчани олиб, юқорига кўтарадилар ва ҳилпиратадилар. Сўнгра байроқчани аста полга қўйиб, югуриб орқага қайтадилар ва ўз қаторларининг охирига бориб турадилар. Биринчи бўлиб югуриб келган бола ютган ҳисобланади. Навбатдагилар байроқча томон югурадилар.

Ўйинни бошқачароқ ўтказиш, болаларга дарвозагача югуриб эмас, балки чўккалаб эмаклаб ёки тирсак ва тиззаларга таяниб судралиб боришни топшириш мумкин. Байроқчани полга ташлаш ман этилади. Энгашиб таёқчани маълум томонга секин қўйиш керак.

Айиқлар ва асаларилар

Майдончанинг бир томонида уя (гимнастика девори ёки минора) бўлади. Қарама-қарши томонда ўтлоқ. Бир чеккада айиқлар ини бўлади. Ўйинда бир йўла 12—15 тадан ортиқ бола қатнашади. Ўйновчилар тенг бўлмаган икки гуруҳга бўлинадилар. Уларнинг кўпчилик қисми уяда яшовчи асаларилар бўлади. Айиқлар эса инида. Шартли сигналга биноан асаларилар уялари-

дан чиқиб (гимнастика деворидан тушадилар), асал учун яйлов томон визиллаб, учадилар. Асаларилар учиб кетиши билан айиқлар инидан чиқиб, асаларилар уясига кириб (деворга чиқиб), маза қилиб асал ейдилар. Тарбиячи «Айиқлар» деб сигнал бериши билан асаларилар уя томон учадилар, айиқлар ўз инларига қочадилар. Яширинишга улгурмаган айиқларга асаларилар ниш тиқадилар (қўл теккизадилар). Сўнгра ўйин қайтадан бошланади. Ниш санчилган айиқлар навбатдаги ўйинда қатнашмайдилар.

Ўйин икки марта такрорланади, болалар вазифаларини алмаштирадилар. Тарбиячи болаларни девордан сакрамай туширишларини кузатиб туради, керак бўлиб қолса уларга ёрдамлашади.

Ўт ўчирувчилар машқда

Болалар 3—4 қатор (оралиқ сонига қараб) бўлиб, гимнастика деворчасига қараб турадилар. Қатордаги биринчилар чизиқда турадилар. Гимнастика деворчасининг ҳар бир оралиғига, бир хил баландликдаги рейкаларга қўнғироқ илинади. Тарбиячининг «Бир, икки, уч — югуринг», деган сигнали бўйича қаторда биринчи бўлиб турган болалар гимнастика деворчаси томон югурадилар ва унга чиқиб, қўнғироқ чаладилар. Сўнгра ундан тушадилар ва қайтиб, ўз қаторларининг охирига бориб турадилар. Тарбиячи биринчи бўлиб қўнғироқ чалган боланинг номини айтади. Ўйин давом этади. Топшириқни ҳамма болалар бажариши шарт. Қайси команда ўйинчилари биринчи бўлиб кўпроқ қўнғироқ чалса, ўша команда ғолиб чиқади.

Тарбиячи болаларнинг сакрамай тушишларини кузатиб туради, лозим бўлса, уларга ёрдам беради. Қоидани бузган бола ютқизади.

Овчилар ва қуёнлар

Майдончанинг бир томонида овчилар учун жой ажратилади. Иккинчи томонида қуёнчалар учун уйчалар ажратилади. Ҳар бир уйчада 2—3 тадан қуён бўлади. Овчи майдончада юриб, қуён изини қидираётгандек ҳаракат қилади, сўнгра ўз инига қайтади. Сигнал бўйича қуёнлар инидан чиқиб, олдинги томонга силжиб, икки оёқда сакрайдилар. Тарбиячи «Овчи» дейиши билан қуёнлар инига қочади, овчи эса уларга копток отади. Копток теккан қуён отилган ҳисобланади. Овчи уни уйига олиб кетади. Ўйин биринчи марта такрорлангандан кейин бошқа овчи тайинланади.

Овчининг қўлида бир нечта копток бўлиши мумкин. Инига кириб олган қуёнларни отиш мумкин эмас.

Байроқчадан ошириб отиш

Болалар икки қаторда кетма-кет бўлиб турадилар, биринчи қатордагиларнинг қўлида коптоклар, қум солинган халтачалар бўлади. Рўпарага 4—5 масофада бир текис қилиб байроқчалар қўйилади. Тарбиячи нечта бола халтачани байроқчадан ошириб отганини ҳисоблаб чиқади. Сўнгра болалар халтачаларни олиб, югуриб бориб ўз жуфтларига берадилар. Навбатдаги қатордаги болалар отади, сўнгра натижалар солиштирилади.

Халтачани ўз жуфтига ошириб отиш йўли билан ҳам уни бериш мумкин. Халтача тушган жойни кузатиб туриш керак, чунки халтача тушгач, яна олдинга сирғаниб кетиши мумкин. Халтача тушган жой отиш натижаси бўлади.

Ҳалқага тушир

Болалар диаметри 8—10 м ли доирада турадилар, бир бола оралатиб, иккинчи бола қўлида қум солинган халтача, доира ўртасида ҳалқа бўлади. Тарбиячининг сигналига биноан болалар қўлларидаги халтачани ўнг ёки чап томонидаги (шартга мувофиқ) ўртоғига узатади. Халтачани олган бола уни ҳалқачага туширишга ҳаракат қилиб, икки қўллаб (ёки бир қўлда) пастдан отади.

Тарбиячи биринчи турган болаларнинг нечта халтачаси ҳалқага тушганини ҳисоблаб чиқади. Болалар халтачаларни олиб, доирадаги ўз ўринларига қайтадилар. Яна сигнал берилади, болалар халтачани иккинчи болага — қўшнисига узатади ва ҳоказо. Тарбиячи қайси бола аниқроқ отганини солиштиради. Ўйин яна қайтадан бошланади.

Халтачани бошқача усулда ҳам отиш мумкин: икки ва бир қўллаб ўтириб, бош орқасидан, тиззаларда туриб отиш ва ҳоказо.

Кеглини уриб йиқит

Ўйинчилар (болалар гуруҳининг ярми) чизиқ орқасида қаторга сафланадилар. Бу чизиқдан 3—5 м нарида болалар сонига тенг кеглилар бўлади (ҳар бир ўйинчида 2 тадан ўртача катталикдаги копток бўлади). Коптокни полдан думалатиб, кеглини йиқитиш керак. Биринчи думалатилган копток билан кеглини уриб йиқита олмаган бола иккинчи марта копток думалатади. Сўнгра сигнал бўйича болалар югуриб бориб кеглиларни турғизиб қўядилар, коптокларни йиғиб, дастлабки ҳолатга қайтадилар. Ўйин давом этади. Ҳар бир ўйинчи нечта кегли йиқитганини санаб боради.

Коптокни оёқ ва ҳоказолар билан тепиб думалатиш мумкин. Ҳар бир болани йиқитиши учун 2—3 тадан кегли қўйилса, ўйин мураккаблашади.

Коптокни уриб туширр

Чизиққа унча катта бўлмаган ҳалқалар, масалан, серсодаги ҳалқа устига катта коптоклар қўйилади. Ўйинчилар копток сонига қараб 5—6 м нарида қатор бўлиб турадилар. Сигнал бўйича қум солинган халтача билан коптокни уриб туширадилар. Ҳар бир қатордан биттадан кузатиб турувчи тайинланади. У уриб туширилган коптокларни йиғиб, санайди. Сўнгра улар югуриб келиб, ўз халтачаларини оладилар ва орқаларида турган ўйинчига узатадилар. Улар қаторда биринчи бўлиб турадилар ва коптокни уриб туширадилар. Ҳар бир команда уриб туширилган коптокларни санаб боради. Кўп очко тўплаган команда ғолиб чиқади. Янги кузатиб турувчилар белгиланади, ўйин давом эттирилади.

Коптокларни гимнастика скамейкасига, табуреткаларга қўйиш мумкин. Ўйнаётганларни командаларга бўлиб, қуйидагича тақсимлаш мумкин: ҳамма биринчилар бир командага, ҳамма иккинчилар иккинчи командага тақсимланади ва ҳоказо.

Тарбиячи коптокни отиш вақтида болаларнинг чизиқдан чиқиб кетмасликларини кузатиб туради. Коптокни фақат ўнг ёки чап қўлда уриб тушириш мумкин.

Копток мактаби

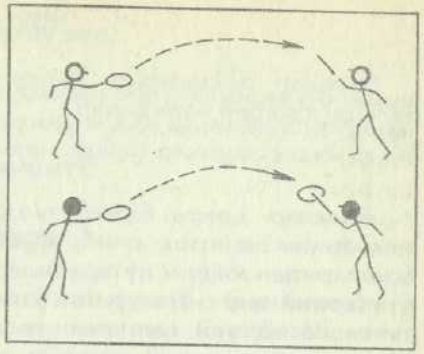
Коптокни юқорига отиб, уни бир қўлда илиб олиш. Коптокни ерга уриб, уни бир қўлда ушлаб олиш. Коптокни юқорига отиб чапак чалиш (1—3 марта) ва уни икки қўллаб илиб олиш. Коптокни деворга уриш ва чапак чалиш, уни бир қўлда илиб олиш. Жуфтжуфт бўлиб ўйнаш: коптокни девор ёнидаги шерик илиб олиши учун бурчак ҳосил қиладиган қилиб уриш. Коптокни деворга паст томондан уриб, юқоридан илиб олиш. Коптокни деворга орқадан: бош орқасидан, оёқ тагидан, қўл остидан отиб, уни илиб олиш.

Копток онабошига

Иккита чизиқ ўтказилади, улар орасидаги масофа 2—3 м. Ўйинчилар биринчи чизиқ орқасида кетма-кет турадилар. Уларга қарама-қарши чизиқда онабоши туради. У қаторда биринчи бўлиб турган болага коптокни отади, у эса коптокни бошқарувчига қайтариб отади ва қаторнинг охирига бориб туради, бутун қатор олдинга силжийди, навбатдаги бола чизиқ олдига келиб туради. Ҳамма болалар копток отишгач, янги онабоши тайинланади.

Ўйинда мусобақа ўтказиш ҳам мумкин. Бунда болалар бир неча қатор бўлиб турадилар ва ҳар бир қаторга онабоши тайинланади. Ўйинчи коптокни тушириб юборса, онабоши қайтадан унга копток отади, лекин шу қаторда турганлар вақтдан ютқизади.

Серсо



6-расм.

Икки кишидан бўлиб ўйналади. Бир киши таёқ (биллиард таёғи) ёрдамида ёғоч ҳалқани отади, иккинчиси эса уни таёқ билан илиб олади. Ўйинчилар орасидаги масофа 3—4 м. Агар болалар отилган ҳалқани таёққа илиб ололмасалар, унда олдин қўл билан отиб, қўл билан илиб оладилар, сўнгра таёқдан фойдаланадилар. Ким ҳалқани кўпроқ илиб олган бўлса, ўша ютган ҳисобланади (6-расм).

Тарбиячи болалар ҳалқаларни мунтазам ирғитиб туришларини кузатиб боради.

Ким учади?

Болалар тарбиячи билан биргаликда доирада турадилар. Тарбиячи учадиган ва учмайдиган жонли ва жонсиз нарсаларнинг номини айтади. Улар номини айтиш билан тарбиячи қўлини юқорига кўтаради. Масалан, тарбиячи: «Қарға учади, стол учади, самолёт учади» ва ҳоказо дейди. Тарбиячи ҳақиқатда учадиган нарсаларнинг номини айтгандагина, болалар қўлларини юқорига кўтариб «Учади» дейдилар.

Онабоши вазифасига болалар ҳам тайинланади. Ўйин олдин секин, сўнгра тезроқ ўтказилади.

Бўш ўрин

Болалар полда, оёқларини чалиштирган ҳолда доира қуриб ўтирадилар. Тарбиячи ёнма-ён ўтирган иккита болани чақиради. Улар доирадан ташқарида бир-бирларига орқа ўгириб турадилар. «Бир, икки, уч — югур» сигналига биноан ҳар томонга югуриб, ўз жойларига бориб ўтирадилар. Ўйинчилар ким биринчи бўлиб бўш ўринга келиб ўтирганлигини айтадилар. Тарбиячи яна иккита болани чақиради. Ўйин давом эттирилади.

Ҳар хил жойда ўтирган болаларни ҳам югуриб келиб ўтириш учун чақириш мумкин.

Бадминтон

Икки ўйинчи бир-бирининг воланини ерга тушириб юбормасликка ҳаракат қилади — ракетка билан уради. Катта группа болаларига ракеткани тўғри ушлаш усули кўрсатилади, воланни керакли томонга йўналтиришга ўргатилади. Тарбиячи билан ҳам ўйнаш мумкин.

Қарқара

Болалар тиззаларига қадар сувга тушиб, оёқларни баланд-баланд кўтариб юрадилар.

Ўтинчи сувда

Болалар доира бўлиб тиззаларига қадар сувда турадилар, оёқларини кенгроқ очиб, қўлларини бир-бирига чалиштириб, бошларидан юқори кўтарадилар, кейин тез, кескин энгашадилар, қўлларини тез сувга уриб, «ўтин ёрадилар», яъни қўллари билан сувни кесиб, уни ҳар томонга сачратадилар.

Чархпалак

Сувнинг чуқурлиги дастлаб тиззагача, сонгача, ундан кейин белгача бўлади. Болалар қўл ушлашиб давра қуриб туришади. Тарбиячининг сигнали бўйича улар давра бўйлаб ҳаракат қилиб, аста-секин қадамларини тезлата бошлайдилар. Улар бараварига бундай дейдилар: «Секин, секин, секин — бошланади от ўйин, кейин, кейин, кейин — қизиб кетади ўйин!». Шундан кейин болалар доира бўйлаб югуриб кетадилар.

Сўнгра тарбиячи бундай дейди: «Секин, секинроқ юринг — чархпалакни тўхтатинг!» Болалар аста-секин қадамларини секинлаштирадилар-да: «Мана, ўйин тугади — биз тўхтатдик; бир, икки...!» — дейдилар ва тўхтайдилар. Ўйин қарама-қарши томонга қараб давом эттирилади. Юришдан тўхтагач, қўлларни қўйиб юбориш ва сувга йиқилиш ҳам мумкин.

Қўрқма

Ҳовузнинг саёз жойида болалар ярим доира бўлиб турадилар, биринчи юриб бораётган бола тиззаси билан сувни сачратади. Ҳовузнинг саёз жойида бола қўлларини ерга тираб ётади. Тарбиячи «Товонингни кўрсат!» дейиши билан у сувдан оёғини кўтариб, товонларини кўрсатади.

Копток кетидан югур

Ўйинда қатнашувчилар соҳилда юзларини сув томонга буриб, бир қатор бўлиб турадилар. Сув болаларнинг белидан келадиган жойда — сув устида копток (доира)лар бўлади. Уларнинг сони ўйновчилар сонига баравар бўлиши керак. Тарбиячининг сигнали билан болалар сувга югуриб тушадилар ва буюмлар билан қирғоққа қайтиб чиқадилар. Қирғоққа биринчи бўлиб қайтиб чиқиб, ўз ўрнини эгаллаб олган бола ғолиб чиқади. Белгиланган жойдан узоқлашиб кетиш, бир-бирига халақит бериш, туртишиш мумкин эмас.

Доирада сузиш

Бола ҳаво тўлдирилган резина доира устига ўтиради ёки ётади (уни кийиб олиши ҳам мумкин) ва унда худди қайиқда ўтиргандай ҳаракат қилиб, сувни қўллари билан эшкак сингари эшиб сузиб юради.

Фаввора

Уч-тўрт ўйинчи саёз жойда сувга тушиб, бир-бирларини қўлларидан ушлаб, доира ҳосил қилади. Сўнгра болалар қўлларини қўйиб юбориб, орқага қўллари билан таянган ҳолда оёқларини узатиб сувда ўтирадилар. Катта кишининг сигнали бўйича узатилган оёқлари билан сувга уриб, сувни фаввора мисоли ҳар томонга сачратадилар. Бу ўйинда болалар сачраган сувдан қўрқмасликка ўрганадилар.

Қутича

Бола сувда чўққайиб, қўли билан тиззаларини қучоқлайди, даҳани сув устида бўлади. Чуқур нафас олиб, уни тутиб туради ва бошини сувга тиқади — «қутичанинг қопқоғи бекилди», сўнгра бошини сувдан тез чиқаради.

Дарё тўлқинланмоқда

Болалар сувга белларигача тушиб, қаторда биттадан ёки доира бўлиб турадилар. «Дарё тўлқинланмоқда», деган сигналга биноан болалар ҳар томонга тарқалиб сувга шўнғийдилар, қўллари билан «тўлқин» кўтарадилар. Катта кишининг «Шамол тинди, дарё тинчланди» деган сўзидан кейин болалар қатор (доира) бўлиб турадилар.

Ўтир ва тур

Болалар тиззаларигача ёки белларигача сувга тушадилар. Қўллар ёрдамисиз (қўлларга таянмай) ўтириш ва сўнгра туриш керак.

Чумчуқлар сувда

Болалар саёз сувда туриб, икки оёқда сакрайдилар, бунда уларнинг оёқлари сув юзасидан баландга кўтарилиши керак.

Арғимчоқ

Болалар жуфт-жуфт бўлиб, қўл ушлашиб, бир-бирларига қараб сувда турадилар. Навбат билан ўтириб сувга шўнғийдилар ва сув остида нафас чиқарадилар. Тарбиячи вазифанинг бажарилишини назорат қилиб туради.

Поездларнинг ер ости йўлидан ўтиши

Болалар қўлларини белларига қўйиб, бир қатор бўлиб поездни акс эттирган ҳолда сафланадилар. Қатор қадам ташлаб илгари силжийди. Бир-бирига қараб қўл ушлаган икки бола ер ости йўлини тасвирлайди. Улар қўлларини сув юзасига туширадилар. Бу йўлдан ўтиш учун поездни акс эттириб турган болалар навбат билан сувга шўнғийдилар. Поезд ер ости йўлидан ўтиб бўлгач, уни тасвирлаб турган болалар қатор охирига бориб турадилар. Қаторда биринчи бўлиб турган икки бола эса поезддан ажраб, ер ости йўлини тасвирлаб туради. Тарбиячи ер ости йўли бўлиб турган болаларни сув тагида тутилиб қолмасликларини кузатиб туради.

Сувни тутиб ол

Уйинда қатнашувчи болалар турган жойларида биттадан ёки доира бўлиб турадилар. Тарбиячининг «Сувни тутиб ол» командасига биноан болалар қўлларини сувга туширадилар ва сув остида кафтларини бирлаштириб ва сув олиб, қўлларини сув устига чиқарадилар. Тарбиячи болалар кафтидаги сувни кўриб чиқади. Агар кафтдан сув томчилаётган бўлса, тарбиячи «Вой, қўлинг намунча тешик, қани яна сув ол-чи», дейди.

Денгиздаги тўлқинлар

Болалар бир-бирларига қараб, узатилган қўл масофасини қолдириб турадилар: қўллар ўнг (чап) томонга узатилиб, сув юзасида туради. Гавдани ўнг томонга айлантириш билан бирга болалар қўлларини сув юзасидан қарама-қарши томонга олиб ўтадилар (кафтлар қўл ҳаракати йўналиши томон айланади) — тўлқин ҳосил қиладилар. Ҳаракат ҳар бир томонга тўхтовсиз давом эттирилади.

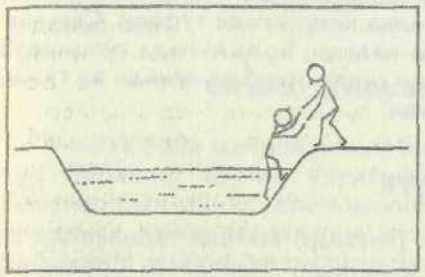
Ботир болалар

Болалар қўл ушлашиб, давра қуриб туришади ва хор бўлиб бундай дейишади:

Биз ботир болалармиз,
Биз жасур болалармиз.
Мана, қаранглар-а сизлар—
Сувда ҳам очиқ кўзлар.

Шундай деб болалар қўлларини пастга туширадилар ва ҳаммалари кўзларини юммасдан баравар сувга шўнғийдилар. Ўйин 3—4 марта такрорланади.

Кўрсатмалар. Машқнинг тўғри бажарилганлигини текшириш учун тарбиячи сув ичига қандай буюм қўйилганлигини болалардан сўраши мумкин.



7-расм.

Шатак

Катта ёшдаги киши боланинг қўлидан ушлаб, ўзи орқаси билан юриб сувга тушади, кейин эса сувда ётган болани тортиб югуради — «юк шатакка олинади». Бу топшириқни болаларнинг ўзлари ҳам жуфт-жуфт бўлиб бажаришлари мумкин (7-расм).

Қурбақа

Чўққайиб ўтирган ҳолатдан туриб (сувнинг чуқурлиги тизза бўйи) сакраб, олдинга қараб сувга ётилади, қўллар олдинга узатилади, кейин ҳовуз тубига туширилади. Оёқларни ғужанак қилиб кўкракка тортилади, шу ҳаракат яна такрорланади.

Медуза

Чуқур нафас олиб, бирмунча вақт нафас олмай турилади, олдинга энгашиб, эркин ҳолда сувга ётилади. Боланинг гавдаси бир оз сув ичига тушиб, яна қайтиб сув юзасига чиқади. Сувда ҳаракатсиз ётиб кўрилади.

Пўкак

Чуқур нафас олиб ва нафасни тутиб туриб, кўзни юммасдан сувга шўнғилади. Оёқларни мумкин қадар кўпроқ буриб, болдир қучоқлаб олинади ва тиззаларни кўкракка тортиб, бошни иложи борича тиззаларга яқинлаштириб энгаштирилади. Худди шу ҳолатда пўкак сингари сув бетига қалқиб чиқилади. Ҳолатни ўзгартирмасдан сув сатҳида сузиб, 8—10 гача саналади. Шундан кейин аста-секин ўриндан туриб, ҳавза тубига оёқ қўйилади. Пўкак бўлиб сузаётганда аста-секин сув ичида нафас чиқариш ҳам мумкин.

Тюленлар

Қўллар олдинга узатиб ётилади. Қўллар билан секин итарилиб, қўллар орқага тўла белга қадар узатилади, олдинга сузишга интилиш керак бўлади, шу пайтда бош сувда бўлиши зарур.

Тўпни узат

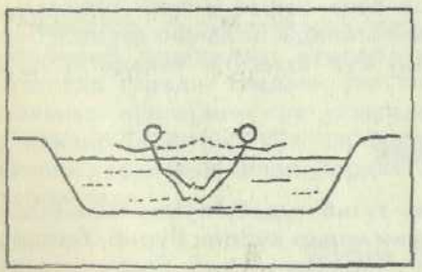
Икки бола бир-бирининг орқасидан 0,7—0,8 м масофада туради. Ҳар икковининг оёқлари елка кенглигида туради. Сувнинг чуқурлиги белгача ёки кўкраккача келади. Бола қўлида тўп ушлаб туради. У олдинга энгашиб, бошини сувга тиқиб шўнғийди ва тўпни ўз орқасида турган болага узатади.

Кечув

Саёз сув тагига 4—5 та буюм (тошлар, металл тарелкалар ва бошқа шу сингари нарсалар) қўйилади. Нарсалар орасидаги масофа 60—70 см бўлади. Бу «дарё» дан кечиб ўтиладиган жой бўлади. Бола сувда ҳалиги буюмлар устида эмаклаб юради. Бир жойдан иккинчи жойга кўчиш йўналиши тўғрилигини аниқлаш учун бола бошини бир неча марта сувга тиқиб шўнғийди. Сувда кўзларини очиб, навбатдаги мўлжални қидиради. Бу ўйинни тоза ва тиниқ сувдагина ўтказиш мумкин.

Винт

Сув устида сирпаниб сузаётган пайтда бола кўкрагидан орқага ёки орқадан кўкрагига айланиб бурилади.



8-расм.

Торпеда

Икки бола бир-бирига қараб сувга тушади, қўл ушлашиб туришади, оёқларини букиб, оёқ тагларини бир-бирига тираб турадилар. Шундан кейин иккаласи ҳам қўлларини қўйиб юборадилар ва бир вақтнинг ўзида оёқлари билан итарилиб, сув устида орқалари билан сирпаниб сузиб кетадилар (8-расм).

Тойча

Болалар ўз хоҳишлари бўйича жуфтларини танлаб оладилар: бири тойча, иккинчиси — аравакаш бўлади. Аравакаш отни қўшиб, жиловини кийдириб ва тўғри йўналишда майдончанинг бир томонидан иккинчи томонига боради ва орқага ёки майдончанинг ён томонига қайтиб келади. Сўнгра тарбиячининг кўрсатмаси бўйича болалар ўринларини алмашадилар ва ўйинни давом эттирадилар.

Отлиқ аскарлар (суворилар)

5—6 та бола майдончанинг бир чеккасида турадилар, тарбиячи ҳар бирининг қўлига узунлиги 50—60 см ли таёқча беради. Болалар таёқчанинг устига миниб олиб, майдончани қарама-қарши томонига, отлиқ аскарларни акс эттириб (отда) югурадилар. Бир-бирларига урилиб кетмасдан тез-тез югуриш керак.

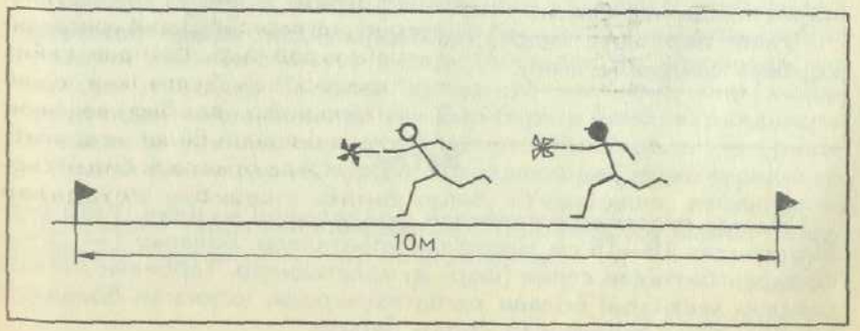
Чамбаракни қувиб ет

Болалар чамбаракни думалатишни ўзлари мустақил ўрганиб олмагунларича, тарбиячининг ўзи чамбаракни думалатади ва бирор боланинг исмини айтиб, уни қувлаб етишни таклиф қилади. Чамбарак думалаб кетаётганда ушлаш керак, бунда чаққонликни намоён қилиб, тез югуриш керак.

Пирпирак билан югуриш

Пирпиракни қуйидагича ясаш мумкин: қалин тўртбурчак қоғозни олиб (томонлари 10 см қоғозни тўрт буклаб), бурчагидан диагонал бўйлаб ўртасига етказмасдан қирқилади. Сўнгра тўртта учини ўртага букиб, уни таёқчанинг учига жуда ҳам зич қилмасдан қоқилади. Пирпирак тайёр.

Бола таёқчани ушлаб қанчалик тез югурса, у шунча тез айланади (9-расм).



9-расм.

Капалакни тут

Кичикроқ таёқча учига ип боғланади ва ип учига қоғоздан қирқилган капалак ёпиштириб қўйилади. Тарбиячи таёқчани шундай ушлайдики, капалак болалар боши устидан «учиши» керак. Улар сакраб, ҳаккалаб, уни тутиб олишга ҳаракат қиладилар.

Ариқча орқали

Майдончага бири иккинчисидан 1,5—2 м масофада иккита чизиқ чизилади — бу ариқча бўлади. Болалар (6—8 та бола) ариқчанинг четида — чизиқ олдида турадилар, улар тошларнинг устидан (доирача чизилган) оёқларини ҳўл қилмасдан ўтишлари шарт. Доирачанинг орасидаги масофа шундай бўлиши керакки (тахминан 25—30 см) болалар биринчисидан иккинчиси устига енгил сакраб ўта олсин. Ариқчанинг устидан бир вақтнинг ўзида бир неча бола ўтиши мумкин, қолганлари эса тарбиячи билан улар орқасидан кузатиб турадилар. Кимда ким доирани босиб олса ёки оёғини ҳўл қилса, у скамейкага бориб ўтириб, офтобда оёғини қуритади. Ўйин қайтадан давом эттирилганда у ўйинга киритилади. Тарбиячи айримларига қирғоққа ўтишга ёрдам беради ва болаларни рағбатлантиради.

Товуқлар полизда

Болалар — товуқлар ходанинг орқасида жойлашадилар. Ходанинг бошқа томонида майдончага катта тўғри чизиқ чизилган — бу полиз бўлади. Тарбиячи — қоровул полиз бўйлаб юриб, товуқлар полиздами ёки йўқми, шунга қарайди, сўнгра бориб скамейкага ўтиради. Товуқлар шу заҳоти девор (хода)нинг устига сакраб чиқиб оладилар, сўнгра у ердан полизга сакраб тушадилар ва югуриб, экилган сабзавотларни чўқий бошлайдилар. Қоровул — тарбиячи товуқларни сезиб қолиб, чапак чалиб ва «киш, киш!» деб уларни полиз ичидан ҳайдайди.

Ўйин бир неча марта қайтарилгандан кейин болалардан қоровул сайлаш мумкин.

Кегли

Ўйинда пластмасса кеглидан фойдаланиш мумкин. Улар бир-бирларидан 10—15 см масофада ўрнатилади. Болалар 1—1,5 масофадан биттадан соққа (шар) думалатадилар. Тарбиячи кеглига соққани теккизган болани рағбатлантиради, ютқизган болаларга эса вазифани бажаришда ёрдам беради.

Тўпни думалат

Болаларга ҳар хил рангдаги тўплар ёки кичикроқ соққалар (диаметри 6—8 см шарлар) берилади ва уларни болалардан 1,5—2 м га думалатишни таклиф қилади. Тарбиячи берилган вазифани ким яхши уддалаган бўлса, уни рағбатлантириб, яна бир марта думалатишга рухсат беради. Болалар тўпни 2—3 мартадан думалатганларидан кейин, тўпларни саватчага териб оладилар.

Чамбаракни думалат

Уч-тўрт бола 1,5—2 м масофада тарбиячига юзма-юз турадилар. Тарбиячи ҳар бир болага навбат билан чамбаракни думалатади, улар уни ушлаб олиб ва яна орқага — тарбиячига думалатадилар. Болалар чамбаракни яхши думалатиб ва ушлаб олишни ўрганганларидан кейин, энди бир-бирлари билан ўйнашлари мумкин бўлади.

Буюмни сақла

Болалар доира ҳосил қилиб турадилар. Улар оёқларини ён томонларга кериб, қўлларини орқаларига қўйиб турадилар. Ҳар бир боланинг оёғи олдида кубик ёки бошқа нарса бўлади. Онабоши (бола) доиранинг ўртасида туради. У кубикни олишга ҳаракат қилади. Онабоши қайси ўйинчи томонга борса, шу ўйинчи тезда ўтириб олади, кубикларни қўллари билан беркитади ва унга тегишга имкон бермайди. Онабоши у ердан кетиши билан ўйинчи ўрнидан туради. Кимда-ким ўзининг кубигини ҳимоя қилишга улгура олмаса (онабоши қўлини кубикка теккизса), у доирадан чиқади ва ўйинда вақтинча қатнашмайди.

Онабоши 2—3 та кубикни олганидан кейин янги онабоши тайинланади. Ўйин ҳамма болалар билан яна давом эттирилади.

Шарларни узатиш

Болалар стулчада доира бўйлаб (ёки ўт устида) ўтирадилар. Тарбиячи икки ўйинчига биттадан шар беради ва уни ёнида ўтирган болаларга узатишни таклиф қилади (биттадан ўнг, иккинчиси чап томондан узатади). Шарлар қўлма-қўл узатилиб, бир жойда учрашгандан кейин болалар уни бир-бирига уриб, «Урилдилар», дейишади ва ўринларидан туриб, доира бўйлаб орқага югуришади. Қолган ўйинчилар «Югурдик, югурдик», деб айтиб турадилар. Болалар ўз жойларига қайтиб келиб, «Учрашдик», дейдилар ва тезда шарни тарбиячига берадилар. Тарбиячи эса шарни бошқа болаларга беради. Ўйин яна такрорланади.

Дарвозага туширр

Болалар скамейкада ўтиради. Улар тарбиячи белгилаган жойга навбатма-навбат бориб турадилар. Ундан 2—3 қадам масофада ёй шаклида дарвоза чизилган бўлади. Бола олдинга энгашиб, ерда ётган коптокдан биттасини олади ва уни дарвозага тушириш учун думалатади. 3—4 коптокни думалатгандан кейин болалар уларни териб оладилар.

Тепаликдан думалат

Кубик ёки болалар стулчаси ўриндиғига тахтанинг бир учи қўйилади — бу тепалик бўлади. Тахтанинг кўтариб қўйилган учига (полга ёки стул ўриндиғига) 3—4 та шар ёки кичикроқ коптоқ қўйилган бўлади. Болалар уни олиб, тепаликдан навбатма-навбат бирин-кетин думалатадилар, сўнгра улар бориб шарларни териб оладилар. Ўйин яна давом эттирилади.

Кафтгача ирғишлаб сакраш

Тарбиячи болаларнинг гоҳ бирини, гоҳ иккинчисини ёнига чақириб олади ва баландроқ сакраб, бошини унинг кафтига теккизишни таклиф қилади.

Эҳтиёт бўл

Болалар стулда ўтирадилар. Уларнинг олдида гимнастика скамейкаси қўйилган бўлади. Тарбиячи болалардан бирортасига скамейканинг охирига келиб туришни таклиф қилади. Бола скамейка устига чиқиб, икки қиррасидан ушлаб, эмаклаб унинг охирига боради. Сўнгра ўрнидан туриб, пастга тушади.

Коридор бўйлаб

Полга икки қатор кегли қўйилади (қатор ораси коридор бўлади). Қаторлар ораси 35—40 см, кеглилар ораси эса 15—20 см бўлади. Тарбиячи сигналидан кейин болалар коридор бўйлаб, кеглига тегмасдан юриб ўтиши ёки югуриб ўтиши керак.

Тўпга қўлингни теккиз

Тарбиячи тўпни тўрга солиб ушлаб туради. У болаларга сапчиб сакраб, иккала қўлни тўпга теккизишни таклиф қилади. Битта бола тўпга 3—4 марта сакрайди, сўнгра тарбиячи бошқа болаларни сакрашга чақиради.

Илонни думидан ушлаб ол!

Ўйинда ўн киши қатнашади. Уларнинг ҳар бири ўнг қўлини олдинда турган боланинг елкасига қўйиб кетма-кет турадилар. Қатор бошида турган ўйинчи — илоннинг боши, охирида турғани — думи бўлади. Илоннинг боши эса думини яъни охирги ўйинчини ушлаб олишга ҳаракат қилади. Қаторнинг дум қисмидаги ўйинчилар ҳар хил усуллар билан илоннинг бошига тутқич бермасликка ҳаракат қиладилар. Агар илоннинг боши қатор охиридаги ўйинчини (думини) ушлаб олса, улар жойларини алмашадилар.

Доирачанинг ичига сакраб туш

Тарбиячи баландлиги 10—12 см келадиган скамейка олдида ерга диаметри 30—35 см доирачалар чизади. Доирачалар нечта бўлса, шунча болани скамейка устига чиқишни ва у ердан доира ичига сакраб тушишни таклиф қилади. Бу болалар сакраб бўлгач, бошқа болалар чиқади, унинг кубигини ҳимоя қилишга улгура олмаса (онабоши қўлини кубикка теккизса), у доирадан чиқади ва ўйинда вақтинча қатнашмайди.

Онабоши 2—3 та кубикни олганидан кейин янги онабоши тайинланади. Ўйин ҳамма болалар билан яна давом эттирилади.

Арқон устидан

Тарбиячи бирорта каттароқ болалардан арғамчи ёки қисқароқ арқон учларидан ушлаб туришни, унинг ўртасини ерга теккизиб туришни таклиф қилади. Бир нечта болага арқон устидан сакраб ўтинг, дейди. Улар навбатма-навбат келиб арқон устидан икки оёқда депсиниб, сакраб ўтадилар. Кейин эса ҳамма хоҳловчилар ерда ётган арқон устидан ўтишлари мумкин. Кейинчалик арқонни 2—3 см га, сўнгра эса бундан баландроқ кўтариш мумкин.

Бир оёқда йўлакча бўйлаб сакраш

Тарбиячи майдонга узунлиги 2—3 м бўлган бир-биридан 50—60 см масофада иккита чизиқ чизади. Бу йўлакча бўлади. Хонанинг ичида ўйнаш учун полга иккита таёқ ёки арқонни худди шу масофада қўйиш мумкин. Тарбиячи бир неча болага йўлакча бўйлаб бир оёқда сакрашни таклиф қилади. Болалар навбатма-навбат йўлакчанинг бошидан охиригача битта оёқда сакраб боришга ҳаракат қиладилар.

Қуёнчага сабзи бер

Болалар айвонда ёки майдончада скамейкада ўтирадилар. Тарбиячи болаларнинг бирига сабзи беради, у эса сабзини ўйинчоқ қуёнга бериши керак. Бунинг учун боланинг кўзи боғланади ва қуёндан 3 м нарига турғизиб қўйилади. Тарбиячининг сигналидан кейин бола қуёнчанинг олдига боради ва унга сабзини беради (сабзини оғзига олиб бориши керак).

Отни суғор

Болалар айвонда ёки майдончада скамейкада ўтирадилар. Битта бола қўлига челакча берилади, у ўйинчоқ отни суғориши керак. Бола ўйинчоқ отдан 2—3 м масофада чизиқ орқасида туради. Тарбиячи унинг қўлига челакча беради ва кўзини боғлаб қўяди. Тарбиячи сигналидан сўнг бола отнинг олдига боради ва унга сув ичиради (челакни отнинг оғзига олиб бориши керак).

Кеч қолма

Тарбиячи доира бўйлаб полга кубиклар (ёки доирачалар, шиқилдоқлар) қўйиб чиқади. Болалар кубикларнинг олдида турадилар. Тарбиячининг сингалидан кейин улар хона бўйлаб югуриб кетадилар. «Кеч қолма»! — деган сигналдан кейин кубиклар томон югуриб келадилар.

Юринглар, ўйнаб келамиз

Тарбиячи ёнига кичикроқ гуруҳдаги болаларни тўплайди ва кўлига ёркин рангли рўмол ёки байроқчани олиб, силкитади, болаларга майдон бўйлаб орқамдан юринглар, дейди.

Болалар бир-бирларига урилиб кетмасдан, ўтиб ва қолиб кетмасдан, ҳаммалари бирга юришга ҳаракат қилишлари керак.

Ўйинни мураккаблаштириш учун болаларга бир-бирларининг орқасидан юриш таклиф этилади.

Юринглар, сайрга чиқамиз

Болалар майдонча четида скамейкаларда ўтирадилар. Тарбиячи 5—6 та болани галма-галдан чақиради, улар кетма-кет туриб, тарбиячи билан бирга майдончани айланадилар ва ўз жойларига қайтиб келадилар. Сўнгра тарбиячи кейинги гуруҳ болаларни чақиради.

Ўйиннинг қоидаси шуки, болалар бир-биридан қолмасдан ва ошиб кетмасдан, кўрсатилган йўналишда юришлари керак.

Бизнинг димоғимиз чоғ

Болаларга рўмолча (лента, шиқилдоқ) тарқатилади. Тарбиячи бутун майдонча бўйлаб ҳар хил йўналишда рўмолчани ёки лентани силкитиб юришни таклиф қилади.

Болалар бир-бирларига урилмасдан, йўл бериб, бўш жойга ўтишга ҳаракат қилади. Бошни эгмасдан, рўмолчага қараб юрилади.

Ўйинни мураккаблаштириш учун болалар кема-кет бўлиб қаторда юришлари мумкин.

Босиб олма

Майдончадан узунлиги 8—10 м тўғри ёки илон изи чизиқ ўтказилади (арқон, таёқча, кубиклар қўйиш мумкин). Кейин болалар ўзларининг машиналарини чизиқ бўйлаб олиб борадилар.

Чизиқни босмаслик ёки ундан ўтиб кетмаслик керак.

Ўйинни мураккаблаштириш учун иккита параллель чизиқ ўтказилади ва бир вақтда бир неча болага, йўл бўйлаб чизиқни босмасдан, бирин-кетин машинани олиб ўтиш таклиф қилинади.

Жуфт-жуфт бўлиб сайрга чиқиш

Майдончанинг бир томонидан арғамчи ёки чилвирдан (стуллар ёки устунларга боғлаб) дарвоза ясалади. Болалар тарбиячи ёрдамида қўлларини ушлашиб жуфт-жуфт бўлиб турадилар. Тарбиячининг «Ўйнагани кетдик», деган сигналидан кейин болалар жуфт-жуфт бўлиб дарвоза орқали ўтиб, сўнгра майдонча бўйлаб тарқаладилар. Улар бу ерда ирғишлаб сакраши, чўққайиб ўтириши — «мева, гуллар териши мумкин». Тарбиячининг «Уйга кетамиз» деган сигналидан сўнг болалар яна жуфт-жуфт бўлиб турадилар ва дарвоза орқали ўтадилар.

Болалар қўлларини ушлашиб, жуфт-жуфт бўлиб, бир-бирларидан ўтиб ва қолиб кетмасдан, ўзларининг ҳаракатларини мослаштириб юрадилар; дарвозадан ўтаётганда бир-бирларига йўл берадилар.

Ўйинни мураккаблаштириш учун яна битта дарвоза қўйиб, ундан ўтишни таклиф қилиш мумкин.

Предметни кўтар

Майдонча бўйлаб коптоқ, байроқчалар қўйилади. Болалар уларнинг орасидан босмасдан айланиб ўтишга ҳаракат қиладилар. Тарбиячининг: «Ол!» деган сигналидан кейин тўхтаб, яқиндаги коптокни ёки байроқчани олиб юқорига кўтарадилар. Сўнгра ерга қўйиб, яна юра бошлайдилар.

Болалар бошни пастга туширмасдан, олдинга қараб, бир-

бирларига йўл бериб юришлари керак. Сигнал берилган вақтда ўзларига яқин бўлган фақатгина битта предметни олишлари мумкин.

Ўйинчоқларни олиб кел

Ўйновчилардан 6—7 м масофада турли ўйинчоқлар — рангли кубиклар, пирамидалар, шиқилдоқлар, кичикроқ коптоклар қўйилган бўлади. Ҳар бир боладан то ўйинчоқларгача 30 см кенгликда йўл чизилади. Тарбиячининг таклифи бўйича болалар ўйинчоқлардан олиб, юқорига кўтариб ва яна жойига қўяди.

Сигнал бўйича борилади, йўлакчанинг четини босмасдан, тўғри чизиқ йўналишини сақлаб юриш лозим.

Ўйинни мураккаблаштириш учун ўйинчоқларга йўл бўйлаб борилади, лекин йўлнинг ўртасида 50 см баландликда осилган арқон тагидан эмаклаб ўтилади ва арқонга югуриб қайтиб келинади.

Тойча

Болалар кичикроқ гуруҳ ёки қаторда, тиззаларни баланд кўтариб юрадилар, сўнгра сигнал бўйича оёқни баландроқ кўтариб қадам ташлаб юрадилар.

Тиззани баланд кўтариб юришда оёқ учида, тапиллатмасдан юрилади.

Сичқонлар

Болалар кичикроқ гуруҳда ёки қаторда тиззаларини баланд кўтариб, лекин фақат оёқ учларида, оддий юриш билан алмашлаб юрадилар. Болалар ўзларини тўғри ушлашга ҳаракат қилишлари, оёқ учида товушсиз юришлари керак.

Тегиб кетма

Болалар бир-бирларининг орқаларидан бориб, тегишли предметлар (кубиклар, тошлар, байроқчалар, кичик чамбараклар) қаторини айланиб ўтадилар. Болалар бир-бирлари ораларидаги масофани сақлаган ҳолда уларга тегмасдан, предметларни айланиб ўтишлари керак.

Ким тезроқ тош йиғиб олади

Майдончага тошлар қўйилади. Болалар майдон бўйлаб юриб, уларга тегиб кетмасликка ҳаракат қиладилар. Тарбиячининг «Олинглар» сигналидан кейин болалар тезда тошларни териб олишга ҳаракат қиладилар. Кўпроқ тош териб олган болалр рағбатлантирилади.

Тошлар сигнал берилгандан кейин териб олинади. Тошни ёнидаги ўртоғидан тортиб олиш мумкин эмас.

Боғ ҳовлига саёҳат

Болалар икки гуруҳга бўлинадилар: биринчи гуруҳ болалари олдиндан белгилаб қўйилган поезд станциясида кутиб турадилар, иккинчи гуруҳ болалари эса поездни акс эттирадилар (болалар майдон бўйлаб бир-бирларини ёки арқонни ушлаб ҳаракат қиладилар). Сигнал бўйича поезд станцияга яқинлашиб келиб, тўхтайди. Болалар жойлашиб олганларидан кейин ҳаммалари биргаликда ҳаракат қиладилар. Агар гуруҳда турли ёшдаги болалар бўлса, катталари узун таёқчанинг икки томонидан ушлаб, поездни акс эттирадилар. Кичиклари эса уларнинг ўртасига кириб оладилар.

Сигнал бўйича аҳил ҳаракат қилинади.

Юқорига ва пастга

Тепаликка чиқилади ва у ердан пастга эркин тушилади ёки қатор бўлиб тушилади. Қадамнинг узун-қисқалигидан мақсадга мувофиқ фойдаланиш мумкин (тепаликка майда қадам билан чиқилади).

Болалар бир-бирини туртмасдан боришлари керак.

Болаларда қатъий тартиб

Болалар бир кишилик қаторда турадилар. Тарбиячининг: «Тарқалинг!» — деган сигналидан кейин майдонча бўйлаб хоҳлаган йўналишга тарқалиб, тарбиячининг орқасидан қуйидаги сўзларни қайтарадилар:

Болалар, тартиб қатъий,
Ҳамма ўз жойин билади.
Қани, чалинг қувноқ куйни,
Тра-та-та, та-та-та!

Тарбиячининг: «Тўхтанг!» сигналидан кейин болалар яна қаторда бўйларига биноан турадилар.

Болалар бир маромда юриб борадилар, сўзларни аниқ, аҳиллик билан айтадилар, бир-бирларини туртмасдан қаторда саф тортадилар.

Меҳмонга бориш

Болалар икки гуруҳга бўлиниб, майдончанинг турли томонларида жойлашадилар. Тарбиячи битта гуруҳдагиларни бошқа гуруҳ болаларига «меҳмонга боришга» таклиф қилади. Болалар

майдончанинг қарама-қарши томонига ўтиб, ҳар бири ўзи хоҳлагани олдига бориб туради. Улар жуфт бўлиб, ирғишлаб сакрашади, айланиб, ўйинга тушишади. Кейин биринчи гуруҳ болалари жойига қайтиб келади. Энди уларнинг олдига иккинчи гуруҳ болалари борадилар.

Ўйин қоидаси шуки, майдончадан тўғри йўналишда, қадди-қоматни тўғри тутиб, енгил қадам ташлаб ўтилади.

Биринчи бўлиб тур

Болалар бошловчи орқасидан қатор бўлиб борадилар. Тарбиячи болалардан биттасининг исмини айтиб чақиради. Ҳамма тўхтайди, номи айтилган бола қаторни қувлаб ўтиб, биринчи бўлиб туради, юриш давом этади.

Қатор бош томонига қисқа йўл билан ўтилади.

Сигнални эшит

Болалар қаторда одатдагича юришади, тарбиячининг сигнали бўйича оёқнинг ташқи томони билан юришади, алмашлаб юришади. Сингал бўйича юриш техникаси ўзгартирилади.

Улканлар, паканалар

Болалар тарбиячининг «Улканлар» — деган сигналига биноан қаторда катта қадам билан, «Паканалар» — деганда эса майда қадам ташлаб юрадилар.

Гоҳ катта қадам ташлаб, гоҳ майда қадам ташлаб юрилади.

Ўз жойингга қайтиб кел

Болалар иккита қаторда турадилар. Ҳар бир бола орасидаги масофа камида 1 м бўлади. Ҳар бир бола ўз жойини тошлар (барглар, байроқчалар) билан белгилаб қўяди. Тарбиячи бир-икки деб санаганидан кейин болалар ўнгга, сўнгра чап томонга 3—4 та қўшимча қадам қўядилар ва ўз жойларини топиб олишга ҳаракат қиладилар.

Ўйинда олдинга ва орқага қўшимча қадам қўйиб юриш ҳам мумкин.

Дарвоза

Болалар майдон бўйлаб қўлларини ушлашиб жуфт-жуфт бўлиб юришади. Тарбиячининг «Дарвоза» сигнали бўйича болалар жойларида тўхтайди ва қўлларини юқорига кўтаради. Қатор охиридаги жуфт бола дарвоза тагидан олдинга ўтади ва биринчи бўлиб туради. Юриш давом этади.

Ўйин қоидаси шуки, болалар қўлларини ушлашиб, жуфт-жуфт бўлиб юрадилар, биргаликда ҳаракат қиладилар.

Ўйинни мураккаблаштириш учун болалар қўлларини ушламасдан, жуфт-жуфт бўлиб юрадилар. «Дарвоза» сигнали берилиши билан қўлларини ушлашиб, тезда юқорига кўтарадилар. Охирги жуфт унинг тагидан ўтади.

Совға

Болалар қўлларини ушлашиб, доира ҳосил қиладилар. Битта бола доиранинг ўртасида туради. Болалар доира бўйлаб юриб, қуйидаги шеърни айтадилар:

Биз ҳаммага совға, совға келтирдик,
Ким нимани хоҳласа, ўшани олади.
Мана сизга ярқираган лента билан қўғирчоқ,
От, пилдироқ ва самолёт.

Болалар шеърни айтиб бўлиш билан тўхтайдилар. Доира ўртасидаги бола юқорида номлари айтилган совғадан қайси бирини олишини айтади. Агар у от номини айтса, ирғишлаб сакрайдилар, қўғирчоқ деса — ўйнайдилар, пилдироқ деса — айланадилар.

Бир-икки киши бўлиб туриш

Болалар бир кишидан бўлиб қаторда юрадилар ва тарбиячининг сигнали бўйича икки кишилик қаторга қайта сафланадилар ва яна бир кишилик қаторга айланадилар.

Қайта сафланаётганда юриш тезлиги пасайтирилмайди, ўртадаги масофа ўзгартирилмайди.

Иссиқ-совуқ

Болалар майдон бўйлаб ҳар хил йўналишда тарбиячи бир-икки деб санаб ёки доирага уриб турганда одатдагича юрадилар. Тарбиячи «Иссиқ» деганда болалар — оёқ учида, «Совуқ» деганда эса, ярим чўққайиб юрадилар.

Юришнинг ҳамма турида ҳам қоматни яхши тутиш керак.

Копток — тош

Болалар қаторда юрадилар. Қаторда биринчи бўлиб турган боланинг қўлида копток, охиргисида эса тош бўлади. Тарбиячи «Копток» дейиши билан болалар биринчи боланинг орқасидан олдинга юра бошлайдилар. «Тош» деганда эса орқага бурилиб охирги боланинг орқасидан юрадилар.

Болалар аниқ ва тез бурилишлари керак.

Тўхтовсиз ҳаракатда

Болалар ўрмон ёки дала бўйлаб жуфт-жуфт бўлиб, ўртача қадам ташлаб бир текис юрадилар. Тарбиячининг сигналидан кейин охирги жуфт бўлинади: бири қаторнинг чап, иккинчиси эса ўнг томонидан боради. Улар ҳамма болаларни қувлаб ўтиб, қаторнинг олдига бориб турадилар. Қувлаб ўтувчилар югуриб эмас, балки тез юриб ўтадилар.

Қоровул

Болаларнинг биттаси қоровул бўлиб, доиранинг ўртасида ўтиради. Унинг кўзи боғлаб қўйилади. Қолган болалар эса доира чизиғи орқасида турадилар. Тарбиячи болалардан бирини қўли билан имлайди. У аста-секин қоровулга яқинлашиб келади. Қоровул қадам товушини эшитиб, унинг қайси томондан келаётганини қўли билан кўрсатади. Агар буни тўғри кўрсатса, келаётган бола билан жойини алмашади. Агар тўғри кўрсата олмаса, яна ўзи жойида қолади. Бирор марта ҳам қўлга тушмаган бола ўйинда ютган ҳисобланади.

Қоровулга майда қадам билан яқинлашиш керак, қолган ўйинчилар эса тўполон қилмасликлари лозим.

Доирани ёз

Болалар қўлларини ушламасдан, доира бўйлаб юрадилар. Тарбиячи, масалан, «Наргиза, доирани ёз», деганидан сўнг болалар бир-бирларининг қўлларини ушлайдилар, номи айтилган бола эса тез бурилади ва қарама-қарши йўналишда юриб боради. Болалар янги доира ҳосил бўлгунча юриб борадилар. Шундан сўнг болалар қўлларини яна қўйиб юборадилар. Доира бўйлаб юрганда унинг шаклига ва бир-бирлари орасидаги масофага риоя қилиш керак.

Мерганчасига юриш

Майдонча марказига нишон — 5 та доира чизилади. Ҳар бир доиранинг ораси 25 см бўлади. Доира марказидан ташқарига 5, 4, 3, 2, 1 рақамлари белги қилиб ёзиб қўйилади. Булар очколар сонини кўрсатади. Нишон марказидан 10 м масофада старт чизиғи бўлади. Болалар кўзларини юмиб, галма-галдан нишон ўртасига киришга ҳаракат қиладилар. Ўйинчи тўхтагач, қўзини очиши мумкин. Тўхташ жойи — аниқ нишонга тушишдир. Ўйин 3 марта ўйналади. Ким кўп очко тўпласа, ўша ютган ҳисобланади.

Ўйинни мураккаблаштириш учун болалар сонига қараб нишон тайёрланади, болалар командаларга бўлинади. Бир вақтда бир неча командалар билан ўйнаш мумкин.

Нишонга кўзни юмиб борилади, фақат тўхтагандагина кўзни очиш мумкин.

Чиғаноқ

Болалар қаторда саф тортиб туриб, қўлларини ушлашиб, ўнгга (чапга) бурилиб, онабоши орқасидан доира бўйлаб, кейин чиғаноққа ўхшаб турадилар. Улар спиралсимон доира ҳосил қиладилар. Бу доиралар орасидаги масофа камида 1 м бўлиши керак.

Илон изи

Болалар қатор бўлиб майдончанинг бир томонидан иккинчи томонига бурилиб, қарама-қарши томонга бир неча марта (майдонча имкониятига қараб) юрадилар.

Нина ва ип

Болалар икки кишидан бўлиб, биттадан қўлларини ушлаб, занжир ҳосил қиладилар. Онабоши бу болаларни майдон атрофидан айлантириб чиқиб, қўлларни юқорига кўтариб, қатор дарвоза ҳосил қилишларини таклиф қилади. Болалар қарама-қарши томонга навбатма-навбат дарвоза ичидан ўтадилар. Дарвозадан ўтган болалар яна қўлларини кўтариб ушлаб дарвоза ҳосил қилишади. Ўйин шу тахлитда давом этади.

Болалар кўрсатилган қоида бўйича сафланадилар, юришда бир-бирлари орасидаги масофаларни сақлаб қоладилар.

Товуш чиқармасдан ўт

Бир неча боланинг кўзи боғланади. Улар жуфт-жуфт бўлиб бир-бирларидан қўлларини узатганда тегмайдиган масофада турадилар. Иккита бола қўлини кўтариб ушлаб, дарвоза ҳосил қилиб туради. Кўзи боғланган болалар биттадан бўлиб овозларини чиқармасдан, эҳтиётлик билан, энгашиб ёки эмаклаб дарвоза орқали ўтадилар. Ўтаётган вақтда бирор шитирлаган овоз чиқиб қолса, уларни ушлаш учун дарвозада турганлар қўлларини кўтарадилар. Дарвозадан билинтирмай ўтган бола ютган ҳисобланади.

Доирада тезроқ саф тортиб тур

Болалар майдонда ҳар хил йўналишда эркин юрадилар. Тарбиячининг сингалига биноан тезда доирага бориб, саф тортиб турадилар. Бунинг учун тарбиячи аввал уларнинг қаторда саф тортиб туришини олдиндан кўрсатади. Доирани иложи борича бирорта белгили жойда (тепалик, тўнка, дарахт атрофида ва ҳоказо жойда) қуриш мумкин.

Болалар доирани ўз жойларини топиб, бир-бирларини турт-масдан тезда ҳосил қиладилар. Улар қаторда саф тортиб туриш қоидасига риоя қилишлари керак.

Ўйинни мураккаблаштириш учун болалар 3—4 та гуруҳларга бўлинади. Сигнал бўйича қайси гуруҳ яхши саф тортса, ўша гуруҳ болалари ютган ҳисобланади.

Учлик

Болалар қўлларини ушлашиб, учтадан бўлиб турадилар. Ҳар бир учлик орасидаги масофа камида 1 м бўлади. Шу учта боланинг ўртадагиси ҳаракат йўналиши томон қараб туради, қолган иккита бола орқа томонга қараб туради. Тарбиячи сигнали билан учала бола майдон бўйлаб ҳаракат қилади. «Тўхта» — деган сигнал берилиши билан жойларида тўхтайдилар ва болалар тезда жой алмашадилар.

Болалар ҳаракатларни келишилган ҳолда, бир-бирларига ёрдам бериб, уч кишилашиб юришади; ораларидаги масофага риоя қилишлари керак.

Шар (соққани) туширма

2—3 та бола бир вақтнинг ўзида тартиб билан қошиқдаги соққа (шар)ни 8—10 м масофага тушириб юбормасдан олиб бориш керак. Соққани қўл билан ушлаш мумкин эмас. Агар бола соққани тушириб юборса, уни қошиққа кайтадан солиб, юришда давом этади.

Пақилдоқ

Шиширилган қоғоз пакет — пақилдоқ арқон учига боғлаб, дарахт шохига болалар қўли етадиган қилиб илиб қўйилади. Болалар пақилдоқдан 5 м масофада турадилар, тарбиячи битта боланинг кўзини боғлаб қўяди. Тарбиячи «Бошла» дейиши билан кўзи боғланган бола 5 қадам юриб тўхтайди ва тезда қўлларини кўтариб, кафтларини пақилдоққа теккизишга ҳаракат қилади. Агар пақилдоқ кафтлари ўртасида бўлса, у чапак чалади.

Фақат 5 қадам қўйгандан сўнг пақилдоққа тегиш мумкин.

Таёқча бўйлаб ким юқори чиқади

Болалар ерда ўтириб, таёқчани оёқ кафтлари орасига олиб, қўлларида тикка ушлаб турадилар. Тарбиячи «Ким баланд ва тез» деганидан сўнг болалар тиззаларни букиб, оёқни галма-гал юқорига кўтарадилар. Таёқни ерга маҳкам қўйиб, тикка ушлаб турилади.

Балиқчалар

Бир вақтнинг ўзида 2—3 команда мусобақалашади, уларда болалар сони тенг бўлади. Ҳар бир болага биттадан узунлиги 25 см, эни 6—7 см келадиган «балиқ» берилади. «Балиқ» думига 1 м ип боғланади. Болалар ипнинг бир учини белбоғига боғлаб қўйишади. «Балиқ» бемалол полга тегиб, эркин сузиб юрадиган бўлсин. Ҳар бир команда ўйинчилари аниқ белгиланган рангда бўладилар. Тарбиячи сигналидан кейин командалар рақибининг балиғини оёғи билан босиб олишга ҳаракат қилади (балиқни қўл билан ушлаб туриш мумкин эмас), бироқ рақибга тутқич бермаслик керак. Балиқчаси узиб олинган бола ўйиндан чиқади. Маълум вақт ўтгандан кейин тарбиячи ҳар бир командадан чиқиб кетган ўйинчилар сонини ҳисоблайди. Қайси командада кўпроқ тутилмаган балиқчалар қолса, ўша команда ютган ҳисобланади. Балиқчасини йўқотган бола ўйиндан чиқади.

Машиналар

Ҳар бир бола биттадан чамбарак олади. Болалар майдонча бўйлаб югуриб, чамбаракни гоҳ ўнг, гоҳ чап томонга буриб, бир-бирларига халақит бермасдан машина ҳайдайдилар.

Қўнғизлар

Тарбиячининг «қўнғизлар учди» деган сигнали бўйича болалар хона бўйлаб ҳар хил йўналишда югурадилар. Тарбиячининг «Қўнғизлар йиқилиб тушди» деган сигнали бўйича болалар полга чалқанча ётадилар ва қўл-оёқларни эркин ҳаракатлантириб, типир-типир қиладилар.

Тез олиб, тез қўй

Хонанинг бир томонидаги саватчада байроқчалар бўлади, хонанинг қарама-қарши томонига эса бўш саватча қўйиб қўйилади. Болалар бир-бирларини ушламасдан югуриб бориб саватчадан байроқчани тез олади ва орқага тез қайтиб, байроқчани бўш саватчага элтиб қўяди.

Нарсани ўзгартириб қўй

Майдончанинг бир томонида 5—6 та бола қўлида шиқилдоқ ушлаб туради. Майдончанинг бошқа томонидаги қатор стуллар устига биттадан кубик қўйиб қўйилади. Тарбиячи «Югуринг!» дейиши билан болалар югуриб бориб қўлларидаги шиқилдоқларни стулга қўйиб, кубикни олиб, тезда ўз жойларига қайтадилар. Тарбиячи биринчи бўлиб югуриб келган болани рағбатлантиради. Сўнгра кейинги 5—6 та бола югуради.

Қопқон (тузоқ)

Тарбиячи бир болани қопқон қилиб тайинлайди. Қопқон майдончанинг ўртасига чиқиб баланд овоз билан: «Мен қопқонман»,— дейди ва қочиб кетаётган болаларни қувлаб, етиб олади. Унинг қўли кимга тегса, ўша бола қопқон бўлади. Янги бўлган қопқон тез тўхтаб, қўлини кўтариб, баланд овозда «Мен қопқонман!» — дейди. Ўйин шу тарзда давом этади.

Лентани ол!

Болалар доира бўйлаб саф тортиб турадилар. Ҳар бир бола белига рангли лентадан боғлаб, осилтириб қўйилади. Доира ўртасида тарбиячи сайлаган «тутувчи» туради. Тарбиячининг «Югуринг!» сигнали бўйича болалар ҳар томонга югуриб кетадилар. «Тутувчи» эса уларнинг орқасидан югуриб, бирортасининг лентасини тортиб олишга ҳаракат қилади. Лентасини олдириб қўйган болалар вақтинча четга чиқиб турадилар. Тарбиячининг: «Бир, икки, уч — доирага тез туринг!» сигналидан кейин ҳамма болалар доирага сафланадилар. «Тутувчи» олган ленталари сонини ҳисоблаб чиққандан сўнг, уларни болаларга қайтаради. Энди янги «тутувчи» сайланади ва ўйин давом эттирилади.

Чамбаракни ким байроққача тез думалатади!

Майдончага маълум масофада иккита чизиқ чизилади. Битта чизиқда болалар чамбарак ушлаб турадилар. Қарши томондаги иккинчи чизиққа эса орасини камида 50 см қилиб байроқчалар териб қўйилади. Тарбиячи сигнал бериши билан болалар чамбаракни байроқчаларга томон думалатиб борадилар. Биринчи бўлиб байроқчага етган бола тақдирланади.

Ўйиннинг бошқа турлари. Болалар 3—4 звенога бўлинадилар. Старт чизиғига ҳар бир звенода чамбарак билан биттадан бола чиқади. Чамбаракни биринчи бўлиб думалатиб келган бола байроқча ёки значок (нишон) олади. Сўнгра кейинги болалар биттадан чиқадилар. Байроқча ёки нишонни кўп олган звено ўйинда ғолиб ҳисобланади.

Кўзбойлағич

Тарбиячи битта болани кўзбойлағич қилиб тайинлайди. У хона ёки майдончанинг ўртасида туради, кўзи эса бирор газлама билан боғлаб қўйилади, сўнгра атрофга бир неча марта ўгирилиб қараш таклиф қилинади. Шундан сўнг ҳамма болалар хона ёки майдонча бўйлаб югурадилар, кўзи боғланган бола эса бирор ўртоғини тутишга ҳаракат қилади. Болалар бирор хавф туғилиб қолганда «Аланга!» деб кўзи боғланган болани огоҳлантириб қўйишлари шарт.

Агар ўйин очиқ ҳавода ўтказиладиган бўлса, бунинг учун албатта текис майдонча танлаб олинади ва чегара чизиғи чизилади. Ўйин пайтида болалар шу чегарадан чиқишлари мумкин эмас.

Кўзи боғланган бола бирорта ўртоғини тутиб олса, унда улар жойларини алмашадилар. Ўйиновчи белгиланган чегарадан чиқиб кетмаслиги учун чизиққа яқинлашганда болалар «Аланга»! деб уни огоҳлантирадилар.

Кўзи бойлоқ ушланди

Ҳар бир ўйинчи (онабошидан ташқари) бирорта нарса танлаб, ўшанинг ёнига туриб олади. Шундан кейин тарбиячи онабошининг кўзини боғлаб, уни хона ёки майдончанинг ўртасига олиб бориб қўяди ва атрофга бир неча марта қарагин, дейди унга (бу ерга ўйин чегараси чизиб қўйилган бўлади). Шундан сўнг кўзи боғланган бола ўйинчиларни қидира бошлайди. Болалар эса стол, стул ёнида (майдончада бўлса скамейка, дарахтлар ёнида) турадилар. Онабошига чап бериш учун болалар ҳолатларини ўзгартиришлари мумкин, улар энгашишлари, чўққайиб ўтиришлари ва ётишлари ҳам мумкин, лекин ўзлари танлаб олган ўша нарсага оёқлари тегиб туриши шарт. Агарда онабоши майдон чегарасидан чиқиб кетса ёки хавфли жойга яқинлашиб қолса (масалан, деворга), болалар бараварига «Аланга» деб, уни огоҳлантирадилар.

Болалар ўз жойларини алмаштиришлари мумкин. Ўз жойини онабошига бериб қўйган бола ютқазган ҳисобланади ва онабоши бўлади.

Кўзи бойлоқ бола ва шиқилдоқ

Болалар доира бўлиб қўлларини ушлаб турадилар. Доиранинг марказида иккита ўйинчи туради. Биттасининг кўзи боғланади (бу онабоши бўлади), иккинчисига эса шиқилдоқ берилади. Тарбиячининг сигнали бўйича иккинчи бола доира бўйлаб шиқилдоқни шиқиллатиб югура бошлайди, кўзи боғланган бола эса уни қувлаб тутади. Онабоши шиқилдоқ билан югураётган болани тутгандан кейин янги онабоши сайланади. Ўйин давом эттирилади. Агар онабоши узоқ вақтгача шиқилдоқли болани тута олмаса, унда иккала ўйинчи ҳам алмаштирилади.

Ўйиннинг турлари: 1. Тутувчи ва югуриб кетувчининг кўзи боғланади: 2. Онабоши майдончанинг ўртасида кўзи боғланган ҳолда туради, унинг орқасида ерга шиқилдоқ қўйиб қўйилади. Болалар доира бўйлаб юрадилар ва қуйидаги шеърни айтадилар:

Биз борамиз, борамиз, борамиз
Шиқилдоқни олмаймиз.
Онабоши, онабоши, сен югур,
Шиқилдоқни кувиб ет.

Шундан сўнг тарбиячининг кўрсатмаси билан болалардан бири онабошининг олдига аста-секин бориб, шиқилдоқни олади ва уни шиқиллатиб қочади. Онабоши эса уни тутишга ҳаракат қилади.

Ўз шеригингга етиб ол!

Болалар жуфт-жуфт бўлиб, бири иккинчисининг орқасидан 3—4 масофада туради. Тарбиячининг ишораси билан олдинги қаторда турган болалар тез югуриб, майдончанинг нариги томонига ўтадилар, орқада турган болалар эса майдончанинг нариги томонига тез югурадилар ва ўз шерикларини тутадилар. Ўйин такрорланган пайтда болалар ролларини алмашадилар, ўйин тамом бўлгач, ҳар ким ўз шеригини неча марталаб тутиб олишга муваффақ бўлганлиги ҳисоблаб чиқилади.

Гулханим

Ўйинда иштирок этувчилар жуфт-жуфт бўлиб қаторга сафланадилар. Қатордан 2—3 м масофада чизиқ ўтказадилар. Ўйинчилардан бири — тутувчи шу чизиқда туради. Ҳамма болалар бараварига қуйидаги шеърни ўқийдилар:

Ён, гурилла, гулханим
Учма сира гулханим!
Кўкдаги қушларга боқ,
Тинмай чалар қўнғироқ.
Бир, икки, уч — югур!

«Югур» деган сўздан кейин қатор охиридаги болалардан бошлаб ҳамма қўлларини қўйиб юборади ва қатор бўйлаб югуриб кетади. Уларнинг бири чап томондан, иккинчиси ўнг томондан югуради. Улар қатор олдига югуриб чиқадилар ва яна қўл ушлашиб олишга ҳамда тутувчининг олдига туришга ҳаракат қиладилар. Тутувчи бола югуриб келган болалар ҳали қўл ушлашиб олмасларидан илгари улардан бирини тутиб олишга ҳаракат қилади. Агарда тутувчи бола бунинг уддасидан чиқса, ўзи тутган бола билан қўл ушлашиб, жуфт бўлиб, қатор олдида туришади. Шериксиз қолган бола тутувчи бўлади. Ўйин барча болалар бир мартадан югуриб чиққанларидан сўнг тугайди. Шундан кейин янги тутувчи сайланади. Ўйин яна давом эттирилади.

Тутувчи келяпти! Оёғингни ердан ол!

Бу ўйинда тутувчи келаётганидан хабардор бола кубик, тахта ва ёки бошқа бирор буюм устига чиқиб олишга улгуриши керак, ана шунда уни тутиш мумкин бўлмайди.

Тутувчи даврада

Ерга диаметри 3—5 м доира чизилади. Ўйинда қатнашувчилар саноқ ёрдамида тутувчи болани тайинлайдилар. Тутувчи доиранинг марказида, қолган болалар эса унинг ташқарисида турадилар. Тарбиячининг «Бир икки, уч — тут!» — деган сўзларидан кейин болалар доирани кесиб ўтмоқчи бўлиб югурадилар, тутувчи уларни тутади. Фақат доира ичидагина тутиш мумкин. Нечта бола тутиш кераклиги белгилаб қўйилади. Белгиланган миқдорда болалар тутилгандан кейин янги тутувчи сайланади.

Оёғингни ҳўл қилма

Майдончанинг бир томонидаги стул ёки скамейкаларда болалар ўтирадилар. Улардан 2—3 қадам нарида чизиқ чизиб қўйилади. Чизиқ олдида 4—5 та ўйинчи туради. Майдончанинг қарама-қарши томонидаги ҳар бир болага мўлжалланган стулларга биттадан байроқча қўйилади. Чизиқдан 4—5 м нарига чизиқ чизилади. Бу ботқоқлик бўлади. Болалар иккитадан тахтача оладилар. Болалар тахтачалар устидан аста-секин, оёқларини ҳўл қилмасдан (тахтачалардан ташқарига оёқ босмай) ботқоқликдан ўтиб, байроқчаларгача боришлари керак.

Тарбиячининг сигналидан кейин болалар ботқоқликнинг ёнига югуриб келиб, биринчи тахтача устига чиқадилар, кейин иккинчи тахтача устига ҳатлаб ўтадилар, сўнгра орқада қолган биринчи тахтачани яна олдинга қўйиб, устидан ўтадилар ва ҳоказо. Ботқоқликдан ўтгач, ўз байроқчасига биринчи бўлиб етиб борган ва уни боши устида биринчи бўлиб кўтарган бола ўйинда ғолиб ҳисобланади.

Шундан кейин бу болалар байроқчани яна стулларга қўйиб, орқага қайтиб ботқоқликдан ўтгач, тахтачаларни навбатдаги ўртоқларига берадилар. Ўйин ҳамма болалар ботқоқликдан ўтиб бўлмагунча давом этади.

Ўргимчак ва пашша

Ўргимчак яшайдиган ин хонанинг бир бурчагида бўлади, ўргимчак ини доира шаклида чизиб қўйилади. Тарбиячи болалардан биттасини ўргимчак қилиб сайлайди, у инида туради. Қолган болалар пашша бўладилар. Тарбиячи сигнали бўйича болалар пашшанинг учишига тақлид қилган ҳолда ғувиллаб югуриб, қўлларини силкитадилар. Тарбиячи «Ўргимчак» — дейиши билан пашшалар ўз жойларида қимирламай қотиб қоладилар, ўргимчак ўз инидан чиқади, агар бирор бола қимирласа, уни ўз инига олиб киради.

Ўргимчак тарбиячининг сигнали бўйича инидан 2—3 марта чиқади. Шундан кейин тутилганлар сонини аниқлагач, тарбиячи янги ўргимчакни сайлайди. Ўйин яна давом эттирилади.

Пашшалар фақат тарбиячининг сигналидан кейин учишлари мумкин. «Ўргимчак!» сигналидан кейин пашшалар қимирлаши мумкин эмас.

Эслатма. Ўргимчакнинг ҳар бир чиқиши 10 секунддан ошмаслиги керак, чунки болалар бундан узоқ вақт ҳаракатсиз туришлари қийин.Ўргимчак ҳамма ўйинчиларга эътибор бериши керак. Ўйинни якунлашда бирор марта ҳам ўргимчак инига тушмаган болаларни рағбатлантириш керак.

Қувлаб етишга улгур

Майдончанинг ёки хонанинг бирор томонидан чизиқ ўтказилади. Болалар саф тортиб турадилар. Улар орқасида 1—2 қадам нарида 2—3 тутувчи бола туради. Тарбиячи «Тутинг!» дейиши билан болалар қочадилар, тутувчилар уларни қувлай бошлайдилар. Тутилганлар четга чиқиб туради. Ўйин қайтарилганда тарбиячи тутувчини энди бошқа болалардан сайлайди. Бирор марта қўлга тушмаган, шунингдек тез ва чаққон ҳаракат қилган тутувчи болалар мақтаб қўйилади.

Чамбаракни ким узоққа думалатади!

Тарбиячи болаларни 4—5 та звенога бўлади. Ҳар бир звено биттадан чамбарак билан старт чизиғи олдида турадилар. Ҳар бир звенодаги биттадан бола чамбаракни иложи борича узоққа юмалатади, чамбарак йиқилай деган пайтда уни ушлаб қолади. Агар бола чамбаракни орқасидан қувиб етолмаса, яъни чамбарак йиқилса, уни ердан кўтармаслиги керак. Чизиқдан ҳаммадан узоқда қўлида чамбарак билан турган ўйинчи ютган ҳисобланади. Кейин бола чамбаракни ўз звеносидаги кейинги ўйинчига узатади. Ўйин давом этади.

Ким буюмни тез олиб ўтади!

Тарбиячи гуруҳни 3—4 та звенога бўлади. Болалар хонада узунасига қўйилган стулчаларда ёки скамейкаларда, звеноларга бўлинган ҳолда ўтирадилар. Хонанинг ёки майдончанинг бир томонига (звенолар сонига қараб) 3—4 та стул қўйилади, уларда 5—6 тадан бирор нарса: коптоқ, кубиклар, қум тўлдирилган халтачалар, байроқчалар ва ҳоказолар бўлади. Бу нарсалар турган стулларнинг қарама-қарши томонига 6—8 м нарига ўшанча бўш стуллар қўйилади. Тарбиячи ҳар бир звенодан биттадан болани чақиради. Болалар, нарсалар қўйилган стуллар ёнида турадилар ва «Бир, икки, уч — ол!» деган сигналдан кейин бўш стулларга ўша нарсаларни олиб ўтадилар. Ҳамма нарсаларни биринчи бўлиб олиб ўтган болалар ютган бўлади, уларга нишон берилади. Сўнгра звенодаги бошқа болалар мусобақалашадилар. Қайси звено кўпроқ нишон (значок) олган бўлса, ўша звено ютган ҳисобланади. «Бир, икки, уч — ол!» — сўзини ҳамма ўйновчилар бараварига айтишлари мумкин.

Чамбаракни байроқчагача ким тезроқ юмалатади!

Ўйинда иштирок этувчилар звеноларга бўлиниб, чизиқнинг нариги томонида бир-бирларининг кетида туришади. Қаторда биринчи бўлиб турган болалар қўлида чамбарак ва таёқча бўлади, олдинда улардан 10—15 м нарига байроқчалар ва кеглилар қўйилган бўлади. Тарбиячининг «Юмалат!» — деган сигнали билан қаторда биринчи бўлиб турган болалар чамбаракни байроқчалар томон юмалатиб бориб, таёқчалар ёрдамида чамбаракни байроқчаларга теккизмасдан унинг атрофидан айланиб ўтиб, ўз қаторларига қайтиб келадилар. Шундан кейин чамбарак билан таёқчаларни навбатдаги ўртоқларига берадилар ва ўйин давом этади. Қатор охирида турган бола топшириқни бажаргандан кейин ўйин тамом бўлади. Ўйинни олдинроқ тугатган звено ютиб чиқади.

Чамбарак билан таёқчани олган бола сигналга қадар жойида туриши, чамбаракни ўзидан нарига қочириб юбормаслиги керак. Чамбаракни чап қўл билан юмалатиш тўғрисида топшириқ бериш мумкин. Ўйинни мураккаблаштириш учун чамбаракни бутун қатор болалари байроқчага қадар 3—4 мартадан тўхтовсиз олиб бориб келиши, шундан кейин ўйинни тугатиш мумкин.

Полизда

Тарбиячи болаларни 4—5 та звенога бўлади. Майдончанинг бир томонига старт чизиғи чизилади. Старт чизиғининг қарама-қарши томонида унга параллель ҳолда звенолар сонига қараб каттароқ чуқурча қазилади. Чуқурчалар орасидаги масофа 50—60 см бўлади. Тарбиячи ҳар бир звенодан биттадан болани старт чизиғига чақириб, уларнинг қўлларига дастали саватча тутқизади (саватчада сабзавот — лавлаги, сабзи, турп бўлиши мумкин). Тарбиячи «Югур» дейиши билан саватчали болалар чуқурча томон югурадилар. Тарбиячи югуриш вақтида болаларга чуқурчага саватчадаги бирорта сабзавотни, масалан, лавлагини солишни таклиф қилади. Ким вазифани тўғри бажариб, ўз жойига биринчи бўлиб қайтиб келса, ўша ютган бўлади. Ўйин янги ўйинчилар билан давом эттирилади. Ўйин тамом бўлиши билан ҳар бир звенодаги ютган болалар сони ҳисоблаб чиқилади. Қайси звенода ютганлар кўп бўлса, ўша звено ғолиб бўлади.

Ўйин турлари. Сабзавотлар чуқурчада ётади (полизда ўсади). Болалар чуқурчага қараб бўш саватча билан югурадилар ва полиздан сабзи, лавлаги ёки турпни юлиб олиб саватчага солиб, ўз жойларига қайтиб келадилар. Болалар полиз томонга саватчадаги сабзавотлар (сабзи, картошка ва бошқалар) билан югуриб борадилар. Чуқурчага сабзавотни чиройли қилиб қўядилар (экадилар) ва уйга — старт чизиғига қайтиб келадилар. Кейин

бошқа болалар ҳосилни йиғиб олиш учун югуриб борадилар ва саватчани тўлдириб, старт чизиғига қайтиб келадилар.

Югуриб чиқиб кетишга улгур

Болалар доира ҳосил қилиб турадилар. Доиранинг ўртасида 7-8 та бола туради. Доира атрофида турган болалар қўлларини ушлашиб, ўнг ёки чап томонга доира бўйлаб югурадилар. Тарбиячининг «Тўхта!» — деган сигналидан кейин болалар жойларида тўхтаб, қўлларни чирмаштириб, юқорига кўтарадилар. Тарбиячи тезда «Бир, икки, уч» дейди. Доира ўртасида турган болалар бу вақт ичида доира ичидан югуриб чиқиб кетишга улгуриши шарт. Уч сони айтилгандан кейин болалар қўлларини тезда пастга туширадилар. Доира ўртасига энди бошқа болалар келади ва ўйин давом эттирилади.

Доира ичидаги тутувчи

Болалар қўлларини ушлашиб, доира бўйлаб турадилар. Тарбиячи тайинлаган тутувчи доира ўртасида туради. Болалар тарбиячининг кўрсатмаси бўйича доира бўйлаб ўнг ёки чап томонга ҳаракат қиладилар ва қуйидаги сўзларни айтадилар:

Биз қувноқ болалармиз,
Югуришни севамиз.
Қани, бизни қувиб кўр!
Бир, икки, уч — тутиб кўр!—

дейдилар. Охирги сўзни айтиб бўлишлари билан ҳамма югура бошлайди, тутувчи уларни қувлаб, бирортасини ушлаб олади. Тутилганлар вақтинча четга чиқиб туради. 2—3 та бола тутилмагунча ўйин давом этади.

Тарбиячи «Доирага» дейиши билан ҳамма болалар яна доирага турадилар. Ўйин янги тутувчи сайлаш билан давом этади. Тарбиячи «Тут!» дегандан кейингина югуриш мумкин.

Ўйиннинг бошқа тури. «Биз қувноқ петрушкалар». Болалар доира бўйлаб оёқдан-оёққа сакраб юрадилар ва шундай дейдилар:

Биз қувноқ петрушкалармиз,
Югуришни севамиз.
Қани ўртоқ, қувиб кўр!
Бир, икки, уч — тутиб кўр!—

дейдилар. Охирги сўз айтилиши билан болалар доирадан орқага бир қадам қўядилар. Тарбиячи «Тут!» дейиши билан доира ичида турган тутувчи қочувчиларни тута бошлайди. Тарбиячи «бир, икки, уч — тезда доирага югур!» деганидан сўнг болалар доирага саф тортадилар.

Қўлингни орқага бекит

Тарбиячи болаларнинг ичидан биттасини тутувчи қилиб тайинлайди. У майдонча ўртасида туради. Қолган ўйновчилар майдончанинг турли жойларида қўлларини орқаларига қўйиб турадилар. Тарбиячининг «Бошла!»— деган сўзидан кейин болалар қўлларини туширадилар ва тутувчидан қочиб кетадилар. Тутувчининг вазифаси — болалардан бирортасига (қўлини теккизиш)дир. Лекин фақат қўлини тушириб турган болага қўл теккизиш мумкин. Агар бола қўлини орқасига қўйишга улгуриб ва мен «қўрқмайман» деб айтса, тутувчи унга қўл теккизиши мумкин эмас. Агар тутувчи 30—40 секунд давомида бирорта ҳам болани тута олмаса, унда тарбиячи унинг ўрнига янгисини сайлайди. Ўйин яна давом эттирилади.

Қўлини орқасига қўйиб турган болани тутиш мумкин эмас.

Ўйиннинг бошқа тури. Тутувчи қандай ҳолатда туришни болалар билан аввалдан келишиб олиши мумкин. Масалан, бир оёқда, оёқни ён томонга кўтариб турган, қўлни белга қўйиб, чўққайиб ўтирган болаларга тегиш мумкин эмас.

Қушлар парвози

Қушлар (болалар) қанотларини ёзиб, бутун майдонча бўйлаб учиб юрадилар. «Бўрон бошланди!» деган сигнал берилиши билан улар дарахтларга чиқиб, яширинадилар (яъни гимнастика деворчасига тирмашиб чиқадилар). Тарбиячи: «Бўрон босилди» — дейиши билан қушлар шохлардан пастга учиб тушадилар (яъни гимнастика деворчасидан поғонама-поғона пастга тушадилар) ва учишни давом эттирадилар.

Агар гимнастика деворчаси, минора бўлмаса, скамейкалар, яшиклар ва бошқа буюмлардан фойдаланилади. Болалар шу буюмлар устига чиқиб ўйнайдилар.

Маймун тутиш

Маймунни акс эттираётган болалар майдончанинг бир четига қўйилган жиҳозларга яқин турадилар. Қарама-қарши томонда маймун тутувчилар туришади (4—6 та бола). Улар маймунларни алдаб, дарахтдан пастга тушириш ва тутиб олишга ҳаракат қилишади. Тутувчилар қайси бири қандай ҳаракат қилишни ўзаро келишиб оладилар. Улар майдончанинг ўртасига чиқиб, ўзлари ўйлаб қўйган ҳаракатларни бажарадилар ва кўрсата бошлайдилар. Маймунлар ўз вақтида тезлик билан деворчаларга чиқиб оладилар-да, ўша ерда туриб тутувчилар ҳаракатини кузатадилар. Тутувчилар ҳаракатларни бажариб бўлганларидан кейин майдончанинг охирига кетадилар. Маймунлар дарахтлардан тушиб, тутувчилар ҳаракат қилган жойга яқинлашиб келадилар ва уларнинг ҳаракатига ўхшатиб ўзлари ҳам тақлидий ҳаракатлар

қила бошлайдилар. Тарбиячининг «Овчилар!» — деган сигнали билан маймунлар югуриб қочадилар ва дарахтларга чиқиб оладилар. Тутувчилар дарахтга чиқишга улгуролмай қолган маймунларни тутадилар. Тутилганларни ўзлари билан бирга олиб кетадилар. Ўйин 2—3 марта такрорлангач, болалар вазифаларини алмашадилар.

Болалар гимнастика деворчасидан сакраб тушмасдан, балки унинг охирги поғонасигача поғонама-поғона тушишлари зарурлигини кузатиб туриш керак. Ўйин такрорланган вақтда тутувчиларнинг ҳаракатлари янгиланиши керак.

Кимнинг номи айтилса, ўша тутади

Болалар майдонча бўйлаб юрадилар, югурадилар, сакрайдилар ва шунга ўхшаш ҳаракатларни бажарадилар. Тарбиячи катта тўпни қўлида ушлаб туради. У болалардан бирининг номини айтиб чақиради ва тўпни юқорига ирғитади. Номи айтилган бола югуриб келиб тўпни илиб олади ва уни яна юқорига отиб, бошқа бирор боланинг номини айтади.

Ўйинда қатнашувчи бола тўпни қаерда илиб олган бўлса, ўша ерда туриб уни юқорига ирғитади. Номи айтилган бола югуриб келиб, тўпни илиб олишга улгуриши учун уни баландроқ ирғитади. Тўп юқоридан пастга тушиб келаётганда ҳавонинг ўзида ёки ерга бир тушиб чиққандан кейин уни тутиб олишга ҳаракат қилиш керак.

Қўлингни бер!

Болалар майдончада ёки залда ёйилиб турадилар. Тарбиячи онабоши сайлайди. У залнинг ўртасига чиқиб: «Мен тутувчиман!» дейди ва болаларни қувлай бошлайди. Агар ўйновчилардан бирортаси қўлини узатса, унда қочиб кетаётганга қўл теккизиши мумкин эмас. Фақат кимда-ким тутувчидан қочиб кетмаётган бўлса, қўлини узатиши мумкин (жуфт-жуфт бўлиб югуриш мумкин эмас). Онабоши кимга қўлини тегизса, ўша онабоши бўлади. У дарров жойида тўхтаб, қўлини юқорига кўтариб: «Мен тутувчиман!» — дейди. Янги тутувчи олдинги тутувчига бирданига қўл теккизиши мумкин эмас.

Жуфт-жуфт бўлиб тутувчилар

Болалар жуфт-жуфт бўлиб , қўлларини ушлашиб турадилар. Тарбиячи тутувчини ва қочиб кетувчини тайинлайди, улар эса тарбиячининг ёнида, бир-бирларидан 2—3 қадам масофада турадилар. Тарбиячи «Югур!» дейиши биланоқ болалар хона бўйлаб югура кетадилар, тутувчи эса уларни ушлашга ҳаракат қилади. Бола тутувчидан қутулиш учун бирор боланинг қўлидан ушлаб олади, кимда-ким учинчи бўлиб қолса, унда у қочувчи

бўлиб қолади. Ўйин «Учинчиси ортиқча» ўйини принципи асосида ўтказилади. Ўйинда «жуфт-жуфт тутувчилар» жуфт-жуфт бўлиб туришмайди, балки югуришади. Қочиб кетаётган бирор болага тутувчи қўлини тегизса, ўша бола тутувчи бўлиб қолади. У жойида тўхтаб, қўлини юқорига кўтариб «мен тутувчиман!» — дейди. Янги тутувчи олдинги онабошига бирданига қўл теккизиши мумкин эмас.

Тўп кўтарган тутувчи

Болалар давра қуриб турадилар. Тутувчи доиранинг марказида туради. Унинг оёқлари остида иккита тўп туради. Тутувчи ирғишлаб сакраш, энгашиш, чўққайиб ўтириш, чапак чалиш сингари бир қанча ҳаракатларни бажаради. Ўйинда қатнашаётган бошқа болалар унинг кетидан бу ҳаракатларни такрорлайдилар. Тарбиячи «Даврадан қоч!» — дейиши билан болалар турли томонга югуриб кетадилар, тутувчи эса тезлик билан ердаги тўпларни олади ва уларни қочиб кетаётган болаларга тегизишга ҳаракат қилиб, улоқтиради. Тарбиячининг: «Бир, икки, уч — тезроқ, даврага югур!» — деган сигналидан кейин болалар яна давра қуриб турадилар, Янги тутувчи сайланади ва ўйин давом эттирилади. Тарбиячи ўйиннинг охирида якун ясаб, тутувчилардан ким аниқроқ ҳаракат қилганини айтади.

Тутувчи югуриб кетаётган болаларга ҳар иккала тўпни ҳам теккиза олса, у ҳолда тутувчи ўз вазифасида қолади.

Тўпни илиб ол

Ўйинда уч бола қатнашади. Уларнинг иккитаси бир-биридан камида 3 м узоқликда туриб олиб, бир-бирларига тўп ирғитишади. Учинчи бола ўртада туриб ирғитилган тўпни тутиб олишга ҳаракат қилади. Агар у тўпни илиб олса, тўпни отган боланинг ўрнига туради. У эса онабошининг ўрнини эгаллайди.

Оёқни полдан кўтар!

Болалар давра ясаб турадилар. Доиранинг ўртасида тарбиячи тайинлаган тутувчи туради. Тарбиячи «Югур»! дейиши билан болалар хона бўйлаб югурадилар. Тутувчи болаларнинг орқасидан югуриб, уларнинг бирортасига қўл теккизишга ҳаракат қилади. Қочиб бориб гимнастика скамейкасида туриб олган ёки оёғини кўтариб, полга ўтириб олган бўлса, унга қўл теккизиш мумкин эмас. Тутувчи кимга қўлини тегизса, у тутувчи бўлади. У тезда жойида тўхтаб, қўлини юқорига кўтариб «Мен тутувчиман! » — дейди. Янги тутувчи олдинги тутувчига бирданига қўлини теккизиши мумкин эмас. Агар тутувчи узоқ вақтгача бирорта болага қўл теккиза олмаса, унда тарбиячи : «Бир, икки, уч —

тезроқ доирага югур!» дейди. Болалар доирага турадилар, тарбиячи янги тутувчини тайинлайди. Ўйин яна давом эттирилади.

Чуғурчуқ уяси

Болалар майдончанинг турли жойларига айлана чизадилар ёки улар арғамчилардан қилинади. Бу чуғурчуқ уяси бўлади. Ҳар бир чуғурчуқ инида эса бир жуфт қуш туради. Ўйнайдиган болалар сони тоқ бўлади. Битта қуш инсиз қолади.

Болалар чуғурчуқларни акс эттириб, майдонча бўйлаб ҳар хил йўналишда югурадилар (учадилар). Тарбиячи «Чуғурчуқлар учиб келдилар!» дейиши билан улар инга қараб югуришади. Болалар хоҳлаган айланани эгаллаши мумкин. Битта ўйинчи кечикиб қолса, у жойсиз қолади ва ютқизган ҳисобланади. Ҳамма чуғурчуқлар айланага (ҳар бир доирага икки кишидан) жойлашиб олганларидан кейин тарбиячи: «Чуғурчуқлар учиб кетади!» дейди. Шунда ҳамма ўйинчилар доирадан югуриб чиқиб ва яна майдон бўйлаб югуришади. Ўйин яна давом эттирилади.

Ўйиннинг қоидасига кўра тарбиячи «Чуғурчуқлар учиб келдилар!» деганидан кейин болалар фақат чуғурчуқ инидан жой эгаллаши мумкин. Индан фақатгина тарбиячи «Чуғурчуқлар учиб кетяпти!» деганидан кейин учиб чиқиш мумкин. Битта инда фақатгина иккита ўйинчи туриши мумкин.

Калит

Болалар майдончада хоҳлаган тартибда чизилган доираларда, бири иккинчисидан 2—3 м масофада туришади. Болаларнинг бири онабоши бўлади. Онабоши ўйинчилардан бирининг олдига келиб: «Қани калит!» — деб сўрайди. У бирор боланинг исмини айтади, масалан, қуйидагича жавоб беради: «Анвардан сўра!». Иккала бола гаплашиб турган вақтда бошқа болалар жойларини алмаштиришга ҳаракат қиладилар. Шу пайтда у: «Калитни топдим!» — деб қичқиради. Шу сўздан кейин ҳамма болалар жойларини алмаштиришлари шарт. Бу вақтда онабоши бирор кишининг жойига туриб олади. Жойсиз қолган бола эса онабоши бўлади.

Капалак тутиш

Тарбиячи тўртта ўйинчини танлаб олади, бу болалар капалак тутқични ушлаб турадилар. Қолган ўйинчилар — капалаклар бўлади. Болалар қўлларида капалак тутқич билан четда туради. Тарбиячи уларнинг ёнига тутилган капалаклар учун жой — чизиқ тортади. Тарбиячи «Учинглар!» дейиши билан ҳамма капалаклар

майдон бўйлаб югуриб кетадилар «Тут!» сигнали бўйича болалар қўлларидаги капалак тутқич билан капалакни тутади, яъни иккита бола қўлларини капалак атрофида бирлаштириб ва сўнгра уни келишиб олинган жойга олиб боради. Улар тутилган капалакни олиб бораётган вақтда тарбиячи: «Капалаклар, гулларга қўнинг» — дейди. Капалаклар тезда чўққайиб ўтирадилар. «Учиб кетинг! — сигнали бўйича капалаклар қайтадан учиб кетадилар. 3—5 та капалак тутилгандан сўнг кўп капалак тутган болалар рағбатлантирилади. Кейин эса бошқа болаларга капалак тутқич берилади. Ўйин яна давом эттирилади.

Бақалар ва қарқаралар

Қурбақалар яшайдиган ботқоқлик чегараси (тўғри бурчак, квадрат ёки доира) 20 см ли кубиклар билан белгилаб қўйилади, улар орасига арқонлар тортилади. Арқонларнинг учларига ичига қум солинган халтачалар қўйилади. Четроқда қарқаранинг уяси бўлади. Бақалар ботқоқликда ирғишлаб сакраб, қуриллаб юрадилар. Қарқара (онабоши) ўз уйида туради. Тарбиячининг ишораси билан у оёғини баланд-баланд кўтариб, ботқоқлик томон боради ва арқонлардан ҳатлаб ўтиб, бақаларни тутади. Бақалар қарқарадан қочадилар, ундан қутулиш учун ботқоқликдан сакраб чиқадилар. Тутилган бақаларни қарқара ўз уйига олиб кетади (улар янги қарқара сайланмагунча ўша ерда қолаверадилар). Агар барча қурбақалар ботқоқликдан сакраб чиқишга улгурсалар ва қарқара уларнинг ҳеч бирини тута олмаса, қарқара уйига бир ўзи қайтиб келади. Ўйин 2—3 марта такрорлангандан кейин янги қарқара сайланади.

Қарқара қурбақани фақатгина ботқоқликда ушлаши мумкин. Қурбақалар арқон устидан қадамлаб эмас, балки сакраб ўтишлари шарт. Агар қурбақа арқон устидан қадамлаб ўтса, тутилган ҳисобланади.

Эслатма. Ўйинни мураккаблаштириш учун унда иккита қарқара бўлиши мумкин.

Бадминтон

Бу ўйинни икки ўртоқ ўйнайди. Болалар воланни ракета билан бир-бирларига улоқтириб, майдонча бўйлаб эркин ҳаракат қилиб юрадилар. Воланни ҳавода ушлаб туриш учун улар воланга томон югурадилар. Чўққайиб ўтирадилар, ирғишлаб сакрайдилар ва уни ракета билан уриб қайтарадилар. Шунингдек, болалар воланни бир-бирларига тўрдан ошириб улоқтиришни ҳам ўрганадилар.

Арғамчи билан югуриш

Болалар икки командага бўлинган ҳолда старт чизиғи олдида турадилар. Ўйинчиларнинг ҳар бирида биттадан арғамчи бўлади.

Тарбиячининг сигналидан сўнг болалар 30 м масофага арғамчини айлантириб югуриб бориб, қайтиб келадилар. Берилган вазифани хатосиз аниқ бажарган команда ғолиб ҳисобланади.

Болалар бу ўйинни яхши ўзлаштириб олганларидан кейин икки кишилаб югуриш мумкин.

Доирада тур

Майдончанинг ўртасига иккита устунча қўйиб, тизимча тортилади. Ўйинчилар теппа-тенг икки командага бўлинадилар, уларнинг қўлларида теннис тўпи бўлади. Биринчи турган болалар доира ўртасида бўладилар.

Тарбиячининг сигналидан сўнг тўпни тизимча устидан отиб, ерга туширмасдан илиб олиш керак. Сўнгра тўпни иккинчи, учинчи ўйинчига ва ҳоказога отилади. Хатосиз, тез бажарган команда ғолиб ҳисобланади.

Кимнинг тўпи узоққа тушади

Девордан 3—4 м масофа нарига чизиқ чизилади, сўнгра ҳар бир метрдан кейин чизиқ чизиб борилаверади.

Тарбиячининг сигналидан кейин ўйинчилардан бири чиқиб, тўпни қўлига олиб, деворга куч билан уради, девордан сапчиб чиққан тўпнинг ерга тушган жойи аниқланади. Кейин иккинчи, учинчи марта урилган тўпнинг тушган жойи аниқланади ва ҳоказо. Ниҳоят кимнинг урган тўпи узоққа бориб тушса, ўша ўйинчи ютган ҳисобланади.

Ўйинни командаларга бўлиб ўтказиш ҳам мумкин.

Ким баландга отади

Болалар икки командага бўлинади, улар майдонда туришади. Тўпни ушлаб турган бола уни баландга отади, қолган ўйинчилар эса уни илиб олиши керак. Энди тўпни илиб олган бошқа бола тўпни юқорига отади. Агар тўпни ҳеч ким илиб ололмаса, яна ўша ўйинчининг ўзи юқорига отиши керак.

Ўйинда кам хатога йўл қўйган команда ғолиб ҳисобланади.

Байроқчага қараб тур

Болалар 2 кишидан бир қаторга сафланадилар. Майдончанинг ўртасига 10—15 қадам нарига байроқчалар қўйилади, уларнинг ўртасида эса узунлиги 1—1,5 м келадиган арқон ётади. Иккала

томондан биттадан ўйинчи арқон учлари ёнида туриб, ўзларининг байроқчаларига қараб турадилар.

Ўқитувчининг «Диққат ! «Марш!» командасидан кейин ҳалиги иккала бола тезда ўз байроқчалари томон югуриб борадилар, унинг атрофидан айланиб, орқага югуриб қайтиб келиб, арқончани учидан ушлаб ўз томонига қараб тортиб оладилар. Биринчи бўлиб тортиб олган ўйинчига бир очко берилади. Ўйин охирида энг кўп очко тўплаган команда ғолиб ҳисобланади.

Бўри ўйини

«Бўри» ёки «Бошловчи» дарахт ёки ўтларнинг орқасига бекиниши шарт. Болалар майдонча бўйлаб қуйидаги сўзларни айтиб: «Бўри, сендан қўрқмаймиз!» деб қичқиришади. Бўри эса қулай вақтни пойлаб, бекиниб ётган жойидан сакраб чиқадида, болаларни қувлаб, ушлаб олишга ҳаракат қилади. Ҳар бир боланинг қўлида бир қисм ўт бўлади. Бўрини ушлаб олиш хавфи туғилган пайтда болалар қўлидаги ўтни ерга ташлаб, «Бу сенинг ўтинг!» дейди. Шундан сўнг бўри ўтларни ердан териб олиши керак. Бўри ўтни тераётиб болалардан узоқлашиб кетади. Ўтни бир марта ташлаш мумкин. Бўри тутиб олган ўйинчи ўйиндан чиқади. Охирида қайси бола тутиб олинган бўлса, ўша бола кейинги ўйинда бўри бўлади.

Ўйинда қатнашадиган болаларнинг сони кўп бўлса, унда иккита бўри бўлиши мумкин. Ўйин давомида бирор марта ҳам қўлга тушмаган ўйинчи ғолиб ҳисобланади.

Ким узоққа отади

Болалар 4 та командага 5—8 кишидан бўлиниб, қаторда саф тортиб турадилар. Ҳар бир команда орасидаги масофа 3—4 метрни ташкил қилади. Тўпни отувчилар олдидан тўғри чизиқ чизилади ва ҳар бир команданинг ўйинчилари учун алоҳида жой ажратилган бўлади. Шу чизиқдан 3 метр наридаги волейбол устунчасига тизимча тортилади. Тизимчадан 5 метр нарида 4—5 та чизиқ чизилади ва ҳоказо.

Ўқитувчининг сигналидан сўнг биринчи турганлар тўпни отадилар. Энг узоқ чизиқдан — 5-чизиқдан тўпни оширган команда ўйинчиси 3 очко, тўртинчи чизиққа етказганга — 2 очко, учинчи чизиққа етказганга — 1 очко берилади. Тўп яқиндаги чизиқларга тушса, очко берилмайди. Шундан кейин тўпни олиб келиш учун команда берилади, тўпни отган болалар уни олиб келиб, кейинги ўйинчиларга берадилар. Шундай кетма-кетликда команданинг ҳамма ўйинчилари отадилар. Ўйин 2—3 марта қайтарилади. Ўйинда кўп очко тўплаган команда ютган ҳисобланади.

Ўйин қоидаси шуки, тўпни тизимча устидан ошириб отиш керак. Тизимча тагидан ўтган тўп ҳисобланмайди.

Бир доирадан иккинчи доирага сакраш

Болалар майдонча атрофида турадилар. Майдончанинг ўртасига 10—12 та доира чизилади ёки кичик чамбараклар қўйилган бўлади.

Ўқитувчининг сигналидан сўнг ўйинчилар кетма-кет биринчи доирадан иккинчисига, учинчисига ва ҳоказога сакраб, охирги доирадан сакраб ўтишлари керак. Ҳар бир доиранинг ичидан тўхтамасдан тўғри ўтган бола битта очко олади. Вазифани хатосиз бажариб, кўп очко тўплаган ўйинчи ютган ҳисобланади.

Йўлакчалар бўйлаб сакраш

Майдончага бир неча йўлакчалар чизилади. Старт чизиғи билан биринчи йўлакча орасидаги масофа 30 см, иккинчиси 60 см, учинчиси 80 см, тўртинчиси 90 см, бешинчиси 100 см, 110 см ва ҳоказо узоқлашиб боради.

Ўқитувчининг сигналидан кейин болалар йўллар устидан кетма-кет сакраб ўта бошлайди. Биринчи йўлакчадан сакраб ўтса 1 очко, иккинчисидан ўтса — 2 очко ва ҳоказо олади. Кимда ким олтита йўлакчадан сакраб ўтса, 6 очко олади. Кўп очко тўплаган ўйинчи ютган ҳисобланади.

Капалакча

Болаларнинг (онабошидан ташқари) қўлларида елимдан, картондан ёки қоғоздан ясалган капалаклар бўлади. Онабошининг қўлида эса капалак тутқич бўлади.

Тарбиячининг сигналидан кейин капалаклар майдон бўйлаб қоча бошлайдилар. Онабоши эса уларни орқасидан қувлаб, капалакларни ушлаш учун қўлидаги капалак тутқични уларнинг бошига кийгизади. Тутилган капалак онабоши билан жой алмашади. Ўйин яна давом этади.

Қум тўлдирилган халтачани отиш

Майдончада иккита чизиқ бир-биридан 20—30 м масофада чизилади. Ўйновчиларнинг ҳаммаси биринчи чизиқ олдида саф тортиб турадилар. Ўқитувчининг сигналидан кейин болалар қўлларида ушлаб турган қумли халтачани орқадан, бошдан ошириб, иложи борича узоққа отадилар. Сўнгра халтачаларнинг ёнига келиб, уларни ердан оладилар. Ҳаммага «Марш» командаси берилиши билан иккинчи чизиқ томонга югуриб кетадилар. Чизиқдан ким биринчи бўлиб ўтса, ўша ўйинчи ютган ҳисобланади. Халтачани узоққа отган ўйинчиларни аниқлаш ўнғайроқ бўлади.

МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИ УЧУН ЎЙИНЛАР

Тегиб кетма

Болалар тенг икки командага бўлиниб, старт чизиғи олдида турадилар. Старт чизиғидан 10—15 қадам нарига ҳар бир команда қаршисида 2 та байроқча қўйиб қўйилади.

Ўқитувчининг сигналидан кейин биринчи турган ўйинчи югуриб бориб, байроқча атрофидан айланади-да, орқага қайтиб, шеригининг қўлига уради ва ўнг томондан орқага бориб туради. Иккита онабоши старт чизиғи билан байроқча ўртасида у ёқдан бу ёққа бир-бирларига қараб аста-секин юра бошлайдилар. Югураётган ўйинчилар уларга тегиб кетмаслик учун чап бериб ўтадилар. Эстафетани тугатган команда ютган ҳисобланади.

Югуриб кетаётган ўйинчилардан бирортаси онабошига тегиб кетса, унда ўша команда ўйинчисига битта жарима очко берилади. Команда 3 та жарима очко олиб, эстафетани биринчи бўлиб тугатган бўлса ҳам, ютқазган ҳисобланади.

Тўп чизиқ орқасида

Майдончага тўғри чизиқ чизилади, болалар эса чизиқнинг орқасида турадилар. Улар орасидан битта онабоши сайланади. Онабоши қўлида тўп бўлади.

Ўқитувчининг сигналидан сўнг онабоши тўпни олдинга қараб отади. Ҳамма болалар чизиқдан чиқиб тўпнинг ортидан югурадилар-да, тўпни ушлаб олиб, чизиқ томон қайтиб югуриб келадилар. Югуриб кетаётган бола қўлидаги тўпга ўйинчилардан бирортаси қўлини текқизса, унда дарҳол тўпни орқага ташлаш керак бўлади. Бунда тўпни бирор ўйинчи олиб, уни чизиқнинг орқа томонига ўтказади.

Чизиқнинг орқасига тўпни олиб ўтган ўйинчи онабоши бўлиб қолади ва тўпни ўйинга киритиш ҳуқуқига эга бўлади. Қайси бола кўпроқ онабоши бўлган бўлса, ўша ўйинчи ғолиб ҳисобланади.

Аҳил бўлиб нишонга уриш

Болалар бир-биридан бир қадам ораликда доира бўйлаб турадилар. Улар оёқ учлари билан чизиқ чизиб, доира ҳосил қиладилар, унинг ичида эса онабоши туради. Доира ўртасига бўлава (предмет) қўйилади.

Болалар тўпни бир-бирларига ошира бошлайдилар. Тўпни олган ўйинчи онабошининг ўз вақтида етиб келиб, булаванинг олдини тўса олмаганлигидан фойдаланиб, уни аниқ мўлжалга олиб, уриб йиқитади. Энди у онабоши билан жой алмашади. Агарда 2—3 минут давомида булава уриб туширилмаса, унда янги онабоши сайланади.

Доирада турган ўйинчилар чизиқни босмасликлари керак.

Агар тўп ўртада қолса, онабоши уни хоҳлаган ўйинчига узатиши мумкин. Тўпни қўлда уч секунддан ортиқ ушлаб туриш мумкин эмас. Болалар сони кўп бўлса, ўйинни 2—3 доирада ўтказиш мумкин.

Қиш ва баҳорнинг тортишуви

Болалар тенг икки командага бўлинадилар. Биринчиси қиш ва иккинчиси баҳор бўладилар. Ўйин учун олдиндан 30 та шар — қор тайёрлаб қўйилади. Ҳар бир командага 15 тадан бўлиб берилади. Майдонча ўртасидаги баландлиги 2 м ли устунчаларга арқонча тортилган бўлади.

Ўйин ўқитувчининг сигналидан сўнг бошланади. Қўлларидаги қор шарни қиш баҳор томонга, баҳор эса қиш томонга ота бошлайдилар. Ўйинчилар қор шарларни ерга туширмасдан, илиб олиб қайтариб отиши керак. Ўқитувчи иккинчи марта сигнал берганидан кейин ўйин тўхтатилади. Қайси команда томонига камроқ қор шар тушган бўлса, ўша ютган ҳисобланади.

Мерган ва чаққон

Болалар тенг икки командага бўлинади: бири мерганлар, иккинчиси чаққонлар. Майдонча ўртасида кичик ва катта доира чизилади. Кичик доира ичида мерганлар, катта доира ташқарисида чаққонлар туришади. Катта доирага ўнта ғўлача ёки тўп қўйилган бўлади.

Ўқитувчи сигнал бериши билан чаққонлар ғўлачани ёки тўпни олишга ҳаракат қиладилар. Мерганлар эса кичик доира ичидан чиқмасдан, уларни резина учига боғланган тўп билан урадилар ёки теккизадилар. Тўп теккан ўйинчи ўйиндан чиқади. Чаққонлар ҳамма ғўлача ёки тўпларни олиб бормагунча ҳамма чаққонларга тўп теккизилсагина ўйин тугайди. Ўшандагина командалар жойларини алмашадилар. Чаққонларнинг ҳаммасига доира чизиғида тегиб бўлмаганда, битта ғўлача ёки тўпни олиб қолган команда ютган ҳисобланади.

Байроқчани ол

Ўқувчилар иккита командага бўлинади, ҳар бир команда ўзича капитан тайинлайди.

Командалар старт чизиғи орқасида бир-бирларига қараб турадилар. Командалар ўртасидаги масофа 20—30 м. Иккала старт чизиғи ўртасида 2—3 м кенгликда йўлакча чизилиб, унинг ичига байроқчалар шахмат усулида қўйилади.

Тарбиячи сигналидан кейин командалардан биттадан ўйинчи тез югуриб бориб, белгиланган вақт ичида кўпроқ байроқчаларни йиғиштириб олиб, ўз сафига келиб турадилар. Капитанлар эса бу байроқчаларни олиб санайдилар. Ҳар бир олиб келинган

байроқчага очко берилади. Кўп очко тўплаган команда ютган ҳисобланади.

Команда ўйинчиси югуриб бориб ерда ётган байроқчадан хоҳлаганча олишига рухсат берилади. Байроқчаларни бир-бирларининг қўлларидан тортиб олиш ман қилинади. Байроқчалар қўйилган жойдаги чизиқни босиб кириш мумкин эмас. Капитанлар командалар билан тенг ҳуқуқда ўйнайдилар.

«Қарама-қарши югуриш» эстафетаси

Болалар 3—4 командага бўлинади. Командалар 10—15 м масофада бир-бирларига қараб турадилар. Бир команда бошқарувчиси майдончанинг бошқа томонидаги ўйинчиларнинг бирига эстафета таёқчаси ёки теннис тўпни беради.

Тарбиячининг «Марш!» командасидан сўнг югуриш бошланади.

Югурувчилар қарши команданинг биринчи турган ўйинчисига эстафета таёқчасини бериб, ўзи орқага бориб туради. Эстафета таёқчасини олган ўйинчи эса югуриб бориб қаршисида турган ўйинчига, кейингиси бошқасига таёқчани беради ва ҳоказо.

Командалар майдончада турган ўринларини алмашиб бўлганларидан сўнг ўйин тугайди. Эстафетани биринчи бўлиб тугатган команда ўйинда ғолиб деб топилади.

«Узунликка югуриш» эстафетаси

Учта команда «П» ҳарфи шаклида саф тортиб турадилар. Командалар учун умумий старт чизиғи чизилиб, ҳар бир команда учун алоҳида жой ажратилади. Бу жойларнинг қарама-қаршисига 15—20 м масофада учта тўлдирма тўп ёки резина тўп қўйиб қўйилади. Ҳар бир команданинг биринчи турган ўйинчилари старт чизиғи олдида турадилар.

Ўқитувчининг «Марш!» командасидан кейин биринчи турган ўйинчилар олдинга югуриб кетадилар, иккинчи ўйинчилар старт чизиғига келиб турадилар. Биринчи ўйинчилар тўпга етиб бориб, унинг ўнг томонидан айланиб ўтиб, орқага келиб, иккинчи номерли ўйинчининг қўлига уриб, сафга бориб туради. Кейин иккинчи турган болалар олдинга югурадилар, улар ўрнига учинчи турган болалар старт чизиғига келиб турадилар ва ҳоказо. Ўйин 3—4 марта қайтарилади. Ўйин қоидаларини бузмасдан биринчи бўлиб тугатган команда ғолиб ҳисобланади.

Ўйинда учта команда эмас, балки иккита команда қатнашиши ҳам мумкин.

Бу эстафетани командада турган ҳолда ўтказса ҳам бўлади.

Ким тезроқ

Болалар майдонча ва залнинг бир томонида турадилар. Улар 5 тадан гуруҳларга бўлиниб, бир-бирларининг қўлларини ушлаб турадилар. Булар командалардир. Командалар турган жойдан 8—10 м нарида чизиқ чизилган бўлади.

Ўқитувчининг сигналидан кейин командалар бир оёқда чизиққача сакраб борадилар. Биринчи бўлиб борган команда ютган бўлиб ҳисобланади. Сўнгра командалар орқага бурилиб, сакрашни бошқа томонга қараб давом эттирадилар.

Ўйин яхши ўзлаштириб олингандан сўнг уни мураккаблаштириш мумкин. Масалан, болаларга бир оёқни ушлаб, иккинчи оёқда сакраш вазифасини буюриш мумкин. Ўйиннинг бир турини қаторда турганда ўтказиш мумкин, бунда болалар қўлларини бир-бирларининг елкаларига қўйиб турадилар.

Агар команда ўйинчиларидан бири оёғини ерга теккизса ёки қўлларини қўйиб юборса, унда шу команда ютқазган ҳисобланади.

«Отиш элементлари билан» эстафеталари

Болалар 3—4 командага тенг миқдорда бўлинади. Қатор бошида турган ўйинчиларнинг қўлларида волейбол ёки пуфлаб шиширилган тўп бўлади. Командалар бир кишидан бўлиб қаторда сафланиб турадилар. Ҳар бир команда олдида 60—70 см диаметрдаги доира чизилган бўлади.

Ўқитувчининг сигналидан сўнг биринчи турган ўйинчилар тўпни доира ўртасига полга уриб, тезда қатор охирига бориб турадилар, тўпни эса иккинчи ўйинчилар илиб олиб, вазифани қайтарадилар ва ҳоказо. Сўнгра навбат яна саф бошида турган ўйинчига етганда, улар иккинчи вазифани бажаришга ўтадилар. Эстафетада кам хато қилган ва биринчи бўлиб ҳамма вазифаларни тугатган команда ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг 1-тури

а) тўпни ерга (полга) ташлаб ва уни икки қўл билан илиб олиш;

б) тўпни ерга (полга) ташлаб ва уни ўнг қўл билан илиб олиш;

в) тўпни ерга (полга) ташлаб ва уни чап қўл билан илиб олиш;

г) тўпни ерга (полга) ўнг қўл билан ташлаб, илиб олиш, сўнгра яна чап қўл билан уриб олиб юриш.

Ўйиннинг 2-тури

Шунинг ўзини кетма-кет икки марта қайтариш.

Ўйиннинг 3-тури

Шунинг ўзини уч марта қайтариш.

«Тўпни деворга уриш» эстафетаси

Болалар тенг 3—4 командага бўлинади. Командалар девордан 3—4 метр масофада бир қатор бўлиб, девор томонга қараб турадилар. Саф бошида турган ўйинчиларнинг қўлларида шиширилган ёки волейбол тўпи бўлади.

Ўқитувчи сигналидан кейин биринчи ўйинчилар тўпни икки қўллаб бошдан ошириб деворга отадилар ва тезда қатор охирига бориб турадилар, тўпни энди иккинчи ўйинчилар илиб оладилар, сўнгра вазифани қайтарадилар ва бошқалар. Қайси команда кам хато қилган, вазифани биринчи бўлиб тугатган бўлса, ўша команда ютган ҳисобланади.

I Тўпни икки қўллаб пастдан отиш.

а) тўпни деворга отиб, у полга урилгандан кейин, икки қўллаб илиб олиш;

б) тўп деворга тегиб, сапчиб чиққандан кейин илиб олиш;

в) тўпни полга шундай уриш керакки, у ердан деворга тегиб қайтгандан кейин илиб олинади.

II Юқорида I рақамда келтирилган вазифанинг ўзи, лекин тўп икки қўллаб юқоридан бошдан ошириб отилади.

III Худди шу вазифанинг ўзи ўнг қўл билан бажарилади.

IV Худди шу вазифанинг ўзи — чап қўл билан бажарилади. Эстафетанинг ҳар бир вазифаси 2—3 мартадан бажарилиши мумкин.

«Узатдингми — ўтир» эстафетаси

Ўқувчилар сонига қараб 3—4 командага бўлинади. Командалар бир кишидан бўлиб қаторда саф тортиб турадилар,команда капитанлари эса саф бошида турган ўйинчиларга қарама-қарши томонда 3—5 метр масофада қўлларида баскетбол ёки волейбол тўпини ушлаб турадилар.

Ўқитувчининг сигналидан кейин капитанлар тўпни биринчи ўйинчиларга отадилар, улар уни илиб олиб, капитанларга қайтарадилар-да, ўзлари чўққайиб ўтирадилар. Сўнгра капитанлар тўпни иккинчи турган ўйинчиларга отадилар ва ҳоказо. Агар ўйинчи тўпни тушириб юборса, уни олиб келиб, капитанга ошириши керак. Ўйин капитан охирги ўйинчидан тўпни илиб олиши билан тугайди.

Эстафета турлари:

а) ҳар бир команда икки қаторда, бир-бирига юзма-юз, 4—5 метр масофада, 1—2 м оралиқда сафланиб турадилар. Тўпни бир қатордан бошқа қаторга узата бошлайдилар.

б) команда катта доира атрофида сафланиб туради, доира ўртасида капитан тўп билан туради. Сигнал берилиши билан у тўпни кетма-кет ҳар бир ўйинчига узатади, улар тўпни илиб, уни орқага —капитанга узатадилар ва чўққайиб ўтирадилар.

в) командалар икки гуруҳга бўлиниб, бир кишидан бўлиб

қаторда бир-бирларига юзма-юз сафланиб турадилар. Ўқитувчи сигнал бериши билан қарши тўп узатишни бажарадилар. Охирги ўйинчи тўпни илиб олиб, биринчи бўлиб полга ўтирса, ўша команда ғолиб ҳисобланади.

«Тўп орқасидан қувиш» эстафетаси

Болалар тенг икки командага бўлинадилар. Командалар старт чизиғи орқасида бир кишидан бўлиб қаторда саф тортиб турадилар. Улардан 2—3 м масофада баланд устунчалар ўрнатилган бўлади, устуннинг 2—3 м баландлигида энига қараб арқон ёки резина тортиб қўйилган бўлади. Саф бошида турган ўйинчилар қўлида волейбол ёки шиширилган тўп бўлади.

Ўқитувчининг сигналидан кейин биринчи бола тўпни юқорига — олдинга резина устидан ошириб отади, югуриб бориб тўпни ерга туширмасдан илиб олади. Сўнгра тўп билан орқа томонга югуриб боради ва тўпни кейинги ўйинчига беради. Иккинчи ўйинчи ҳам шу вазифани қайтаради, сўнгра учинчиси давом эттиради ва ҳоказо. Тўп отишни биринчи бўлиб тугатган ва саф бошида турган ўйинчига тўп узатган бола ғолиб ҳисобланади.

Эстафета турлари:

1. Шунинг ўзи, лекин тўп полга урилиб чиқиши билан тўп илиб олинади;
2. Шунинг ўзи, учиб келаётган тўпни илиб олиб, уни кейинги ўйинчига отади, орқа томонга эса резина устидан ошириб отади ва ўзи эса майдончанинг қарама-қарши томонида қолади.

«Тезда доира бўйлаб» эстафетаси

Ўйинчилар сонига қараб 3—4 та командага бўлинади. Командалар доира атрофида доирага қараб тизилиб турадилар, улар орасидаги масофа 1—2 қадам, команда капитанлари қўлида биттадан баскетбол тўпи бўлади. Ўйин қатнашчилари турган жойда диаметри 50—60 см дан катта бўлмаган доира чизилади.

Сигнал берилиши билан команда капитанлари тўпни юқорига ирғитадилар, қолган ҳамма ўқувчилар биргаликда ўнг томонга (соат стрелкасига қарши) ёки чап томонга (соат стрелкаси бўйлаб) юра бошлайдилар, қўшнининг доирачасига ўтиб тўхтайдилар, бу вақтда тўпни иккинчи ўйинчилар илиб оладилар ва уни яна юқорига ирғитадилар, бу эса ўйинчиларнинг сурилишига сигнал бўлади. Капитан ўз жойига қайтиб келиб, охирги ўйинчи отган тўпни илиб олгандан кейин ўйин тугаган ҳисобланади.

Тўпни илиб олиш вақтида доирадан чиқиш мумкин эмас.

«Тўпни саватчага ташлаш» эстафетаси

Ўйинчилар сонига қараб 3—4 командага бўлинади. Ҳар бир командада 5—8 та ўйинчи бўлади. Команда ўйинчилари отиш чизиғи олдида, биттадан баскетбол тўпи ушлаб, қаторда бир кишидан бўлиб саф тортиб турадилар. Отиш чизиғидан 6—8 м масофада саватча ёки чамбарак қўйилган.

Ўқитувчи сигналидан сўнг ўйинчилар оёқларини елка кенглигида қўйган ҳолда тўпни икки қўллаб пастдан кетма-кет саватчага ташлашга ҳаракат қиладилар. Тўпни саватчага ташлаган ўйинчилар қатор охирига бориб турадилар. Саватчага кўпроқ тўп туширган команда ютган ҳисобланади.

«Тез ва аниқ» эстафетаси

Ўйин қатнашчилари тенг икки командага бўлинади. Командалар отиш чизиғи олдида, оёқлари орасини очиб, бир кишидан бўлиб қаторда саф тортиб турадилар. Саф бошида турган ўйинчилар қўлларида баскетбол ёки шиширилган тўп бўлади. Команда қаршисида саватча илиб қўйилади ёки 50—60 см баландликда устунчаларга ҳалқачалар ўрнатилган бўлади.

Ўқитувчининг сигналидан кейин биринчи ўйинчилар тўпни нишонга отадилар ва тезда тўп орқасидан югуриб бориб тўпни саватчадан ёки полдан оладилар-да, тезда орқага — қатор охирига бориб, тўпни ўйин қатнашчилари оёқлари орасидан олдинга думалатадилар.

Тўпни иккинчи турган ўйинчилар ушлаб, ўйинни такрорлайдилар ва ҳоказо. Саватчага тўпни кўп марта туширган ва эстафетани биринчи бўлиб тугатган команда ғолиб деб топилади.

«Чамбаракка теккизиш» эстафетаси

Болалар тенг 3—4 командага бўлинади. Командалар эса иккита гуруҳга бўлиниб, 5—7 м масофада бир-бирларига юзма-юз қараб бир кишидан бўлиб қаторга тизиладилар. Саф бошида турган ўйинчилар қўлида баскетбол ёки волейбол тўпи бўлади. Ўйинчиларнинг ўртасида эса озод қилинган болалар 1,5—2 метр баландликда чамбаракни тикка ўйнаб, ушлаб турадилар.

Ўқитувчи сигнал бериши билан саф бошида тўп ушлаб турган ўйинчи қарама-қарши томонда турган гуруҳнинг биринчи ўйинчисига тўпни оширади,ўзи эса қаторнинг охирига бориб туради. Тўпни илиб олган ўйинчи уни орқага узатиб, ўз қаторининг охирига бориб туради ва ҳоказо.

«Аниқ нишонга уриш» эстафетаси

Болалар теппа-тенг 3—4 командага бўлинади. Командалар отиш чизиғи олдида бир кишилик қаторда турадилар. Саф бошида турган ўйинчилар ёнида саватчада теннис ёки ичига қум

тўлдирилган ясама тўплар бўлади. 8—10 та ғўлача, булава қўйилган бўлади. Биринчи ғўлача отиш чизиғидан 3 м, иккинчиси 4 м, учинчиси 5 м ва тўртинчиси 6 м ва ҳоказо нарида қўйилган бўлади.

Ўқитувчининг сигналидан кейин биринчи ўйинчилар тўпни саватчадан олиб, яқиндаги биринчи нишонни уришга ҳаракат қилади, тўп нишонга тегадими ёки йўқми, бундан қатъи назар, улар қаторнинг охирига бориб турадилар. Биринчи нишон уриб туширилгандан сўнг ўйин қатнашчилари тўпни иккинчи нишонга, сўнгра учинчисига ота бошлайдилар ва ҳоказо. Агар тўп охирги нишонга тегиб йиқилса, у яна жойига турғизиб қўйилади.

Кетма-кет ўрнатилган нишонларни кетма-кет уриб туширган ёки ҳамма нишонга камроқ тўп сарф қилган команда ютган ҳисобланади.

Эстафета турлари:

1. Ҳар бир ўйинчи тўпни кетма-кет 3—4 мартадан отиши мумкин.
2. Охирги нишондан уриб тушириш вазифа қилиб берилади.

«Мерганлар» эстафетаси

Ўқувчилар сонига қараб улар 3—4 командага бўлинади. Командалардаги ўйинчилар сони 6—8 кишидан ошмаслиги керак.

Командалар отиш чизиғидан 1,5—2 м олдинда саф тортиб турадилар, ўйин қатнашчилари ҳар бирининг қўлида иккитадан теннис тўпи бўлади. Отиш чизиғидан 5—8 метр масофада нишонлар қўйилган бўлади.

Ўқитувчи сигналидан кейин ўйинчилар кетма-кет отиш чизиғига чиқиб, икки мартадан аниқ нишонга отадилар. Кўп нишонни уриб туширган ва шунинг ўзида кам миқдорда тўп сарф қилган команда ютган ҳисобланади (ҳар бир ўйинчи ўзининг номеридаги нишонни уриши шарт).

«Бараварига отиш» эстафетаси

Ўқувчилар сонига қараб 3—4 командага бўлинадилар. Ҳар бир командада 6—8 тадан ўйинчи бўлади. Командалар отиш чизиғи олдида бир кишидан бўлиб сафланиб турадилар, ҳар бир ўйинчи қўлида 2—3 тадан теннис тўпи бўлади. Ҳар бир команда қаршисида 8—10 масофада стулча қўйилган бўлади, унинг устига 10—12 та ғўлача, булава ёки кубиклар қўйиб қўйилади.

Сигнал берилиши биланоқ ўйинчилар бир вақтнинг ўзида ўзларининг нишонларига ота бошлайдилар. Бу вазифани командалар 3—4 марта такрорлайдилар. Кўпроқ нишонни уриб

туширган команда ютган ҳисобланади (шу ўйиннинг ўзини командалар 2—3 қатор туриб гуруҳ билан отишлари мумкин).

«Тўпни суриш» эстафетаси

Болалар 3—4 командага бўлинади. Ҳар бир командада 6—8 та ўйинчи бўлади. Командалар орасидаги масофа 2—3 м дан ошмаслиги керак. Командалар отиш чизиғи орасида қаторда бир кишидан бўлиб турадилар, ҳар бир ўйинчи қўлида 2 тадан теннис тўпи бўлади. Ҳар бир команданинг қарама-қарши томонига 2—3 м масофада баскетбол ёки шиширилган тўп қўйиб қўйилади.

Ўқитувчи сигнал бериши билан болалар кетма-кет икки марта теннис тўпини қаттиқроқ отиб, олдинга қўйилган нишонни (тўпни) узоқроққа суришга ҳаракат қиладилар. Тўпни узоқроқ масофага сурган команда ўйинда ғолиб чиққан ҳисобланади.

«Аниқ ҳисоблаш» эстафетаси

Болалар сонига қараб 2—3 командага бўлинади. Командада 8—10 та бола бўлади. Командалар отиш чизиғи орқасида, бир кишидан бўлиб қаторда саф тортиб турадилар. Ҳар бир ўйинчининг қўлида биттадан қумли халтача бўлади. Ҳар бир команданинг қаршисига 6—8 м масофада саватчалар ёки челакчалар қўйилган.

Ўқитувчи сигналидан кейин команданинг ҳар бир ўйинчиси кетма-кетликда халтачани саватча ёки челакча ичига туширишга ҳаракат қиладилар.

Саватча ёки челакчанинг ичига энг кўп қумли халтача туширган команда ютган ҳисобланади.

Ўйин турлари:

а) отиш чизиғидан 8—10 м масофада 40—60 см кенгликда кўндаланг йўлакча чизилади. Болалар қум халтачани йўлакчага ота бошлайдилар. Йўлакча ичига тушган халтачага қараб командалар ўринлари белгиланади.

б) отиш чизиғидан 6—10 м масофада 20—30 см оралиқда кўндаланг чизиқлар чизилади ва уларга 5—4—3—2—1 (ёки 3—2—1) сонли белгилар қўйилади. Йиғилган очколар сонига қараб командалар ўрни аниқланади.

в) отиш чизиғидан 6—10 м нарида бир-бирига тенг доиралар чизилади, уларга ҳам 5—4—3—2—1 сонли белгилар қўйилади. Ҳар бир команда ўйинчилари тўплаган очколар сонига қараб командалар ўрни аниқланади.

«Стул устига халтача ташлаш» эстафетаси

Ўқувчилар тенг 3—4 командага бўлинади. Командадаги болалар сони 6—8 кишидан иборат бўлади. Командалар отиш чизиғи орқасида саф тортиб туради, ҳар бир ўйинчи қўлида

бештадан қумли халтача бўлади (оғирлиги 150—200 г). Ҳар бир команда қаршисида 3—5 м масофада стулча қўйилган бўлади.

Ўқитувчи сигнал бериши билан ҳар бир команда ўйинчиси қум халтачани юқоридан стулчага кетма-кет шундай ташлаши керакки, халтача стулдан ерга ёки полга тушмасин. Қайси команда стулчаси устида кўп халтача бўлса, ўша команда ютган ҳисобланади.

Ўйин қоидалари:

1. Ўйин олдиндан келишиб олинганига кўра 3—4 марта такрорланади.
2. Ютиш сонига қараб ғолиб аниқланади.
3. Отиш чизиғини босиш мумкин эмас.

«Тўлдирма тўпни думалатиш» эстафетаси

Ўқувчилар сонига қараб 3—4 командага бўлинади. Ҳар бир команда ўз навбатида иккита гуруҳга бўлинади. 6—10 м масофада бир кишидан бўлиб саф тортиб юзма-юз туради. Саф бошида турган ўйинчилар қўлида тўлдирма тўп бўлади.

Ўқитувчининг сигналидан сўнг саф бошида турган бола қарама-қарши қатордаги ўйинчисига тўпни икки қўллаб думалатади-да, ўзи ўз қатори охирига югуриб бориб туради. Қарама-қарши томондаги қатор ўйинчиси ҳам тўпни шу усулда орқага думалатади ва ҳоказо.

Тўп думалатишни биринчи бўлиб тугатган команда ютган ҳисобланади.

Эстафета турлари:

1. Шеригига орқасини ўгириб бир қўли билан тўпни отиб узатиш, оёқни ён томонга кериб ёки икки қўли билан оёқлар орқасидан орқага отиш;
2. Иккита тўлдирма тўпни икки қўллаб бир вақтнинг ўзида думалатиш ва ҳоказо.

«Қурилишда» эстафетаси

Ўқувчилар сонига қараб 3—4 та теппа-тенг командага бўлинади. Ҳар бир команда қаторда сафланиб турадилар. Командалар орасидаги масофа 1—1,5 метр бўлади. Саф бошида турганларнинг ён томонида, чизиқнинг орқасида 8—12 дона бирор нарса (ғишт, кубик ва бошқалар) туради.

Ўқитувчининг сигналидан кейин командалар нарсаларни майдончанинг қарама-қарши томонига узатадилар. Уни уй, пирамида ёки бошқа қурилиш шаклида чиройли қилиб сафдагиларнинг чап томонида турган ўйинчи тахлаши керак. Вазифани биринчи бўлиб тугатган команда ғолиб ҳисобланади.

«Тўпни тушириб юборма» эстафетаси

Болалар тенг 3—4 командага бўлинади. Ҳар бир командада 6—8 тадан ўйинчи бўлади. Командалар 1—1,5 м масофада бирин-кетин ўтирадилар. Тўпни саф бошидаги ўйинчи оёғининг тагида сиқиб ушлаб туради.

Сигнал берилиши билан саф бошида турган ўйинчи полга ётиб, оёғини кўтариб, тўпни юқоридан бошидан ошириб, кейинги ўйинчининг оёғига узатади, у ҳам шу усул билан тўпни учинчи ўйинчига узатади ва ҳоказо. Охирги ўйинчи тўпни оёқ билан қабул қилиб олиб, қўлга олиб, юқорига кўтариб ўйин тамом бўлганлигини билдиради.

Тўп узатишни биринчи бўлиб тугатган команда ғолиб ҳисобланади.

Эстафета турлари:

Охирги ўйинчи учинчи тўпни олиб, олдинга югуриб бориб дастлабки ҳолатда туради ва тўпни оёқ билан қатор бўйлаб узатади. Қатор бошида турган ўйинчи яна ўз жойига келиб туриши билан ўйин тугайди.

«Тўлдирма тўпни ташиш ёки кўчириш» эстафетаси

Ўйинчилар тенг 3—4 командага бўлинади. Командалар бир қаторда саф тортиб турадилар. Саф бошида турганлар олдида полда гимнастика чамбараги ётади. Майдончанинг қарама-қарши томонида, ҳар бир команда қаршисида биттадан чамбарак бўлиб, уларнинг ўртасига 3 тадан тўлдирма тўп қўйилади (тўлдирма тўп болалар ёшига қараб оғирлиги 1 кг дан 3 кг гача бўлади).

Ўқитувчининг сигналидан сўнг биринчи ўйинчилар тўпни қўлдан-қўлга узатадилар ва шу усулда яна орқага қайтадилар. Биринчи бўлиб тугатган команда ютган ҳисобланади.

I — IV синф ўқувчилари билан ўтказиладиган ўйинда пуфланган тўп, баскетбол, волейбол, футбол тўпларидан фойдаланиш мумкин.

Тўпларни қуйидаги усулларда узатиш мумкин:

1. Икки қўллаб юқоридан орқага энгашган ҳолда узатиш: охирги ўйинчи тўпни олиб, ўйинчиларнинг оёқлари ўртасидан тўпни полдан олд томонга қараб думалатади.
2. Шунинг ўзи, тўпни ўйинчилар оёқлари ўртасидан, пастдан қўлдан-қўлга узатадилар.
3. Гавдани бурган ҳолда, тўпни икки қўллаб ушлаб, ўнг ва чап томондан узатилади.

«Тўпни узатиб югуриш» эстафетаси

Болалар бир неча тенг командага бўлинади. Командалар бир қатордан сафланиб турадилар, ўйинчилар орасидаги масофа эса 1 м ни ташкил қилади.

Команда бошида турган биринчи ўйинчиларнинг қўлларида тўп бўлади.

Ўқитувчининг сигналидан сўнг олдиндан келишиб олинган усулда биринчи ўйинчилар тўпни иккинчи ўйинчиларга, улар учинчи ўйинчиларга ва ҳоказо қўлдан-қўлга узатадилар. Охирги ўйинчи тўпни олгандан кейин чап (ўнг) томондан югуриб бориб олдинга туриб, тўпни узатишни давом эттиради. Биринчи ўйинчи тўпни олиб, яна ўз жойига келиб турса, шундагина ўйин тамом бўлган ҳисобланади.

Тўпни узатиш усуллари:

а) тўп икки қўллаб юқоридан узатилади;

б) тўп икки қўллаб пастдан (оёқлар орасидан) узатилади;

в) тўп икки қўллаб чап ва ўнг томондан узатилади.

«Тарвузни ортиш» эстафетаси

Болалар тенг икки командага бўлинади. Командалар бир қатор бўлиб саф тортиб турадилар, ўйинчилар орасидаги масофа 2 қадам бўлади.

Команданинг ўнг томонига 8—12 та тўлдирма тўп қўйиб қўйилади.

Ўқитувчи сигнал бериши билан биринчи ўйинчилар чап томондан тўпни олиб, иккинчи ўйинчиларга, улар учинчи ўйинчиларга ва ҳоказо узатадилар. Охирги ўйинчи тўпни олиб кўрсатилган жойга яхшилаб тахлайди. Эстафетани биринчи бўлиб тугатган команда ютган ҳисобланади.

«Тўсиқлар оша югуриш» эстафетаси

Ўйинчилар тенг икки командага бўлинади. Командалар бир қатордан бўлиб старт чизиғи орқасида саф тортиб турадилар.

Сигнал берилиши билан ўйинчилар белгиланган масофа бўйлаб қуйидаги тўсиқлардан ошиб югуриб ўта бошлайдилар: ариқ (зовур) устидан узунликка сакраш, ариқ устига қўйилган гимнастика скамейкаси устидан югуриб ўтиш, тўсиқ устидан сакраш, тўсиқ (девор) устидан оёқни қўйиб сакраш, гимнастика деворидан ошиб тушиш, пастак тўсиқ тагидан ёки тешикдан сиқилиб ўтиш, қияллика югуриб чиқиш, қияликдан пастга қараб сакраш ва бошқалар. Тўсиқлар табиий ёки сунъий бўлиши мумкин. Масалан, залда ёки майдончада зовур ёки ариқ кўндаланг чизилган чизиқ билан, қиялик қия қўйилган гимнастика скамейкалари ва бошқалар билан белгиланган бўлиши мумкин. Югуриш масофасини, тўсиқлар сонини, уларнинг туриш жойини ва кетма-кетлигини болалар ёшига ва уларнинг жисмоний тайёргарлигига қараб комбинациялаб ёки ўзгартириб қўйиш мумкин.

Эстафета турлари:

1. Ҳар бир ўйинчи ҳамма тўсиқлардан ошиб ўтади.

2. Ҳар бир ўйинчи босқичларга бўлинган бўлиб, ҳар бири ўз босқичидаги (1—2 та) у ёки бу тўсиқни енгиб (ошиб) ўтади.

«Тўп билан» эстафетаси

Ўйновчилар тенг сонда 3—4 командага бўлинадилар. Командалар бир кишилик қаторда саф тортадилар, саф бошида турган ўйинчиларнинг қўлларида катта тўп бўлади (баскетбол, волейбол, футбол тўпи).

Ўқитувчи сигнал бергандан кейин ўйин қатнашчилари кетма-кет берилган ҳар хил вазифаларни, кўрсатилган ёки белгиланган масофага (8—12 м) тўп билан олдинга ёки орқага югуриб бажарадилар.

Тўп билан силжиш усуллари:

а) тўпни кафтда ушлаб силжиш;

б) тўпни полга уриб икки қўл билан илиб олиш (вазифа 8—10 марта қайтарилади);

в) тўпни юқорига отиб, икки қўл билан илиб олиш (неча марта такрорлаш олдиндан келишиб олинади);

г) тўпни оёқлар ўртасига қисиб олиб, икки оёқлаб сакраш;

д) тўпни ўнг қўл билан уриб, олиб бориш (юриш);

е) тўпни чап қўл билан уриб, олиб юриш;

ж) тўпни гоҳ ўнг, гоҳ чап қўл билан олиб бориш (юриш);

и) тўпни оёқ билан олиб юриш.

Эстафета турлари.

1. Эстафетанинг ҳамма қатнашчилари тўп билан олдинга силжиш усулларидан бирини қайтаради.

2. 3—4 усулдан фойдаланилган ҳолда, уларнинг ҳар бирини 2—3 ўйинчи такрорлайди.

3. Ўйин қатнашчилари тўғри чизиқ билан ҳаракат қилмасдан, балки илон изи, чизиққа қўйилган биринчи устунчаларни айланиб ўтадилар.

4. Жойлари ўзгартирилган ҳолда қарама-қарши эстафета ўтказилади, ҳар бир жуфт бола олд ва орқа томонга қараб битта вазифани бажаради (гуруҳчалардаги ўйинчилар сонига қараб вазифалар миқдори белгиланади).

«Икки тўп билан» эстафетаси

Ўйновчилар тенг 3—4 командага бўлинади. Командалар бир кишилик қаторда саф тортиб турадилар, саф бошида турган ўйинчилар қўлида иккитадан пуфланган катта тўп бўлади.

Ўқитувчи сигнал бериши билан ўйинчилар кетма-кет вазифа усулларини, олдиндан белгиланган масофани (10—12 м) тўп билан олд томонга ва орқага югуриб ўтиб бажарадилар.

Тўп билан силжиш усуллари:

а) тўпни кафтда ушлаган ҳолда;
б) тўпни бир-бирига кафт билан қисиб олган ҳолда;
в) тўпнинг бирини ён томонда ушлаб, иккинчисини кафт билан ерга уриб олиб бориш;
г) тўпнинг бирини оёқлар ўртасига қисиб, икки оёқлаб сакраб, иккинчисини кафтлар билан ерга уриб юриб олдинга ҳаракат қилиш.
д) иккала тўп бир вақтда — бирини ўнг қўл, иккинчисини чап қўл билан ерга уриб олиб бориш (юриш);
е) тўпни бирини оёқ билан, иккинчисини кафт билан уриб юриш;
ж) иккита тўпни оёқ билан олиб юриш.

Эстафета турлари шунинг ўзи, олдинги эстафетага ўхшаган бўлади.

«Тезлик ва чаққонлик» эстафетаси

Ўйновчилар тенг икки командага бўлинади. Командалар бир кишидан бўлиб, қаторга сафланиб турадилар, саф бошида турган ўйинчиларнинг қўлларида волейбол тўпи бўлади.

Ўқитувчи сигнал бериши билан биринчи ўйинчилар 6—8 метр узунликдаги коридор орқали тўпни бир қўл билан ерга уриб олдинга тез ҳаракат қилади, сўнг тўпни юқорига отиб, тўшакда олдинга дўмбалоқ ошади ва туриб, тўпни ерга туширмасдан илиб олади. Улар тўпни илиб олиб, тўпни орқага — иккинчи ўйинчиларга узатадилар-да, ўзлари югуриб қатор охирига бориб турадилар. Иккинчи турган ўйинчилар, сўнгра учинчи турган болалар шунинг ўзини қайтарадилар ва ҳоказо. Вазифани кам хато билан ва тез бажарган команда ютган ҳисобланади.

Эстафета турлари:

Юқоридагининг ўзи, лекин ўйинчилар тўпни олд — юқори томонга отиб, гимнастика оти ёки паст хари тагидан ўтиб, тўпни илиб олишлари, сўнгра тўпни кейинги ўйинчига узатишлари керак.

«Тезлик ва мерганлик» эстафетаси

Ўйинчилар икки командага бўлинади. Командалар бир кишилик қаторда старт чизиғи олдида турадилар. Майдончанинг қарама-қарши томонида эса нишон қўйилган бўлади. Нишондан 6—8 метр нарига отиш чизиғи чизилади; чизиқ ёнида кичкина яшикчада теннис тўпи бўлади.

Ўқитувчи сигналидан кейин биринчи ўйинчи тезда олдидаги тўсиқдан ўтиб ёки юриш вақтида ҳар хил ҳаракатларни бажариб, сўнгра яшикчадан олдиндан келишиб олинган миқдорда тўпни олиб (1—3 та), уларни нишонга отади ва югуриб орқага қайтиб, эстафетани иккинчи ўйинчига беради, ўзи эса тезда қатор охирига бориб туради. Иккинчи ўйинчи шунинг ўзини қайтаради, сўнгра учинчи ўйинчи давом эттиради ва ҳоказо.

Тўпни нишонга кўпроқ теккизган команда ўйинда ютган ҳисобланади.

Тўсиқ ва вазифалар турларини (кетма-кетликни) қуйидагича алмаштириш мумкин :

1. Гимнастика скамейкасига юзни ерга қаратиб, қоринда ётган ҳолда икки қўллаб тортилиб, скамейканинг охиригача миниб ўтилади. Югуриб келиб гимнастика отидан ён томон билан сакралади.
2. Тўшакдан ён томонга икки марта думбалоқ ошиб, югуриб келиб баланд харидан ошиб ўтилади.
3. Кетма-кет турган иккита устунчадан айланиб ўтилади. Гимнастик козёлнинг тагидан ўтилади.
4. Қўлларда таяниб ётган ҳолда 2—3 метргача эмаклаб ўтилади (бунда оёқлар полда судралади).
5. Югуриб келиб тўсиқ (хари, яшик) дан сакраб ўтиб, полдан чамбаракни олиб, унинг ичидан ўтилади.

«Гимнастика таёқчасини бошдан ошириш» эстафетаси

Ўқувчилар тенг икки командага бўлиниб, старт чизиғи орқасида бир қатордан саф тортиб турадилар. Биринчи турган ўқувчилар қўлларида гимнастика таёқчаси бўлади, унинг икки учидан пастда горизонтал ҳолатда ушлаб турадилар (10-расм).

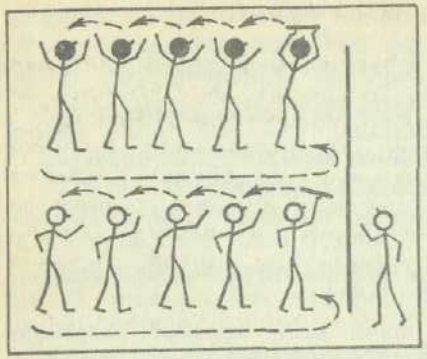
Ўқитувчининг сигналидан сўнг болалар қўлларини юқорига кўтариб, таёқчани горизонтал ҳолатда орқада турган ўйинчиларга узатадилар.

Таёқча узатишни биринчи бўлиб тугатган команда ютган ҳисобланади.

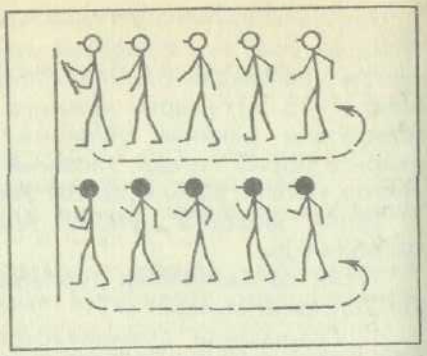
«Гимнастика таёқчаси устидан оёқни ўтказиш» эстафетаси

Ўқувчилар тенг икки командага бўлиниб, старт чизиғи орқасида бир қатордан саф тортиб турадилар. Биринчи турган ўқувчилар гимнастика таёқчасининг икки учидан пастда горизонтал ҳолатда ушлаб турадилар (11-расм).

Ўқитувчи сигналидан кейин таёқчали болалар уни оёқлари тагидан бирин-кетин ўтказгач, орқада турган ўйинчига узатадилар, у кейингисига узатади ва ҳоказо. Охирги ўйинчи таёқчани олгач, олд томонга югуриб бориб, биринчи бўлиб туриб олади



10-расм.



11-расм.

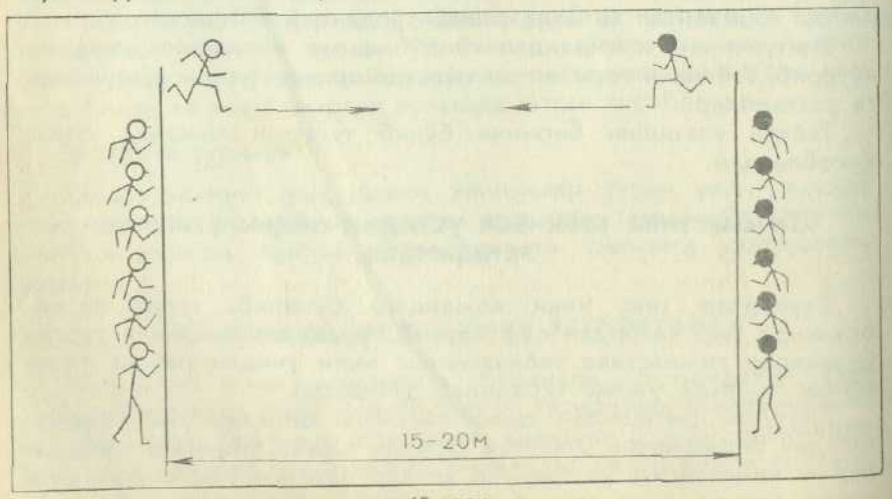
ва таёқчани орқасидаги ўйинчига узатади ва ҳоказо. Ўйинни бошлаб берган командадан бирор бола биринчи бўлиб қатор олдига келиб турса, ўша команда ютган ҳисобланади.

Жойни ўзгартириш

Болалар икки командага бўлинадилар. Ҳар команда ўзининг старт чизиғи орқасида қўлларини ён томонга очган ҳолда саф тортиб туради. Старт чизиқлари майдончанинг қарама-қарши томонида бир-биридан 15—20 м масофада чизилган бўлади (12-расм).

Ўқитувчининг «Стартга!» — «Диққат!» — «Марш!» сигналидан сўнг иккала команда бир вақтда ўринларини алмаштириб, югура бошлайдилар.

Қарама-қарши томондаги старт чизиғи орқасидан биринчи бўлиб ўрин олган ва орқага бурилиб, тик турган команда ютади.



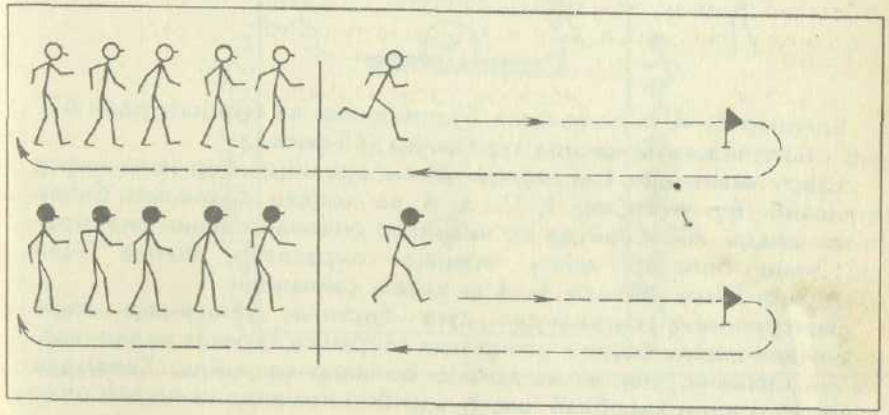
12-расм.

Ким бир оёқда тез югуради

Ўқувчилар тенг икки командага бўлинадилар ва бир қатордан старт чизиғи орқасида саф тортиб турадилар. Ҳар бир команда қаршисига 5—6 м масофада тўлдирма тўп қўйилади (13-расм).

Ўқитувчининг сигналидан кейин командаларнинг биринчи турган ўйинчилари бир оёқда (чап ёки ўнг оёқда) тўлдирма тўпгача югуриб бориб, унинг ўнг томонидан айланиб ўтадилар ва орқага қайтиб келиб, иккинчи ўйинчиларнинг қўлларига қўлларини теккизиб, қаторнинг охирига бориб турадилар. Иккинчи ўйинчилар ҳам шунинг ўзини бажарадилар.

Берилган вазифани биринчи бўлиб бажарган команда ютган ҳисобланади. Ўйинни қайтаришда энди бошқа оёқ билан сакралади.



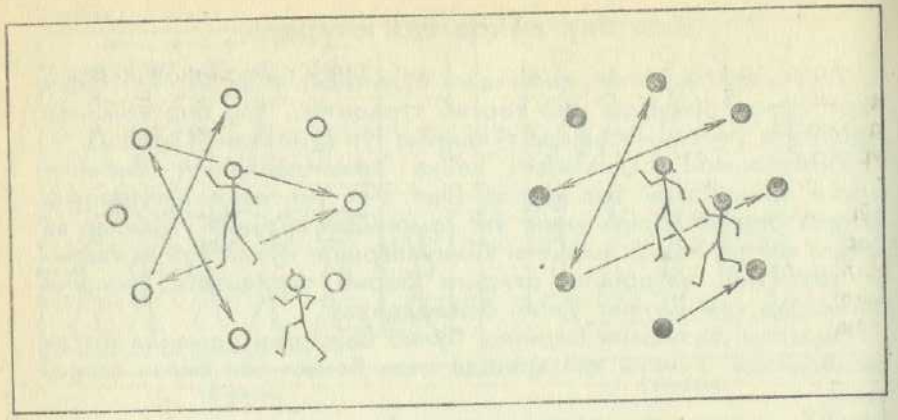
13-расм.

Чаққон югуриб ўтувчилар

Болалар диаметри 8—12 м келадиган доира атрофида турадилар. Иккита онабоши доира марказида туради (14-расм).

Ўқитувчи сигналидан сўнг ўйновчилар доиранинг ҳар хил йўналишида югуриб ўта бошлайдилар. Онабоши эса югуриб ўтаётган болаларга қўл теккизишга ҳаракат қилади. Ўйинбоши қўли теккан бола ўша жойда қотиб туради, бошқа бирор ўйинчи унга қўлини теккизиб қутқарганидан сўнг у яна ўйинда қатнаша бошлайди.

Бирорта ҳам қўл теккизилмаган болалар ўйинда ютиб чиқадилар.



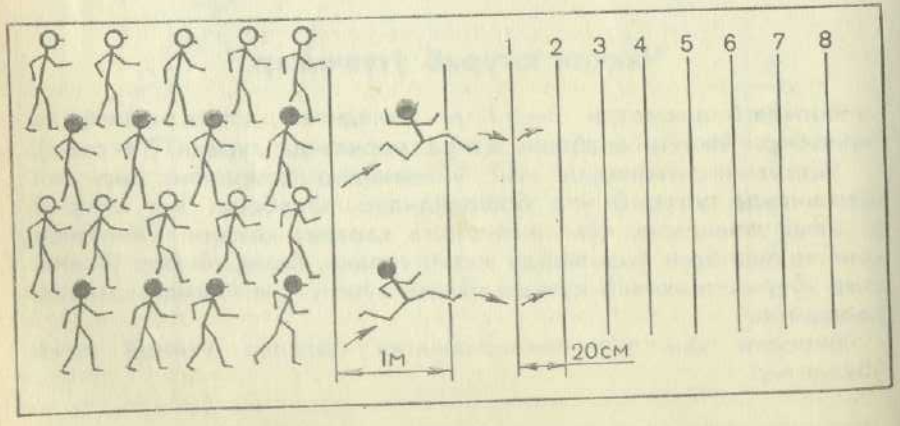
14-расм.

Сакровчилар

Болалар 2—4 та командага бўлинадилар ва бир қатордан бўлиб старт чизиғи орқасида турадилар (15-расм).

Старт чизиғидан 1 м нарида 20 см оралиқда бир неча чизиқ чизилади. Бу чизиқлар 1, 2, 3, 4 ва ҳоказо рақамлар билан белгиланади. Айни пайтда шу чизиқлар очколар сонини билдиради, яъни болалар қайси чизиққа сакрасалар, шунча очко оладилар. Ўйин пайтида 3—4 та ҳакам сайланади.

Ўқитувчининг сигналидан сўнг биринчи ўйинчилар старт чизиғидан иложи борича узоқроққа сакрашга ҳаракат қиладилар. Кейин иккинчи, учинчи ва ҳоказо болалар сакрайди. Ҳакамлар очколар сонини ҳисоблаб чиқиб, ҳар бир команда қанчадан очко тўплаганини аниқлайдилар ва ютган командани эълон қиладилар.

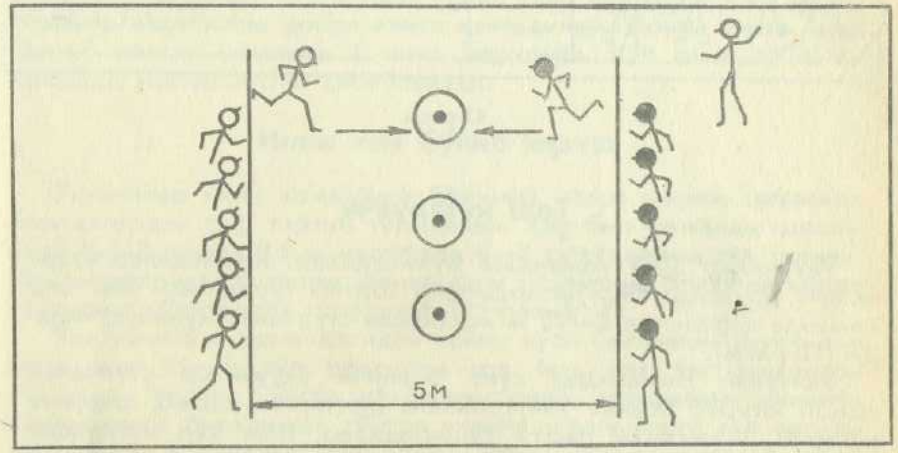


15-расм.

Тўпни бер

Болалар тенг икки гуруҳга бўлиниб, бир-бирларининг қарама-қаршисида 5 м масофада саф тортиб турадилар. Улар ўртасида диаметри 2,5—3 м учта доира чизилади. Ҳар бир доиранинг ўртасига баскетбол тўпи қўйилган бўлади (16-расм).

Ўқитувчининг «Тўплар томон югуринг» деган сигналидан сўнг иккала команданинг биринчи уч ўйинчиси доирага бориб, қарши команда ўйинчиларидан тўпни тортиб олишга ҳаракат қиладилар. Тўпни тортиб олган ўйинчи ўз командасига 2 очко келтиради. Тўпни ололмаган ўйинчи 1 очко олади. Ўйинда кўп очко тўплаган команда ютган ҳисобланади.



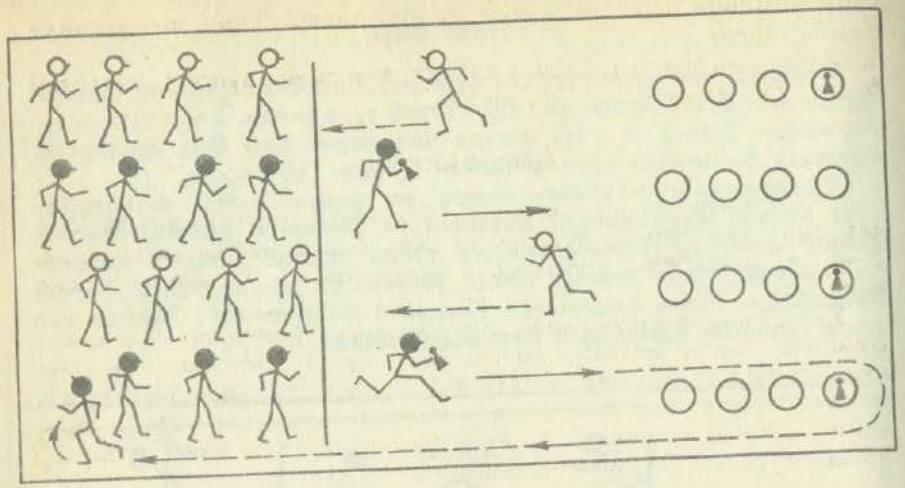
16-расм.

Булавалар билан эстафета

Ўқувчилар тенг икки командага бўлиниб, старт чизиғи орқасида бир қатордан саф тортиб турадилар. Иккала команданинг биринчи ўйинчиларида тўрттадан булава бўлади (17-расм).

Старт чизиғидан 15—20 м масофада ҳар бир команда қаршисида тўртта доира чизилган бўлади.

Ўқитувчи сигналидан сўнг командаларнинг биринчи ўйинчилари қўлларидаги булавалар билан доира томон югуриб бориб, ҳар бир доирага биттадан булава қўйиб чиқадилар. Сўнгра орқага қайтиб келиб, иккинчи ўйинчи қўлига тегадилар, иккинчи ўйинчилар эса булаваларни териб олишга югурадилар ва олган булаваларни ўз навбатида учинчи ўйинчига берадилар ва ҳоказо. Вазифани биринчи бўлиб тугатган команда ўйинда ютган ҳисобланади.

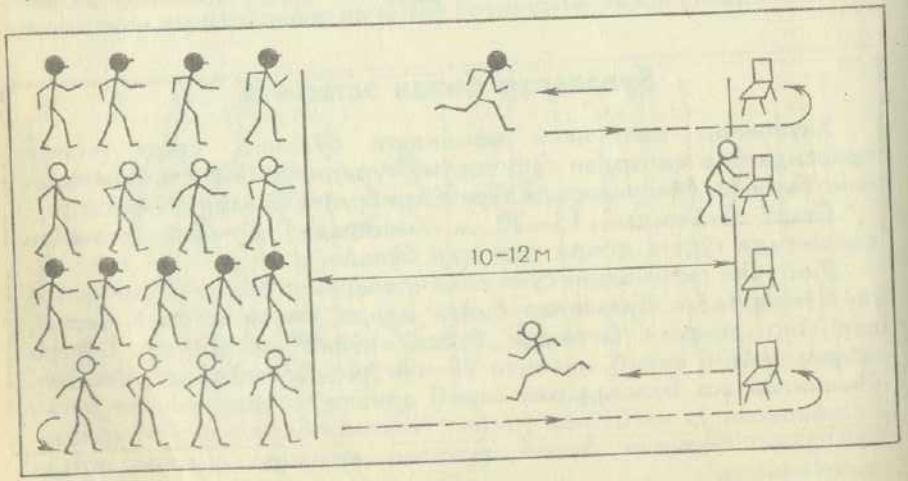


17-расм.

Тош кўтарувчи

Ўқувчилар 3—4 командага бўлинадилар. Командалар старт чизиғи орқасида бир қаторда саф тортиб турадилар. Ҳар бир команда қаршисига 8—10 м масофада стулчалар қўйиб қўйилади (18-расм).

Ўқитувчи сигналидан сўнг биринчи ўқувчилар стулчалар томон югуриб бориб, унинг иккала оёқчасини ушлаб, юқорига кўтариб, аста-секин пастга туширадилар. Ким кўп кўтаришга мусобақалашадилар. Сўнгра орқага қайтиб келиб, иккинчи



18-расм.

ўйинчиларнинг қўлларига қўл теккизадилар. Ўйин шу йўсинда давом этади.

Қайси команда ўйинчилари стулчаларни кўпроқ кўтарган бўлса, ўша команда ғолиб чиқади.

Доирани топ

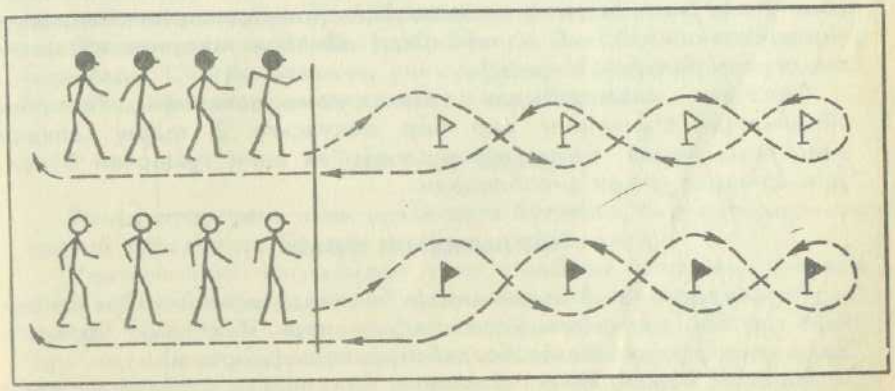
Ўйновчилар икки командага бўлиниб, старт чизиғида бир қатордан саф тортиб турадилар. Ҳар бир команда қаршисида, 3—4 м масофада арғамчидан диаметри 1 м доира ҳосил қилинади.

Ўқитувчининг сигналидан сўнг биринчи ўйинчилар кўзларини рўмолча билан боғлаб, доира ўртасида турадилар. Ўқитувчи иккинчи бир сигнал берганидан кейин улар доирадан 5—8 қадам олдинга чиқиб, яна доира ичига қайтадилар. Доира ичига аниқ қайтиб келган ўйинчига 1 очко берилади. Кўп очко тўплаган команда ўйинда ютган ҳисобланади.

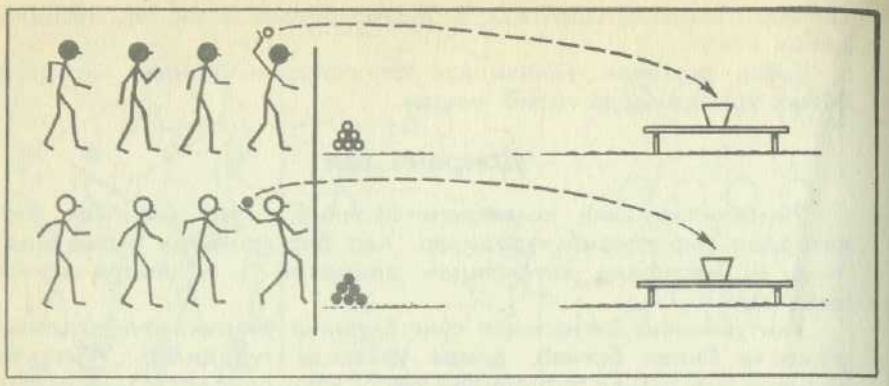
Илон изи бўлиб юриш

Ўқувчилар икки командага бўлиниб, старт чизиғи орқасида бир қатордан саф тортиб турадилар. Ҳар бир команда қаршисида бир-биридан 0,5 м масофада 6—8 та тўлдирма тўп туради. Командаларнинг биринчи ўйинчилари кўзларини боғлаган ҳолда тўлдирма тўп олдида турадилар (19-расм).

Ўқитувчининг командасидан кейин кўзи боғланган ўқувчилар илон изи бўлиб тўп орасидан гоҳ чап, гоҳ ўнг томондан ўтишлари керак. Сўнгра кўзларини очиб, эстафетани иккинчи ўйинчиларга берадилар, сўнгра учинчи ўйинчиларга гал келади ва ҳоказо. Тўпларга тегмасдан ўтган ўйинчиларга 2 очко берилади. Ўйинда кўп очко тўплаган команда ғолиб ҳисобланади.



19-расм.



20-расм.

Уй баскетболи

Болалар икки командага бўлиниб, бир қатордан саф тортиб турадилар. Улардан 5—6 м нарида стул устида челак ёки саватча қўйилган бўлади (20-расм).

Ўқитувчи командасидан кейин команданинг биринчи ўйинчилари 5 тадан теннис тўпини саватчага ташлайдилар. Сўнгра иккинчи, учинчи ўйинчилар ташлайдилар. 5 имкониятдан саватчага кўпроқ тўп туширган команда ўйинда ютган бўлади.

Тўпни отишда чизиқдан чиқмаслик керак.

Тўпни пастдан юқорига ташлаш лозим.

Ҳалқачани кийгизиш

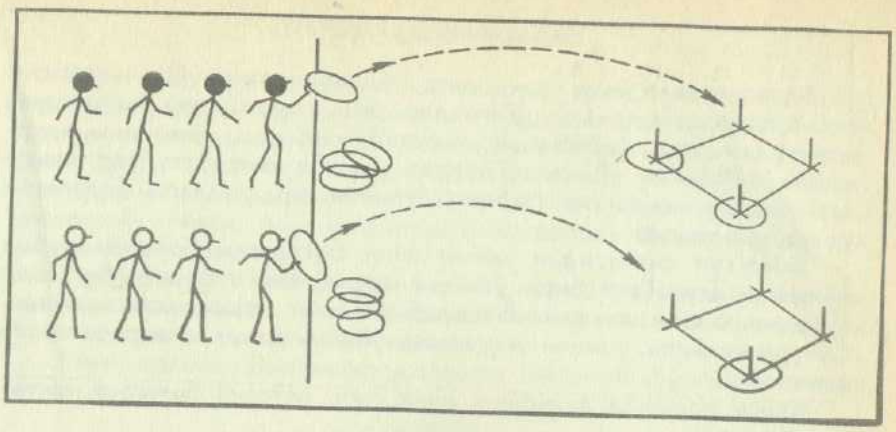
Болалар тенг икки командага бўлинади ва улар бир қатордан саф тортиб туради. Симдан ёки картон қоғоздан диаметри 10—15 см 8—6 та ҳалқача қилинади. Командаларнинг қарамақарши томонида 5—6 м масофада оёқлари юқорига кўтарилган стулча бўлади (21-расм).

Ўқитувчи командасидан кейин командаларнинг биринчи ўйинчилари стулчанинг ҳар бир оёқчасига 2 тадан ҳалқача кийгизиши керак. Қайси команда кўп ва аниқ туширган бўлса, ўша команда ютган ҳисобланади.

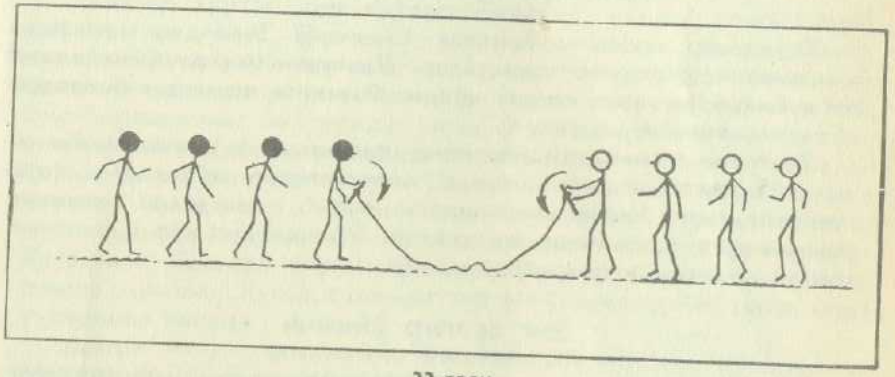
Чиллакка ип ўраш

Ўқувчилар тенг икки командага бўлинадилар. 10—12 м канопнинг ҳар бир учи таёқча ўртасига боғланади. Канопнинг ўртасига белги қилиб қизил лента боғлаб қўйилади (22-расм).

Иккала команданинг биринчи ўйинчилари таёқчани икки томондан тортиб турадилар.



21-расм.



22-расм.

Ўқитувчининг командасидан кейин ҳар бир бола ўз томонидан таёқчага канопни ўрай бошлайди. Ким биринчи бўлиб канопни белгиланган жойгача ўраб бўлса, ўша ўйинчига бир очко берилади. Сўнгра иккинчи, учинчи ўйинчилар ўрайди ва ҳоказо. Кўп очко тўплаган команда ютган ҳисобланади.

Эшит ва бажар

Ўйновчилар тенг икки командага бўлиниб, бир қатордан саф тортиб турадилар. Ўйинда онабоши тайинланади.

Ўқитувчининг сигналидан сўнг онабоши овозини чиқариб, 4—5 машқни айтади, лекин унинг қандай бажарилишини кўрсатмайди. Онабоши уни қандай кетма-кетликда айтган бўлса, ўша кетма-кетликда бажарилиши керак. Бажарилаётган вақтда хатога йўл қўйган ўйинчига жарима очко берилади. Ўйин вақтида кам жарима очко тўплаган команда ғолиб ҳисобланади.

Чаққон ташувчилар

Болалар тенг икки командага бўлинадилар ва бир қатордан саф тортиб турадилар. Қаторлар ёки командалар қаршисида иккитадан стул бир-бирига қаратиб қўйилади. Биринчи жуфт стулга кубиклар қўйилган бўлади. Бошқа жуфт стуллар ёнида ҳар бир команданинг биринчи ўйинчилари кўзлари боғланган ҳолда турадилар.

Ўқитувчи сигналидан кейин кўзи боғланган болалар кубик қўйилган стул (ҳар бири ўзининг стули) ёнига бориб, биттадан кубикни олади ва қайтиб келиб ўзининг стули устига қўяди. Сўнгра иккинчи, учинчи ўйинчилар ўйинни давом эттирадилар ва ҳоказо.

Қайси команда вазифани аниқ, тез, хатосиз бажарса, ютган ҳисобланади.

Ким кўп қўзиқорин теради

Ўқувчилар икки командага бўлиниб, 5—6 м масофада юзма-юз саф тортиб турадилар. Ўқитувчи майда ўйинчоқлар ва кубикларни ерга сочиб қўяди. Биринчи команда болалари қўлида халтача бўлади.

Ўқитувчи сигналидан сўнг командаларнинг биринчи ўйинчилари кўзлари боғланган ҳолда халтачаларга қўзиқорин тера бошлайдилар. Кейин жойларига туриб, халтачани иккинчи ўйинчиларга узатадилар ва ҳоказо. Ўйинда энг кўп қўзиқорин терган команда ютган ҳисобланади.

Энг сезгир ўйинчи

Ўқитувчи спорт залида ёки синф хонасида 9—10 та предметни қатор қўйиб, 10 секунд давомида болаларга кўрсатади ва ўзи хоҳлаган жойга бекитиб қўяди. Ўқитувчи сигнал бериши билан ўйин қатнашчилари нарсаларнинг қандай кетма-кетликда турганлигини айтиб (кўрсатиб) бериши керак. Ҳар бир хато учун битта жарима очкоси берилади. Ўйинда ҳеч қандай хатога йўл қўймаган ва уни тўғри бажарган ўқувчи ютган ҳисобланади.

Тўхтамасдан қидир

Синф хонаси ёки спорт залининг турли жойларига бир хил шаклдаги ва ҳар бир рангдаги газламалардан тикилган нарсалар ва кубиклар қўйиб қўйилади. Ўқитувчи сигнал бериши билан болалар тарқалишиб, бир хил рангдаги предметни топиб, номини айтадилар. Ким кўп предметнинг номини айтган бўлса, ўша ўйинчи ютган ҳисобланади.

Калхат ҳужуми

Ўқувчилар бир неча тенг гуруҳларга бўлиниб, уларга жўжалар номи берилади. Уларнинг ҳаммаси майдонча четларида чизилган доира ичида турадилар. Ўйинбоши калхат эса майдонча ўртасидаги доира марказида туради (ўқитувчининг ўзи олдин калхат вазифасини бажаради). У битта ёки бир нечта жўжанинг номини қичқириб айтади, номи айтилган болалар эса калхат атрофидан югура бошлайдилар.

Ўқитувчининг сигналидан кейин калхат жўжаларга ҳужум қилади. Калхатнинг қўли теккан ўйинчи калхатга айланади ва ўйинчиларни тутишга ёрдамлашади.

Ўйин ҳамма ўйинчилар калхатга айланиб бўлгунча давом этади.

Тўпни охиридагига теккиз

Болалар тўртта тенг гуруҳга бўлиниб, иккита доира ҳосил қилиб турадилар. Биринчи гуруҳ ўйинчилари доира ичида, иккинчи гуруҳ ўйинчилари эса доира атрофида турадилар. Доира ичида турган команда ўйинчилари қаторда сафга туриб, бир-бирларининг белларидан икки қўллаб ушлаб турадилар.

Мерганлар доира атрофида турадилар. Ўқитувчи сигналидан кейин қатор охирида турган ўйинчини тўп билан уриб олишга ҳаракат қиладилар. Лекин ҳамма қаторда турган ҳаракат йўналишини ўзгартириб, ўз ўртоқларини ҳимоя қиладилар. Қаторнинг бошида турган биринчи ўйинчи тўпни икки қўллаб олиши мумкин. Қатор охирида турган ўйинчига тўп тегса, унда у ўйиндан чиқади.

Доира ичида ҳаммадан кўп вақт туриб, кам ўйинчисини йўқотган команда ғолиб ҳисобланади.

Мушук уйқуда

Болалар доира ичида турган бола — мушукнинг атрофида ўйинга тушиб, қуйидаги ашулани айтиб юрадилар: «Мушук ухламоқда, мушук ухламоқда, мушук ухламоқда ўзининг инида». Ўқитувчининг сигналидан сўнг мушук ўйинчиларни (сичқонларни) ушлашга ҳаракат қилади. Сичқонлар ҳар томонга югуриб кетадилар. Кимга қўлини теккизса, у мушук бўлади ва у қолган сичқонларни тутишга ёрдам беради. Сичқонлар доирадан югуриб чиқиб кетганларидан кейин, мушуклар орқага ўз инларига — доира марказига қайтадилар. Мушуклар ўйновчиларнинг ҳаммасини ёки бир қисмини ушлагунча ўйин давом этади. Сўнгра янги ўйинбоши — мушук сайланади.

Қопқон

Болалар бир кишидан бўлиб, сафланиб турадилар. Ўйинда иккита ўйинбоши сайланиб, улар бир-бирларининг қўлларини ушлаб, дарвоза — қопқон ҳосил қилиб турадилар.

Ўқитувчининг командасидан сўнг ўйновчилар дарвозанинг ўртасидан ўта бошлайдилар. Ҳар бир учта ўйинчи ўтиши билан ўқитувчи қопқон ёпилсин, деган команда беради. Шу вақтда ўйинбошилар қўлларини пастга тушириб, ўйинчи қўлларини ушлаши керак. Ушланган ўйинчи четга чиқиб туради. Ўйин бошланади. Иккинчи ўйинчи қўлга тушгандан сўнг иккинчи қопқон ташкил этилади ва ҳоказо. Ўйин ҳамма ўйинчиларни тутиб олгунга қадар давом этади.

Октябрятлар

Майдонча ўртасида бир-биридан 13—15 м узоқликда иккита чизиқ чизилади. Ҳамма болалар майдончанинг бир томонидаги чизиқ бўйлаб сафланадилар. Бошқарувчи майдончанинг ўртасида туради. Ўқитувчининг сигналидан сўнг болалар:

Биз октябрятлармиз,
Югуришни севамиз.
Сакрашни ҳуш кўрамиз,
Бизни тута олмайсиз—

дейдилар. Шундан сўнг ҳамма ўйинчилар иккинчи томондаги чизиқ орқасига югуриб ўтадилар. Бошқарувчи уларни тутишга ҳаракат қилади. Югуриб ўтилгандан сўнг қўлга тушганлар санаб чиқилади. Тутиш учун бошқарувчининг қўли ўйинчилар гавдасига тегиши кифоя.

Тўпни оёқлар орасидан узатиш

Старт чизиғи ўртасида 3—4 команда саф тортиб туради. Барча командалар бир-биридан 2—3 м масофада туриб, бир кишилик қаторга жойлашадилар. Ўйинчилар орасидаги масофа 1—2 қадам бўлиб, улар тиззаларини букилган ҳолда кериб туришлари лозим. Қаторда биринчи турган ўйинчиларда резина тўп бўлади. Улар энгашиб, тўпни ерга қўйган ҳолда ушлаб турадилар. Сигнал берилиши билан биринчи ўйинчи тўпни оёқлари орасидан думалатиб, орқага йўналтиради. Иккинчи ўйинчи ҳам тўпга фақат бармоқларини теккизган ҳолда уни орқага йўналтиради. Учинчи ўйинчи ҳам тўпга фақат бармоқларини теккизган ҳолда уни орқага айлантиради ва ҳоказо. Энг охирида турган ўйинчи тўпни олиши билан ўнг томондан югуриб бориб, қатор олдига биринчи бўлиб туради ва дарҳол оёқларини кериб, тўпни яна шундай вазиятда орқага йўналтиради. Ўйинни биринчи бошлаган ўйинчи қатор охирига етиб боргандан сўнг

тўпни олиб югуриб ўз жойига келади ва уни юқорига кўтаради. Ўйинни биринчи тугатган команда ғолиб ҳисобланади. Агар ўйин вақтида тўп ташқарига чиқиб кетса, айбдор бола тўпни олиб, ўз жойига келади, сўнгра қоидани бузмай туриб, тўпни йўналтиради. Қатор охирида турган ўйинчилар тўпни оёқлари орасидан орқага ўтиб кетмаслиги учун қўллари билан тўпнинг йўлини тўсиб туришлари лозим.

Тўпни бошдан ошириб узатиш

Ўйинчилар 2—4 командага бўлинадилар. Ҳар бир команда алоҳида-алоҳида бир кишилик қаторларда туради (оралиқдаги масофа 2—3 м). Қатор ўйинчилари иложи борича зичроқ, лекин кўпи билан бир қадам масофада турадилар. Ҳар бир команданинг биринчи бўлиб турган ўйинчилари қўлларида резина тўп ёки волейбол тўплари бўлади. Ҳамма ўйинчилар қўлларини юқорига кўтариб турадилар.

Ўқитувчи сигнал бергандан сўнг тўпларни бошларидан ошириб орқаларида турган ўйинчиларга узатадилар. Улар тўпни бошларидан ошириб, кейингиларга узатадилар ва ҳоказо. Қатор охирида турган ўйинчилар тўпни олгач, ўз командаларининг ўнг томонидан югуриб келиб, қатор олдида биринчи бўлиб туриб оладилар ва тўпни бошларидан ошириб узатадилар. Ўйинни бошлаган ўйинчи қатор охирига етгандан сўнг тўпни олади ва ўнг томондан югуриб келиб, яна биринчи бўлиб туради ҳамда юқорига кўтаради.

Тўп узатишни бошқалардан тезроқ бажарган команда ғолиб ҳисобланади. Агар ўйин вақтида тўп ерга тушиб кетса ёки бирон ўйинчи олдинга чап томондан югуриб ўтса, ўша командага жарима очкоси берилади. Умумий ҳисоб чиқарилаётганда бу очколар албатта ҳисобга олинади.

Бўш жой

Бошқарувчидан бошқа ҳамма болалар бир-бирларидан бир қадам оралиқда айлана ҳосил қилиб турадилар. Бошқарувчи айлана атрофида юра туриб, ўйинчилардан бирини аста туртади ва у ёки бу томонга қараб югуради. Қўл теккан ўйинчи эса қарама-қарши томонга югуриб тезроқ ўз ўрнини, яъни бўш жойни эгаллаб олишга ҳаракат қилади. Айлана атрофидан югуриб келиб, бўш жойни биринчи бўлиб эгаллаб олган ўйинчи ўша ерда туриб қолади. Етиб кела олмаган ўйинчи бошқарувчи бўлади. Ўйин яна давом эттирилади.

Қурувчилар

...лар бир кишилик учта қаторга сафланадилар, ҳар бир ...илиш бригадаси бўлиб, ҳар бир қурувчининг қўлида ...лади. Ўйин бошланишидан олдин ҳар бир бригада ...а картондан ясалган учбурчак, бригадаларнинг шаклла... илиш ишлари билан шуғулланадиган жойлар белгилаб ... Биринчи сигналга кўра ҳамма эркин ўйнайди ёки ... билан машқлар бажаради.
...и сигналда эса бригада аъзолари ўз қурилиш жойларига ...илган шаклларни кўздан кечирадилар ва таёқчалардан ...арни ясайдилар. Ишни тугатиб, қурилиш майдончасини ...олда сафланадилар. Бошқаларга нисбатан тез ва соз иш ... бригада ютади.

Тўп қўшнига

...лар бир-бирларидан 4 қадам узоқликда туриб айлана ...тадилар. Онабоши эса айлана ташқарисида юради. ...дан бири баскетбол тўпни ушлаб туради. Ўқитувчининг ...ича тўпни ушлаб турган ўйинчи уни ёнидаги шеригига ... эса кейинги ўйинчига ва ҳоказо. Онабоши айланага ...олда тўпга етиб олишга ва унга қўл теккизишга ҳаракат ...Агар тўпга етиб олиб, унга қўл тегизса, ўйинчи билан ... алмашади. Ўйин давом этади.
... эгаллаган ўйинчи ёнидагиси қолиб, ундан нариги ...уни узатиши мумкин эмас.

Катакдаги қушлар

...лар 8—10 кишидан иборат айланалар ясайдилар ва ...иб турадилар (бу катакни билдиради).
... ўқувчилар қушларни ифодалайдилар. Улар қушларнинг ...ишларига ўхшаш ҳаракат қилиб, айланалар атрофида ...адилар. Ўқитувчининг биринчи сигнали — ўнг қўлини ...а катак ҳосил қилиб турган ўйинчилар қўлларини ...ўтарадилар. Иккинчи сигнал — ўнг қўлини туширганда ... атрофида юрган қушлар қафасга кириб, унда ўйнаб, ...қа бошлайдилар. Учинчи сигнал — ўқитувчи бир қадам ...рганда катак эшиклари бекилади, яъни айланалар ҳосил ...роган ўйинчилар чўққайиб ўтириб, қўлларини пастга ...лар. Шу вақтда катак ичида қолган қушлар тутилган ...адилар ва катак ҳосил қилиб турган ўйинчиларга ...лар, катак кенгаяди, ўйин давом этади. Қушлар билан ...л қилганлар кейинчалик ўз ўринларини алмашадилар.

Овчилар

Ўйинни олиб бориш учун 2—3 онабоши — овчилар тайинланади. Ҳар бир онабошининг қўлида биттадан тўп бўлади. Қолган ҳамма болалар — тулкилар майдончанинг турли ерларида истаганларича югуриб юрадилар.

Ўқитувчи сигнал бериши билан тулкилар тўхтайдилар, овчилар эса турган ерларида истаган тулкига қараб тўп отадилар. Агар тўп тулкига тегса, овчи битта очко олади. Тўп отиш натижаси ҳисобланиб чиқилгандан сўнг янги овчилар тайинланади ва ўйин давом эттирилади.

Мерган овчи

Ўқувчилар тўртта қаторга сафланадилар. Ҳар бир қатор қаршисида 6—8 м шер, бўри, тулки ёки ёввойи ҳайвон расми солинган ёки шунга ўхшаш суратлар ёпиштирилган катталиги 1 × 1 м келадиган тахта қўйилган бўлади. Ҳар бир қатордан биттадан ўйинчи копток отади (ҳар бир ўйинчи учтадан копток отиши зарур). Қайси қатордан ўқувчилар ёввойи ҳайвонга коптокни кўп марта теккизса, шу қатор ўйинда ғолиб ҳисобланади.

Ўйинни бошлашдан олдин ёввойи ҳайвонлар ҳақида, уларнинг нима учун овлашлари ҳақида ўқувчиларга сўзлаб бериш лозим. Ўйинни образли қилиб сўзлаб бериш, шунингдек ўқувчиларни аниқ мўлжалга отишга, команда аъзолари орасида уюшқоқликни сақлашга ўргатиш зарур.

Бўрон

Ўқувчилар тўртта бир кишилик қаторга сафланадилар. Старт чизиғи қаршисида, 10 м нарида ҳар бир қатор рўпарасида биттадан байроқча ўрнатилган бўлади. Барча ўйинчилар бир хил ҳаракатни бажарадилар: «шамол» дейилганда, қўлларини юқорига кўтарадилар, «чақмоқ» дейилганда, ўтирадилар, «ёмғир» дейилганда чапак чаладилар, «бўрон» дейилганда, югуриб бориб байроқ атрофидан (ўнгдан чапга) айланиб, яна ўз жойларига келиб турадилар. Шартни тўғри ва тез бажарган қатор ўйинда ютган ҳисобланади.

Ўқувчилар байроқ атрофида айланиб келганларидан сўнг ўйин бошлаш олдидан турганларидек чизиқ орқасида сафланадилар.

Оқ айиқлар

Майдонча атрофи чизиқ билан белгиланади. Майдоннинг ўртасига ёки бирор чеккасига яхмалакни ифодаловчи доира чизилади. Бу икки айиқнинг уйидир. Қолган ҳамма ўйинчилар айиқчалар бўлиб, яхмалак ташқарисида юрадилар.

Икки айиқ қўл ушлашиб югуриб чиқиб, бўш қўллари билан айиқчалардан бирортасини тутиб олмоқчи бўлади. Тутилган айиқча яхмалак уяга олиб кетилади.

Айиқчалардан иккитаси тутилгандан кейин улар ҳам янги жуфт айиқлар бўлиб, қолган айиқчаларни тутишга ёрдамлашадилар. Ҳамма айиқчалар тутилгандан ёки маълум вақт (2—4 минут) ўтгандан кейин ўйин тугайди.

Айиқлар айиқчани фақат қўллари билан қуршаб олиб тутишлари лозим. Айиқчалар чап бериб қочишлари ҳамда ўтириб олишлари мумкин. Агар ўйинчилар сони кўп бўлса, 2—3 жуфт айиқ танланиши лозим.

Бақа билан лайлак

Ўйин ўтказиладиган майдонча тўрт томондан арқон билан тўсиб қўйилади ёки қўлида арқонча ушлаган тўрт ўқувчи тўртбурчак ҳосил қилиб туради. Бу ер ботқоқлик бўлади. Ўйинчилардан бири онабоши — лайлак қилиб тайинланади. Лайлакнинг ини ботқоқликдан бир неча қадам нарида бўлади. Ҳамма ўйинчилар бақалар бўлиб, улар ботқоқликда турадилар. Бақалар тўртбурчакдан чиқиб ва унга кириб, сакраб-сакраб юрадилар.

Ўқитувчи сигнал бериши билан лайлак арқондан ошиб ўтиб, ботқоқликка тушади ва бақаларни тута бошлайди. Бақалар арқондан сакраб ўтиб, ботқоқликдан чиқиб қоча бошлайдилар, тутилган бақани лайлак ўз инига олиб кетади. Қолган бақалар эса яна ботқоқликка қайтиб келадилар. Бирор марта ҳам қўлга тушмаган бақа ўйинда ғолиб чиққан ҳисобланади.

Лайлак ботқоқликка киргандан сўнг бу ерда фақатгина битта бақани ушлаши мумкин. Ўқувчилардан лайлакнинг қаерда яшаши ва нима ейишини билиш-билмасликлари сўралади, ўйинни образли бадиий қилиб сўзлаб бериш лозим.

Қутқариб ол

Тўрт ўйинчидан бошқа ҳамма ўйинчилар доира ҳосил қилиб турадилар. Тўрт ўйинчи эса доирадан ташқарида туради. Улардан иккитасининг қўлида лентачалар бўлади. Лентача ушлаган ўйинчилар доира бўйлаб югурадилар. Қолган икки ўйинчи эса уларни қувлайди. Қочиб кетаётган ўйинчи доирада турганлардан бирининг олдига туриб олиб, унинг қўлига лентачани тутқазади, энди лентачани олган бола югуриб кетади. Агар қувловчи етиб олса, лентачани унга беради ва улар ўрин алмашадилар.

Югурувчи ҳамда қувловчи доирада турганларга тегиб кетмасликлари лозим. Доира бўйлаб икки мартадан ортиқ югурмаслик керак. Қувловчи икки-уч кишини қувиб етиб олмаса, уни алмаштириш керак.

Чаққон болалар

Майдончага 3—4 қадам оралиқда параллель икки чизиқ чизилади. Бу — уй чегараси бўлиб, онабошидан бошқа ҳамма ўйинчилар шу иккита чизиқ орқасида турадилар. Онабоши майдончанинг ўртасида туради.

Ўқувчилар олдиндан ёд олинган шеърни бир овоздан дона-дона қилиб айтадилар:

Биз қувноқ болалармиз,
Ўйин-кулгини севамиз,
Қани, ўртоқ қувиб кўр,
Биттамизга етиб кўр.

«Биттамизга етиб кўр» сўзи айтилиши билан ўқувчилар қарама-қарши томонга югуриб ўта бошлайдилар. Онабоши югуриб ўтаётганларни қўл теккизиб тўхтатишга ҳаракат қилади. Онабоши қўл теккизган ўйинчилар ўз жойларида тўхтаб, қотиб турадилар. Ўқитувчи тутилганларни санаб чиқади.

Барча ўқувчилар ўз уйларига қайтадилар. Ўйин шу тартибда давом этади. Икки югуришдан сўнг янги онабоши сайланади.

Ўйинга якун ясалганда бир марта ҳам тутилмаганлар ҳамда энг кўп тута олган онабошилар рағбатлантирилади. Югуриб ўз уйига қайтиб келиш мумкин эмас. Ўтиш ниятида бир-бирини тутиш ярамайди. Онабошининг чизиқлар орқасига, яъни уйларга киришига рухсат этилмайди.

Қалъа ҳимояси

Ўйновчилар 3—4 айланага сафланадилар. Ҳар бир ўқувчининг орасидаги масофа 1 м. Уларнинг оёқлари олдида чизиқ чизилади. Айланалар марказига қалъа — гимнастика таёқчалари ўрнатилади. Ўйинчилардан бири қалъани ҳимоя қилиш учун унинг атрофига бориб туради. Ўйинда волейбол ва баскетбол тўпидан фойдаланилади.

Ўйин ўқитувчи сигнали билан бошланади. Ўйинчилар тўпни бир-бирларига ошира туриб, пайт пойлаб, тўпни қалъага теккизишга ҳаракат қиладилар. Ҳимоячи эса қўллари, оёқлари ҳамда гавда билан тўпнинг йўлини тўсиб, қалъани ҳимоя қилади.

Тўпни қалъага теккиза олган ўйинчи ҳимоячи билан ўз ўрнини алмашади.

Ҳимоячига қалъани қўл билан ушлаш ҳуқуқи берилмайди. Агар қалъа тўп билан ўрнидан қўзғатилса-ю, лекин йиқилмаса, ҳимоячи уни қўриқлашни давом эттиради. Кейинчалик қалъа атрофига яна бир ўқувчини таклиф этиш мумкин.

Тўпни айлана бўйлаб ошириш

Ўқувчилар 3—4 айланаларга сафланадилар. Улар орасида масофа 2 м. Барча айланалардаги ўқувчилар сони бир-бирига тенг бўлиши лозим. Ҳар бир айланадаги сайланган капитанларга биттадан волейбол тўпи берилади.

Ўқитувчининг сигнали билан капитанлар ўнг томонларидаги шерикларига тўпни оширадилар. Улар эса тўпни илиб олиб, кейингиларига оширадилар ва ҳоказо. Тўп капитанларга яна қайтиб келгандан сўнг улар тўпни юқорига кўтариб турадилар. Ўйинни биринчи бўлиб тугатган айлана 20 очко, иккинчи бўлиб тугатгани 15 очко, учинчиси эса 10 очко олади. Янги капитанлар сайланиб, ўйин яна давом этади. Энг кўп очко тўплаган айлана ғолиб ҳисобланади. Ўйин вақтида тўп қўлдан тушиб кетса, командага жарима очкоси берилади.

Балиқчилар ва балиқлар

Майдончанинг учдан икки қисми денгиз бўлади. Бир қисми эса қирғоқ ҳисобланади. Ўйинчилардан иккитаси балиқчи бўлиб, қолганлари балиқлардир. Балиқлар денгизда сузиб юрадилар (сузишни тақлид қилиб юрадилар).

Балиқчилар қирғоқ четига келиб, қўл ушлашиб турадилар ҳамда «Балиқчилар балиқ овига чиқадилар!» деб хитоб қиладилар. Кейин денгизга кириб, балиқларни ўраб олиб тута бошлайдилар. Балиқчилар балиқни қўлга тушириш учун бўш қўллари билан уни ўраб олиши зарур. Балиқ шундан сўнг тутилган ҳисобланади. Тутилган балиқ ҳам балиқчиларга қўшилиб, қўл ушлашиб қолган балиқларни қўл билан уч киши бўлиб тута бошлайдилар. Ҳар бир тутилган балиқ балиқчиларга қўшилаверади, яъни тўр кенгайиб боради. Кейин балиқларни ушлаш учун тўр айланиб, энг четдаги балиқчилар бир-бирига яқинлашиб, қўлларини ушлаб олишади.

Демак, тўр бекилади. Ўртада қолган балиқчилар тўрни яна кенгайтиришади. Барча балиқлар қўлга тушгач, энг кейин қўлга тушган икки балиқ энди балиқчи бўлади. Ўйин қайтадан бошланади.

Қўлга тушган балиқлар ажралиб, тўрдан чиқиб кетишлари мумкин эмас.

Овчилар билан ўрдаклар

Майдонча ўртасига катта айлана чизилади. Ўқувчилар икки командага бўлинадилар. Командалар бири — ўрдаклар бўлади, улар айлана ичида туради, иккинчиси эса — овчилар бўлиб, айлананинг ташқарисида жойлашадилар. Овчиларга битта волейбол тўпи берилади.

Ўқитувчи сигнал бергандан сўнг овчилар ўрдакларни мўлжалга олиб, тўп отадилар. Ўрдаклар эса ўз навбатида тўпга чап бериб, айлана ичида югуриб юрадилар. Тутилган ўрдак вақтинча ўйиндан четлатилади.

Ўйин икки турда ўтказилади:

а) 3—4 минутда нечта ўрдак ўйиндан чиқиши белгилаб қўйилади;

б) ўйин ҳамма ўрдаклар қўлга тушгунча давом этади.

Қўлга тушган ўрдаклар ҳисоблаб чиқилгач, ўрдаклар билан овчилар ўрин алмашадилар.

Тўпни ўрдакларнинг тиззасидан юқорига уриш мумкин эмас. Ердан сапчиб учиб бориб ўрдакка теккан тўп ҳисобга олинмайди. Агарда ўрдак узоқда бўлса, уни пойлаб ўтирмасдан, тўпни айлананинг нариги томонидаги шерикка ошириш мумкин. Тўп айлана ичида қолиб кетса, ўрдаклар уни олиб, ўзларидан узоқроқда бўлган овчиларга оширишга мажбурдирлар.

Ўйин янада қизиқарлироқ ўтиши учун бир вақтда иккита тўп ишлатиш мумкин.

Қармоқча

Ўйин учун қум тўлдирилган халтага боғланган тизимча бўлиши лозим. Ўйновчилар айлана ҳосил қилиб турадилар.

Ўйновчилардан бири айлана ўртасида ярим ўтирган ҳолда тизимчани айлантира бошлайди. Тизимчанинг халтага боғланган томони полга тегиб туриши керак. Барча ўйинчилар тизимчанинг (яъни қармоқчанинг) ҳаракатини кузатиб, оёқларнинг тизимчага тегиб кетмаслиги учун сакраб-сакраб турадилар. Оёғига халтача тегиб кетган ўйинчи айлана ўртасига келиб туради ва тизимчани айлантиради. Ўйинчиларни биринчи ва иккинчи командага ажратиш мумкин. Қайси командада камроқ ўйновчи қармоққа тушса, ўша команда ютган ҳисобланади.

Айланадан тизимчага етмайдиган даражада узоқликда турган ўйинчига жарима очкоси берилади. Агар бир ўйинчи туриб арқончани айлантираверса-ю, лекин ҳеч ким қармоқчага илинмаса, бундай ҳолатда ўртадаги ўйинчига жарима очкоси берилиб, унинг ўрнига бошқа ўйинчи ўртага туширилади.

Почта

Ўқитувчи дарсдан илгари ўқувчиларга билдирмасдан майдонча ёки залнинг бирор ерига конвертни беркитиб қўяди. Конверт ичида маълум команда (масалан, «Бир кишилик қаторга сафлан!») — деб ёзилган бўлади. Ўқитувчи маълум жойга конверт беркитилганлиги ва уни топиш кераклигини айтиши билан ўйин бошланади. Конвертни топган ўйинчи «Конверт топилди!» дейди ва баланд овоз билан ундаги командани ўқийди ҳамда конвертдаги топшириқни бажаради, қолган ўйинчилар ҳам мазкур ўйинчининг командасини тез ва аниқ бажарадилар.

Жойга тез қайтиш

Ўқитувчи «Тез тарқал» дейиши билан ҳамма ўйинчилар майдонча бўйлаб тарқаладилар. «Тез жой-жойингизга!» деганида эса ҳар бир ўйинчи имкони борича тезроқ қатордаги ўз жойига келиб туриб олиши керак. Бошқаларни туртмасдан ўз жойига тез турган ўйинчилар ғолиб чиқадилар. Ўйин 3—4 қаторлараро ўтказилади.

Ким аввал пайқайди!

Ўйинчилар уч айланага сафланадилар. Биринчи кўрсатиш сигнали (ўқитувчи ўнг қўлини юқорига кўтаради) бўйича ўқувчилар зал бўйлаб эркин ҳаракат қилиб юрадилар. Иккинчи кўрсатиш сигнали (қўллар орқада) бўйича эса ўз айланаларига қайтадан тез сафланадилар.

Айланани биринчи ҳосил қилиб турган ўйинчилар ғолиб чиққан ҳисобланади. Кейинчалик бу ўйинни қаторларда туриб ҳам ўтказиш мумкин.

Пир-р этди

Ўқувчилар бир қаторга сафланадилар. Ўқитувчи ҳар хил учиш ҳаракатлари қилиб, пир-р дейди. Ўқувчилар шу ҳаракатларни такрорлайдилар. Ўқитувчи учиш ҳаракатларини бажара туриб «тўхтанг», дейди, шунда болалар ҳаракатни тўхтатадилар.

Ҳаракатни тўхтатмай хато қилган ўқувчи бир қадам орқага — иккинчи қаторга ўтиб, яна ўйинда иштирок этади. Ўйин охирида биринчи қаторда қолган ўқувчилар ғолиб ҳисобланади.

Ўйин учун тинчлантирувчи, нафас олишни таъминловчи, асосан оёқ ва қўл ҳаракатларига доир машқлар танлаб олинади.

Четан девор

Ўйинчилар бир-биридан 8—10 м нарида икки қаторга сафланадилар. Улар қўлларини чалкаштириб, четан девор ҳосил қилиб турадилар. Доиранинг секин садоси остида қаторлардан бири олдинга уч қадам чиқади ва доиранинг баландроқ оҳанги остида жуфтлама қадам қўйиб, ярим ўтирган ҳолда бошни олдинга — чапга енгил эгиб, кейин уч қадам орқага юрадилар, бошни ўнгга — олдинга эгиб, қўл билан ерга таянган ҳолда ҳаракатни тўхтатиб, четан девор ҳосил қилиб турадилар. Бу ҳаракатни энди иккинчи қатордагилар такрорлайди. Ўйин давомида машқни ким тўғри ва тезроқ бажариши ҳисобга олинади.

Ким яқинлашди

Болалар айланаларда сафланиб турадилар. Ҳар бир айлана марказида онабоши туради. У кўзини рўмолча билан боғлаб, бекитиб туриши лозим.

Айлана ҳосил қилиб турганлар чалиштирма қадам ташлаб гоҳ ўнгга, гоҳ чапга юриб туришади.

Ўқитувчи сигнал бергандан сўнг (у бирон ўқувчига имо-ишора қилиб тушунтиради) ўйинчи онабошининг ёнига келади ва унинг елкасига қўлини теккизиб, овозини ўзгартирган ҳолда онабошининг исмини айтади. Сўнгра ўз жойига бориб одатдаги ҳаракатни давом эттиради. Ўқитувчи онабошига кўзини очишни ва ёнига ким келиб кетганлигини айтиб беришни таклиф қилади. Агар онабоши кимнинг келганлигини топа олса, ўша ўйинчи ўз ўрнини онабошига бўшатиб беради, ким яқинлашганини топа олмаса, унинг ўрнига янги онабоши сайланади.

Тўпни ким олдин олади

Ўйновчилар тенг икки командага бўлиниб, бир кишилик қаторда саф тортиб турадилар.

Командалар орасидаги масофа 20 м. Марказга чамбарак қўйилади, чамбарак ўртасига тўп қўйилган бўлади. Ўқитувчи сигналидан сўнг биринчи ўйинчилар тўп томон югуриб бориб, тўпни олдин олишга ҳаракат қилади, сўнгра иккинчи, учинчи ва ҳоказо ўйинчилар югурадилар. Қайси команда кўп марта биринчи бўлиб тўпни олган бўлса, ўша команда ўйинда ютган ҳисобланади.

Байроқча ёки буюмни туширмай бориш

Ўйновчилар икки командага бўлиниб, бир кишилик қаторда старт чизиғи олдида турадилар. Команда қаршисида 10 м масофада тўп қўйилган бўлади. Ҳар бир команданинг биринчи ўйинчиси байроқчани тиззаларининг ўртасида ушлаб туради. Ўқитувчи сигналидан сўнг байроқчани тиззалар орасида ушлаган ҳолда икки оёқлаб сакраб бориб, тўпни айланиб, орқага қайтиб келиб байроқчани иккинчи ўйинчига беради, сўнгра учинчисига ва ҳоказо. Қайси команда ўйинни биринчи бўлиб тугатса, ўша команда ютган ҳисобланади.

Буюмни туширмай бориш ўйинида ҳам болалар тенг икки командага бўлиниб, буюмни ушлаган ҳолда старт чизиғи олдида бир қатор сафда турадилар. Командалар қаршисида 10 м масофада тўлдирма тўп туради. Ўқитувчи сигналидан сўнг биринчи ўйинчи иккита ёғочни устидаги тахтачаси билан ушлаб тўлдирма тўп томон югуриб бориб қайтиб келади ва буюмни иккинчи ўйинчига беради, ўзи қатор охирига бориб туради, иккинчи ўйинчилар ўйинни қайтаради, сўнгра учинчиси ва ҳоказо.

Ўйинда кам хатога йўл қўйиб, уни биринчи бўлиб тугатган команда ютган ҳисобланади.

Қайси жуфт тўп билан маррада биринчи бўлади!

Болалар тенг икки командага бўлиниб, жуфт-жуфт бўлиб старт чизиғи олдида саф тортиб турадилар. Биринчи бўлиб турган биринчи жуфт ўйинчилар тўпни бошларида ушлаб турадилар.

Ўқитувчи сигналидан кейин биринчи жуфт 10 м масофага тўпни бошлари билан ушлаб, югуриб борадилар ва туширмасдан қайтиб келиб, тўпни иккинчи жуфтга берадилар-да, ўзлари орқага бориб турадилар. Иккинчи жуфтлар, биринчи жуфт болалар бажарганини қайтарадилар, сўнгра учинчилар давом эттирадилар ва ҳоказо. Ўйинни биринчи бўлиб тугатган команда ғолиб ҳисобланади.

Эстафета таёқчаларини ким олдин йиғиб олади

Ўқувчилар икки командага бўлиниб, старт чизиғи олдида бир кишилик қаторда турадилар.

Старт чизиғидан 20 м масофада 5 тадан таёқча қўйилади. Ўқитувчи командасидан кейин биринчи ўйинчилар таёқчаларни йиғиб олиб келиб, иккинчи ўйинчиларга берадилар. Иккинчи ўйинчилар эса таёқчаларни жойига қўйиб чиқадилар, учинчилари ўйинчилар эса таёқчаларни йиғиб оладилар ва ҳоказо. Ўйинни биринчи бўлиб тугатган команда ғолиб ҳисобланади.

Маршдаги ҳужум

Майдончанинг икки қарама-қарши томонига чизиқлар чизилади. Чизиқларнинг нариги томони уй бўлади, улардан бирида «Пахтакор» командаси, иккинчисида «Зарафшон» командаси туради. Иккала команда ҳам ўз зоналаридаги чизиқлар орқасида сафланиб туришади.

Ўқитувчи сигнал бергандан сўнг (бир марта чапак чалинганда) командалардан бири, масалан, «Зарафшон» олдинга шахдам қадам ташлаб ёки ҳар хил машқларни бажариб юра бошлайди. «Зарафшон» ўйинчилари «Пахтакор» ўйинчилари турган чизиққа 2—3 м қолгунча юриб борганларидан сўнг ўқитувчи иккинчи сигнални (икки марта чапак чалади) беради. «Зарафшон» орқага айланиб қоча бошлайди. «Пахтакор» ўйинчилари эса уларни қувиб бориб ушлашга ҳаракат қиладилар.

Қўл теккан ўйинчилар қўлга тушган ҳисобланадилар. Улар ҳисоблаб чиқилгандан сўнг ўз командаларига қайтадилар. Кейин олдинга «Пахтакор» ўйинчилари чиқади ва ҳоказо. Энг кўп ўйинчи тутган команда ғолиб ҳисобланади. Ўйинчиларни фақатгина чизиққа яқин бўлган масофада ушлаш мумкин.

Айланага торт

Қизлар ва ўғил болалар алоҳида-алоҳида, ҳар бирида 8—10 тадан ўйинчи бўлган айланаларга сафланиб, бир-бирининг қўлларидан ушлаб турадилар. Уларнинг оёқлари олдидан чизиқ чизилади.

Ўқитувчи сигнал бериши билан ўйинчилар гоҳ чапга, гоҳ ўнгга тебранадилар ва ёнидагиларни айлананинг ичига тортиб киритишга ҳаракат қиладилар. Айлана ичига қадам қўйган бола ўйиндан чиқади. Сўнгра сигнал берилиб, ўйин қайтадан бошланади. Айлана атрофида ҳаракат қилаётганида қўлларни қўйиб юборган ўқувчиларга жарима очкоси берилади. Бирор марта ҳам айлананинг ичига тушмаган ўйинчилар ғолиб ҳисобланадилар.

Айлана ичига фақатгина қўл билан тортиб киритишга рухсат этилади.

Байроқчага ким олдин етади

Ўқувчилар тенг тўрт командага бўлинади. Майдончанинг ўртасида тўрт бурчак чизиқ чизилиб, унинг устига арқон айлантирилган бўлади. Ҳар бир бурчакдан 2—3 м нарига байроқча қўйилади. Ҳар бир команданинг биринчи ўйинчилари чизиқ бурчагида арқонни ушлаб, байроқ томон қараб турадилар.

Ўқитувчи сигналидан сўнг ҳар бир ўйинчи ўз қаршисидаги байроқча томон тортилиб, уни олишга ҳаракат қилади. Байроқчани биринчи бўлиб олган ўқувчи ўз командасига бир очко келтиради, сўнгра иккинчи, учинчи ва ҳоказолар чиқадилар. Кўп очко тўплаган команда ғолиб ҳисобланади.

Доирадан чиқариш

Ўқувчилар тенг икки командага бўлинади. Майдончага 2—4 та диаметри 2—5 м доира чизилади. Доираларда командалардан бештадан ўйинчи гимнастика таёқчасини ушлаб, доира ўртасида турадилар.

Ўқитувчининг сигналидан кейин ҳар бир ўйинчи рақибини доирадан чиқаришга ҳаракат қилади. Доирадан чиқарган ўйинчига бир очко берилади. Кўп очко тўплаган команда ўйинда ютган ҳисобланади.

Тўпни ким олади!

Болалар икки командага бўлинади. Ўйинчилар қўлларида тўп билан жуфт-жуфт бўлиб майдонга жойлашадилар. Ўқитувчининг сигналидан сўнг ўйинчилар тўпни куч билан ўзига тортишга ҳаракат қиладилар. Тўпни тортиб олган ўқувчи 2 очко олади. Кўп очко тўплаган команда ютган ҳисобланади.

Чизиқдан ўтказ

Ўйновчилар икки командага бўлинади. 1—1,5 м оралиқда иккита параллель чизиқ чизилади. Ҳар бир команданинг биринчи болалари чизиқ ёнида, арғамчини икки учидан ушлаб турадилар. Ўқитувчи сигналидан сўнг ҳар бир ўйинчи арғамчини ўз томонига торта бошлайди. Қайси ўйинчи арғамчини ўз томонига 2—3 м масофада тортиб ўтказса, ўша ўйинчига 2 очко берилади. Сўнгра иккинчи, учинчи ва ҳоказо болалар арқонни тортади. Қайси команда кўп очко олса, ўша команда ютган ҳисобланади.

Жойидан қўзғат

Болалар тенг икки командага бўлинади. Ўйновчилар жуфт-жуфт бўлиб майдонча ичида жойлашадилар. Ўйинчилар орасидаги масофа 1 м. Ўқитувчи сигналидан сўнг болалар қўлларини олдинга узатиб, бир-бирларига тегиб ёки алдамчи ҳаракат билан ўртоғини жойидан қўзғатади. Қўзғалган ўйинчига 1 очко, қўзғатган ўйинчига 2 очко берилади. Кўп очко тўплаган команда ютган ҳисобланади. Ўйинни ўтирган ҳолатда, бир қўл билан тортиб бажариш ҳам мумкин.

«Футболчилар» эстафетаси

Ўйновчилар тенг икки командага бўлинади. Командалар старт чизиғи орқасида бир кишилик қаторда саф тортиб турадилар. Старт чизиғидан 15—20 м нарига устунчалар ёки байроқчалар қўйилади. Байроқчалар орасидаги масофа 1—1,5 м бўлади.

Ўқувчи сигналидан кейин биринчи ўйинчилар старт чизиғидан футбол тўпини байроқчалар орасидан гоҳ ўнг, гоҳ чап томондан суриб борадилар, байроқчалар тугаши билан тўпни қўлларига оладилар ва орқа томонга бориб туриб, иккинчи ўйинчилар нимани бажарган бўлса, шуни қайтарадилар. Биринчи ўйинчилар эса қатор охирига бориб турадилар. Эстафетани тез, хатосиз бажарган команда ўйинда ютиб чиқади.

«Таёқ билан ўлчаш» эстафетаси

Болалар тенг 2—4 командага бўлинадилар. Улар бир кишилик қаторда старт чизиғи орқасида саф тортиб турадилар. Старт чизиғидан 10—15 м нарида ўлчаш чизиғи чизилади. Командаларнинг биринчи ўйинчилари қўлида эстафета таёқчаси бўлади. Ўқитувчи сигналидан сўнг биринчи турган ўйинчилар таёқча билан ўлчаб, финиш чизиғига борадилар, сўнгра орқага қайтиб югуриб келиб, иккинчи ўйинчиларга таёқчани берадилар, ўзлари эса қаторнинг охирига бориб турадилар. Иккинчи ўйинчилар эса

биринчи болалар бажарган вазифани такрорлайдилар, сўнгра кейинги болалар давом эттирадилар. Эстафетани биринчи бўлиб тугатган команда ғолиб ҳисобланади.

Саватга тўп тушир

Болалар 3—4 командага бўлинади. Командалар бир кишилик қаторда старт чизиғи орқасида қўлларида теннис тўпини ушлаб, саф тортиб турадилар. Ҳар бир команда қаршисида 3—4 м масофага саватча қўйилган бўлади. Ўқитувчи сигналидан сўнг болалар тўпни саватчага аниқ ташлаб, кейин қатор охирига бориб турадилар. Саватчага кўп тўп туширган команда ғолиб ҳисобланади.

Ҳалқани тушириш

Ўйновчилар 2—4 командага бўлиниб, старт чизиғидан 5—6 м масофада бир кишилик қаторда саф тортиб турадилар. Ҳар бир команда қаршисига устунча қўйилган бўлади. Ҳар бир ўйновчининг қўлида картондан ясалган чамбарак бўлади. Ўқитувчи сигналидан сўнг биринчи ўйинчилар чамбаракни отиб устунчага кийгизадилар. Кўпроқ чамбарак туширган команда ўйинда ғолиб ҳисобланади.

Қайси жуфт ютади

Ўйновчилар икки командага бўлинади. Улар жуфт-жуфт бўлиб майдонга жойлашадилар. Биринчи жуфт арғамчининг икки учидан ушлаб айлантиради. Иккинчи жуфт унинг устида сакрайди. Сакраш вақтида арғамчи оёққа илашиб қолса, унда улар арғамчини айлантирадилар. Қайси жуфт кўп сакраса, ютган ҳисобланади.

Тўпни ташиш

Ўқувчилар 4 гуруҳга бўлинадилар. Ҳар бири зал ёки майдончанинг бурчагини эгаллаб туради ёки унинг ўртасига 10—20 та тўп тахлаб қўйилади. Ўқитувчи сигналидан кейин болалар қуёнга ўхшаб сакраб, зал ўртасига бориб, биттадан тўп оладилар, бир ёки икки оёқда сакраб орқага қайтадилар. Ўқитувчи сакраш узунлигини аниқлайди. Қайси гуруҳ кўп тўп олиб келса, ўша гуруҳ ютган ҳисобланади. Биринчи марта ўйнаётганлар барча мушакларни қиздириш учун сакрамайдилар, балки югурадилар.

Қалъа ҳимояси

Қалъа доира ўртасидаги гимнастик козел бўлиб, иккита ҳимоячи билан қўриқланади (ҳар бир командадан бир кишидан олинади). Ўйновчилар тенг икки гуруҳга бўлиниб, доиранинг икки

томонида туриб, тўп билан қалъага тегизишга ҳаракат қиладилар. Нишонга биринчи бўлиб тегизган команда ютган ҳисобланади.

Агар синфда ўқувчилар сони кўп бўлса, унда 2—4 командага бўлиниш мумкин. Ўйин давомида катта ва енгил тўплардан фойдаланса бўлади.

Ким кўп нарса олиб келади!

Ўқувчилар 2, 4, 6 ёки 8 та командага бўлинадилар. Ҳар бир командада яшикларга ҳар хил нарсалар солиб қўйилади. Ўқитувчи сигналидан кейин ҳар бир команда рақибининг яшигидан иложи борича кўпроқ нарса олиб, ўзининг яшигига солишга ҳаракат қилади. Ҳар бир югуриб борганда яшикдан биттадан нарса олиш мумкин. Ҳамма командада бошланишидан олдин бир хил сондаги нарсалар бўлиши керак. Қайси команда белгиланган вақт ичида кўп нарса олиб ўтган бўлса, ўша команда ютган ҳисобланади.

Бу ўйинни жуфт-жуфт бўлиб бажариш ҳам мумкин.

Эстафетали югуриш

Енгил атлетика эстафетасининг анъанасига кўра, команда қатнашчилари масофанинг бир қисмини югуриб ўтиш учун стадион йўлкаларини, парк, ўрмондаги йўлларни ёки мактаб спорт майдончасини танлайдилар.

Ўқитувчи сигналидан кейин командаларнинг биринчи ўйинчиси югуришга старт оладилар, эстафета таёқчасини иккинчи болага, у эса учинчисига узатади ва ҳоказо. Финишга эстафета қатнашчиларининг кетма-кет келишига ва охирида ким келишига қараб командаларга ўрин белгиланади.

Мокисимон югуриш (қарама-қарши эстафета)

Ўқувчилар тенг икки командага бўлиниб, бир кишилик қаторда саф тортиб, бир-бирларига юзма-юз 10—30 м масофада турадилар (бу эстафета қатнашчиларининг ёшига ва майдончанинг катта-кичиклигига боғлиқ бўлади). Команда олдидаги ўйинчилар қўлида эстафета таёқчаси бўлади.

Ўқитувчи сигналидан кейин биринчи ўйинчи қарама-қарши томонга югуради, иккинчи гуруҳни айланиб ўтиб, эстафета таёқчасини гуруҳнинг биринчи турган ўйинчисига узатади ва ўзи қатор охирига бориб туради. Шунинг ўзини иккинчи ўйинчи қайтаради ва ҳоказо. Охирги ўйинчи эса, қарама-қарши томондаги қаторни айланиб ўтиб, унинг олдига бориб туради ва эстафета таёқчасини юқорига кўтаради.

Таъқиб пойгаси

Диаметри 10—25 м бўлган айлана йўл бўйлаб эстафетали югуриш. Ўқувчилар икки командага бўлиниб, майдончанинг қарама-қарши томонида саф тортиб турадилар.

Ўқитувчи сигналидан сўнг биринчи турган болалар югуришни бошлайдилар, улар бир-бирларини югуриб қувлаб етишга ҳаракат қиладилар, сўнгра эстафета таёқчасини кейинги ўйинчига узатадилар ва ҳоказо. Эстафетани биринчи бўлиб тугатган команда ғолиб ҳисобланади.

Ўйин қоидалари шуки, эстафета таёқчасини тушириб юбормаслик керак.

Ўйин турлари:

1. Ҳар бир қатнашчи кетма-кет 2—3 марта доирани айланиб югуриши мумкин.

2. Ҳар бир қатнашчи биттадан айланиб югуради, лекин эстафета 2—3 марта тўхтамасдан қайтарилади.

Юлдузсимон эстафета

4—5 команда 10—12 м диаметрли катта айланани радиуслари бўйлаб бир кишилик қаторда ташқи томонга қараб ёки бир қатор бўлиб соат милига қарши томонга қараб саф тортиб турадилар.

Ўқитувчининг сигналидан кейин командаларнинг биринчи бўлиб турган ўйинчилари доирани айланиб чиқиб, эстафета таёқчасини иккинчи ўйинчиларга узатадилар, ўзлари эса командаларнинг чап томонига бориб турадилар, иккинчи турган ўйинчилар эса эстафета таёқчаларини ўз командаларининг учинчи турган ўйинчисига узатадилар ва ҳоказо.

Командаларнинг охирги ўйинчилари ўз жойларига кетма-кет келиб туришига қараб ва бир кишилик қаторда «тикка» туришига қараб ютганлиги аниқланади.

Эстафета турлари:

1. Эстафета қатнашчилари ҳаракатни тўпни ерга уриб юриш билан бажариши мумкин.

2. Эстафета қатнашчилари олдиндан келишиб олинган усулда калта арғамчи устидан сакраб, олдинга ҳаракат қилишлари мумкин.

3. Эстафета қатнашчилари 1—2 та тўлдирма тўпни ёки коптокни кўтариб олиб келиб, кейинги ўйинчига узатадилар.

4. Эстафета қатнашчилари ҳар хил рангдаги байроқчаларни қўлларига ушлаган ҳолда ўнг ва чап оёқда олдинга сакраб юрадилар.

Тўпни олиб кел

Ўйинчилар сонига қараб 3—4 командага бўлинади ва старт чизиғи олдида бир кишилик қаторда туришади. Майдончанинг қарама-қарши томонида ҳар бир команда қаршисида саватчада командадаги ўйинчилар сонига қараб теннис тўплари туради.

Ўқитувчининг сигналидан кейин командадаги биринчи ўйинчилар саватча томон югуриб бориб, битта тўпни олиб, орқага югуриб ўз жойига қайтиб келадилар, иккинчи турган ўйинчиларнинг елкасига қўлларини тегизадилар, иккинчи ўйинчилар, сўнгра учинчи ўйинчилар шунинг ўзини қайтарадилар ва ҳоказо. Биринчи бўлиб эстафетани тугатиб, қаторда тикка турган команда ютган ҳисобланади.

Байроқчани олиб кел

Ўқувчилар тенг бўлган 3—4 командага бўлиниб, бир кишилик қаторда старт чизиғи олдида саф тортиб турадилар. Майдончанинг қарама-қарши томонида ҳар бир команда қаршисида устунчаларга уячалар ўрнатилган бўлиб, уларга командадаги ўқувчиларнинг сонига қараб байроқчалар тиқиб қўйилади.

Сигнал берилиши билан командаларнинг биринчи турган ўйинчилари устунча томон югуриб бориб, биттадан байроқча олиб ва яна орқага ўз жойларига югуриб келиб, иккинчи ўйинчиларни елкасига қўл теккизадилар, иккинчи турган болалар ҳам шунинг ўзини қайтарадилар ва ҳоказо. Эстафетани биринчи бўлиб тугатган команда ғолиб ҳисобланади.

Лентани олиб кел

Ўйинчилар сонига қараб 3—4 командага бўлинадилар. Ҳар бир команда орасидаги масофа 2—3 м ни ташкил қилади. Командалар старт чизиғи олдида бир кишилик қаторда саф тортиб турадилар. Майдончанинг қарама-қарши томонида ҳар бир команда олдида тортилган арқонга материал ёки қоғоз ленталар бойлаб қўйилган бўлади, ленталар ҳар бир командадаги ўқувчилар сонига тенг келиши керак.

Ўқитувчининг сигналидан сўнг биринчи турган ўйинчилар арқонга томон югуриб бориб, биттадан лентани олиб, орқага ўз жойига югуриб келадилар ва иккинчи ўйинчи елкасига қўл теккизадилар, шундан кейин биринчи бола бажарган ишни иккинчиси қайтаради ва учинчиси такрорлайди ва ҳоказо.

Лентани биринчи бўлиб олиб қатор охирига келиб юқорига кўтарган команда ютган ҳисобланади.

Ҳалқа билан кечув

Ўқувчилар тенг икки командага бўлинади. Командалар старт чизиғи олдида (дарё соҳилида ёки лабида) бир кишилик қаторда сафланадилар, биринчи бўлиб турган ўйинчиларда гимнастика чамбараги бўлади.

Ўқитувчининг сигналидан кейин биринчи иккита ўйинчи чамбаракни бошидан белига ўтказиб ва тезда майдончанинг қарама-қарши томонидаги 10—15 м масофага югуриб боради. Биринчи ўйинчилар финиш чизиғи орқасида қоладилар, иккинчи турган болалар чамбаракни бошдан олмасдан, тезда орқага қайтиб келиб, вазифани учинчи болалар билан қайтарадилар, сўнгра ўзлари қарама-қарши томондаги соҳилда қоладилар. Кечувни эса учинчи болалар қайтарадилар ва ҳоказо.

Кечувни биринчи бўлиб тугатган команда ғолиб ҳисобланади.

Югуриб ўтишга улгур

Ўйновчилар баб-баравар икки командага бўлиниб, ўртадаги кўндаланг чизиқдан 2—3 м масофада бир кишилик қаторга сафланадилар, ўртадаги кўндаланг чизиқда ҳар бир команда қаршисида иккитадан ўйин қатнашчиси қаторларнинг йўналишида узун арғамчини айлантириб туради.

Ўқитувчи сигнал бериши билан ўйновчилар арғамчини тагидан унга тегмасдан югуриб ўтишга ҳаракат қиладилар. Югуриб ўтган ўйинчилар майдончанинг қарама-қарши томонида бир қаторга сафланиб турадилар. Вазифани кам хато қилиб ва биринчи бўлиб бажарган команда ютган ҳисобланади.

Эстафета турлари:

1. Айлантириб турилган арғамчи тагидан болалар икки кишидан қўлларини ушлашиб югуриб ўтишади.
2. Шунинг ўзини уч киши бўлиб бажаришади.

Тўсиқлар оша югуриш

Командалар старт чизиғи орқасида саф тортиб турадилар. Масофанинг энига 3—4 та узун эластик резина ип тортилади. Резина иплар орасидаги масофа 4—5 м бўлади.

Сигнал берилгандан кейин ўйинчилар кетма-кет масофани олд ва орқа томонга ҳам тўсиқлардан сакраб ўтадилар. Тўсиқлар ўйинчилар ёнига ва жисмоний тайёргарлигига қараб паст ёки баланд кўтарилади. Эстафетани биринчи бўлиб бажарган ва кам хатога йўл қўйган команда ютган ҳисобланади.

Ким узоққа сакрайди!

Ўйновчилар тенг икки командага бўлинадилар. Ҳар бир команда 8—10 кишидан бўлади. Командалар қаторда бир-бирларига юзма-юз сафланиб турадилар, уларнинг ўртасида эса иккита сакраш йўлакчаси бўлади.

Сигнал берилиши билан биринчи турган болалар старт чизиғи орқасида туриб, турган жойдан икки оёқда депсиниб узунликка сакрайдилар. Ерга тушган жой товондан белгиланади. Худди шу жойдан иккинчи турган ўйинчилар сакрайди, сўнгра учинчи турган болалар сакрайди ва ҳоказо. Жами сакраш йиғиндисига қараб, қайси команда узоқроққа сакраса, ўша команда ютган деб ҳисобланади.

Кенгуруча сакраш

Ўйновчилар тенг икки командага бўлинади. Командалар бир кишилик қаторда сафланиб турадилар, саф бошида турган ўйинчилар тиззалари билан тўлдирма тўпни сиқиб турадилар (волейбол, баскетбол, футбол тўплари бўлиши мумкин).

Ўқитувчи сигнал бериши билан биринчи турган болалар икки оёқда сакраб олдинга ҳаракат қилиб, олдиндан белгилаб қўйилган жойни (6—8 м), яъни устунча, ғўлача, байроқча ёки тўпни айланиб ўтиб, яна сакраб, орқага қайтиб келиб, тўпни иккинчи ўйинчига узатадилар. Иккинчи ўйинчилар ҳам худди шундай қиладилар. Агар бирор ўйинчи тўпни тушириб юборса, ўйинни қайтадан бошлайди. Тўпни тушириб юборган командага эса жарима очко берилади. Эстафетани биринчи бўлиб тугатган команда ютган ҳисобланади.

Эстафета турлари:

1. Ўйин қатнашчилари финиш чизиғига сакраб бориб, финиш чизиғи орқасида қолади-да, тўпни кейинги ўйинчига думалатиб юборади.

2. Ўйин қатнашчилари тўп билан қатор охирига қайтиб келиб, сўнгра тўпни оёқлар орасидан олдинга думалатиб юборадилар (ўйновчилар оёқни ён томонга кериб турадилар). Тўпни кейинги ўйинчи илиб олиб, тиззалари орасига қисиб, эстафетани давом эттиради.

«Чигиртка» эстафетаси

Ўқувчилар тенг икки командага бўлинади. Командалар старт чизиғи олдида бир қатор бўлиб саф тортиб турадилар.

Биринчи ўйинчилар олдиндан белгилаб қўйилган 10—15 м масофа чизиғининг олди ва орқа томонига сакраб бориб келиши керак. Биринчи ўйинчи старт чизиғи орқасига ўтиб, қўлини кейинги ўйинчига теккизиши билан иккинчи ўйинчи сакрай бошлайди ва

ҳоказо. Биринчи бўлиб эстафетани хатосиз тугатган команда ютган ҳисобланади.

Эстафетада қуйидаги вазифаларни бажариш: икки оёқда сакраш, ўнг оёқда сакраш, чап оёқда сакраш, олд томонга ўнг оёқда, орқага чап оёқда ёки аксинча сакраш мумкин.

Чамбарак устидан сакраш

Ўйинчилар тенг икки командага бўлинади. Командалар бир кишилик қаторга сафланадилар, ўйин қатнашчиларининг орасидаги масофа 1—1,5 қадамни ташкил қилади. Саф бошида турган ўйинчиларнинг қўлларида биттадан гимнастика чамбараги бўлади.

Ўқитувчи сигналидан кейин саф бошида турган ўйинчи чамбаракни олдинга — юқори томонга қараб отади. Чамбарак ерга тушиши билан орқага — команда томон айланиб кела бошлайди. Шунда ҳамма ўйин қатнашчилари юқорига оёқларини кериб сакраб, чамбаракни оёқ тагидан орқага ўтказиб юборадилар. Вазифани кам хато билан бажарган команда ғолиб ҳисобланади.

Ҳамма ўйин қатнашчилари сакрашни аниқ бажарган ва чамбараги полга чизиб қўйилган чизиққа айланиб теккан команда ютган ҳисобланади.

Оёқ тагидан таёқчани ўтказиш

Ўйинчилар икки командага бўлинади. Ҳар бир команда алоҳида доирада турадилар, ўйинчилар ўртасидаги масофа 1—2 қадам. Полда ёки майдончада катта доира чизилади, доира ичига ўйин қатнашчиларининг кириши ман этилади ёки ҳар бир ўйинчи ўзларининг оёқлари атрофида катта бўлмаган доира чизиб оладилар. Ҳар бир команда чизиб олган доира диаметри бир хил бўлиши шарт. Биринчи турган ўйинчиларнинг қўлларида биттадан гимнастика таёқчаси бўлади.

Ўқитувчи сигналидан сўнг улар ўзларининг доиралари ичидан таёқчани ўзларининг ўйинчилари оёқлари тагидан ерга теккизиб югура бошлайди, ўйинчилар эса таёқчани ўтказиб юбориш учун баландга сакраши керак. Сўнгра гимнастика таёқчаси иккинчи ўйинчига берилади, у ҳам шунинг ўзини қайтаради ва ҳоказо. Таёқча билан доирани айланиб югуриб чиққан ўйинчи ўз жойига келиб туради. Ўйин шартига кўра хатога йўл қўймай, эстафетани биринчи бўлиб тугатган команда ютган ҳисобланади.

Арғамчи билан эстафета

Командалар сафи бошида турган ўйинчиларнинг қўлларида калта арғамчи бўлиб, бир кишилик қаторда сафланиб турадилар.

Ўқитувчи сигнал бериши билан биринчи турган болалар

олдиндан келишиб олинган усулда олдинга қараб силжийди, 7—8 м масофадаги белгини айланиб ўтиб, орқага қайтиб келади ва арғамчини иккинчи ўйинчига узатади ва ҳоказо.

Шартли эстафеталар

Олдинги силжиш вақтида масофани ҳисобга олиб, камида 8—12 маротаба арғамчи айлантирилади.

Сакраш усуллари:

1. «Тебраниш» — икки қадамда арғамчидан бир марта сакраш.
2. Югуриб, ҳар бир қадамда арғамчидан бир марта сакраш.
3. Икки оёқлаб ҳар бир қадамда сакраш.

Эстафета турлари:

1. Болалар белгиланган жойгача сакраб борадилар, орқага эса югуриб келадилар.
2. Ўйин қатнашчилари полга ёки майдончага чизиб қўйилган доира ичига югуриб бориб, бу ерда келишиб олинган сонда сакрайдилар ва югуриб орқага қайтиб келадилар.

«Тез-тез айлантир» эстафетаси

Ўқувчилар 3—4 командага бўлинади. Командалардаги ўйинчилар сони 10—12 та бўлади. Биринчи турган ўйинчиларнинг қўлларида калта арғамчи бўлади.

Ўқитувчи сигналидан кейин улар 10—20 марта сакрайдилар, имкони борича арғамчини тезроқ айлантиришга ҳаракат қиладилар. Сўнгра кейинги ўйинчилар худди шундай вазифани қайтарадилар.

Ҳар бир ўйин қатнашчиси олдиндан белгилаб қўйилган миқдорда сакраши шарт. Масалан, агар бирор ўйинчи оёғига арғамчи тўртинчи сакрашда илашиб қолса, унда олдинги учтаси ҳисобланади, ўйин қайтадан тиклангандан кейин ҳисоб тўртинчи сакрашдан бошланади: тўрт, беш, олти ва ҳоказо.

Вазифани биринчи бўлиб бажарган команда ютган ҳисобланади.

Сакраш усуллари олдинги эстафетадагининг ўзи.

Арғамчини олдинга ва орқага айлантириб сакраш мумкин. Кўрсатилган усулларни ҳамма команда кетма-кет бараварига бажариши керак (команда олдин битта усулни бажаради, сўнг тўхтамасдан иккинчиси, учинчисини бажаради ва ҳоказо).

Сакраб ўт ва қочиб кет

Командалар бир кишилик қаторда марказдаги чизиқдан 2—3 м масофада саф тортиб турадилар, ҳар бир командадан

иккитадан ўйинчи узун арғамчини ўйинчилар йўналишига ўнг ҳолда айлантира бошлайди.

Ўқитувчининг сигналидан кейин ўйинчилар кетма-кет олдинга югуриб бориб, айланаётган арғамчи тагидан оёқлари илиниб қолмайдиган қилиб сакраб югуриб ўтадилар. Ўйин қатнашчилари вазифаларни бажарганларидан кейин майдончанинг қарама-қарши томонида бир кишилик қаторга сафланиб турадилар. Берилган вазифани кам хато билан биринчи бўлиб бажарган команда ютган ҳисобланади.

Эстафета турлари:

1. Командалар икки кишилик қаторга сафланиб турадилар, ўйин қатнашчилари эса қўлларини ушлашиб жуфт-жуфт бўлиб айлантириб турилган арғамчи тагидан сакраб югуриб ўтишади.
2. Ўйин қатнашчилари вазифани орқа томонга ҳам бажаришлари мумкин, эстафета охирида эса дастлабки жойда бир кишилик қаторда сафланадилар.

Биргалашиб сакраймиз

Ўйновчилар тенг икки командага бўлиниб, майдон ўртасидаги чизиқ бурчагида тизилиб турадилар. Ҳар бир командадан иккитадан бола узун арғамчини ўйинчиларга ўнг бўлган йўналишда айлантирадилар.

Ўқитувчи сигналидан кейин арғамчи тагидан биринчи ўйинчилар югуриб чиқиб, олдиндан белгилаб қўйилганига кўра 3—5 марта сакраб югуриб чиқиб кетадилар. Сўнгра шунинг ўзини иккинчи, учинчи ва ҳоказо ўйинчилар қайтарадилар. Эстафетада берилган вазифани кам хатога йўл қўйиб ва биринчи бўлиб тугатган команда ғолиб ҳисобланади.

Эстафета турлари:

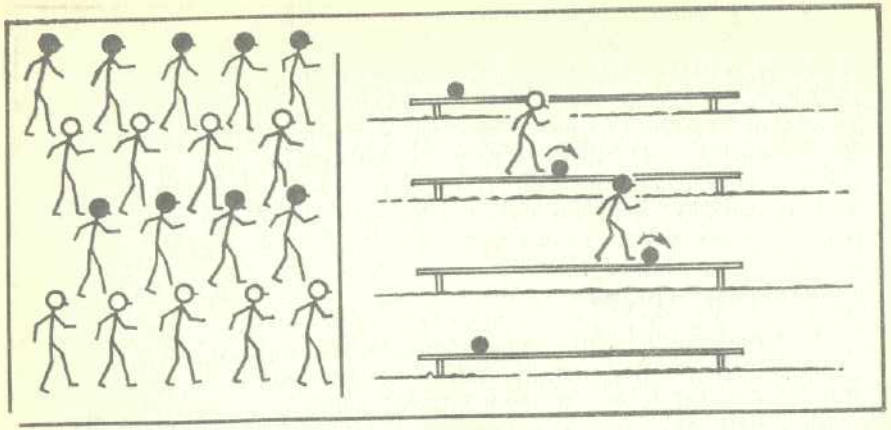
1. Ўйин қатнашчилари вазифани жуфт-жуфт бўлиб бажарадилар.
2. Ўйин қатнашчилари вазифани кетма-кет бажарадилар, лекин олдинги ўйинчи арғамчи тагидан чиқиб кетмасдан олдин кейинги ўйинчи югуриб арғамчи тагига келиши шарт.

«Мувозанатни сақлаш» эстафетаси

Болалар 4—5 командага бўлинадилар.Ҳар бир команда бир кишилик қаторга сафланиб, старт чизиғи орқасида туради.

Ҳар бир команда олдига биттадан гимнастика скамейкаси тор томони юқорига қаратиб қўйилади. Командалардан бир кишидан ажратилади, улар қўйилган хатоларни ҳисобга олиб борадилар (23-расм).

Ўқитувчи сигналидан кейин команданинг биринчи ўйинчилари



23-расм.

шошмасдан скамейка олдига келиб, унинг устига чиқадилар, қўлларини бош орқасига қўйиб, скамейка устидан юриб ўтадилар. Сўнг иккинчи, учинчи ўйинчилар ўтади ва ҳоказо.

Эстафетада энг кам хато қилган команда ютган ҳисобланади.

Ўйин бошлангандан кейин қўлни бош орқасидан (биттасини ҳам) тушириш мумкин эмас. Юриш пайтида тўхташ, оёқни скамейканинг кенг томонига ёки полга теккизиш ман этилади. Агар ўйинчи, бир қўлини тушириб юборса ёки оёғи полга тегиб кетса, албатта у хатога йўл қўйган жойидан ўйинни давом эттириши керак.

Ўйин турлари:

Скамейкада ён томон билан, оёқни жуфтлама қадам қўйиб юрган ҳолда қўллар ҳолатини ўзгартириш, тўпни юқорига отиб, илиб олиш билан ўйинни бажариш мумкин.

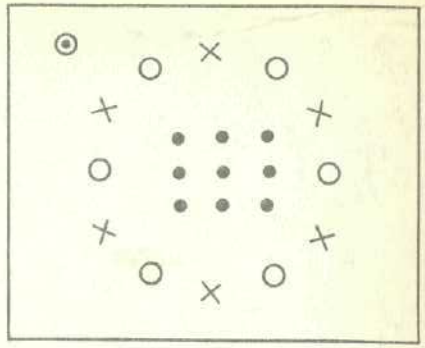
Мувозанатни сақлаш элементлари бўлган эстафеталарни тез, югуриб ўтказиш мумкин эмас.

Кучлилар ва чаққонлар

Болалар доира атрофида туриб, бир, икки деб санайдилар. Биринчи турган болалар биринчи команда, иккинчи турган бола иккинчи команда бўлади. Командалардан бири қўлига лента ёки номер осиб олади (командаларни бир-биридан ажратиш учун шундай қилинади).

Доира ўртасида 8 та ғўлача ёки булава тўрт бурчак қилиб қўйилади, тўрт бурчакнинг ўртасига эса енгил теннис, волейбол ёки резина тўпи қўйилади (24-расм).

Ўқитувчининг сигналидан кейин ўйновчилар бир-бирларининг қўлларидан ушлаб олиб, доира бўйлаб чап, ўнг томонга юра бошлайдилар ва қарама-қарши команда ўйинчиларини айлана



24-расм.

ичига — ғўлачага қараб туртишга ҳаракат қиладилар. Агар бирорта команда ўйинчиси ғўлачани йиқитиб юборса, ўша командага битта жарима очко берилади. Хатога йўл қўйган ўйинчи тўпга томон югуриб, уни олишга ҳаракат қилади. Турган жойидан тўпни отиб, қарама-қарши команда ўйинчисига теккизишга ҳаракат қилади, улар эса майдонча бўйлаб югуриб, тўпга чап бериб қочадилар. Агар тўп отувчи тўп билан қарама-қарши команда ўйинчисига тегса, унда жарима очко бекор қилинади; агар унга тўпни теккиза олмаса, ўзининг командасига 2 та жарима очко берилади. Тўпни ўзининг командасидаги ўйинчиларга теккизиш мумкин эмас (тегиб қолса, унда 3 та жарима очко берилади).

Тўп ўйинга киритилиши билан натижалар ҳисобга олинади, ғўлача ва тўп жойига қўйилади ва ўйин яна давом эттирилади.

Маълум вақт ичида (7—8 минут) кам жарима очко олган команда ғолиб ҳисобланади.

Тўп теккан ўйинчи жойида туриши керак. Югураётган вақтда майдон ташқарисига чиқиш мумкин эмас. Ўйинчилар туртиб йиқитиши ман этилади.

Бошқа жойга югуриб ўтаётганни ҳимоя қилиш

Ўйинда иккита команда — отувчилар ва ҳимоячилар қатнашади.

Отувчилар тенг икки командага бўлиниб, чизиқ орқасида сафланиб турадилар. Битта қаторнинг чап томонидаги ўйинчи қўлида тўп ушлаб туради. Майдонча ўртасида диаметри 1,5 м бўлган доира чизилади.

Доира ўртасига баландлиги 2,5 м келадиган ёғоч устун ўрнатилган бўлади. Ҳимоячилар ёғоч устун атрофидаги доира чизиғидан чиқмасдан саф тортиб турадилар. Биринчи бола чизиқ орқасида турган отувчилар командаси охиридан жой эгаллаб туради.

Ўқитувчи сигналидан кейин отувчилар командаси тўпни гоҳ чап, гоҳ ўнг томонга отиб, ёғоч устунга теккизишга ҳаракат қиладилар.

Ҳимоячилар командаси ўйинчилари тўпни уриб қайтаришга ҳаракат қиладилар. Улар галма-галдан чизиқ орқасида югуриб ўтадилар.

Ўйин бошланишига сигнал берилгандан кейин аввал биринчи турган ўйинчи югуриб ўтади. У биринчи чизиқдан иккинчи чизиққа, сўнг орқага югуриб қайтиб келади. Қайси чизиқдан бошлаб югурган бўлса, ўша чизиқда у иккинчи ўйинчи билан жой алмашади. Биринчи ўйинчи эса доирага бориб, ёғоч устунни ҳимоя қилади, иккинчи ўйинчи эса югуриб ўта бошлайди.

Шундай кетма-кет югуриб ўтишлар отувчилар командаси тўпни устунга теккизгунга қадар давом этади. Устунга тўп теккандан кейин ўйин вақтинча тўхтатилади, ҳимоячиларнинг неча марта югуриб ўтганлиги ҳисобланади, шундан кейин командалар ўз ўрнини алмашадилар. Кўпроқ югуриб ўтган команда ғолиб ҳисобланади.

Отувчилар тўпни навбат билан чизиқ орқасидан отишлари шарт. Тўпни олаётган пайтда чизиқни босиш мумкин. Ҳимоячиларнинг устун турган жойга киришлари мумкин эмас.

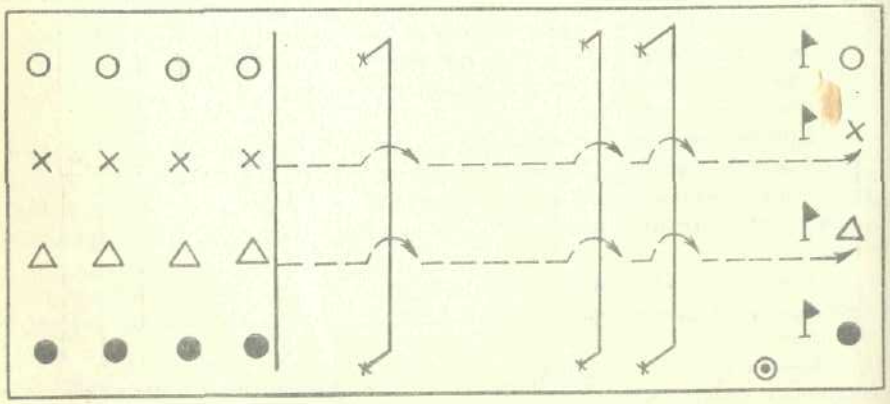
«Тўсиқлардан ошиб ўтиб югуриш» эстафетаси

Ўйиновчилар тенг 3—5 командага бўлинади. Командалар бир-биридан 3—4 қадам нарида, майдончанинг бир томонида чизиқ орқасида бир қатордан сафланиб турадилар.

Майдончанинг энига устунчалар қўйилиб, уларга 30—40 см баландликда лента ёки резина тортилади. Бундан 5—8 м нарида 80—90 см кенгликда параллель чизиқ (чуқур) чизилади ёки ажратилади (25-расм).

Майдончанинг қарама-қарши томонидан, девордан ёки бошқа тўсиқлардан 2 м масофага ҳар бир команданинг қаршисига ғўлача (тўлдирма тўп, чамбарак, булава) ва бошқа нарсалар қўйилади.

Ўқитувчи сигналидан сўнг ҳар бир команданинг биринчи ўйинчилари эстафета таёқчасини чап қўлларида ушлаб, олдинга



25-расм.

қараб югура бошлайдилар, олдин арқон, резина устидан, сўнг чуқур устидан сакраб ўтиб, ғўлачанинг ўнг томонидан айланиб ўтадилар ва ўз командаларига қайтиб келадилар. Старт чизиғи орқасида турган ўз командасидаги кейинги ўйинчининг чап қўлига таёқчани бериб, ўзлари қатор охирига бориб турадилар. Сўнгра эстафета таёқчасини олган иккинчи ўйинчилар югуришни давом эттирадилар ва ҳоказо. Вазифаларни биринчи бўлиб бажарган ва кам хато қилган команда ютган ҳисобланади.

Эстафета таёқчасини қабул қилаётганда старт чизиғидан чиқиш мумкин эмас. Ғўлача атрофидан тўғри айланиб ўтиш керак (ўнг томондан). Тўсиқларни ўтишда уларга оёқ тегиши мумкин эмас.

Ўқитувчи ўйиновчиларни иложи борича камроқ хатога йўл қўйишига эътибор бериши керак.

Ким узоққа отади

Ўқувчилар тенг 5—8 командага бўлинадилар. Ҳар бир команда бир қатордан сафланиб, старт чизиғи орқасида туради.

Командаларнинг биринчи ўйинчилари биттадан тўлдирма тўп оладилар (оғирлиги 1—1,5 кг) (26-расм).

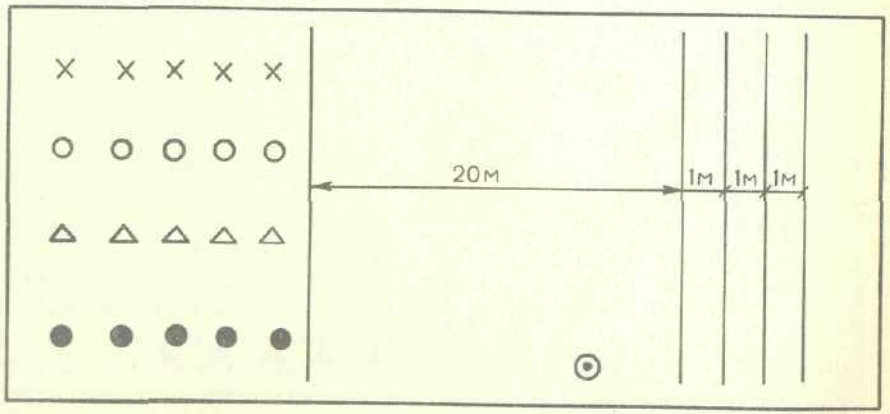
Ўқитувчининг сигналидан сўнг старт чизиғидан олдиндан келишиб олинган (икки қўллаб пастдан, икки қўллаб бош орқасидан, ўнг ёки чап қўлда туртиш ва ҳоказо) усулда олдинга, иложи борича узоққа тўпни отиш керак.

Иккинчи ўйинчилар, биринчи ўйинчилар отган тўпи ерга теккан жойидан отадилар.

Иккинчи ўйинчилар тўпи ерга тушган жойдан учинчи ўйинчилар тўпни отадилар ва ҳоказо.

Қайси команда ўйинчилари тўпни узоққа отган бўлса, ўша команда ғолиб ҳисобланади.

Ўйинни кенг, очиқ майдончада ўтказган яхши. Ҳар бир команда-



26-расм.

да биттадан судья (ҳакам) бўлиши керак, чунки тўпнинг тушган жойини аниқлаш зарур.

Ўйинда ҳамма усулдан фойдаланиш мумкин.

Ўйиннинг бошқа тури:

Командалардан 5—8 м масофада диаметри 1 м бўлган доира чизилади. Ўйин тўпни доирага тез ва аниқ тушириш учун ўтказилади. Ҳар бир ўйинчи тўпни доира ичига аниқ тушириши ёки теккизиши керак, шундан сўнг у тўп орқасидан югуриб, уни олиб келади ва кейинги ўйинчиларга беради. Ўйин давом эттирилади.

Биринчи бўлиб тугатган команда ютган деб топилади.

Агар ўйинчи тўпни доирага тушира олмаса, тўпни орқасидан югуриб бориб олиб келади ва уни доирага туширгунча отади.

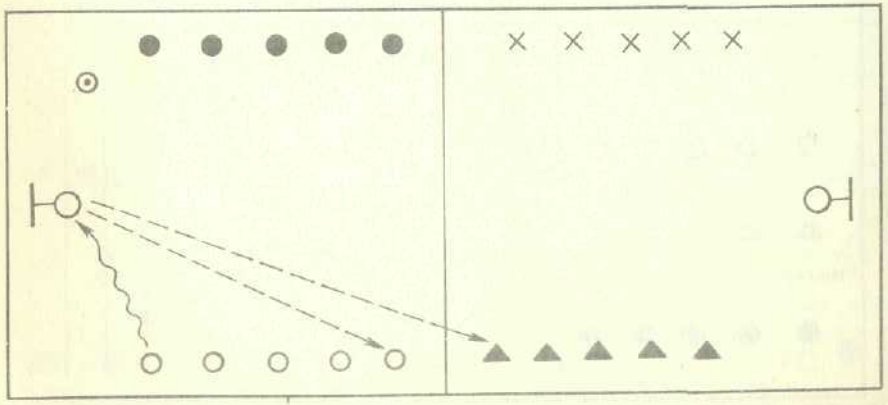
Тўпни олиб юриш ва саватга ташлаш эстафетаси

Ўйновчилар тенг 4 командага бўлинадилар. Улардан иккитаси майдончанинг бир томонида, яна иккитаси майдончанинг бошқа томонида ўзларининг саватчаларига қараб бир кишилик қаторга сафланиб турадилар (27-расм).

Қаторларда биринчи бўлиб турган ўйинчилар қўлида баскетбол тўпи бўлади.

Ўқитувчининг сигналидан кейин биринчи бола тўпни ерга уриб, баскетбол шчити томон бориб, яқин масофадан уни саватчага ташлайди, тўп саватга тушса-тушмаса, уни илиб олиб, хоҳлаган усулда кейинги ўйинчига узатади. Ўзи эса, қатор орқасига бориб туради. Иккинчи ўйинчи тўпни олиб, худди шу вазифани бажаради, сўнг тўпни учинчи ўйинчига узатади ва ҳоказо.

Ҳар бир командадан биттадан ўйинчи баланд овоз билан ўз командалари туширган тўп сонини ҳисоблайди.



27-расм.

Командалардан бири олдиндан келишиб олинган тўпни (5—10 та) туширгандан кейин ўйин тўхтатилади. Кейин бошқа командалар туширган тўп сонини аниқлайди (бунда биринчи ғолиб чиққан команда ҳисобга олинмайди).

Ҳар бир команда ўзи саватга туширган тўпини эсда сақлаган ҳолда тўпни мусобақа бошланган жойга (чизиққа) қўяди, командалар эса доира бўйлаб ўз ўринларини ўзгартадилар (соат милига қарши). Сўнгра яна мусобақа бошланиши учун сигнал берилади. Ўйиннинг бошқа турида командалар майдончадаги тўртта нуқтада туриб тўпни саватга ташлайди. Тўртта нуқтадан энг кўп тўп туширган команда ютган ҳисобланади.

Саватга тўп тушириш

Битта устунга саватча ўрнатилган бўлади, битта умумий марказга эга бўлган иккита доира ўртасига қўйилади. Доира диаметрлари 9 ва 18 м (28-расм).

Болалар тенг икки командага бўлиниб, катта доира ташқарисида жойлашадилар. Ўйновчи командалар бири иккинчисидан белгилар билан ажралиб туриши керак (кийимнинг ранги бошқача бўлиши керак).

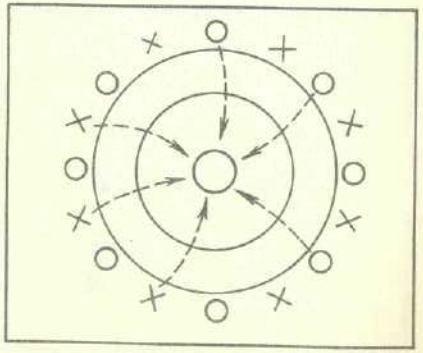
Ўйин шартига кўра командалардан бири баскетбол тўпини оладилар (бошқача тўп бўлиши ҳам мумкин) ва ўқитувчи сигналидан сўнг ўз команда ўйинчилари орасида тўпни бир-бирларига ошира бошлайдилар, қулай вазиятда уни саватга ташлайдилар. Бошқа команда ўйинчилари тўпни ушлаб олишга ҳаракат қиладилар. Тўпни ушлаб олган команда ҳам тўпни бир-бирларига ошириб, саватчага ташлайдилар. Тўп саватга туширилгандан сўнг яна ўйинчилар доира атрофига, ўйин бошланишидан олдинги ҳолатда турадилар. Саватчага тўп туширган ўйинчи биринчи бўлиб тўп ошириш ҳуқуқига эга бўлади.

Ўйин маълум бир вақтгача ўйналади, масалан, икки тайм 8—10 минутдан. Ўйин давомида кўп очко тўплаган команда ютади.

Ўйинчилар эркин юрадилар, доира ичида эса қадамлаб юрадилар.

Устунчага тегиш, кичик доира ичида туриб тўпни қўлдан тортиб олиш, шўхлик қилиш мумкин эмас.

Ўйин қоидаси бузилса, эркин жарима тўпи билан жазоланади, бунда тўп катта доира ташқарисидан саватчага ташланади (бу пайтда иккала команда ўйинчилари доира ташқарисида бўлишлари керак). Тўп саватга туширилгандан кейин у бошқа коман-



28-расм.

да ўйинчисига берилади.

Ўйин бошида ёки ўйин қайтадан ўйналгандан кейин тўпни саватга эмас, балки командадаги саф тортиб турган ўйинчиларга ошириш керак.

Очколар қуйидагича ҳисобланади: эркин жарима тўпини тушириш — 1 очко, катта доирадан тушириш — 2 очко, катта доира ташқарисидан тушириш — 3 очко.

Тўп учун кураш

Ўқувчилар кучлари тенг бўлган икки командага бўлинадилар. Командаларни бир-биридан фарқлаш учун ҳар бир команда кийими алоҳида рангда бўлиши керак (ёки бири майкасиз). Ҳар бир команда ўз капитанларини сайлайдилар, улар ўз навбатида ўртага чек ташлаб, қайси команданинг ўйинчилари биринчи бўлиб тўп узатишини аниқлайдилар (29-расм).

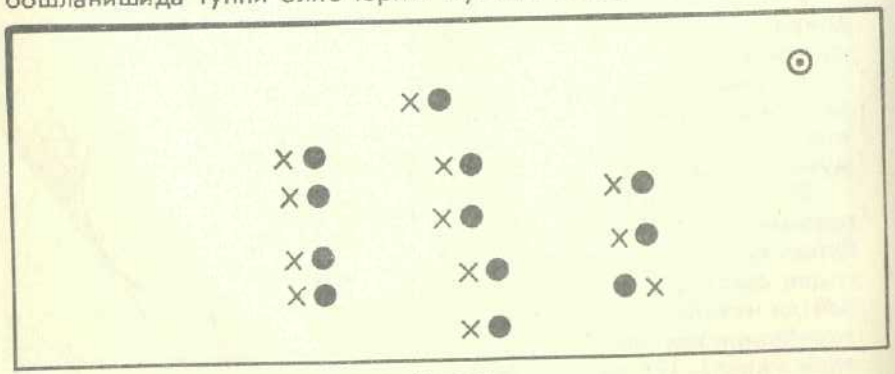
Ўйинни бошлаш ҳуқуқини олган команда баскетбол тўпини олади. Ўйин қатнашчилари бутун майдонча бўйлаб иккитадан жойлашадилар, яъни ҳар бир ўйинчининг ёнида рақиби бўлади, улар бутун ўйин давомида бир-бирини «ушлаши» керак.

Ўқитувчининг сигналидан кейин тўпни олган команда ўз ўйинчилари ўртасида олдиндан келишиб олинган усулда тўпни бир-бирларига узата бошлайдилар (масалан, тўпни икки қўллаб кўкракдан узатиш, тўпни ўнг ва чап қўл билан узатиш ва ҳоказо). Маълум бир ҳисобгача тўпни узатишга ҳаракат қиладилар (5—10 тагача). Бошқа команда ўйинчилари эса рақибининг олдини тўсиб, тўпни ушлаб олишга ҳаракат қиладилар, сўнг тўпни ўзаро бир-бирларига ошира бошлайдилар.

Ҳар бир аниқ оширилган (5—10 марта) тўп учун командага 1 очко берилади. Очко олгандан кейин ютқазган команда ўйинни бошлаш ҳуқуқига эга бўлади.

Кўп очко тўплаган команда ютган ҳисобланади.

Ўйинда баскетбол ўйини қоидаларини қўллаш мумкин. Ўйин бошланишида тўпни олиб юриш мумкин эмас.



29-расм.

Волейболчиларнинг тўп узатиши

Ўқувчилар 4—5 командага бўлинади. Ҳар бир команда доира ҳосил қилиб турадилар, сўнгра тартиб билан санайдилар (30-расм).

Ҳар бир команданинг биринчи ўйинчилари волейбол тўпини олиб доира ўртасида турадилар. Ҳар бир командага биттадан ҳакам бириктириб қўйилади, улар очколарни ҳисоблайдилар.

Ўқитувчининг сигналидан кейин ҳар бир команданинг ўйинчилари тўпни бир-бирларига юқоридан хоҳлаган томонларига, кўп марта узатишга ҳаракат қиладилар, ҳакамлар эса овоз чиқариб ҳисоблайдилар. Агар хатога йўл қўйилса (бир ўйинчи тўпни икки марта, бир қўл билан ёки икки қўллаб пастдан урса), унда иккинчи ўйинчи ўртага чиқади ва ўйин яна бошидан бошланади, ҳисоблаш олдинги ҳисобдан давом эттирилади. Яна хатога йўл қўйилса, ўртага учинчи ўйинчи чиқади ва ҳоказо.

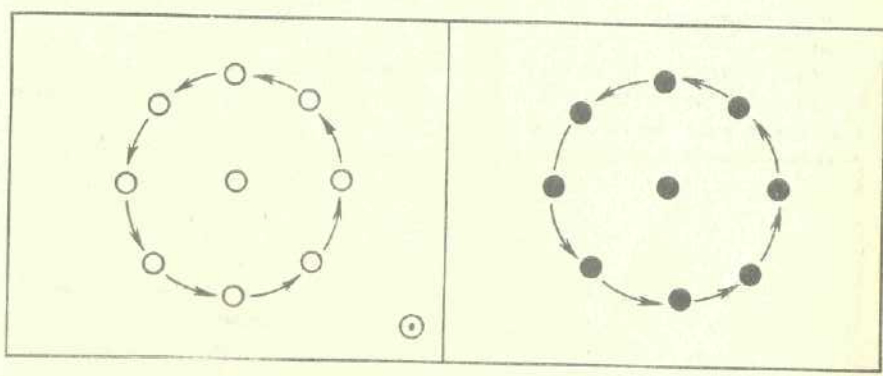
Ҳамма команда ўйинчилари ўртага чиқиб бўлганларидан кейин ўйин тамом бўлади.

Ким кўп тўп оширган бўлса, ўша команда ютган ҳисобланади. Ўйинни тамом қилган команда ўйинчиларига тўпни юқоридан узатишга рухсат берилади, лекин ҳисоб олиб борилмайди.

Тўпни ерга тушириш мумкин эмас. Тўпни икки марта, бир қўллаб, икки қўллаб пастдан уриш ман этилади.

Ўйин турлари:

Командаларга кетма-кет хатосиз бажариш учун вазифалар берилади (масалан, ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигига қараб 15, 20, 25, 30, 40 мартадан тўп ошириш ва ҳоказо.).



30-расм.

Овчилар

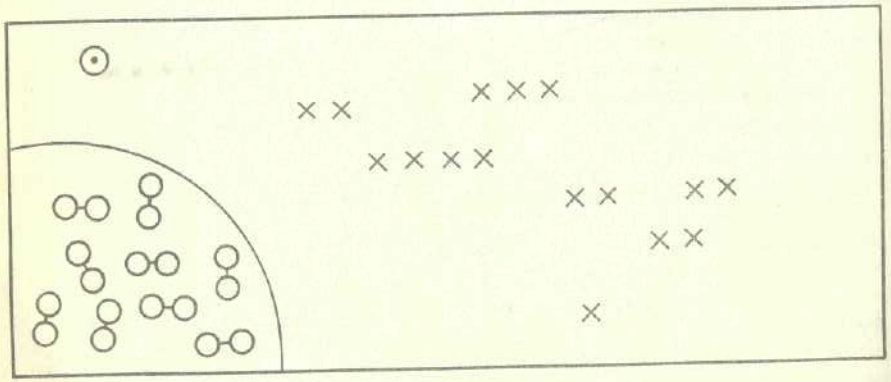
Ўйновчилар тенг икки командага бўлинадилар. Майдончанинг бир чеккасида уй белгиланади, бунда овчилар командаси жойлашади. Иккинчи команда ўйинчилари эса бутун майдон бўйлаб тарқаладилар (31-расм).

Ўқитувчи сигналидан кейин овчилар икки кишидан қўлларини ушлашиб, уйидан югуриб чиқиб, иккинчи команда ўйинчиларини ушлай бошлайдилар.

Овчилар ўйинчини икки ёқдан ўраб қўлларини ушлаганларидан кейин у ушланган ҳисобланади. Шундан кейин у қаршилик кўрсатмайди, уни югуртириб уйига олиб келадилар. Охирги ўйинчи ушлангандан сўнг уйга тез қайтиш вақти ўлчанади.

Шундан сўнг ўйинчилар ўрин алмашадилар. Қайси команда ўйинчини тутишга кам вақт сарф қилган бўлса, ўша команда ғолиб ҳисобланади.

Овчилар ўйновчиларни қўл билан ушлаши мумкин эмас. Ушланган ўйинчи қўлни узиб ёки тагидан чиқиб кетиши ман этилади. Овчилардан қочиб, ўйинчилар уйга югуриб кириб олса, тутилган ҳисобланади.

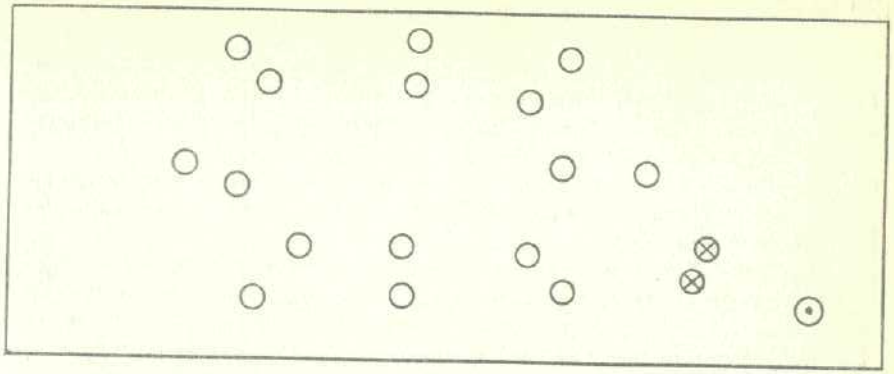


31-расм.

Учинчиси ортиқча

Ўйновчилар иккита онабоши сайлайдилар. Бири тутувчи, иккинчиси қочувчи бўлади. Тутувчидан ташқари ҳамма қолган ўйновчилар икки кишидан бўлиб, катта доира ҳосил қиладилар (32-расм).

Ўқитувчи сигналидан кейин тутувчи қочувчини қувлай бошлайди. Қочаётган бола бу пайтда хоҳлаган жуфтнинг олдига бориб туриши мумкин. Агар у тез туриб олишга улгурса, уни ушлаш мумкин бўлмайди. Энди ортиқча бўлиб қолган учинчи ўйинчи тутувчидан қоча бошлайди (яъни шу вақтда у ортиқча бўлиб



32-расм.

қолади). Агар тутувчи қочувчини ушласа, унда улар ўрин алмашадилар.

Ўйин давомида фақат доира атрофида ундан узоқроққа кетиб қолмасдан югуришга рухсат этилади. Қочувчи бирорта жуфтнинг олдига туриб олгандагина доира ичига кира олади.

Агар синфда ўқувчилар сони кўп бўлса, унда бир вақтда иккита мустақил гуруҳ тузиш ёки кўпроқ онабошилар сайлаш мумкин.

Қочувчи доира атрофида узоқ вақт югуриб юриши мумкин эмас. Қувловчи қочувчига оҳиста қўл тегизиши керак.

Ўйиннинг бошқа тури. Учинчи ортиқча бола тутувчи бўлса, ўйин яна ҳам қизиқарли ўтиши мумкин.

Волейболчиларнинг тўп узатиши

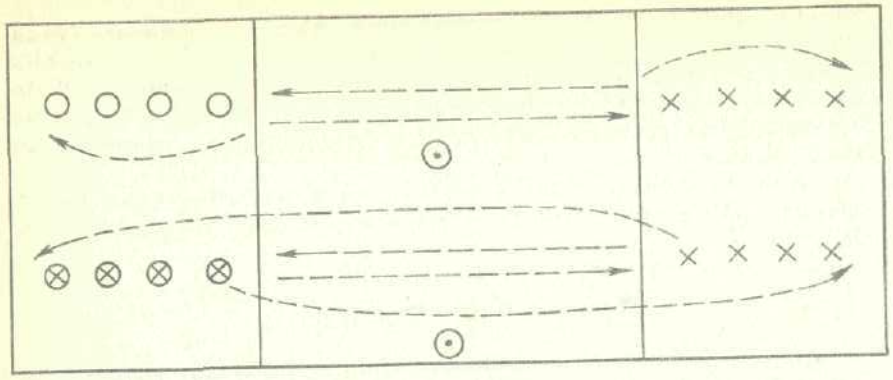
Майдонча ўртасидан бир-биридан 2—5 м масофада иккита параллель чизиқ чизилади. Ўқувчилар тенг 3—4 командага бўлинадилар. Ҳар бир команда ўз навбатида тенг иккига бўлинади. Бўлинган ҳар бир команда чизиқлар орқасида бир қатордан бўлиб майдонча ўртасига қараб турадилар. Ҳар бир команда биттадан волейбол тўпи оладилар (33-расм).

Ўқитувчи сигналидан кейин командаларнинг биринчи ўйинчилари қарама-қарши томонда турган командаларнинг биринчи ўйинчиларига тўпни узатадилар, ўзлари эса тезда ўнг томондан ўз қаторлари охирига бориб турадилар. Иккинчи томондаги шу команданинг биринчи ўйинчиси тўпни орқага оширади, ўзи эса ўнг томондан ўз қатори охирига бориб туради. Худди шунинг ўзини кейинги ўйинчилар ҳам бажарадилар ва ҳоказо.

Қайси команда кўрсатилган тартибда тўпни ҳавода кўпроқ ушлаб турса, ўша команда ютган ҳисобланади.

Тўпни икки қўл билан юқоридан узатиш шарт. Пастдан узатиш ман қилинади.

Тўпни тушириб юборган ўйинчи уни ўша жойдан ўзи узатиши керак.



33-расм.

Ўйин турлари:

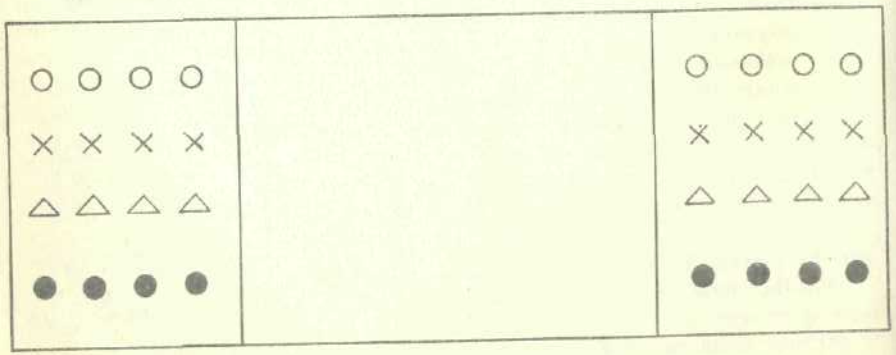
1. Тўп узатилгандан кейин ўйинчи ўнг томондан югуриб бориб, қарама-қарши қатор охирига бориб туради.

2. Ҳамма ўйинчилар олдинги турган жойларига қайтиб келмагунга қадар ҳар бир қатнашчи 2 мартадан югуриб ўтади.

Тўлдирма тўп билан қарама-қарши эстафета

Майдончанинг ўртасидан бир-биридан 4—5 м масофада иккита параллель чизиқ чизилади. Ўйновчилар 4—5 командага бўлинади. Ҳар бир команда тенг икки командага бўлинади. Бўлинган ҳар бир команда чизиқлар орқасида бир қатордан бўлиб майдонча ўртасига қараб турадилар (34-расм). Майдончанинг бир томонида турган қаторнинг биринчи ўйинчиларида иккитадан тўлдирма тўп бўлади.

Ўқитувчи сигналидан кейин улар қўлларида тўп билан қарама-қарши томондаги қаторга югура бориб, қаторнинг биринчи



34-расм.

ўйинчиларига тўпни бериб, қатор охирига бориб турадилар. Тўпни олган ўйинчилар уни қарама-қарши томондаги қаторнинг иккинчи ўйинчиларига бериб, шу қатор охирига бориб турадилар. Ўйин қатнашчилари бир мартадан югуриб ўтгач, қаторлар жойларини алмашадилар. Биринчи бўлиб тез югуриб ўтган команда ютган ҳисобланади.

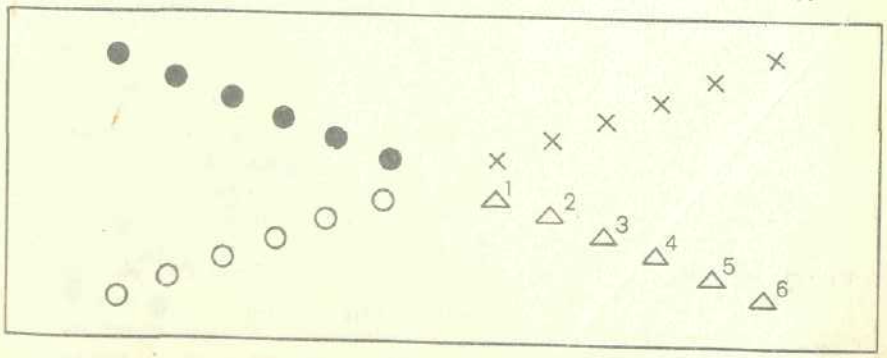
Тўпни қўлдан тушириб юбормаслик керак. Чизиқдан чиқиб кетишга рухсат берилмайди. Орадаги масофа узоқроқ бўлиши зарур.

Доира бўйлаб эстафета

Ўйновчилар тенг бўлган 4—5 командага бўлинадилар. Командалар бир қаторли сафда юзларини майдон марказига қаратиб турадилар. Ҳар бир қаторнинг биринчи ўйинчиси (марказга яқин турган) биттадан эстафета таёқчаси олади (35-расм).

Ўқитувчининг «Стартга, диққат, марш!» командасидан сўнг биринчи ўйинчилар қўшни қатор бўйлаб олдинга югурадилар, қаторнинг охирига бориб чапга бурилиб, соат милига қарши югуриб, ҳамма қатор (тўр симни) айланиб чиқиб, ўз командасининг охирги ўйинчисига эстафета таёқчасини берадилар, ўзлари эса қатор охирида қоладилар. Эстафета таёқчалари тезда ўйинчидан-ўйинчига, олд томонга марказга узатилади. Эстафета таёқчасини иккинчи ўйинчилар олишлари билан югуришни давом эттирадилар (улар биринчи ҳисобланадилар, чунки югура бошлаганларидан кейин ҳам ўйинчилар бир қадам олдинга юриши ёки сурилиши керак). Кейин доирани айланиб чиқиб, эстафета таёқчасини ўзларининг қаторларидаги охирги ўйинчига берадилар (у ерда биринчи югуриб келган ўйинчи бўлади ва ҳоказо).

Қайси команда биринчи бўлиб айланиб чиқса, яъни улардан эстафета таёқчасини ўйин бошида биринчи бўлиб бошлаган ўйинчи тез олса, ўша команда ютади, шунингдек қатор югуриб бўлганидан кейин, бир қаторли сафга тизилиб, эстафета таёқчасини биринчи ўйинчи юқорига кўтарган команда ютган ҳисобланади.



35-расм.

Югуриш пайтида қаторда турган ўйинчилар бир-бирига қўл тегизиши мумкин эмас.

Ўйин турлари. Ўйин қатнашчиларини марказга орқасини ўгириб, ўтказиб сафга турғизиш мумкин ёки бўлмаса, бошқача дастлабки ҳолатда туришга кўрсатма бериш мумкин.

Тўртта устунча

Ўйновчилар тенг икки командага бўлинадилар. Улардан бири шаҳар ташқарисидаги чизиқнинг ўртасида, бошқаси эса майдончада эркин турадилар. Майдончада тўртта устунча бўлади, уларнинг баландлиги 1,5—2 м, ораларидаги масофа эса 8—10 м (36-расм).

Ўқитувчининг сигналидан сўнг шаҳар ичидаги команданинг ўнг томонидаги ўйинчиси таёқча — чиллак билан майдончада турган кичик тўпни уриб, ўша томонга югуриб, кетма-кет устунчаларга қўлини теккизиб, тезда шаҳар чизиғидан ўтиб, ўз командасига бориб туради.

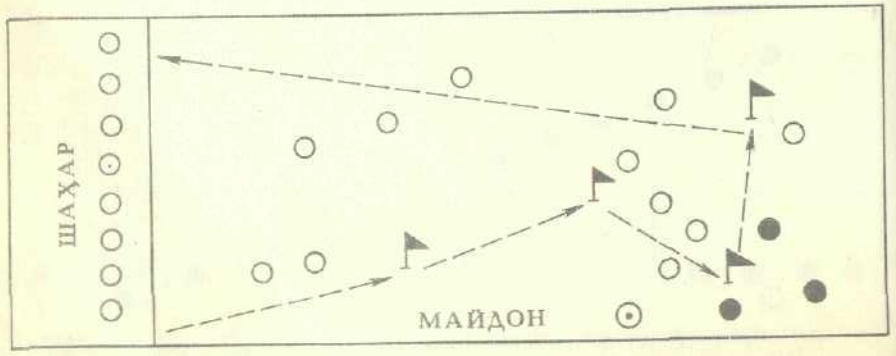
Бошқа команда ўйинчиси коптокни тезда илиб олиб, ёки ердан олиб шаҳардаги ўйинчиларнинг бирортасига, югуриб ўтаётган ўйинчиларга теккизишга ҳаракат қилади. Агар югуриб ўтиб кетаётган ўйинчига копток тегса, унда командалар ўз ўринларини алмашадилар. Ҳар бир команданинг ўйинчиси копток тегмасдан тез ўтса, унда ўз командаларига бир очко оладилар.

Кўп очко тўплаган команда ютган ҳисобланади. Югуриб келаётган ўйинчи коптокнинг тегиш хавфини сезса, у бирор устунчага қўлини теккизиб туриши мумкин, бундай ҳолатда ўзининг командасидаги ўйинчининг таёқча билан коптокни уришини кутиб туриши мумкин.

Устунча олдида турган ўйинчига копток отиш мумкин эмас.

Устунчадан устунчага югуриб ўтиш стрелка билан кўрсатиб қўйилган бўлиши керак. Устунча ташлаб ўтишга рухсат берилмайди.

Битта устунчанинг ёнида бир неча ўйинчи туриши мумкин.



36-расм.

«Баландликка ва узунликка сакраш» эстафетаси

Бу ўйиннинг тасвири юқорида берилган эди. Лекин бунда баландлик ва узунлик бир оз ўзгартирилади.

Арқон 40—60 см баландликка кўтарилади, чуқурчанинг эни эса 90—100 см гача катталаштирилади.

Мўлжалга аниқ отиш

Ўйин учун албатта умумий марказга эга бўлган доира чизилади. Кичик доира диаметри 2,5—3 м, ўрта доираники 8—10 м, катта доираники 12—15 м дан иборат бўлади (37-расм).

Кичик доира чизиғига 7 та булава ёки ғўлача қўйилади. Ўқувчилар икки командага бўлинадилар. Ҳар бир команда ўзига капитан ва учта ҳимоячи танлайди. Капитанлар кичик доирада, ҳимоячилар эса ўртада, қолган ўйинчилар — тўп оширувчилар катта доирада турадилар.

Капитанлар ўртасига куруъа ташланади, ўйинни бошлаш ҳуқуқини олган команда капитани волейбол тўпини олади.

Ўқитувчи сигналидан кейин капитан тўпни ўзининг ўйинчиларидан бирига узатади, у тўпни яна капитанга қайтаради. Капитан тўпни илиб олгандан кейин битта булава ёки ғўлачани уриб туширишга ҳаракат қилади.

Бошқа команда ўйинчилари эса тўпни ушлаб олишга уринадилар, ушлаб олганларидан кейин тўпни ўйинчиларга узатадилар, у эса тўпни ўз капитанига узатади.

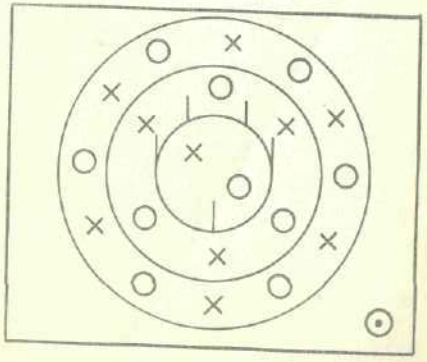
Тўртта булава ёки ғўлачани тезроқ уриб туширган команда ютган ҳисобланади.

Капитанлар бундан ташқари рақиб команданинг тўп узатувчисига қўл теккизиши мумкин. Капитан қўли теккан ўйинчи катта доира атрофига чиқиб, ўша ерда турган ҳолда ўйинда иштирок этади. Уни қутқариш учун капитан унга тўп отади. Агар у тўпни илиб олса, унинг командаси қутқарилган бўлади.

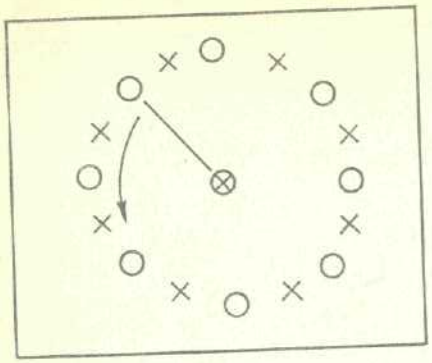
Ўйинчиларга доирадан чиқиб, рақибининг қўлидан тўпни тортиб олиш, қўлда уни 3 секунддан ортиқ ушлаб туриш мумкин эмас.

Ҳимоячилар ва капитанлар булавага ёки ғўлачаларга оёқ билан тегиши ёки йиқитиши мумкин эмас. Агарда шундай хатога йўл қўйилса, унда йиқитилган булава рақиб командаси ҳисобига ўтади.

Ҳар бир команда йиқитган булавалар катта доира ташқарисига алоҳида қўйилади.



37-расм.



38-расм.

Мўлжалга эпчиллик билан отиш

Ўйновчилар доира атрофига туриб, бир ва икки деб санашади. Биринчи турган болалар биринчи команда, иккинчи турганлар эса иккинчи команда бўладилар.

Доира марказига кичкина тўп қўйилади. Арқоннинг бир учи халтачага боғланади, иккинчи учини эса онабоши ушлаб туради (38-расм).

Ўқитувчи сигналидан сўнг арқонни ўйинчилар оёқлари тагидан айлантира бошлайди, улар ўз навбатида оёқларига арқон тегмаслиги учун юқорига сакрайдилар. Кимнинг оёғига арқон тегса, тўпнинг олдига югуриб келиб, уни олади ва тўпни бошқа команда ўйинчиларининг бирортасига теккизишга ҳаракат қилади, улар бу вақтда ҳар томонга югуриб кетадилар. Агар тўпни отган пайтда ҳеч кимга тегмаса, унда ўзига 1 та жарима очко берилади, агар тўп рақиб командаси ўйинчисига тегса, унда у команда жарима очкоси олади. Ёки тўп ўзининг ўйинчисига тегиб қолса, командага 2 та жарима очко берилади. Тўп отилгандан кейин ўйинчилар яна доира атрофидан жой оладилар, тўп ўртага (марказга) қўйилади ва ўйин қайтадан бошланади.

Ўйин давомида кам жарима очко тўплаган команда ютган ҳисобланади.

Арқонни 20—25 см баландликда айлантириш керак.

Тўпни қўлга олмагунча тарқалиш мумкин эмас.

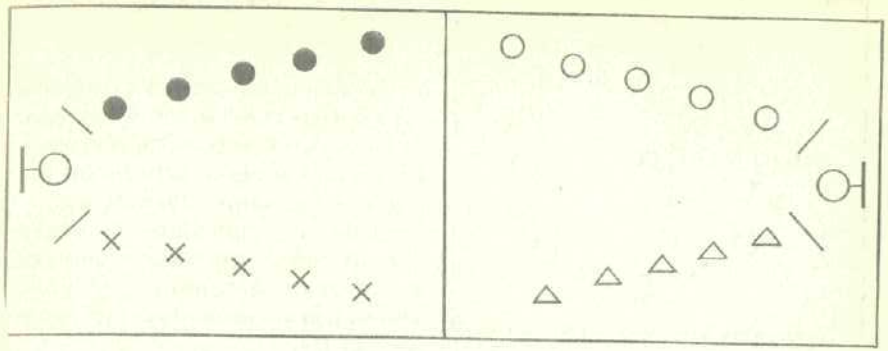
«Тўпни олиб юриш ва уни саватга ташлаш» эстафетаси

Ўйновчилар тенг 4 та командага бўлинадилар. Ҳар бир команда бир қатордан бўлиб, кўрсатилган жойда саф тортиб турадилар. Қатордаги биринчи ўйинчилар биттадан баскетбол тўпини олади-лар (39-расм).

Ўқитувчи сигналидан кейин улар тўпни ерга уриб, шчит (тахта) томон бориб, уни саватчага ташлайдилар (агар тўп саватга тушмаса, яна қайта ташлашга уриниш керак), тўпни илиб олиб, орқага қайтиб, ерга уриб, чизиқдан иккинчи ўйинчига узатади, у ҳам шу кетма-кетликда узатади ва ҳоказо.

Мусобақани биринчи бўлиб тугатган команда ғолиб ҳисобланади.

Кейин командалар тўпларни чизиққа қўйиб, жойларини доира бўйлаб алмашадилар (соат милига қарши), шу усул билан майдоннинг тўртта нуқтасини айланиб чиқадилар. Командаларга



39-расм.

олган ўринларига қараб очко берилади. Ўйин охирида 4 та нуқтадан энг кам очко тўплаган команда ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг бошқа тури:

Агар ўқувчилар сони кўп бўлмаса, масалан, 12 тадан ошмаса, унда улар икки командага бўлинади ва ҳар бир команда бир кишилик қаторда саф тортиб, ўзининг томонидаги олд чизиқда туради.

Ҳар бир ўйинчи олдига шундай вазифа қўйилади: ўйинчилар тўпни қарама-қарши томондаги саватчага ташлайдилар, тўп саватга албатта тушиши шарт, сўнг тўпни ўзлари томондаги шчитга олиб келиб, ташлайдилар. Тўп тушгандан сўнг у ўз командаси ўйинчисига узатилиши керак.

Волейболчиларнинг тўп узатиши

Ўқувчилар тенг 4—5 та командага бўлинадилар. Командалар доира ҳосил қилиб турадилар. Доира ўртасида капитанлар қўлларида волейбол тўпини ушлаб турадилар.

Ўқитувчи сигналидан сўнг ҳар бир командадаги болалар тўпни бир-бирларига кетма-кет ошира бошлайдилар. Тўпни бир-бирига тўғри оширган, уни ҳавода кўпроқ ушлаб турган команда 1 очко олади. Ўйин маълум очко йиғилгунча ўйналади (масалан, 3 ёки 5 очкогача). Командалар ҳар бир очкони олганларидан кейин капитанларни алмаштирадилар. Олдиндан мўлжалланган очкони биринчи бўлиб тўплаган команда ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг бошқа тури. Ўйинчилар тўпни ўз капитанларига, айлана бўйлаб қадам ташлаб (югуриб, бир оёқда сакраб) гоҳ бир томонга, гоҳ иккинчи томонга ҳаракат қилиб узатишлари мумкин.

Ўйин қоидаси шуки, тўпни юқоридан икки қўллаб узатиш керак.

Бир қўллаб узатишга рухсат берилмайди.

Тўпни тушириб юборган ўйинчи тўпни олиб, ўз жойидан узатиши керак.

Тун ва кун

Спорт зали ичида девордан 1,5—2 м беридан чизиқ чизилади, у команданинг уйи бўлади. Майдончанинг ўртасига бир-биридан 2—3 м нарида иккита параллель чизиқ чизилади. Бу эса холис жой ҳисобланади (40-расм).

Ўйинчилар тенг икки командага бўлиниб, холис жой чизиғида қатор сафланиб турадилар, яъни ҳар бир команда ўз уйига қараб туради.

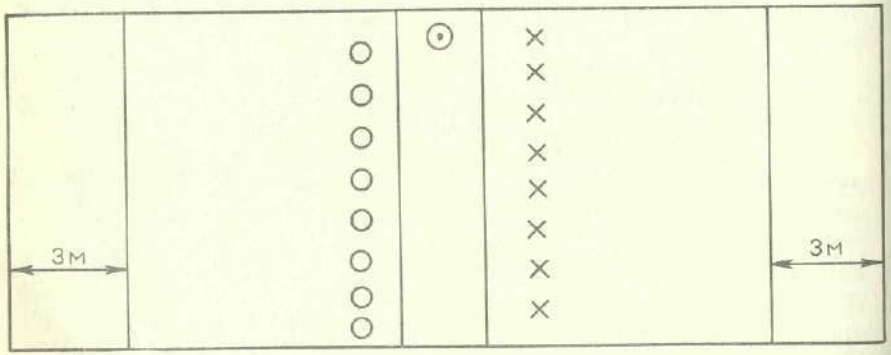
Командаларнинг бири — тун, иккинчиси кун бўлади. Ўқитувчи болаларга бажариш учун ҳар хил машқлар беради ва тўсатдан бирор команда номини айтиб чақиради, масалан, «Тун»! — дейди.

Номи айтилган команда ўйинчилари ўз уйига қочади, кун командасининг ўйинчилари уларни тута бошлайдилар. Ушланган ўйинчилар санаб чиқилади ва ўз командасига юборилади ва яна ўйин давом эттирилади. Ўқитувчи гоҳ у командани, гоҳ бу командани чақиради, албатта иккала командани бир хил чақириши керак.

Кўпроқ ўйинчиларни ушлаган команда ютган ҳисобланади. Ўқитувчи сигнал бермасдан олдин уйга югуриш мумкин эмас.

Қочаётганларни ўз чизиғигача бўлган ердагина ушлаш мумкин.

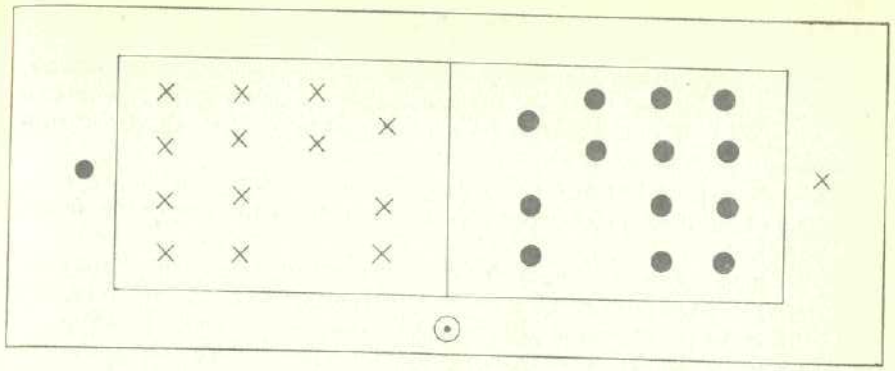
Ўйиннинг бошқа турлари. Болалар ўгирилиб туриши мумкин, ўтирган ҳолатда ва ётган ҳолатда туриш мумкин ва ҳоказо; болалар ўз уйлари томон шаҳдам қадам ташлаб юриб, ҳар хил қўл ҳаракатларини бажаришлари мумкин ва ҳоказо.



40-расм.

Оммавий тўп

Майдонча 8 × 4 м дан то 20 × 10 м гача тўғри тўрт бурчак чизилади. Томонлар нисбати 2:1 га тенг бўлиши шарт. Майдонча ўртасидан чизиқ чизилиб, иккита квадратга бўлинади (41-расм). Ўйин волейбол майдончасида ўтказилса, яна ҳам яхши бўлади.



41-расм.

Ўйновчилар тенг иккита командага бўлинадилар

Ҳар бир команда ўз капитанини сайлайди ва қуръа ташлаб, ким биринчи бўлиб ўйинни бошлаш аниқланади.

Команда ўйинчилари ўзларининг квадратларида эркин жойлашадилар, капитанлар эса квадратнинг ташқарисида турадилар. Ўйинни бошлаш ҳуқуқи берилган капитанга тўп берилади.

Ўқитувчи сигналидан кейин капитан ўз командаси ўйинчиларига тўпни оширади, улар тўпни илиб олгандан сўнг рақиб томондаги ўйинчиларни бирортасига теккизишга ҳаракат қиладилар, бунинг учун тўпни қабул қилиб олиб, уни тўсатдан шериклари орасида бир неча марта бир-бирларига ёки капитанга узатадилар, у эса ўз навбатида рақиб ўйинчиларини тўп билан уришга ҳаракат қилади.

Иккинчи команда ўйинчилари эса тўпга чап бериб, отилган тўпни ерга тушмасдан илиб, уни бир-бирларига ёки капитанга ошириб, рақиб командаси ўйинчиларига теккизишга интиладилар.

Тўп теккан ўйинчи квадратдан чиқиб, рақиб томондаги квадратнинг бир четида туради (капитан қаерда туришини айтади) ва рақиб ўйинчисини уриб олишда қатнашади.

Агар бирор томондаги квадратда биронта ҳам ўйинчи қолмаса, унда квадрат ичига капитаннинг ўзи тушиши шарт. Агар у ҳам урилса, унда ўйиннинг биринчи қисми тамом бўлган бўлади. Командалар ўринларини алмашадилар ва яна ўйин давом этади. Ўйинни волейболга ўхшаб ўтказиш мумкин, бу 2—3 ёки 3—5 мартадан иборат бўлади.

Ўйин қоидалари. 1. Ўйинчилар чизиқни босиши мумкин эмас. Агар тўпни отиш пайтида чизиқни босса, тўпнинг теккани ҳисобланмайди. Тўпдан қочаётган пайтда ёки олдинга ҳаракат қилганда чизиқдан ўтса, тўп теккан ҳисобланади.

2. Тўпдан қочиб туриб, уни илиш мумкин. Бундай вақтда тўп теккан ҳисобланмайди.

3. Тўп тўғри бориб тегса, ҳисобланади. Ерга тегиб ёки бошқа ўйинчига урилиб, кейин тегса, ҳисобланмайди.

4. Агар тўп квадрат ўртасида қолса, унда шу квадрат ичида турган ўйинчилар олиш ҳуқуқига эга бўладилар.

5. Агар тўп квадратдан ташқарига тушса, уни фақат капитан ва уриб олинган ўйинчи ўрта чизиқдан ўтмасдан олиши мумкин.

Ўйинда бутун баскетбол ўйинлари усулларини ёки тўп узатиш турларини, масалан, кўкракдан икки қўллаб, пастдан икки қўллаб узатишни қўллаш мумкин.

Ўйинга бошқа ўйин қоидаларини киритиш мумкин. Масалан: ўйинчилар ўз квадратида қолиши мумкин, капитан эса қарама-қарши томондаги чизиқ орқасида туради. Ундан ҳар бир тўп теккизган командага 2 очко берилади. Бундай вақтда ўйин вақтга ёки 8-10 очкогача ўйналади.

Тўп билан урилган ўйинчилар чизиқдан ташқарида капитан ёнида туриши мумкин.

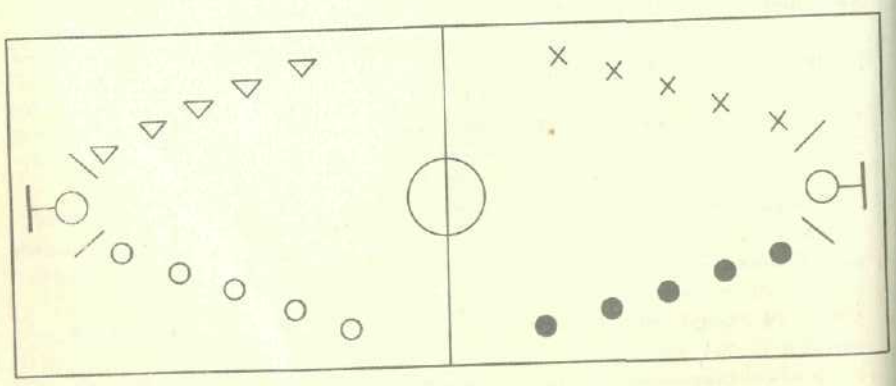
Тўпни бир-бирларига бир неча марта (икки, уч марта ва ҳоказо) оширганда рақибининг ўйинчисига отиш мумкин.

Ўйинчининг белидан пастига тўп тегса, шундагина у теккан ҳисобланади.

«Баскетбол» эстафетаси

Ўқувчилар тенг бўлган тўртта командага бўлиниб, бир кишилик қаторда чизиқнинг орқасида, шчитга яқин жойда турадилар (42-расм). Қаторда биринчи бўлиб турган ўқувчилар биттадан баскетбол тўпини оладилар.

Ўқитувчининг сигналидан кейин улар тўпни саватга ташлайдилар, шчитга югуриб бориб тўпни илиб оладилар (у шчитга тушадими ёки тушмайдими, бари бир), сўнгра ўз командасидаги иккинчи ўйинчиларга узатадилар. Ўзлари эса қатор охирига бориб турадилар. Кейин тўпни иккинчи ўйинчилар отадилар, улар эса учинчиларга узатадилар ва ҳоказо.



42-расм.

Ҳар бир команда ўйинчилари тушган тўпни баланд овоз билан санайдилар. Тўпни 10—12 марта тез ташлаган команда ютган ҳисобланади (ўйин бошида келишиб олинганига қараб). Сўнгра командалар тўпни олдинги жойига қўйган ҳолда айлана бўйлаб жойларини алмашадилар (соат милига қарши). Ўйин янгитдан бошланади.

Тўртта нуқтадан ким кўп тўп туширса, ўша команда ютган ҳисобланади. Сигнал бермасдан олдин ўйин бошлаш мумкин эмас. Тўпни узатишдан олдин чизиқдан чиқиш ман этилади.

Қатордан чиқмасдан жой алмашиш керак.

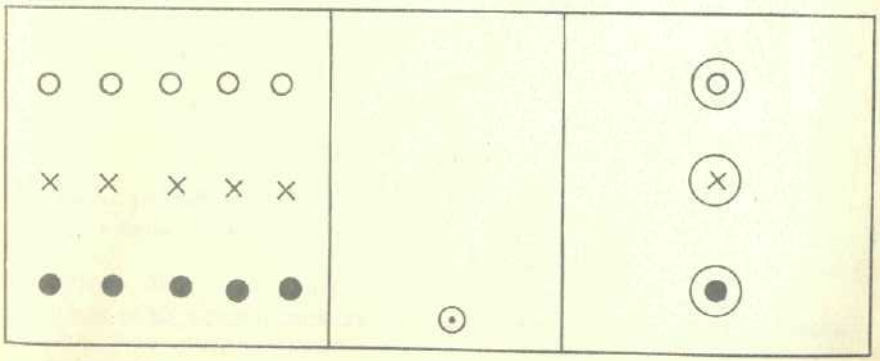
«Қўл тўпи» эстафетаси

Ўйновчилар 3—4 командага бўлиниб, бир кишилик қаторда чизиқ орқасида қатор бўлиб тизилиб турадилар. Майдончанинг бир томонидан, старт чизиғидан 10—15 м масофада параллель чизиқ чизилади, шу масофада ҳар бир команда қаршисида 2—1,5 м диаметрда айланалар чизилади (43-расм). Бу айланаларда ҳар бир командадан биттадан ўйинчи онабоши бўлиб туради, қаторнинг олдида турган биринчи ўйинчилар биттадан тўп оладилар.

Ўқитувчининг сигналидан кейин биринчи турган болалар тўпни белгиланган чизиққача ерга уриб олиб бориб, бир қўл билан тўпни онабошига узатадилар, олдинга югуриб бориб айланадан жой оладилар. Айлана ичида турган ўйинчилар тўпни ўзларининг командаларига олиб борадилар, кейинги ўйинчиларга узатиб, ўзлари эса қатор охирига бориб турадилар.

Кейинги ўйинчилар олдинги ўйинчиларнинг бажарганларини қайтарадилар ва ҳоказо. Биринчи доирада турган ўйинчилар ўз жойига келиб турганда ўйин тугайди. Берилган вазифани тез ва аниқ бажарган команда ютган ҳисобланади.

Ўйинчилар сони ҳар бир командада тенг бўлиши керак, Бу ўйин ўқувчилардан анчагина малакага эга бўлишни ва ўз ҳаракатларини такомиллаштиришни талаб қилади.



43-расм.

«Футбол» эстафетаси

Ўйновчилар 2—4 командага бўлиниб, ҳар бири бир кишилик қаторда залнинг ёки майдончанинг бир томонида, старт чизиғи орқасида турадилар. Майдонча ёки залнинг қарама-қарши томонида ҳар бир команда қаршисида устунчалар ёки тўлдирма тўп қўйилган бўлади (44-расм).

Қатордаги биринчи турган ўйинчилар тўпни олиб, чизиқ устига қўйиб турадилар.

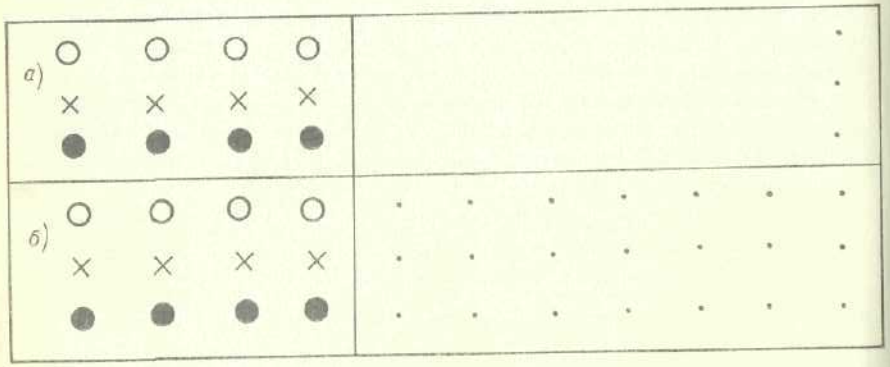
Ўқитувчи сигнал бериши билан улар оёқлари билан тўпни суриб, қўйилган устунчани ёки тўлдирма тўпни ўнг томонидан айланиб ўтиб, орқага қайтиб келиб, тўпни кейинги ўйинчига узатадилар ва ўзлари қатор охирига бориб турадилар. Иккинчи ўйинчилар тўпни қабул қилиб олиб, тўп суришни давом эттирадилар ва уни чизиқ ташқарисидаги учинчи ўйинчиларга узатадилар ва ҳоказо.

Вазифани энг олдин бажарган команда ютган ҳисобланади.

Чизиқдан тўпни қабул қилиб олмасдан чиқиш мумкин эмас.

Айланиб ўтаётган бола устунчани ағанатиб юборса, уни жойига қўйиб, тўпни суришни давом эттириш керак.

Ўйиннинг бошқа тури. Тўпни олдинга суриб юриш пайтида олдинга бир неча тўсиқлар қўйиш мумкин (тўплар, ғўлачалар, булавалар ва бошқалар).



44-расм.

«Синф, смирно»!

Ўйновчилар қаторга сафланиб, тартиб билан бир ва икки деб санайдилар. Биринчи турган болалар — биринчи команда, иккинчилари — иккинчи команда бўладилар.

Ўқитувчи кетма-кет ҳар хил машқларни ёки ҳар хил ҳаракатларни бажаришни айтади. Ўқитувчи «синф» сўзи ишлатса, ҳамма ўқувчилар машқни бажариши лозимлигини, агар «синф» демаса, машқни бажариш мумкин эмаслигини уқтиради. Масалан, ўқитувчи «Синф, югуринг»! ёки «Синф, қўлни юқорига қўтаринг!» командасини берса, болалар шу машқни бажарадилар.

Кейинги командада ўқитувчи «синф» сўзи ўрнига «Группа, югуринг»! деса, унда машқ бажарилмайди. Командани бажаришда янглишиб, хатога йўл қўйган бола қаторнинг чап томонига ёки қатор охирига бориб туради.

Кам хато қилган команда ёки ўйин охирида қаторнинг ўнг томонида кўпроқ ўйинчи бўлган команда ютган ҳисобланади. Агар бир вақтда бир неча ўйинчи бараварига хатога йўл қўйса, унда улар қаторнинг охирига, ўнг томонга яқинроқ турган ўйинчи ёнига бориб туради.

Ўйинни шахсий ҳисобда ютган жуфтларни аниқлаш билан ҳам ўтказиш мумкин.

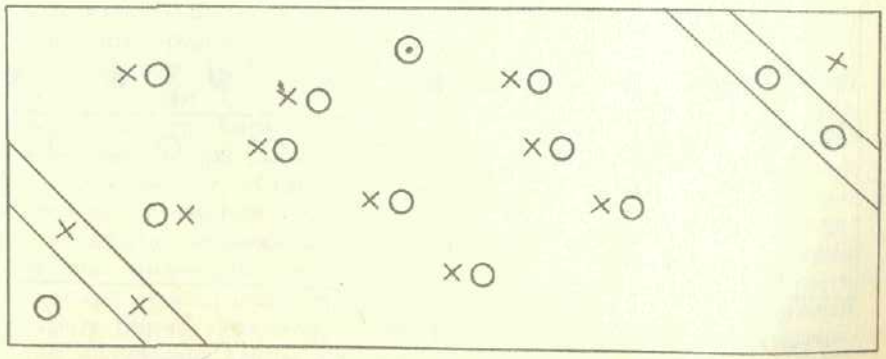
Ўйин ўқувчиларда эпчиллик, чаққонлик хусусиятларини ривожлантиради.

Тўп ушловчига

Залнинг ёки майдончанинг қарама-қарши бурчакларида учбурчак ва йўлкалар чизилади, уларнинг кенглиги 1—1,5 м. Ўйинда иккита команда қатнашади, улар бир-биридан ажралиб турадиган белгида бўлиши шарт (45-расм). Ҳар бир капитан биттадан тўп ушловчи ва иккитадан ҳимоячи сайлайди. Тўп ушловчилар учбурчак ичида турадилар, ҳимоячилар эса рақибнинг тўп ушловчилари олдидаги йўлак ичида ёки зонада турадилар.

Қолган ўйновчилар эса иккитадан бўлиб бутун майдон бўйлаб тарқаладилар.

Ўйин баскетбол ўйинига ўхшаб майдон марказидан бошланади (ўқитувчи қарама-қарши команда иккита ўйинчиси ўртасида туриб тўпни юқорига ирғитади, ўйинчилар эса сакраб, тўпни ўз командаси ўйинчиларига етказиб беради).



45-расм.

Ўйновчилар тўпни бир-бирларига оширишиб, ўзларининг тўп ушловчиларига узатадилар. Ҳимоячилар ўз навбатида булар-га қаршилик кўрсатиб, тўпни тутиб олиб, ўзларининг ўйинчилари-га узатадилар. Ҳар бир тўп ушловчилар ушлаган тўпи учун командага бир очко берилади. Ҳар бир олинган очкодан кейин ўйинни ютқизган команда ҳимоячилари тўпни отиб, ўйинга киритади.

Маълум бир вақт ичида, яъни 8—10 минутда энг кўп очко тўплаган команда ютган ҳисобланади.

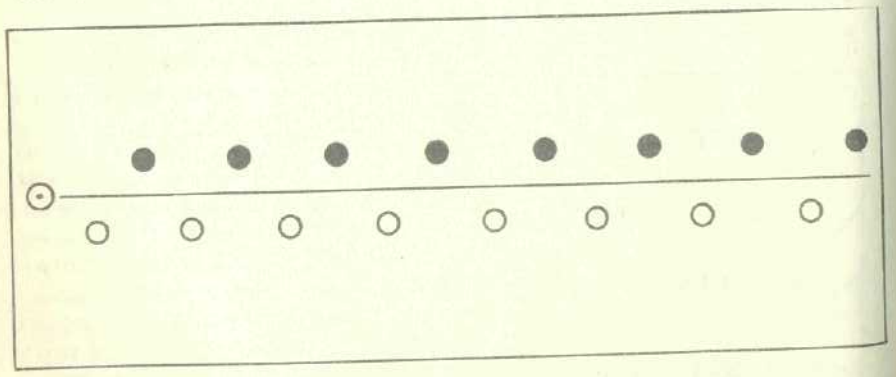
Ўйинда баскетбол ўйини қоидаларини қўллаш мумкин. Тўпни ушловчилар ва ҳимоячилар уни илиб олгандан сўнг хонадаги чизиқни босиши ман этилади.

Қаторлар ўртасида тортишиш

Майдончада бир-биридан 3—5 м масофада учта параллель чизиқ чизилади. Ўйновчилар кучлари тенг бўлган икки командага бўлиниб, ўртадаги чизиқда бир-бирларига юзма-юз турган ҳолда саф тортиб турадилар (46-расм).

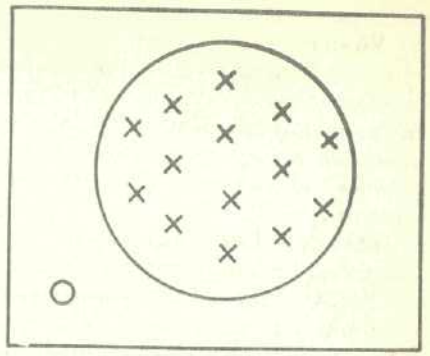
Ўқитувчининг «Диққат» командасидан сўнг ўйновчилар қўлла-рини шундай ушлаб турадиларки, ҳар бир команда ўйинчилари рақиб командасининг иккита ўйинчиси ўртасида чап оёқни чизиққа қўйган ҳолда туради. «Марш» командасидан кейин ҳар бир қатор рақибини ўз томонига чизиқдан ўтказишга ҳаракат қилади, ўз томонига тортиб ўтказилгани учун бир очко олади. Ўйин бир неча марта қайтарилади. Кўп очко тўплаган команда ғолиб ҳисобланади.

Ўқувчилар куч билан қўлларини силташлари ёки бўлмаса, рақиб қўлини тўсатдан қўйиб юборишлари мумкин эмас, бунга ўқитувчи эътибор бериб туриши керак.



46-расм.

Доира ичидан суриб чиқариш



47-расм.

Майдон ўртасида диаметри 5—6 м келадиган доира чизи-лади. Ҳамма ўқувчилар доира ичида турадилар (47-расм).

Ўқитувчи сигналидан сўнг ўйновчилар бир-бирларини до-ира ичидан туртиб чиқаришга ҳаракат қиладилар. Доира ичи-да қолган ўйинчилар ютган ҳи-собланади. Доира чизиғи чега-расини бир оёқ билан босган бола ўйиндан чиққан ҳисобланади. Ўйиндан ташқарига чиққан ўйинчилар чизиқ ташқарисида туриб, доира ўртасида турган ўйинчиларни қўлидан ушлаб тортиб олиш ҳуқуқига эга.

Боланинг кийимидан ушлаб тортиш ман этилади. Ўйинни команда тарзида мусобақа шаклида ўтказиш мумкин. Ўйинда иккита ва ундан кўпроқ команда қатнашиши мумкин, лекин ҳар бир команда формасининг ўз ранги бўлиши керак. Бу ўйин кўпроқ ўғил болаларга тааллуқли бўлиб, уни юмшоқроқ жойда ўтказиш мумкин.

Ўйиннинг бошқа тури. Ҳамма ўйинчилар бир оёқда сакраб, иккинчи оёқни бошқа қўл билан ушлаб, рақибини елкаси билан елкасига туртиб чиқариши мумкин (худди «Ҳўрозлар жангига» ўхшаб).

Доира бўйлаб катта эстафета

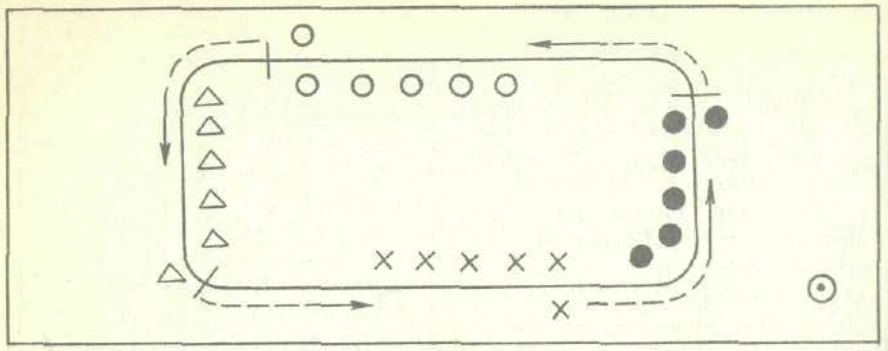
Девордан 1,5 м масофада бутун зал бўйлаб эллипс шаклида катта доира чизилади (агар ўйин спорт залида ўтказилса).

Доира 4—5 та тенг қисмларга 1—1,5 м узунликдаги старт чизиқлари ёрдамида бўлинади (48-расм).

Ўқувчилар 4—5 командага бўлинадилар. Ҳар бир команда бир қатордан бўлиб, доира ичида старт чизиғи орқасида жойлашадилар. Биринчи ўйинчилар биттадан эстафета таёқчала-рини олиб, доира ташқарисида старт чизиғидан кейин турадилар.

Ўқитувчининг «Старт, диққат, марш»! командасидан кейин биринчи ўйинчиларга доира бўйлаб югуриб, иккинчи ўйинчилар-га эстафета таёқчасини берадилар, яъни эстафета таёқчасини олгунча олдиндан доира ташқарисига чиқиб, старт чизиғи орқасида турадилар. Югуриб бўлганлар эса ўз қаторлари охирига бориб турадилар. Иккинчи болалар эстафета таёқчасини олиб югуришни давом эттирадилар ва ҳоказо.

Эстафета таёқчасини биринчи бўлиб ўзларининг биринчи



48-расм.

турган ўйинчисига олиб келиб берган бола тезда қўлини юқорига кўтарса, ўша команда ютган ҳисобланади.

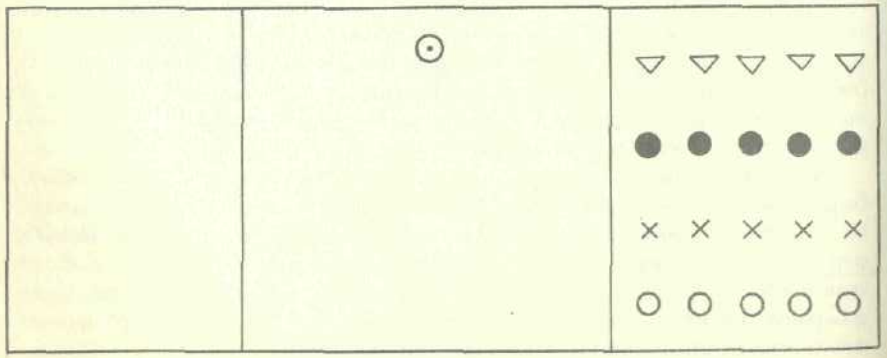
Эстафета таёқчасини ўнг қўл билан қабул қилиб олиб, чап қўл билан узатиш керак. Ҳар бир югурувчи старт чизиғи орқасида ўз галини кутиб турганда, югуришда бошқаларга ҳалақит бермаслиги керак. Югураётган вақтда доира чизиғини босиш ман этилади.

Очиқ майдончада ўйин ўтказилаётган вақтда эллипснинг узунлиги 100 метргача бўлиши мумкин.

Командали югуриш

Ўйновчилар тенг бўлган 3—5 командаларга бўлинадилар. Командалар залнинг ёки майдончанинг бир томонида чизиқнинг орқасида бир қатордан саф тортиб турадилар (49-расм).

Ўқитувчи сигналидан кейин ҳар бир команданинг ўйинчилари биргаликда майдончанинг бошқа томонида чизилган чизиққача югуриб бориб, чизиқ орқасида бир қатордан саф тортиб, орқага



49-расм.

айланиб турадилар. Бошқа командаларга нисбатан вазифани тез, аниқ бажарган команда ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг бошқа турлари:

1. Ҳар бир команда олдига қўйилган тўсиқлар (устунча, тўлдирма тўп, ғўлача ва бошқа нарсалар)ни айланиб ўтади.
2. Ўйновчилар олдинга сакраб, ҳаракат қиладилар (бир оёқда, икки оёқда).
3. Ўйинчилар олдинга қўйилган ҳар хил тўсиқлардан ошиб ўтишлари мумкин.

Ўйин айниқса очиқ майдончада ўтказилса, яна ҳам қизиқарли бўлади.

Горизонтал ва вертикал тўсиқлардан ошиб ўтиш

Ўйновчилар 3—5 командага бўлинадилар. Командалар бир-биридан 3—4 м нарида майдончанинг бир томонида чизиқ орқасида бир қатордан сафланиб турадилар.

Майдончанинг энига устунчалар қўйилиб, уларга резина ёки арқон 60—90 см баландликда тортилади. Арқондан 5—8 м нарида 100—150 см кенгликда чуқур чизилади ёки ажратилади.

Майдончанинг қарама-қарши томонидаги деворчадан 2 м масофада ҳар бир команда қаршисида тўлдирма тўп туради.

Ўқитувчи сигналидан сўнг ҳар бир команданинг биринчи турган ўйинчилари эстафета таёқчасини чап қўлида ушлаб, олдинга қараб югура бошлайди, олдин арқон ёки резина устидан, сўнг чуқурдан сакраб ўтиб, тўлдирма тўп атрофидан ўнг томони билан айланиб ўтади-да, яна чуқур ва арқоннинг устидан ўтиб, ўз командасига қайтиб келади. Старт чизиғи орқасида турган ўз командасидаги навбатдаги ўйинчининг чап қўлига таёқчани бериб, ўзи қатори охирига бориб туради.

Сўнгра эстафета таёқчасини олган иккинчи ўйинчилар югуришни давом эттирадилар ва ҳоказо.

Қайси команда берилган вазифани хатосиз ёки кам хато билан биринчи бўлиб тугатса, ўша команда ютган ҳисобланади.

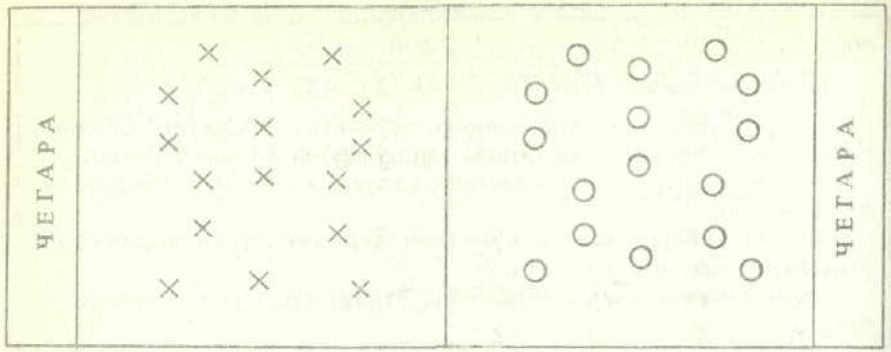
Эстафета таёқчасини қабул қилаётганда старт чизиғидан чиқиш мумкин эмас.

Тўлдирма тўпнинг ўнг томонидан айланиб ўтиш шарт.

Олдинга қадамлаб юр

60—80 м узунликда тўғри тўртбурчак чизилади. Ўртасидан тўғри чизиқ ўтказиб, иккига бўлинади. Майдончанинг олд томонидаги чизиқдан чегаралар ажратилади (50-расм).

Ўйновчилар икки командага бўлинадилар. Команданинг ҳар бири ўз томонидаги майдончанинг хоҳлаган жойида туриши мумкин. Командалар ўз капитанларини сайлайдилар, улар ўз



50-расм.

навбатида қуръа ташлаб, қайси команда ўйинни бошлашини аниқлайдилар. Ўйинни бошлайдиган команданинг капитани қўлида тўп билан майдон ўртасидаги чизиқда туради.

Ўқитувчининг сигналидан сўнг тўпни иложи борича узоққа, рақиб томонидаги чегара томон отилади. Иккинчи команда ўйинчилари тўпни илиб олишга ҳаракат қилади ва у ҳам ўз навбатида тўпни рақиб томонига отади.

Тўпни рақиб командаси чегарасига тушириш керак. Команда чегара ичига туширган тўпи учун 1 очко олади. Кўп очко тўплаган команда ютган ҳисобланади.

Ўйин қоидалари қуйидагилардан иборат бўлади: 1. Агар ўйинчи тўпни ҳавода илиб олса, сакрамасдан рақиб томонига қараб учта катта қадам қўйиб, тўп отиш ҳуқуқига эга бўлади.

2. Агар тўп ерга тушса ёки тегса, тўпни тушган жойидан отиш шарт.

3. Командалар ҳар бир олинган очкодан кейин ўйинни қайтадан бошлайдилар.

4. Агар тўп ён томондаги чизиқдан чиқиб кетса, унда рақиб командаси ўйинчиси тўпни чиқиб кетган жойидан ўйинга киритади.

5. Ўйин давомида ўйинчилар ўрта чизиқдан ўтиб, рақиб томонида туриши мумкин.

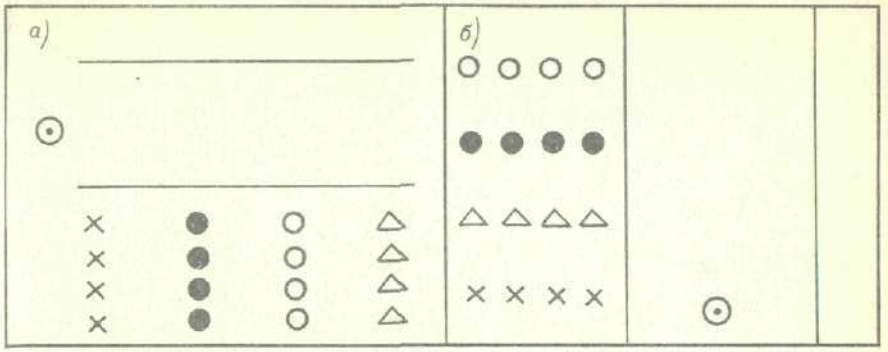
Ўйинни бир вақтнинг ўзида иккита тўп билан ўйнаш мумкин.

Агар тўлдирма тўп билан ўйналса, кичикроқ майдонда ўйнаш мумкин.

«Волейболчилар» эстафетаси

Ўйновчилар тенг бўлган 6—8 командага бўлинадилар (тўпнинг сонига қараб). Командалар майдончанинг бир томонидаги чизиқ орқасида турадилар. Қаторда турган биринчи ўйинчилар биттадан волейбол тўпи оладилар (51-расм).

Ўқитувчи сигналидан кейин биринчи турган болалар тўпни бош



51-расм.

устидан ошириб майдончанинг қарама-қарши томонига ўтиб, тўп ерга тушмасдан белгиланган чизиқдан ўтиб, тўпни ушлаб оладилар, орқага югуриб қайтиб келадилар ва тўпни иккинчи ўйинчига узатадилар-да, ўзлари қатор охирига бориб турадилар. Иккинчи турган ўйинчилар тўпни олиб, ўйинни давом эттирадилар ва ҳоказо.

Берилган вазифани хатосиз ва тез бажарган команда ўйинда ғолиб чиқади.

Ўйиннинг бошқа турлари. Ўйиновчилар 2—3 командага бўлинадилар. Ҳар бир команда икки кишилик қаторда, майдончанинг бир томонидаги чизиқ орқасида турадилар. Ҳар бир қатор олдида турган иккита ўйинчидан бири волейбол тўпи олади.

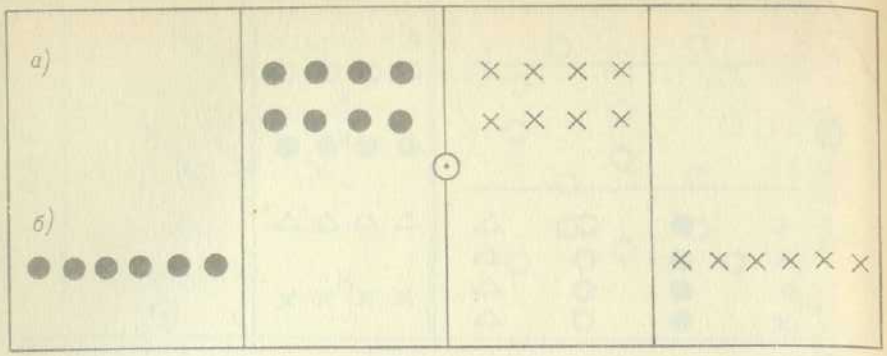
Ўқитувчи сигналидан сўнг бир команданинг бир жуфт ўйинчилари тўпни бир-бирларига узатиб, 10—15 м масофагача олиб бориб, сўнгра шу усул билан орқага қайтиб келадилар, сўнгра тўпни кейинги жуфт ўйинчиларга бериб, ўзлари қатор охирига бориб турадилар. Иккинчи жуфт ўйинчилар биринчи жуфт ўйинчилар бажарган вазифани қайтарадилар ва ҳоказо.

Кам хато қилиб, ўйинни тез тугатган команда ютган ҳисобланади.

Арқон тортиш

Майдончага бир-биридан 2—3 м масофада учта параллель чизиқ чизилади. Арқон шундай қўйиладики, унинг энг ўртаси (лента билан белгиланган жойи) ўртадаги чизиқ устида туради (52-расм). Ўйинда иккита команда қатнашади. Ҳар бир команда ўйинчиси шахмат усулида арқоннинг икки томонида туриб, арқонни икки қўллаб ушлаб туради, ўртадаги белги 1 м нарида бўлиши керак.

Ўқитувчи сигналидан кейин иккала команда арқонни ўз томонига торта бошлайди. Ким биринчи бўлиб арқонни чизиғидан ўтказса, ўша команда ютган ҳисобланади.



52-расм.

Ўйинда олдиндан неча марта тортиш кераклиги келишиб олинади (масалан, 5 марта). Беш имкониятдан камида 3 марта ўз томонига арқонни тортиб ўтказган команда ютган ҳисобланади. Ҳар бир бажаришга 30—40 секунд вақт берилади, сўнг дам олинади. Ўйин яна қайтадан бошланади.

Аралаш группаларда қизлар икки томонга тенг бўлиниб, ўғил болалар билан аралашиб турадилар (битта ўғил бола, сўнг қиз бола туради).

Ўйиннинг бошқа тури. Ўйин бошлашдан олдин командалар арқондан маълум масофада сафланиб турадилар (залда 5—10 м, майдончада эса 30—50 м). Ўқитувчи сигналидан кейин ўйновчилар арқон томон югуриб, уни ердан кўтариб, торта бошлайдилар. Бу ерда шунга эътибор бериш керакки, командаларнинг ҳамма ўйинчилари арқонни ушлагандан кейин уни тортишга рухсат берилади.

Ким кучли

Ўқувчилар иккитадан бўлиб майдончанинг ўртасида юзма-юз турадилар. Иккала жуфтликда кучлари бир-бирларига тенг бўлган болалар бўлиши керак (53-расм).

Ўқитувчи сигналидан кейин мусобақа қатнашчилари ўзаро куч синаш, қаршиликни енгишга оид машқлар бўйича мусобақалашадилар. Бу машқлар қуйидагилардан иборат:

1) рақибни елка, орқа, қўллар билан туртиш ва бошқалар.

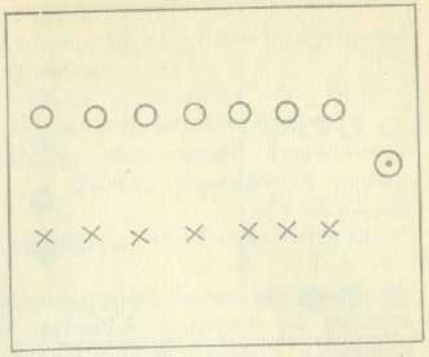
2) рақибни қўлидан ушлаб тортиш, қўлни ҳар хил усуллар билан ушлаш;

3) рақибни чўққайиб ўтирган ҳолда ўрнидан туришга ҳаракат қилганда елкасидан босиб қаршилик кўрсатиш;

4) ётган рақибни ўгириб, белини ерга теккизиш;

5) партер ҳолатидан рақибнинг курагини ерга теккизишга ҳаракат қилиш.

Юқорида кўрсатилган 4 ва 5-машқларини албатта гимнастика тўшакларидан фойдаланиб бажариш керак. Агар машқ очиқ майдончада ўтказилса, унда юмшоқ жойни танлаш керак.



53-расм.

Чиллак ўйини

Болалар тенг икки командага бўлинадилар. Биринчи команда «шаҳардан», иккинчи команда эса «майдонча»дан жой оладилар.

Майдончада диаметри 1 м келадиган 3 та доира бир-биридан анча узоқ масофада чизилади. Ундан ташқари, майдончада бирорта тўсиқ ўрнатилади (арқон тортилади, чуқур чизилади, гимнастика таёқчаси қўйилади ва ҳоказо).

Ўқитувчининг сигналидан кейин майдончада турган команда битта ўйинчисини шаҳарга тўп узатиш учун юборади. Ўйин худди чиллак ўйини қандай олиб борилса, шундай ўйналади, лекин ҳар бир шаҳар командасининг қатнашчиси ҳар бир доирада галма-галдан бўлиши шарт, учинчи доирадан шаҳарча ўртасига ўрнатилган тўсиқдан албатта ўтиши керак.

Тўсиқдан бир марта ошиб ўтгани учун шаҳар ўйинчиси ўз командасига 4 очко олди, ёнидан югуриб ўтганга 2 очко ва унга қўл теккизиб ўтганга 1 очко берилади.

Ўйиннинг қоидаси. 1. Доиралардан тартиб номери билан югуриб ўтиш шарт.

2. Доира ичида бир-бирига қўл теккизиш ман этилади.

3. Фақат олдинга югуришга рухсат берилади, шаҳарга ёки доирага қайтиб келиш ман этилади (унда ўйинчига очко ҳисобланмайди).

4. Доирада битта ўйинчи туриши мумкин. Агар иккинчиси югуриб кирса, унга қўл теккизишга рухсат берилади.

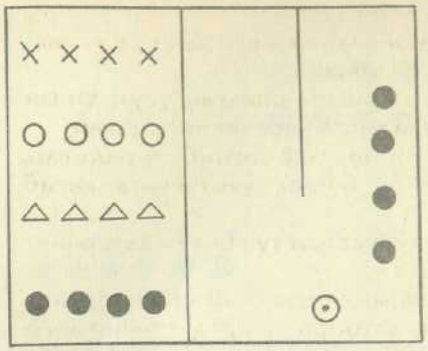
5. Уйинда майдонча ҳисобланмайди ва шаҳар билан алмашиш мумкин эмас.

Ўйинчиларга қўл теккизгандан кейин қўлида тўп билан югуриш мумкин эмас.

«Югуриш, сакраш, отиш» эстафетаси

Ўйновчилар тенг 3—4 командага бўлинаади. Командалар бир қатордан бўлиб, старт чизиғи орқасида сафланиб турадилар (54-расм).

Старт чизиғидан 6—8 м масофада залнинг энига кўндаланг қилиб скамейка қўйилади. Залнинг иккинчи томонида девордан



54-расм.

1,5—2 м берида, ҳар бир командининг қаршисида булавалар (тўлдирма тўп, усутунчалар) қўйилган бўлади.

Қаторда турган биринчи ўйинчилар тўлдирма тўп оладилар.

Ўқитувчи сигналидан сўнг командадаги биринчи турган ўйинчи олдиндан келишиб олинган усул бўйича тўпни олдинга (скамейка устидан ошириб) отади ва олдинга қараб югуриб, скамейка устидан сакраб ўтиб, тўпни ердан олади, тўпни икки қўл билан ушлаб, булаванинг ўнг томонидан айланиб ўтиб, орқага скамейка устидан сакраб ўтиб, старт чизиғи орқасида тўпни ўз командасидаги иккинчи ўйинчига беради ва ўзи қаторни охирига бориб туради. Иккинчи ўйинчилар тўпни олиб, биринчи ўйинчилар нимани бажарган бўлса, шуни қайтариб, тўпни старт чизиғи орқасида учинчи ўйинчиларга берадилар ва ҳоказо.

Хатога йўл қўймасдан ўйинни биринчи бўлиб тугатган команда ютган ҳисобланади.

Тўлдирма тўп билан ўйнаш

Ўйиновчилар 3—4 командага бўлиниб, бир қатор бўлиб турадилар. Ҳамма ўйиновчилар оёқларини елка кенглигидан қўйиб турадилар.

Ҳар бир команданинг биринчи бўлиб турган ўйинчиси қўлида тўлдирма тўп бўлади ва ўқитувчи сигнал бергандан кейин у тўпни бошидан ошириб, орқасида турган иккинчи ўйинчига узатади.

Иккинчи ўйинчи тўпни олиб, олдинга энгашиб, тўпни оёқлари орасидан учинчи ўйинчига узатади. Учинчи ўйинчи эса, тўпни юқоридан тўртинчи ўйинчига узатади ва ҳоказо.

Қатор охирида турган ўйинчилар тўпни олгач, ўз командаларининг чап томонидан югуриб келиб, қатор олдига келиб турадилар ва тўпни бошларидан ошириб узатадилар. Улар олдинга қараб югураётганда, бошқа ўйинчилар бир қадам ёки бир ўрин орқага суриладилар. Тўпни яна шу кетма-кетликда бир-бирларига узатадилар (бошдан ошириб, оёқлар орасидан).

Ўйинни бошлаган ўйинчи қатор охирига етгандан сўнг тўпни олади ва ўнг томондан югуриб келиб яна биринчи бўлиб турадида, тўпни юқорига кўтаради. Тўп узатишни бошқалардан тезроқ бажарган команда ғолиб ҳисобланади.

Ўйиннинг бошқа турлари

а) тўпни фақат бошдан ошириб узатиш;

б) тўпни фақат оёқлар тагидан узатиш;

в) тўпни орқада турган ўйинчига оёқларни жойидан қўзғатмасдан, гавдани ўнгга ва чапга бириб узатиш;

г) ҳар бир команда олдиндан келишиб олинган усул билан қаторларнинг охирига 10—12 тўп ўтказишга ҳаракат қиладилар;

д) ўйин қатнашчилари қаторларда саф тортиб турадилар, қаторлар орасидаги масофа 3—4 м бўлиб, ўқитувчига қараб ўтирадилар.

Қаторнинг биринчи ўйинчилари қўлларида тўп билан қаторнинг ўнг томонидан сафга турадилар.

Ўқитувчи сигналидан сўнг улар баланд овоз билан «Бошладик» дейдилар. Бу командадан кейин қаторда ўтирган ўйинчилар оёқларини полдан кўтарадилар, чунки оёқни полдан кўтарган пайтда, тўплар оёқ тагидан бемалол ўтиши керак. Биринчи ўйинчилар тўпни оёқлар тагидан думалатиб юбориб, қаторда ўтирадилар, қатордаги охирги ўйинчи оёғи тагидан тўп думалаб ўтгандан кейин, у тўпни олиб ўз командаси ўйинчилари орқасидан югуриб бориб, ўнг томонга бориб туради (бу вақт ичида қолганлар бир ўринга — чап томонга суриладилар). Улар ҳам ўз навбатида бошладик деб, тўпни думалатиб юбориб, ўтирадилар ва ҳоказо.

Айланма бўйлаб югуриш

Катта айлана ёки эллипс чизилади. Ҳамма ўйин қатнашчилари айлана атрофида бир-биридан бир хил масофада айлана чизиғига чап томони билан туради.

Ўқитувчининг «Диққат — стартга тайёрланинг» деган командасидан кейин ўйинчилар олдинга қараб югурадилар, олдинда югуриб кетаётганларга қувлаб етиш ва уларга қўл теккизиш керак (қўл билан елкасига оҳиста тегиш). Тутилганлар тезда айлана ичига югуриб кирадилар. Ўйин маълум вақтгача давом этади. Югуришда давом этаётган ўйин қатнашчилари ютган ҳисобланади.

Ўйинда командалар ҳам мусобақалашиши мумкин. Унда команда ўйинчилари айлана атрофида аралаш турадилар.

Олдиндан келишиб олинганига қараб 1—1,5 минут ичида қайси командада кўпроқ ўйинчи югуришни давом эттираётган бўлса, ўша команда ютган ҳисобланади.

Ўйиновчилар кўпайиб кетган тақдирда 3—4 команда ташкил қилиш мумкин.

Ўйин отрядда, синфда ёки маълум ёш группаларида энг эпчил, чаққон ва кучли югурувчиларни аниқлаш имконини беради.

Қуршовдан чиқиб кетма

Ўқувчилар тенг икки командага бўлинадилар. Биринчи команда ўйинчилари қўлларини ушлашиб, доира ҳосил қиладилар. Иккинчи команда ўйинчилари эса доира ўртасидан жой оладилар.

Ўқитувчи сигналидан кейин доира ўртасида турган команда ўйинчилари куршовдан чиқиб кетишга ҳаракат қиладилар. Биринчи команда ўйинчилари уларни чиқармасликка уринади. Ўйин белгиланган вақтгача давом этади, шундан кейин командалар жойларини алмашадилар. Рақиб командасининг кўпроқ ўйинчиларини куршовда ушлаб турган команда ўйинда ютган ҳисобланади.

Ўйин қоидаси. 1. Ўйинчилар қўлларни узиб (уриб) чиқиб кетишлари мумкин эмас.

2. Қўллар устидан сакраб ўтиш ман этилади.

3. Қўллар тагидан эмаклаб ўтиш мумкин.

Ўйин очиқ майдончада юмшоқ тупроқ устида ташкил қилинса, куршовдан хоҳлаган усулда чиқиб кетишга рухсат берилади.

Қалъани олиш

Залнинг бир бурчагида ҳар хил гимнастика асбоб-анжомларидан «қалъа» ташкил қилиб, унга тўп (ғўлача, булава ёки байроқча) жойлаштирилади. Қарама-қарши томондаги бурчакда эса старт чизиғи чизилади.

Ўйинчилар тенг бўлган икки командага бўлинадилар. Ҳар бир команда ўз капитанларини сайлайдилар. Капитанлар ўз навбатида қуръа ташлаб, ҳужумчи команда ва ҳимоячи командаларни аниқлаб оладилар.

Ҳужумчи команда старт чизиғи орқасида, ҳимоячилар эса қалъа олдида жойлашадилар.

Иккала командага маълум вақт берилади, бу вақт ичида улар ўз планлари ёки тактикаларини ишлаб чиқиши керак.

Ўқитувчи «Диққат, марш!» командасини беради ва вақтни белгилаб қўяди. Ҳужумчилар қалъа томон югуриб бориб, уни қўлга олишга ҳаракат қиладилар. Ҳужум командасининг ўйинчиси қалъа ичига кириб, ўша ердаги нарсани олиб, юқорига кўтариши билан қалъа қўлга олинган ҳисобланади. Шу пайтда ўқитувчи вақтни белгилайди. Сўнгра командалар жойларини алмашадилар. Қалъани қўлга олиш учун камроқ вақт сарф қилган команда ўйинда ютган ҳисобланади.

Ўйин қоидалари. Қалъа ҳимоячилари унинг ичида туришлари мумкин эмас. Қалъа ичига кирган ҳужумчилар ўйинчиларини тортиб олиб чиқиш ман этилади.

Ўйинни очиқ жойларда ўтказса жуда яхши бўлади. Бунда қалъа учун баланд жойлар, чуқур, сайхон, дарахтлар билан ўралган жойлар танлаб олинади.

Старт чизиғи қалъадан 50—100 м ошмаган масофада белгиланади.

Қалъа олинғандан кейин ҳамма ҳужумчилар командаси старт чизиғига ёки ўз жойларига қайтиб келгандан кейин вақтни аниқлаш керак.

Сабзавот экиш ва йиғиб олиш

Ўйновчилар икки командага бўлиниб, бир кишилик қаторларда старт чизиғи орқасида саф тортадилар. Старт чизиғидан 10-15 м нарида, ҳар бир команда рўпарасида 3—4 тадан доирачалар чизилади.

Қаторларда биринчи турган ўқувчиларга халтача ҳамда картошкалар берилади. Картошкалар сони чизилган доирачалар сонига тенг бўлиши лозим. Ўқитувчи сигнали (чапак чалиши, ўнг қўлини кўтариши ва ҳоказо) дан сўнг қаторлардаги биринчи икки ўқувчи югуриб бориб, ҳар бир доирачалар ичига биттадан картошка қўйиб, орқага югуриб келади. Сафда иккинчи турганларга халтачани бериб, ўзлари қатор охирига бориб турадилар. Иккинчилар эса картошкаларни халтачага солиб қайтиб югуриб келадилар ҳамда уни учинчиларга бериб, қатор охирига борадилар ва ҳоказо.

Ўйинни биринчи бўлиб тугатган команда ғолиб ҳисобланади. Халтача ва картошкалар ўрнига челак ҳамда теннис коптогидан фойдаланиш мумкин.

Оқ теракми, кўк терак

Ўйновчилар тенг икки командага бўлиниб, майдонча ёки залнинг икки қарама-қарши томонларида қўл ушлашган ҳолда турадилар.

Бошқарувчининг кўрсатмаси билан командалардан бири бошқа командага қараб «Оқ теракми, кўк терак, биздан сизга ким керак?» деб мурожаат қилишади. Иккинчи командадагилар: «Сиздан бизга (қарши командадаги ўйинчилардан бирининг исми ёки номери айтилади) керак», дейишади ва номи айтилган ўйинчини ўз томонига чақиришади. Масалан: «Сиздан бизга Олимжон керак», дейдилар. Чақирилган ўйинчи югуриб келиб, ўйинчилар ҳосил қилиб турган занжирни узишга ҳаракат қилади. Агар у занжирни уза олса, шу команданинг хоҳлаган бир ўйинчисини олиб, ўз командасига қайтади. Бордию занжирни узолмаса, у шу ерда қолаверади ва ўйинни шу команда билан давом эттиради.

Командалардан бирида болалар сони иккинчисиникидан 5—6 киши ортиб кетганидан сўнг ўйин тугайди.

Ўйинчи занжирни узиш учун бир марта ҳаракат қилади. Занжирни фақатгина кўкрак билан туртиб узиш мумкин. Ушбу ўйинни фақат ўғил болалар билан ўтказиш лозим. Ўйин 4—10-синф ўқувчиларига мўлжалланган.

Ким тез

Болалар биттадан кичкина тош олиб, катта доира атрофида сафланадилар, фақатгина битта бола қўлида тош бўлмайди. Ўқувчилар оралиғи 2 қадам бўлади.

Бошловчи биринчи сигнал бериши билан барча ўқувчилар қўлларидаги тошларни бир қадам олдинга ташлаб, доира марказига тескари бўлиб оладилар. Қўлида тош бўлмаган ўқувчи ҳам шу ҳолатни қабул қилади. Иккинчи сигналдан сўнг ўқувчилар зудлик билан доира томон ўгирилиб, ўзларининг ёки шериклари тошини олиб, ўз жойларида турадилар. Қайси бола тош ололмай қолган бўлса, у енгилган ҳисобланади ва энди у онабоши бўлади. Бирор марта ҳам енгилмаган, тез бурила оладиган, чаққон ва эпчил ўқувчилар ғолиб чиққан ҳисобланадилар. Тошларни беркитиш ёки унинг устига оёқ қўйиш рухсат этилмайди.

Рақамлар билан чақириш

Ўйинчилар икки гуруҳ ҳосил қиладилар. Майдон ўртасига доира чизилади ва унинг ўртасида тўлдирма тўп ёки баскетбол тўпи қўйилади. Доира радиуси 2—3 м. Доира марказидан икки томонда 10—15 м нарида чизиқлар ўтказилади. Ҳар қайси чизиқ орқасида гуруҳлар бир-бирига қараган ҳолда бир кишидан бўлиб саф тортадилар. Ўз навбатида ҳар бир гуруҳ ўйинчилари тартиб рақами бўйича саналади. Гуруҳдаги ўқувчилар сони тенг бўлиши лозим.

Ўйин бошқарувчиси рақамлардан бирини баланд овоз билан айтади. Масалан: «Тўққизинчи»! дейди. Шу вақтда иккала гуруҳнинг тўққизинчи рақамли ўйинчилари тўп томонга югурадилар. Унга биринчи бўлиб етиб келган ўйинчи тўпни олиб, тезлик билан доирадан ўз томонига чиқиб туради. Агар икки ўйинчи доирага баробар кирса ва тўпни олишга ҳаракат қилса, унда бир ўқувчи иккинчисининг қўлидан тўпни тортиб олиб, ўз томонига югуриши ёки ўйинчини тўп билан биргаликда доира ташқарисига (ўз командаси томон) туртиб чиқариши мумкин. Бундай ҳолатда ўйинчи енган ҳисобланади ҳамда унинг командаси бир очко олади. Кўп очко тўплаган гуруҳ ғолиб чиқади.

Ўйинни ўтказишда қуйидаги қоидаларга эътибор бериш лозим:

1. Рақамларни алмаштирган ҳолда чақирилади (масалан, 2, 6, 3, 9, 1 ва ҳоказо).

2. Ҳар бир ўқувчи ўйин давомида 1—2 марта чақирилиши керак.

Булавалар билан эстафета

Ўйинчилар сон жиҳатидан тенг бўлган 2—4 командага бўлинадилар. Ҳар бир команда бир кишилик қаторларда, бир-бирига параллель ҳолатда саф тортиб турадилар. Қаторлар

оралиғидаги масофа — уч қадам. Старт чизиғидан 20—30 қадам нарида, ҳар бир қатор рўпарасида учтадан доирачалар чизилади (улар оралиғи бир қадамдан). Ҳар бир доирачанинг ҳажми бир хил бўлиши лозим.

Қаторларда биринчи бўлиб турган капитанларга учтадан булава берилади. Онабоши сигнал бериши билан капитанлар олдинга югуриб бориб, қўлларидаги булаваларни доирачалар ичига қўйиб чиқадилар. Ўз қаторлари томон қайтиб, олдинда турган ўйновчи кафтига секин уриб, қатор охирига бориб турадилар. Иккинчи ўйинчилар югуриб бориб, булаваларни олиб келадилар ва учинчи болаларга берадилар, учинчи болалар югуриб кетадилар ва ҳоказо.

Эстафетани биринчи бўлиб тугатган команда ғолиб ҳисобланади. Агар биронта булава ағанаб кетса, айбдор ўйинчи уни олиб, қайта ўрнатиши зарур.

Ҳамма ўз байроқчасига

Ўйин иштирокчилари ҳар бирида 5—6 та ўқувчи бўлган бир неча гуруҳларга бўлинадилар. Ҳар бир гуруҳ майдончанинг турли ерларида доира ҳосил қилиб туради. Ҳар бир доира марказида биттадан ўйинчи қўлини баланд кўтариб, байроқча ушлаб туради.

Раҳбар биринчи сигнални бериши билан байроқча кўтариб турган ўйинчилардан бошқа ҳамма ўқувчилар майдонча бўйлаб тарқала бошлайдилар.

Иккинчи сигнал берилиши билан ўйинчилар югуришдан тўхтаб, деворга қараган ҳолда кўзларини бекитадилар. Байроқча ушлаган ўйинчилар эса раҳбарнинг кўрсатмаси билан аста-секин ўз ўринларини алмаштирадилар.

Раҳбар «Ҳамма ўз байроқчасига»! дегандан сўнг ўйинчилар кўзларини очадилар ва биринчи бўлиб доирага сафланиш учун ўз байроқчалари томон югурадилар.

Ўз байроқчаси атрофида биринчи бўлиб саф тортган группа ўйинда ғолиб ҳисобланади. Байроқдорлар алмаштирилади ва ўйин давом этади.

Кетма-кет сакраш

Залнинг ўртасида параллель равишда 3—4 метрли чизиқ ўтказилади. Ўйинчилар икки тенг командага бўлиниб, залнинг икки томонида бир қатор бўлиб, бир-бирларига қараб турадилар. Ўқувчилардан 2 та ҳакам тайинланади.

Қаторларда биринчи бўлиб турган ўйинчилар чизиқнинг икки четида туриб (оёқ учлари чизиққа тегиб туриши лозим), икки оёқлаб олдинга сакраб, иккала оёқда тушадилар. Ҳакамлар уларнинг товонлари теккан жойдан кичик чизиқ ўтказадилар. Иккинчи ўқувчилар ана шу чизиқлардан старт чизиғи томон сакрайдилар.

Уларнинг товонлари теккан жойдан учинчилар яна олдинга сакрайдилар ва ҳоказо.

Дастлабки икки сакрашдан сўнг старт чизиғи ўчириб ташланади. Барча ўйинчилар сакраб бўлгандан сўнг охирги икки томондаги чизиқ оралиғи қайси командада узун бўлса, ўша команда ғолиб ҳисобланади.

Ҳар бир ўйинчи фақатгина бир мартадан сакраши мумкин. Агар ўйинчи сакраб бўлиб, мувозанатни ушлолмасдан оёғини ёки қўлини орқага қўйса, ҳакамлар белгини ўша ердан ўтказиши лозим. Сакраш вақтида чизиқни босиб туришга рухсат этилмайди.

Тўсиқлардан сакраб ўтиш

Ўқувчилар орасидан икки ўйинчи танлаб олиниб, уларга битта арқонча берилади. Улар арқончанинг икки учидан ушлаб, маълум баландликда кўтариб турадилар.

Ўқитувчининг сингнали билан ўйинчилар бирин-кетин арқонча устидан сакраб ўта бошлайдилар. Ҳамма бир мартадан сакрагандан сўнг арқонча бир оз юқорига кўтарилади. Ўйинчилар яна сакрашни давом эттирадилар. Арқончадан ошиб ўта олмаган бола арқончани ушлаб турган ўйинчилардан бирининг ўрнига туради. Ўйин давом этади. Ҳаммадан баландга сакраган ўқувчи ғолиб деб эълон қилинади.

Баландликдан ўтишда сакрашнинг хоҳлаган туридан фойдаланиш мумкин.

Ушбу ўйин 4—10-синф ўқувчилари учун тавсия этилади.

Овчилар билан ўрдаклар

Ўйинчилар икки тенг командага, яъни «овчилар» ва «ўрдаклар» командаларига бўлинадилар.

Майдончада бири иккинчисининг ичига жойлашган икки доира чизилади. Ўйинчилар қанчалик кўп бўлса, доиралар шунчалик катта бўлиши лозим. Агар ўйинда 15—20 ўқувчи иштирок этаётган бўлса, ички доира диаметри 6—8 метр, ташқи доира диаметри эса 12—15 метр қилиб чизилиши керак.

Овчилар катта доира ташқарисида турадилар, ўрдаклар эса кичик доира ичида — «орол»да жойлашадилар. Улар катта доира ичига киришлари мумкин.

Овчилардан бирига волейбол тўпи берилади. Улар доира ичига кирмасдан тўпни бир-бирларига оширадилар ва пайт пойлаб ўрдакларга тўп отадилар. Ўрдаклар ўзларини қутқариш учун тўпга чап бериб, доиралар ичида югурадилар ҳамда сакрайдилар.

«Отилган» ўрдак ўйиндан чиқиб туради. Ўйин ўрдакларнинг ҳаммаси отиб бўлингунча давом этади. Отилган ўрдаклар ҳамма ўрдаклар отилмагунча ўйинга киритилмайди.

Ўйин тугагандан сўнг командалар жой алмашадилар. Ўйиндаги

мерганлик ҳамда тўпга чап бериш малакаларини яна ҳам ошириш, қайси команда ҳамма ўрдакларни тезроқ отганлиги аниқланади ва ўша команда ютган ҳисобланади.

Тўп билан ўрдакларнинг бошидан бошқа ҳамма жойига уриш мумкин. Ердан сапчиб бориб ўрдакка теккан тўп ҳисобга олинмайди.

Тўпни онабошига берма

Ўйинчилар диаметри 8—10 метр келадиган доира атрофида турадилар. Уларнинг оралиғидаги масофа — 1—1,5 метр. Доира марказида 2—3 онабоши туради. Доира ташқарисидаги ўйинчилардан бирига баскетбол ёки волейбол тўпи берилади.

Бошловчи сигнал бергандан сўнг ўйинчилар тўпни бир-бирларига ошира бошлайдилар. Улар тўпни онабошилар қўл тегиза олмайдиган қилиб бир-бирларига оширадилар ёки ердан думалатиб узатадилар. Онабошилар ўртада югуриб юриб, учиб бораётган, ерда думалаб кетаётган ёки ўйинчилардан бирортасининг қўлида бўлган тўпга қўл теккизишга ҳаракат қиладилар. Агар онабошилардан биронтаси тўпга қўл тегиза олса, айбдор ўйинчи ўртага тушади, онабоши эса унинг ўрнига бориб туради.

Ўйин қоидалари:

1. Онабошилар фақатгина ҳавода бўлган тўпга қўл теккизиб қолмасдан, балки тўп ўйинчилар қўлида бўлган вақтда ҳам унга теккизишлари мумкин.
2. Тўпни қўлда ушлаб югуриш мумкин эмас.
3. Тўпни онабошилар устидан оширишга рухсат этилмайди.
4. Ўйинчилар ўз жойларини аниқ билишлари учун ўша ерни белгилаб қўйиш мумкин.

Қармоқча

«Қармоқча» — халқнинг қадимий ўйинларидан бўлиб, уни очиқ ҳавода ва бино ичида, жисмоний тарбия дарсларида ҳамда танаффус вақтларида ўтказиш мумкин. Ўйин учун 3—4 метрли арқонча керак бўлади. Арқончанинг бир учига ярим халта қум ёки қипиқ боғлаб қўйилади.

Ҳамма болалар доира ҳосил қилиб турадилар. Онабоши доира ўртасида туриб, арқончани ўз атрофида айлантира бошлайди. Халтача ердан кўтарилмаслиги лозим. Ўйинчилар оёқларига халтача тегиб кетмаслиги учун сакраб-сакраб турадилар. Оёғига халтача теккан (қармоққа илинган) ўйинчи доира ўртасига чиқади ва онабоши бўлади, яъни арқончани айлантиради.

Ўйин ниҳоятда оддий ҳамда қизиқарли бўлиб, ўқувчилар унда ўз маҳоратларини намойиш қиладилар. Ким чаққон ва ҳушёр бўлмаса, ҳадеб ўртага тушаверади. Ўртага тушган онабошилар бу ўринда узоқ туриб қолмасликлари учун ўйинчиларни тезроқ қармоққа илинтириб олишга ҳаракат қилишлари лозим.

«Мувозанат сақлаш ҳамда сакраб юриш» эстафетаси

Ўйин учун 4 та гимнастика скамейкаси керак бўлади. Старт чизиғидан 5 метр нарида (3—4 метр оралиқда) тўнтарилган иккита скамейка параллель равишда қўйилади. Улардан 10 метр нарида иккита скамейка одатдагидек ҳолатда туради.

Ўйинчилар икки командага бўлиниб, старт чизиғи орқасида, бир кишилик қаторларда, ўз скамейкалари рўпарасида сафланадилар.

Ўқитувчининг сигнали билан қаторда биринчи турган ўйинчилар биринчи скамейкагача югуриб борадилар, унинг устидан қўлларини ён томонларга узатиб, мувозанат сақлаган ҳолда юриб ўтадилар ва иккинчи скамейкагача югурадилар. Энди бу скамейканинг бир томонидан иккинчи томонига икки оёқлаб сакраб ўта бошлайдилар. Машқни бажариб бўлиб орқа томонга югуриб келиб, қаторлардаги иккинчи ўйинчиларнинг кафтига секин уриб, ўзлари қатор охирига бориб турадилар. Шу заҳоти иккинчи турган болалар югурадилар ва ҳоказо. Эстафетани биринчи бўлиб тугатган ва хатога йўл қўймаган команда ғолиб чиққан ҳисобланади.

Изоҳ:

1. Скамейка устидан фақат икки оёқлаб (оёқ учларида) сакраш лозим. Скамейканинг иккинчи томонигача 5—6 марта сакраш вазифа қилиб қўйилади.

2. Агар ўйинчи биринчи скамейкадан тушиб кетса, орқага қайтиб машқни яна бошлаш зарур.

Отишиш

Майдонча ёки зал икки қисмга бўлинади. Залнинг қарама-қарши томонида, девордан 2—3 ва 5—6 метр нарида иккитадан чизиқ чизилади.

Ўйинчилар икки командага бўлинадилар. Ўртага қуръа ташлангандан сўнг ундан ютиб чиққан ўйинчилар яна икки гуруҳга бўлинадилар. Улар икки томондаги ҳужум зоналарида жойлашадилар. Иккинчи команда иштирокчилари залнинг ўртасидаги бўш жойда турадилар. Ўқитувчи отувчи ўйинчилардан бирига волейбол тўпи беради ва сигналдан сўнг ўйин бошланади. Ҳужум зоналаридаги ўйинчилар зал ўртасидаги ўйинчиларни тўп билан уришга ҳаракат қиладилар. Улар эса тўпга чап бериб, сакраб ва югуриб юришади.

Ўйин қоидалари:

1. Агар ўртадаги ўйинчи тўпни ҳавода илиб олса, у асир ҳисобланмайди. У тўпни олишга ҳаракат қилса-ю, лекин илиб ололмаса, у ҳолда ўша ўйинчи асир ҳисобланиб, асирлар учун ажратиб қўйилган жойга боради.

2. Ердан сакраб чиққан ёки девордан қайтган тўп ўйинчига тегса, бу ҳисобга олинмайди.

3. Асирларни қутқариб олиш мумкин. Бунинг учун зал ўртасидаги ўйинчилардан бири тўпни олиши ва уни ҳужум зонасидани ўйинчилар илиб ололмайдиган даражада ҳамда уларнинг устидан ошириб, асирга узатиши лозим. Агар у чизиқдан чиқмасдан тўпни илиб олса, озод қилинган ҳисобланади ҳамда ўз ўрнига қайтади.

Маълум вақт ўтгандан сўнг ўйин тўхтатилади ва асирлар санаб чиқилади. Командалар ўринларини алмашадилар ҳамда ўйин давом этади. Ўйин сўнггида иккала командада неча ўйинчи асир тушганлиги ҳисоблаб чиқилади.

Қалъа ҳимояси

Ўйин майдонча ёки залда ўтказилади. Уни ўтказиш учун учта гимнастик таёқча ҳамда битта волейбол тўпи керак бўлади. Майдонча ёки залнинг ўртасида катта доира чизилади. Унинг марказига юқорисидан бир-бирига боғлаб қўйилган учта гимнастика таёқчасидан иборат қалъа ясалади. Ўйинчилардан бири онабоши қилиб сайланади ва у ўртага тушиб, қалъани ҳимоя қилади. Доира атрофида бир-биридан 1—1,5 метр масофада ўйинчилар турадилар, улардан бирига тўп берилади.

Сигнал берилиши билан ўйинчилар тўпни бир-бирларига ошириб ҳамда пайт пойлаб тўпни қалъа томон отадилар. Онабоши эса қалъа атрофида айланиб юриб, унга тегиши учун имкон бермасликка ҳаракат қилади. Қалъани тўп билан уриб йиқитган ўйинчи онабоши билан ўз ўрнини алмашади.

Ўйин қоидалари:

1. Тўпни қалъа томон отишда доира ичига кириш мумкин эмас.
2. Қалъа йиқилгандан кейингина ёки онабошининг ўзи унга тегиб йиқитиб юборгандан сўнггина онабоши ўз ўрнини алмашади.

Қалъа билан доира орасидаги масофани ўқувчиларнинг имкониятларини ҳисобга олган ҳолда ўзгартириш мумкин.

Ўйинчиларни тўпни бир-бириларига кўпроқ ошириб коллектив ҳаракат қилишларига ўргатиб бориш зарур.

Хўрозлар жанги

Иккитадан ўйинчи диаметри 2 метр бўлган доира ичига кириб, бир оёқда туриб, иккинчисини тиззадан орқага буккан ҳолда кўтариб турадилар. Қўллари орқа томонда ёки кўкрак олдида қовуштирилган ҳолатда туради.

Ўйинчилар бир-бирларини елкалари билан туртиб, доира ичидан чиқариб юборишга ёки рақибларининг иккинчи оёқларини ерга қўйишга мажбур қиладилар. Буни бажара олган ўйинчи ғолиб

чиқади ва ўз командасига бир очко келтиради. Ўйин ҳамма ўйинчилар хўроз ролини бажариб бўлгунга қадар давом эттирилади. Ўйинчиларнинг кўпчилиги ғолиб чиққан команда ютган ҳисобланади. «Жанг» қилувчиларнинг кучи тахминан тенг бўлишини назорат қилиб бориш ҳам зарур.

Чизиқдан тортиб ўтказиш

Майдончада орасини 3 метрдан қилиб учта параллель чизиқ чизилади. Ўйинчилар икки командага бўлиниб, четдаги чизиқлар бўйлаб бир-бирларига қараган ҳолда сафланадилар. Ҳар бир қатордаги ўйинчиларнинг кучи тахминан тенг бўлиши лозим.

Ўқитувчи «Яқинлашинг» командасини беради, ўқувчилар ўртадаги чизиққа яқинлашиб, бир-бирларининг қўлларидан ушлаб турадилар. «Тортинг» командаси берилиши биланоқ ўйинчилар рақибларини ўз «уй»лари томон тортадилар. Рақибни енгиш учун уни энг четдаги чизиқ ортига ўтказиш лозим. Енгилганлар асир ҳисобланадилар. Ўйин тугагандан сўнг энг кўп асир туширган команда енган ҳисобланади. Ўйинни 3—4 марта такрорлаш мумкин. Ўйинда иккала оёғи чизиқдан ўтган ўйинчигина асир ҳисобланади. Ўйинчиларнинг кийимидан, оёғидан ушлаб тортиш мумкин эмас.

Марш билан қувлашиб юриш

Ўйинчилар икки командага бўлиниб, майдончанинг иккинчи қарама-қарши томонида бир-бирига қараб, икки қатор бўлиб турадилар. Иккала команда ўзига ёққан ном танлаб олади, масалан: бири «Динамо», иккинчиси «Спартак».

Ўйинни командалардан бири бошлаб беради. Масалан, «Динамо» ўйинчилари қўлларини ушлашган ҳолда «Спартак» командаси томон шахдам қадамлар ташлаб юра бошлайдилар. Улар ўқитувчи сигнал бергунча юришда давом этадилар. Ўқитувчи ҳуштак чалиши билан динамочилар тезликда орқага ўгирилади-лар ва ўз «уй» лари томон қочадилар, спартакчилар эса уларни ушлаш учун қувлайдилар. Тутилганлар санаб бўлингандан сўнг улар ўз командаларига қайтарилади. Кейин спартакчилар шу тартибда югурадилар, динамочилар эса уларни қувлайдилар. Ўйин тугагандан сўнг қайси команда кўпроқ ўйинчи ушлаганлиги аниқланади. Ўйин 4—6 марта такрорланади.

Энг кўп ўйинчи ушлаган команда ғолиб ҳисобланади. Ўйинчини ушлаш учун унинг елкасига қўл теккизиш кифоя. Командалар яқинлашгандаги масофа ҳар хил ўзгартириб борилади. Ҳар югуришдан сўнг натижалар эълон қилинади.

Ким чаққон

Ўйинчилар айлана ҳосил қилиб, 2—3 қадам оралиқда чўққайиб ўтирадилар. Айлана ўртасида сайлаб қўйилган онабоши туради. Ўйинчилар онабошига сездирмасдан ва овоз чиқармасдан, фақатгина имо-ишора орқали бир-бирлари билан ўз ўринларини алмаштиришга ҳаракат қиладилар. Онабошининг вазифаси — ўйинчилар ўз ўринларини алмаштираётган вақтда бўш қолган жойни тезлик билан эгаллаб олиб, ўша жойга чўққайиб ўтиришдир. Агар онабоши жойни эгаллашга улгурса, жойсиз қолган ўйинчи онабоши бўлади, агар жойни эгаллай олмаса — ўз ўрнида қолаверади. Ўйин давом этади. Айлана ўртасига бир марта ҳам тушмаган ўйинчи энг тез ва чаққон ҳисобланади. Айлана ўртасидаги ўйинчи жой алмашаётган ўйинчиларнинг йўлини тўсиб қолишига рухсат этилмайди. Ушбу ўйин 4—10 синф ўқувчилари учун мўлжалланган.

Икки совуқ

Ўйинни волейбол майдончасида ёки катта текисликда ўтказиш мумкин. Майдонча марказида 1,5—2 метрли йўлакча чизилади. Ўйин учун икки «совуқ» сайланади, улар йўлакча ичида турадилар. Қолган ўйинчилар майдончанинг бир томонида — ўз «уй» ларида бўладилар.

Раҳбарнинг кўрсатмасига биноан совуқлар баланд овоз билан:

Оға-ини навқирон
Икки совуқ қаҳрамон
Биринчиси: Мен қизил бурун — Совуқ
Иккинчиси: Мен кўкча бурун — Совуқ.
Борми журъат этувчи,
Йўл — сафарга чиқувчи?—

деб ҳитоб қиладилар.

Чизиқ орқасидан ўйинчилар бир овоздан:

Дўкни писанд қилмаймиз,
Совуқдан ҳеч қўрқмаймиз,—

деб жавоб берадилар. Шундан кейин улар майдончанинг қарши томонига югуриб ўтадилар. Совуқлар эса ўйинчиларни йўлакча орқасида ушлаб қолишга ҳаракат қиладилар. Совуқларнинг қўли теккан ўйинчилар қаттиқ совуқдан қотиб қолган сингари тўхтаб қоладилар. Улар ўйиндан чиқиб турадилар, қолганлар эса сигналдан сўнг уйларига қайтадилар, совуқлари уларни ушлашда давом этадилар. Ўйин 1—2 ўйинчи қўлга тушмай қолгунча давом этади ва уларни энг чаққон деб эълон қиладилар. Ўртага янги совуқлар тушадилар, ўйин давом этади.

Қопқон

Икки ўқувчи қопқон ролини бажаради. Ўйин бошланишид ўқитувчининг ўзи бошловчи бўлади.

Танланган икки ўқувчи бир томонга қараб ён томондан бир бирига тегиб турган қўлларини ушлаб, уни юқори кўтарадилар в ораларидаги масофани сал кенгайтирадилар, бунда қопқон ҳосил бўлади. Ўқитувчи қаторда биринчи бўлиб, ўйинчиларни энгаштириб қопқон тагидан ўта бошлайди. Ўқитувчи ва бир неча ўйинчи қопқондан ўтиб бўлгандан сўнг ўқитувчи команда беради: бир икки, уч. Қолган ўйинчилар шу вақтда қопқон тагидан ўтиб олишга уринадилар. Ўқитувчи тўрт деб санаши билан қопқон ёпилади. Ундан ўтолмасдан қолган ўйинчилар тутилган ҳисобланади. Улардан янги қопқонлар ясалади. Бирон марта ҳам қопқонга тушмаган ўйинчилар ғолиб чиқадилар.

Тўрт саноғидан сўнг югуриш ва қопқонни узишга рухсат этилмайди.

Осилиб ўтиш ва юқорига чиқиш бўйича эстафета

Гимнастика деворчасидан 8—10 метр нарида старт чизиғи чизилади. Деворча билан старт чизиғи оралиғига ошиб ўтиш учун яккачўп қўйилади. Деворчага яқин жойга — полга иккита халтача ташлаб қўйилади. Деворчаларнинг пастдан ҳисоблаганда учинчи зинасига лентачалар осилади.

Ўйинчилардан икки команда ташкил қилиниб, улар бир кишилик қаторларда, анжом-асбобларнинг ён томонларида саф тортиб турадилар. Сигнал берилиши билан биринчи икки ўйинчи югуриб бориб кўрсатилган усул билан яккачўп устидан ошиб ўтиб, халтачаларга етиб бориб, уларни олади ҳамда бошига қўйиб деворчанинг учинчи зинасига чиқади. У ерда ён билан юриб лентачаларнинг нариги томонидан полга тушган ва халтачаларни ўз жойига қўйган ҳолда яккачўп ёнидан югуриб келади-да, старт чизиғига чиқиб турган шерикларининг кафтига секин уради. Шериклари олдинга югуриб кетади, ўзлари эса қатордаги жойларига бориб туришади. Эстафетани биринчи бўлиб тугатган команда ғолиб чиқади.

Агар машқ бажараётган вақтда халтача бош устидан тушиб кетса, уни олиб, бошга қўйиш ва машқнинг шу қисмини қайтадан бошлаш зарур.

Халтача ичига қум ёки қипиқ солиб қўйилган бўлиши лозим.

Учрашувли стартлар

Ўйин иштирокчилари икки тенг командага бўлинадилар командалар эса ўз навбатида яна иккига бўлинадилар. Командаларнинг группалари бир-бирига қарама-қарши жойларда старт

чизиғи орқаларида турадилар — старт чизиқлари орасидаги масофа 10—12 метр. Демак майдончанинг тўрт жойида кичик-кичик командалар бир кишилик қаторларда сафланадилар. Бир томондаги биринчи икки ўқувчи ўқитувчи сигнали бўйича паст старт ҳолатидан олдинга югуриб кетади, уларнинг кетида турган иккинчи ўйинчилар старт чизиғига чиқадилар. Югураётган ўйинчилар рўпараларидаги қаторда биринчи бўлиб турган шерикларининг елкасига секин уриб, ўша қатор охирига бориб турадилар. Елкаларига қўл теккан ўйинчилар олдинга югурадилар ва ҳоказо.

Ҳамма ўйинчилар яна ўз жойларида сафланиб бўлгунларича учрашувли эстафета давом этади. Ўйинни биринчи тугатган команда ғолиб ҳисобланади.

Номерларни чақиришга оид эстафета

Ўйинчилар ёнма-ён турадиган икки қатор ҳосил қиладилар. Иккала команда олдидан старт чизиғи ўтказилади, ундан 10—15 метр нарида эса иккала команда рўпарасида тўлдирма тўп, байроқча, булава каби нарсалардан иккитаси қўйилади. Стартдан 4—5 қадам нарида финиш чизиғи чизилади. Ҳамма ўйинчилар ўз номерларига эга бўладилар.

Ўқитувчи номерлардан бирини чақиради. Шу номерга эга бўлган иккала ўйинчи олдинга югуриб бориб қўйилган нарсанинг атрофидан айланиб ўтади ҳамда финиш чизиғини биринчи бўлиб кесиб ўтишга ҳаракат қилади. Биринчи бўлиб етиб келган ўйинчи ўз командасига бир очко келтиради. Энг кўп очко тўплаган команда ғолиб чиқади.

Ўқитувчи ўйинчиларни турли тартибда чақиради, шунинг учун барча ўйинчилар югуришга тайёр ҳолда туришлари лозим.

Топшириқ эстафетаси

(югуриш, масала ечиш, умбалоқ ошиш)

Синф ўқувчилари икки командага бўлиниб, бир-биридан 4—6 метр масофада бир кишилик қаторларда, старт чизиғи орқасида сафланадилар. Старт чизиғидан 10—15 метр нарига, ҳар бир команда гуруҳига биттадан стул қўйилади, унинг устида олдиндан ёзиб қўйилган мисол ёки масалали қоғоз ҳамда қалам туради. Командалардан қанча ўйинчи бўлса, мисоллар ҳам шунча бўлиши лозим. Стуллардан 3—4 метр нарига тўшак ёзиб қўйилган бўлади.

Ҳуштак чалиниши билан биринчи турган ўқувчилар олдинга югуриб бориб 1-сонли мисолни (масалан, 120—35=) ечадилар тўшак устида умбалоқ ошиб орқага қайтадилар. Старт чизиғида турган шериклари кафтига секин уриб, қатор охирига бориб турадилар, энди иккинчилар шу вазифаларни бажарадилар ва

ҳоказо. Барча ўйинчилар бир мартадан вазифани бажариб бўлганларидан сўнг ўйин тугайди. Мисол ёки масалани ечиш учун вақт ҳам ажратиш мумкин. Ўйинни биринчи бўлиб тугатган ҳамда барча мисолларни бехато ечган команда ютиб чиқади. Агар мисолни ечишда хатога йўл қўйилган бўлса, ҳар бир хато учун биттадан очко камайтирилади.

Волейболча тўп узатиш

Барча ўйновчилар тайёргарлиги бўйича тенг бўлган 3—4 командага бўлинадилар ва қўлларини ёнга узатган ҳолда алоҳида доираларга сафланадилар. Ҳар бир командадаги ўйинчилар ўз номерларига эга бўлади. Командалардаги биринчи номерли ўйинчилар қўлларига волейбол тўпларини олиб, доиралар марказида туришади.

Ҳар бир командада жарима очколарини аниқлаб турувчи ҳисобчилар тайинланади. Ўйин ўқитувчининг сигнали билан бошланади. Доира ўртасидаги ўйинчи тўпни иккинчи номерли ўйинчига ошириб, ундан қайтиб олади, сўнгра учинчисига оширади ва ҳоказо. У охирги ўйинчидан тўпни олгунга қадар ўртага иккинчи номерли ўйинчи тушади. У ҳам ўйинчиларнинг барчасига тартиб номери бўйича тўп ошириб чиқади. Доирадаги энг сўнгга ўйинчи ҳаммага тўп ошириб бўлгандан кейин тўпни юқорига кўтаради. Ўйинни биринчи бўлиб тамомлаган ҳамда энг кам жарима очкога эга бўлган команда ғалаба қозонади.

Тўп ерга тегса,жарима очко берилади. Ушбу ўйин 5—10-синф ўқувчилари учун тавсия этилади.

Айланма тўп

Ўйин иштирокчилари икки группага бўлиниб, майдонча ёки залнинг қарама-қарши томонларида доираларда саф тортадилар, доиралар орасидаги масофа — 15 метр. Иккала доирада биттадан тўп бўлади.

Иккинчи группа ўйинчилари сигнал бўйича ўз доиралари бўйлаб ўнг томонга юриб, тўпни ўзларидан олдинда кетаётган шерикларига оширадилар. Тўп шу ҳолатда доирадаги энг кейинги ўйинчига етиб боради, у эса тўпни олгандан сўнг ўша тўпни иккинчи доира ўйинчиларига оширади. Тўпни биринчи бўлиб оширишга муяссар бўлган группа ғолиб чиққан ҳисобланади. Тўпни ёнидаги шериги қолиб ундан кейингисига узатиш мумкин эмас. Бу ўйин 4—10-синф ўқувчилари учун тавсия этилади.

Самолётлар

Ўйинчилари 3—4 қаторда саф тортиб, самолётни акс эттириб, ўз жойларини белгилаб қўйилган ҳолда майдончанинг турли томонларида турадилар.

Ўқитувчи «Учишга тайёрлан» командасини бериши билан ўйинчилар самолёт пирпирагининг айланишини билдирувчи ҳаракат қиладилар, яъни иккала қўлларини олдинда тез айлантирадилар (ҳаракат билан биргаликда айланишни эслатувчи овоз чиқарса яна ҳам яхши). «Учингиз» командаси берилгандан сўнг ҳамма ўйинчилар қўлларини ён томонларга кўтариб, самолётларнинг учишини эслатган ҳолда майдончанинг турли томонларида юрадилар. «Самолётлар, қўнишга» командаси берилади. Ўйинчилар тезлик билан ўз ўринларини топиб ва қўниб (яъни қўлларини аста-секин тушириб) қаторларда , ўз жойларида саф тортадилар.

Биринчи бўлиб ўз жойига тўпланган қатор ютиб чиқади.

«Тўпни олиб юриш ва саватга тушириш» эстафетаси

Ўйинчилар бир неча командаларга бўлиниб, қаторларда саф тортадилар. Майдонча ёки залда нечта шчит бўлса, шунча команда ташкил этиш мумкин. Ҳар бир командага биттадан баксетбол тўпи берилади.

Сигнал берилиши билан қаторларда биринчи бўлиб турган ўйинчилар тўпни полга уриб-уриб, худди баскетбол ўйинидек, олиб юриб шчит яқинигача етиб бориб, тўпни саватга туширишни мўлжаллаб шу томонга отадилар. Тўп саватга тушса ҳам, тушмаса ҳам қайтгандан сўнг уни илиб олиб, яна аввалги ҳолатда орқага қайтадилар ҳамда тўпни қаторлардаги иккинчи ўйинчиларга бериб, ўзлари қаторнинг охирига бориб турадилар. Тўпни иккинчилар олиб кетади ва ҳоказо.

Эстафетани биринчи бўлиб тугатган ҳамда энг кўп очко тўплаган команда ғалаба қозонади. Саватга туширилган ҳар бир тўп учун биттадан очко берилади.

Ўқувчилари баскетбол ўйинини яхши ўрганиб олган мактабларда ушбу эстафетани тўпни саватга албатта тушириш шарти билан ўтказиш мумкин. Бунда ўйинчи тўпни саватга туширмагунча орқага қайтмайди.

«Тўсиқларни ошиб ўтиш» эстафетаси

Залнинг қарама-қарши икки томонида деворлардан 3—4 метр нарида чизиқ чизилади. Зал ўртасида иккита гимнастика скамейкаси тескари ҳолатда қўйилади. Чизиқлар билан скамейкалар оралиғида бир томонда икки козел ва иккинчи томонда иккита от туради.

Ўйинчилар икки командага бўлинадилар, улар эса ўз навбатида яна иккига бўлиниб, залнинг икки томонида жойлашадилар. Команданинг ярми бир томонда, иккинчи ярми иккинчи томонда бир кишилик қаторларда турадилар.

Қаторларда биринчи турганлар сигнал берилиши биланоқ

залнинг қарама-қарши томонига югуриб борадилар, йўлда козел устидан сакраб, гимнастика скамейкаси ёғочи устидан мувозанат сақлаб юриб ҳамда козел остидан энгашиб ўтиб, рўпарадаги биринчи турган шериклари кафтига секин уриб, қатор охирига бориб турадилар. Югуришни иккинчилар давом эттирадилар ва ҳоказо. Барча ўйинчилар яна ўз жойларида сафланиб бўлганларидан сўнг ўйин тугайди. Ўйинни биринчи тугатган команда ғолиб ҳисобланади.

Агар гимнастика ёғочида юраётган ўйинчи тушиб кетса, у ҳолда ўша ўйинчи яна скамейканинг учидан юра бошлайди.

Қўлга тушма

Ўйинчилар орасидан 5—6 киши танлаб олинади ва улар онабоши деб эълон қилинади.

Ўқитувчи сигнал бериши билан ўйинчилар майдонча чизиқларидан четга чиқмаган ҳолда унинг ичида айланиб юрадилар. Онабошилар бир-бирларининг қўлларини ушлаб олиб, ўйинчиларни тутишга ҳаракат қиладилар. Онабошилар ҳосил қилган занжир ёпилгандан (доира ҳосил қилингандан) сўнггина унинг орасида қолган ўйинчилар тутилган ҳисобланадилар. Тутилганлар ўйиндан чиқади, онабошилар эса бошқа ўйинчиларни тутишга ҳаракат қилишади.

1—2 минут ўтгандан сўнг янги онабошилар тайинланади. Яна ҳамма ўйинда иштирок этади.

Ўйин охирида қайси онабошилар группаси кўп ўйинчи ушлай олганлиги аниқланади. Энг чаққон ўйинчилар таъкидлаб ўтилади.

Нишонни пойлаш ва югуриб ўтиш

Ўйин қатнашчилари икки командага — ҳужумчилар ҳамда ҳимоячилар командаларига бўлинадилар. Ҳужумчилар ўз навбатида икки группага бўлиниб, залнинг қарама-қарши томонларида бир қатор турадилар. Улар орасида масофа 20—30 метр. Зал ўртасида диаметри 1,5 метрли доира чизилиб, унинг ўртасига юқори қисми бир-бирига боғлаб қўйилган узун гимнастика таёқчаси тикка қўйиб қўйилади. Ҳимоячилар доира атрофида турадилар. Ҳужумчилар группасининг биттасига волейбол тўпи берилади.

Ўқитувчи қаторнинг ўнг томонида биринчи бўлиб турган ўқувчига тўп бериши билан ўйин бошланади. Бу ўқувчи таёқчаларни мўлжалга олган ҳолда тўпни ўша томонга отади ҳамда залнинг ўнг томонидаги йўлакча бўйлаб қарама-қарши томондаги группа томон югуриб ўтишга ҳаракат қилади. Ҳимоячилар яна тўпни илиб олишга ҳамда ўз жойларида турган ҳолда югуриб ўтаётган ҳужумчини тўп билан уришга киришадилар. Бундай вазиятда ҳимоячилар тўпни югуриб ўтаётган

ўйинчига яқинроқ турган шерикларига оширишлари мумкин. Агар ўйинчи ўтиб бўлгунга қадар тўп унга тегмаса, ҳужумчилар командаси бир очко олади. Ҳимоячилар тўпни иккинчи томондаги группа ҳужумчиларига оширадилар. Уларнинг ҳам биринчи ўйинчиси таёқча томон тўп отиб, иккинчи томонга залнинг иккинчи ёнидаги йўлакча ичидан югуриб ўтади.

Агар ҳужумчилардан бири таёқчаларни тўп билан йиқитса ҳамда нариги томонга ўтгунча унга тўп тегмаса, команда икки очко олади. Борди-ю ҳимоячилар отган тўп югуриб ўтаётган ўйинчига тегса, у асир ҳисобланиб, асирлар зонасига ўтади.

Ҳужумчилар очко олишлари ҳам, унинг эвазига асирлардан бирини қутқаришлари ҳам мумкин. Барча ҳужумчилар бир мартадан тўп отиб бўлганларидан сўнг очколар ҳисоблаб чиқилади ва командалар ўз ўринларини алмаштирадилар. Энг кўп очко тўплаган команда ғолиб чиқади.

Чизиқдан узоқлаштир

Ўйинчилар тўрт командага бўлиниб, зал ёки майдончанинг тўрт томонидан бир-бирларидан 10 метр масофада бир кишилик қаторларда турадилар. Қаторлар олдидан старт чизиқлари ўтказилади. Бир томондаги иккала команданинг биринчи турган ўйинчиларига тўлдирма тўп берилади. Улар тўпни кўкраклари олдидан икки қўллаб олдинга томон ирғитадилар ва қатор охирига бориб турадилар. Қарши томондаги биринчи ўйинчилар тўп келиб тўхтаган жойдан туриб, уни юқорида ёзилган ҳолатдагидек ирғитадилар. Сўнгра иккинчи турган ўйинчилар ирғитадилар ва ҳоказо. Ўйин охирида ўз рақибларини старт чизиғида узоқлаштирган команда ғолиб чиқади.

Агар тўлдирма тўплар енгил бўлса, оралиқдаги масофани узайтириш мумкин.

Ҳаракатдаги нишон

Ўйинчилар икки командага бўлиниб, бир кишилик қаторларда сафланадилар. Биринчи бўлиб турган ўйинчилар олдидан чизиқ ўтказилади. Чизиқдан 8—10 метр нарида ўқитувчининг икки ёрдамчиси залнинг икки томонида туради. Уларнинг қўлларида учига тўлдирма тўп боғлаб қўйилган арқонча бўлади (ёрдамчилар бир томонда, тўлдирма тўплилар эса залнинг иккинчи томонида бўлади).

Ўқитувчи сигнал бериши билан ёрдамчилардан бири тўлдирма тўпни аста-секин ўзи томонга торта бошлайди. Шу вақт қаторда биринчи турган ўйинчи қўлида теннис коптоги билан ҳаракатдаги нишонни (тўлдирма тўпни) мўлжаллаб отади. Иккинчи ёрдамчи тўпни торта бошлаганда иккинчи қаторнинг биринчи ўйинчиси копток отади. Ҳар бир тўпга теккан копток учун биттадан очко

берилади. Кейин иккинчилар отадилар ва ҳоказо. Ҳаракатдаги нишонни энг кўп мўлжалга олган команда ғалаба қозонади.

Ҳар бир ўйинчи 2—3 тадан копток отиши ҳам мумкин.

Эҳтиёт бўлиб ҳаракат қил

Ўйинчилар икки командага бўлинадилар, бир команда зал ёки майдонча четида чизилган чизиқ орқасида, иккинчиси эса улардан 3—4 метр нарида биринчи командага орқа ўгириб туради. Иккинчи команда ўйинчилари икки чизиқда — шахмат доналари каби жойлашадилар. Улар орасидаги масофа ихтиёрийдир, лекин 2 ёки 3 ўйинчининг бир-бирига тегиб туриши мумкин эмас.

Ўқитувчининг кўрсатмаси билан чизиқ ортида турган ўйинчилар майдонга кириб, аста-секин ундаги ўйинчиларга тегиб кетмасдан улар орасидан ўтишга ҳаракат қиладилар. Шахмат доналари тартибида турган ўқувчилар эса кўзларини юмиб, қўлларини ҳар томонга ҳаракатлантириб турадилар. Уларнинг қўллари тегиб кетган ўйинчилар асир тушган ҳисобланадилар.

Командалар ўринларини алмашадилар ҳамда шу машқларни такрорлайдилар. Қайси команда кўп асир туширган бўлса, ўша команда ғолиб чиқади.

Ўйин бошланишида ўқувчиларни ўқитувчининг ўзи шахмат доналари сифатида жойлаштиради.

Кучлилар ва чаққонлар

Ўйинчилар бир-бирларининг қўлларини ушлаган ҳолда катта айлана ҳосил қиладилар. Айлана ўртасида квадрат чизилиб, унинг ичига 8 та булава тик ҳолда қўйилади, ўртада эса волейбол тўпи ёки теннис коптоги бўлади.

Ўйин ўқувчиларнинг айлана бўйлаб (қўлларини қўйиб юбормаган ҳолда) ўнг ҳамда чап томонга юришлари билан бошланади. Улар юриш давомида шерикларини дам олдинга, дам ён томонларга силтаб тортиб шаҳарчани (булаваларни) ўз ўрнидан қимирлатишга мажбур қиладилар. Ҳар бир ўйинчи ўз навбатида булаваларни йиқитиб юбормаслик учун чаққонлик билан ҳаракат қилиши лозим.

Бирор ўйинчи булавалардан бирини йиқитиб юборса, ўша ўйинчи ўртага кириб тўпни олади, булаванинг йиқилганини кўрган бошқа ўйинчилар тезлик билан ҳар томонга югуриб кетадилар. Тўпни олган ўйинчи уларни мўлжалга олиб тўп отади. Агар тўп ўйинчига тегса, у ўйиндан чиқади. Булавалар ҳамда тўп ўз ўрнига қўйилади ва ўйин давом этади. Ўйин охирида энг чаққон ва кучли ўқувчилар аниқланади.

Ғиштлар устидан юриш

Икки команда ташкил этилиб, улар бир кишилик қаторларда старт чизиғи рўпарасида сафланадилар. Биринчи турган иккала ўйинчига 3 тадан тахтача (ғишт) берилади. Уларнинг эни ва қалинлиги 10 см, бўйи 20 см бўлади. Ўйинчилар иккита тахтачани чизиқ олдига бирин-кетин қўядилар, учинчиси эса қўлларида бўлади.

Сигнал берилиши билан улар иккала тахтача устига (бир тахтачага бир оёқ қўйилади) чиқадилар, учинчи тахтачани бир қадам ташлаб орқадаги оёқларини унга қўйиб энгашган ҳолда бўш қолган тахтачани олиб яна бир қадам олдинга ташлайдилар, унинг устига чиқадилар ва ҳоказо. Иккала ўйинчи стартдан 5—7 м наридаги финиш чизиғигача ана шундай ҳолатда юриб борадилар.

Финишга биринчи бўлиб етиб борган ҳамда хатога йўл қўймаган ўйинчилар командасига бир очко берилади.

Ўйиннинг бошқа турида ўйинчиларга тўрттадан ғишт бериш ва финишгача бўлган масофани 10—15 м гача узайтириш мумкин.

Ким тезроқ сакрайди

Ўйинчилар икки командага бўлиниб, бир кишилик қаторларда турадилар, командалар оралиғидаги масофа 2 м дан кўп бўлмайди. Майдонча ёки зал ўртасида, иккала қатор оралиғида байроқча ўрнатилиб, ундан 10—15 м нарида финиш чизиғи чизилади.

Биринчи икки ўйинчи старт чизиғи олдида чўққайиб ўтиради. Улар сигнал берилиши биланоқ олдинга қуёнга ўхшаб сакраб-сакраб юрадилар. Ким биринчи бўлиб байроқчага етиб борса, уни олиб финишгача югуради, байроқчани ололмаган ўйинчи эса уни қувлаб етишга ҳаракат қилади. Ўйинчи унга етиб олиб, қўлини елкасига теккизса, бир очко олади, акс ҳолда рақиб команда ўйинчиси бир очкога эга бўлади.

Энг кўп очко тўплаган, яъни энг тез ҳамда чаққон ўйинчилари бўлган команда ғалаба қозонади.

Айланиб юрувчи тўп

Бир ёки икки онабошидан бошқа барча ўйинчилар қўлларини ёнга узатган масофада айлана ҳосил қилиб турадилар. Ўйин бошланишида айлана марказида бир онабоши бўлади, маълум вақт ўтгандан сўнг унинг ёнига иккинчи онабоши ҳам тушиши мумкин.

Ўйин ўқитувчининг айланадаги ўйинчилардан бирига волейбол ёки баскетбол тўпи узатиши билан бошланади. Ўйинчилар тўпни ўнг ва чап томонлардаги хоҳлаган шерикларига ошира бошлайдилар. Онабошилар эса тўпни ушлаб олишга ёки ҳеч бўлмаса, унга

қўлларини теккизишга ҳаракат қиладилар (ўйин бошлангандан сўнг онабошилар айлана ичида ҳар томонга юришлари мумкин).

Агар онабоши тўпни ушлаб олса ёки унга тегса, айбдор ўйинчи билан ўз ўрнини алмашади. Ўйин давом этади. Тўпни эгаллаган ўйинчи уни узоқ вақт ушлаб турмасдан, балки тезлик билан бошқа ўйинчига ошириши лозим.

Ким тез

Зал ёки майдончанинг ўртасида, унинг эни бўйлаб чизиқ чизилади. Унга байроқча, теннис коптоги, булава ва бошқа нарсалар қўйилади. Чизиқнинг икки томонида 1 метр масофада икки команда бир-бирига қараган ҳолда жойлашади. Ҳар жуфт ўйинчига биттадан нарса тўғри келиши лозим.

Сигнал берилиши билан ўйинчилар тезликда рўпараларидаги нарсани олишга ҳамда орқага айланиб, зал ёки майдонча охиридаги финиш чизиғига югуриб боришга ҳаракат қиладилар. Нарсани олишга улгурмаган ўйинчи эса югураётган ўйинчини финишгача қувиб етиб, унинг елкасига қўл теккизишга уринади. Агар қувлаётган ўйинчи бунга эриша олса, у командасига бир очко келтиради, акс ҳолда очко рақиб командасига берилади. Очко ҳисоблаб чиқилгач, ўйин давом этади.

Ўйинларни алмашиш

Ўйинчилар икки командага бўлиниб, майдончанинг икки четидаги чизиқлар ортида бир-бирларига қараган ҳолда бир қатор бўлиб турадилар. Онабоши майдонча четида, барча ўйинчилар кўриб турадиган жойда бўлади. У ҳар хил ҳолатдаги гимнастика машқларини бажаради. Масалан, қўлларини олдинга узатади, олдинга энгашади, чўққайиб ўтириб туради ва ҳоказо. Барча ўйинчилар бу машқларни такрорлашлари лозим.

Машқ бажарилаётган вақтда онабоши кутилмаганда «Алмашиш» деб команда беради. Иккала қаторда турганлар бир-бирлари билан туртишмаган ҳолда тезлик билан ўрин алмашадилар. Тез ва тўла ҳолатда янги жойда саф тортган команда ғалаба қозонади. Ўйин бир неча марта такрорланади.

Бўш ўрин

Ўйинчилар ўз ораларидан онабоши сайлайдилар ва доира ҳосил қилиб (оралиқ 2—3 қадам) марказга қараган ҳолда қўлларини орқага қўйиб турадилар. Онабоши сигнал берилгандан сўнг доира бўйлаб унинг ташқарисида югуриб ўйинчилардан бирининг қўлига секингина уради ва югуришда давом этади. Қўлига урилган ўйинчи эса доира бўйлаб тескари томонга югуради. Уларнинг иккаласи бўш қолган ўринни тезроқ эгаллаб, унга туриб олишга ҳаракат қиладилар.

Бу ўринга ким биринчи бўлиб етиб келса, шу ўринда қолади, кеч қолган ўйинчи эса онабоши ролида бўлади.

Югураётган вақтда доира ичига кириш ҳамда ўйинчиларга тегиб кетиш рухсат этилмайди.

Айланма дарра

Барча ўйинчилар ўтирган ёки турган ҳолатда доира ҳосил этадилар. Ўйиновчилардан бири онабоши қилиб тайинланади, унинг қўлига рўмолча берилади. Онабоши доира атрофида айланиб юриб, рўмолчани бирор ўйинчининг орқасига билдирмасдан секин қўйиб кетишга интилади. Ўз орқасига рўмолча қўйилган ўйинчи буни сезган заҳотиёқ онабошининг орқасидан югуради ва ундан ўзиб кетиб, ўз жойига биринчи бўлиб етиб келишга ҳаракат қилади.

Бу жойга биринчи бўлиб етиб келган ўйинчи доирада қолади, кеч қолгани эса онабоши бўлади. Доиранинг фақат ташқи томонидангина айланиб югуриш лозим.

Бўш доирача

Майдонча ёки залда катта айлана атрофида диаметри 80—100 см бўлган бир неча доирачалар чизилади. Доирачалар оралиғидаги масофа 1—2 м. Доирачалар ўйинчилар сонини ҳисобга олган ҳолда, лекин улардан битта кам қилиб чизилади. Масалан, ўйинчилар 26 киши бўлса, доирачалар сони 25 та бўлиши лозим.

Ўйинчилар майдонча ёки зал бўйлаб айланиб юрадилар. Улар ўқитувчи сигналини эшитишлари билан доирачалар томон югуриб келиб, улар ичига жойлаша бошлайдилар. Доирача етмай қолган ўйинчи онабоши бўлиб, айлана ўртасига тушади-да, унинг ичида айланиб юради.

Ўйинчилар онабошига сездирмасдан ўз ўринларини бир-бирлари билан алмаштира бошлайдилар. Онабоши эса уларнинг хатти-ҳаракатларини диққат билан кузатади. У пайт пойлаб туриб бўш қолган доирачага кириб олишга ҳаракат қилади. Доирачага киролмай қолган ўйинчи онабоши бўлади.

Тўп билан пойлаб отиш

Зал ўртасидан чизиқ ўтказиб, икки қисмга ажратилади. Унинг икки томонида, девордан 2—3 м узоқликда икки чизиқ чизилади. Ўйинчилар икки командага бўлиниб, залнинг икки томонида турадилар. Қуръа ташлангандан сўнг командалардан бирига волейбол тўпи берилади. Сигнал берилиши билан бу команда аъзолари залнинг иккинчи томонида турган ўйинчиларни мўлжалга олиб, улар томон тўп отадилар. Тўп ўйинчилардан бирига тегса,

у асир ҳисобланиб, рақиблар командаси ортидаги зонага бориб туради.

Иккинчи команда ўйинчилари ўйинчига тегиб ёки полдан сакраб чиққан тўпни илиб олиб, рақиб команда ўйновчилари томон отадилар.

Агар тўп майдон четидан ушланган бўлса, у тезроқ майдон ўртасидаги чизиққа яқин турган шерик томон оширилиши лозим.

Қисқа вақт ичида кўплаб асир туширган команда ғолиб чиқади. Тўп ҳаводан бориб тегсагина ҳисобга олинади. Тўпни илиб олиш мумкин. Тўп отишда ўртадаги чизиқнинг нариги томонига ўтишга рухсат этилмайди.

«Таёқча ва сакраш» эстафетаси

Барча ўйинчилар тенг икки командага бўлиниб, бир кишилик қаторларда сафланадилар. Қаторлар оралиғи 3—5 м. Биринчи ўйинчилар олдидан ўтказилган старт чизиғидан 10—20 м нарида, иккала команда рўпарасида иккита байроқча ўрнатиб қўйилади. Қаторларда биринчи бўлиб турган ўйинчиларга гимнастика таёқчалари берилади.

Ўйин бошқарувчисининг сигнали билан биринчи ўйинчилар олдинга югуриб бориб, байроқча атрофидан айланиб ўтадилар ва қайтиб келиб, таёқчанинг иккинчи учини қатордан сал олдинга чиқиб турган иккинчи ўйинчига берадилар. Иккала ўйинчи таёқчани пастга тушириб, қаторнинг икки томонидан унинг охиригача юрадилар. Қатордаги ўйинчилар эса таёқча оёқларига тегиб кетмаслиги учун ўз ўринларида сакраб-сакраб турадилар. Қатордаги сўнгги ўйинчи ҳам сакраб бўлгандан сўнг биринчи ўйинчи қатор охирида қолади, иккинчиси эса таёқча билан байроқча томон югуради. У қайтиб келгандан сўнг учинчи турган ўйинчи билан қатор охиригача етиб боради, олдинга учинчиси югуриб кетади ва ҳоказо.

Барча ўйинчи таёқча билан югуриб бўлгандан сўнг таёқча эстафетани бошлаган ўйинчиларга берилади, улар эса таёқчаларни баланд кўтарадилар. Бу эстафета тугаганлигини билдиради. Эстафетани биринчи бўлиб тамомлаган команда ғалаба қозонади.

Эстафета қоидалари:

1. Ўқувчилар сакраётган вақтда таёқчани уларнинг имкониятларини ҳисобга олган ҳолда баландроқ кўтариш мумкин (масалан, 8—10-синфларда 30—40 см).
2. Таёқча ўрнига сакрагичдан фойдаланиш ҳам мумкин.

Айланага торт

Ерга ёки полга ўйин иштирокчиларининг сонига қараб айлана чизилади. Ўйинчилар бир-бирларининг қўлларидан ушлаганлари ҳолда айлана атрофида чизилган чизиқ ташқарисида турадилар.

Бошқарувчининг командаси билан ўйинчилар бир-бирларини айланага тортиб киритишга ҳаракат қиладилар. Айлана чизиғидан ичкарига қадам қўйишга мажбур бўлган ўқувчи ўйиндан чиқади, ўйин давом этади.

Ўйинчилар камайган сари айлана ҳам кичикроқ бўлиб боради.

Ўйин охирида 2—3 ўйинчи қолади, уларга мўлжаллаб кичик ҳажмда айлана чизилади. Энг кейин қолган ўйинчи ҳаммадан кучли ва эпчил деб эълон қилинади.

Байроқчалар билан эстафета

Ўйин учун 2—4 байроқча (командалар сонига қараб) керак бўлади. Ўйновчилар 2—4 командаларга бўлиниб, старт чизиғи орқасида бир-бирларига параллель бир кишилик қаторларда саф тортадилар. Қаторлар оралиғидаги масофа 3—4 қадам бўлади.

Старт чизиғидан 15—20 қадам нарида ҳар бир қатор рўпарасига байроқча қадаб қўйилади (унинг ўрнига булавалар ёки эстафета таёқчалари қўйиш ҳам мумкин). Ҳар бир команда капитани ўз қаторида биринчи бўлиб туради ва уларга биттадан байроқча берилади.

Ўйин бошқарувчиси команда бериши билан капитанлар югуриб бориб, байроқчалар атрофидан айланиб ўтадилар ва ўз командалари томон қайтиб келиб, қўлларидаги байроқчани иккинчи турган ўйинчиларга берадилар ва ўз қаторлари охирига бориб турадилар. Иккинчи турган болалар байроқчани олишлари биланоқ олдинга югуриб кетадилар ва ҳоказо. Капитанлар яна қаторда биринчи бўлиб турганларигача ҳамда энг кейинги ўйинчидан байроқчани олгунларига қадар эстафета давом этади. Ҳар бир капитан байроқчани олиши билан уни юқорига кўтариб, ўз ўйинчиларига «Смирно»! командасини беради.

Эстафетани биринчи бўлиб тугатган ҳамда хатога йўл қўймаган команда ғолиб чиқади.

Дўнгдан дўнгга сакраш

Ерга ёки полга бир-биридан 40—50 см масофада 10—12 та бўлган доирача (дўнг) илон изи қилиб чизилади. Ана шундай дўнглар рўпарасида старт чизиғи орқасида командалар бир кишилик қаторларда турадилар.

Қаторлардаги биринчи ўйинчилар ўқитувчи сигнал бериши билан дўнгдан-дўнгга сакраб юрадилар, охирги дўнгга етиб боргач, ўз командалари томон югуриб келадилар ҳамда иккинчи бўлиб турган ўйинчиларнинг кафтига секин урадилар. Иккинчилар сакрашни бошлайдилар, биринчилар эса қатор охирига бориб турадилар.

Сакраб югуришни биринчи бўлиб тугатган команда ғалаба қозонади.

Ҳар бир дўнгга фақатгина бир оёқ билан тушиш мумкин. Ўйинни узлуксиз (эстафетага ўхшатиб) ўтказиш ҳам мумкин. Бунда командалар дўнгларнинг икки томонида бўлиб, барча ўйинчилар фақат сакраши мумкин.

Тўп учун кураш

Ўқувчилар икки командага бўлинадилар, иккита капитан сайлаб, майдонча бўйлаб эркин жойлашадилар. Команданинг ҳар бир ўйинчиси рақиб команданинг ҳар бир ўйинчиси билан ёнма-ён юришга ҳаракат қилади. Масалан, иккала команданинг бешинчи турган ўйинчилари майдонча бўйлаб доим бир-бирларини қўриқлаб юрадилар.

Капитанлар майдон ўртасига келади, ҳакам улар ўртасига тўп ташлайди. Бу билан ўйин бошланади ва ҳакам вақтни ҳисобга олади.

Капитанлардан бири тўпни эгаллаб, уни бўш турган шеригига оширади, у ҳам ўз навбатида тўпни қулай вазиятда турган командадош ўртоғига оширади. Иккинчи команда ўйинчилари эса тўпни олиб қўйиб, ўз шерикларига оширишга ҳаракат қиладилар. Барча ўйинчилар майдонча бўйлаб югуриб, тўпни ўз командаларида кўпроқ ушлаб туришга уринадилар. Тўп учун тинимсиз кураш бўлади.

Иккала команда учун ҳисобловчилар тайинланади. Бу ўйинчидан иккинчисига оширилган ҳар бир тўп учун командага биттадан очко берилади. Демак бир команданинг икки ўйинчиси майдончанинг бирор четида турганида тўп уларга ошириладиган бўлса, ана шу икки ўйинчи тўпни иложи борича бир-бирларига кўпроқ ошираверишлари лозим. 5 минут ўтгандан сўнг ўйин тўхтатилади. Икки ҳисобловчи командалардаги қўлга киритилган очколар сонини ҳакамга маълум қилади. Рақибга қараганда кўпроқ очкога эга бўлган команда ғолиб чиқади.

Ўйин қоидалари:

1. Тўпни эгаллаган ўйинчи икки қадамдан ортиқ ҳаракат қилиши мумкин эмас.

2. Тўпни ҳавода келаётган вақтда ҳамда рақиб команда ўйинчиси қўлидан тушириб, сўнгра эгаллаш мумкин. Ўйинчи эгаллаган тўпни унинг қўлидан тортиб олишга рухсат этилмайди.

3. Тўпни баскетбол ўйинидагидек полга уриб олиб юриш мумкин.

Бу ўйиннинг бошқача тури ҳам бор, у ўн марта ошириш деб аталади. Агар команда ўйинчилари тўпни бир-бирларига 10 марта оширгунларига қадар уни бошқа команда ўйинчилари эгаллаб олса, ҳисоб қайтадан бошланади. Ўйиннинг бу турида ҳисоблашни ҳакамнинг ўзи олиб бориши мумкин.

Эҳтиёт бўл

Барча ўйинчилар залнинг бир томонида чизилган йўлакча ичида, бир қатор бўлиб, зал маркази томон қараб турадилар. Йўлакча чизиғидан 2—3 метр нарида радиуси 2 м бўлган ярим доира чизилади, унинг чизиғи устига 1—2 та булава қўйилади. Ўқитувчи ярим доира марказида бўлиб, унинг қўлида бир учига тўп бойлаб қўйилган арқонча бўлади.

Ўқитувчи арқончани булавалар устидан (уларга тегиб кетмайдиган даражада) айлантира бошлайди. Шу вақт ўқитувчи сигнал бергандан сўнг, ўқувчилардан бири қатордан чиқиб, эҳтиётлик билан ҳамда пайт пойлаб туриб булавалардан бирини олади ва уни қатордаги ўйинчилардан бирига олиб бориб беради. Булавани олган ўйинчи эса уни эҳтиётлик билан ўз ўрнига қўйишга ҳаракат қилади.

Агар булава олинаётган ёки қўйилаётган вақтда айлантириб турилган тўп ўйинчига тегиб кетса, ўша бола ўйиндан чиқиб туради. Ўйин охирида энг чаққон ўйинчи аниқланади, у ўқитувчи ўрнига ўртага тушади. Ўйин давом этади.

Ўқувчилар 10—15 кишидан кўп бўлса, ўйинни икки жойда ўтказиш мумкин.

Ботқоқликдан ўтиш

Барча ўйинчилар кучлари ҳамда тайёргарликлари бўйича тенг бўлган 3—4 командага бўлинадилар. Улар бир кишилик қаторларда майдоннинг бир томонидаги чизиқ ортида турадилар, майдоннинг қарама-қарши томонида финиш — қирғоқ, ўртадаги жой эса — ботқоқлик бўлади. Ҳар бир командага маълум миқдорда асбоблар, тахтачалар, стул, гимнастика таёқчаси, сакрагич ва ҳоказо берилади.

Старт берилишидан олдин ботқоқликдан қандай қилиб ўтишнинг сирли режасини тузиб олиш учун командаларга маълум вақт берилади. Бу режани ўша команда ўйинчиларидан бошқа ҳеч ким билмаслиги лозим. Сигнал берилгандан сўнг ҳар бир команда ўзидаги асбоблардан фойдаланиб ҳамда ўзларининг сирли режалари асосида ботқоқликдан ўта бошлайди.

Ўйинда зийрак ва чаққон, тезкор ва уддабурон бўлган команда биринчи ўринни эгаллайди.

Дорвоз

Ўйинчилар бир неча гуруҳ ёки командаларга бўлиниб, майдончанинг бир томонида, чизиқ ортида, бир кишилик қаторларда саф тортиб турадилар. Ҳар бир қатор рўпарасида эни 10—15 см ва узунлиги 6—10 м бўлган йўлакчалар чизилади. Ҳар бир ўйинчига қоғоздан ёки картондан тайёрланган қалпоқчалар ёхуд таги йўқ қутичалар берилади.

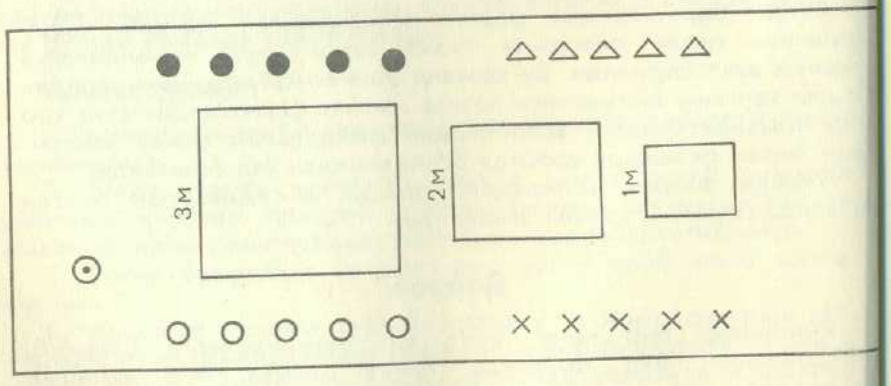
Қаторларда биринчи турган ўйинчилар сигнал берилиши билан бошлари устига қалпоқча ёки қутичани қўйиб, қўлларини ёнга узатган ҳамда йўлакчадан чиқмаган ҳолда белгиланган жойгача юриб борадилар. У ерда қопқонча ёки қутичани қўлларига олиб, ўз командалари томон югуриб келадилар ва иккинчи ўйинчиларнинг ёнга узатилган қўлига секин урадилар. Иккинчи турган болалар ҳам шу машқни такрорлайдилар, биринчи қатор охирига бориб турадилар ва ҳоказо.

Ўйинни биринчи бўлиб тугатган, қопқонча ёки қутичани бирон марта бошидан тушириб юбормаган ҳамда йўлакчадан четга чиқиб кетмаган команда ғалаба қозонади.

Квадратлардаги кураш

Зал ўртасида учта квадрат чизилади, улардан бирининг катталиги 10 × 10 м ва иккитасиники эса 5 × 5 м бўлади. Барча ўйинчилар катта квадрат ичига жойлашадилар (55-расм). Сигнал берилиши билан катта квадрат ичида кураш бошланади: ўйинчилар ўзлари квадрат ичида қолишга, шерикларини эса квадратдан чиқариб юборишга ҳаракат қиладилар. Бунда улар бир-бирларини секин-аста туртадилар. Катта квадратдан чиққан ўйинчи биринчи кичик квадратга кириб, у ерда ҳам курашни давом эттирадилар. У ердан ҳам чиқарилган ўйинчилар иккинчи квадратга бориб турадилар. Катта квадрат ичида қолишга эришган ўйинчилар ғолиб чиқадилар.

Ўйин фақат ўғил болалар учун тавсия этилади. Ўйин учун ажратилган вақт 1 минутдан кўп бўлмаслиги лозим. Ўйинчилардан ҳаққоний курашни талаб этиш керак, орқа томондан ҳужум қилиш мумкин эмас. Икки ўйинчининг бараварига бир ўйинчига ҳужум қилишига рухсат этилмайди.



55-расм.

Ҳалқага отиш

Ўйин спорт залида, майдончада, дарахтлар бўлган текисликларда ўтказилади, унда 20—34 ўйинчи иштирок этиши мумкин. Ўйин учун диаметри 40—60 см бўлган ҳалқа керак бўлади. Ҳалқа волейбол устунига, дарахтга, махсус тайёрланган тахтага 2—3 метр баландликка осиб қўйилади. Отиш чизиғидан ҳалқагача бўлган масофа — 10—15 м.

Отиш учун теннис коптокларидан фойдаланилади. Ўйин командали тартибда ҳам, шахсий тартибда ҳам ўтказилиши мумкин. Ўйин қуръа ташлангандан сўнг бошланади. Ҳар бир ўйинчи старт чизиғи олдида туриб коптокни ҳалқа томон, уни мўлжалга олиб отади. Ҳалқадан ўтказилган ҳар бир копток учун биттадан очко берилади. Ғолиб кўп очко олганлигига қараб белгиланади. Агар коптоклар етарли бўлса, ўйинчи 3—5 тадан копток отиши мумкин.

Тўпни доирага туширир

Болалар 4 командага бўлинган ҳолда майдончанинг бир томонида бир кишилик қаторларда сафланиб турадилар. Биринчи турган ўйинчилар олдидан чизиқ ўтказилади, ундан 3 м масофада, ҳар бир қатор рўпарасида диаметри 60 см дан бўлган доиралар чизилади. Ҳар бир доиранинг нариги оёғида ўйинчиларга қараган ҳолда онабошилар турадилар.

Бошловчи сигнал бергандан сўнг қаторларда биринчи бўлиб турган ўйинчилар тўпни икки қўллаб паст томондан доирага ташлайдилар. Доира ёки унинг атрофидан сакраб чиққан тўпни онабошилар олиб, қатор томон югурадилар. Шу вақт тўп ташлаган ўйинчилар тезлик билан онабошилар ўрнига борадилар. Онабошилар эса тўпни иккинчи турган болаларга бериб, ўзлари қатор охирига бориб турадилар. Тўпни доира томон иккинчи болалар ташлайдилар, биринчилар олиб келишади ва ҳоказо. Ҳар гал доирага тушган тўп командага биттадан очко келтиради. Онабошилар қаторларда биринчи бўлиб тўп ташлаганларидан кейин ҳамда энг сўнгги ўйинчилардан тўпни олиб, уни юқорига кўтарганларидан сўнг ўйин тугайди.

Ўйинни биринчи бўлиб тугатган ҳамда энг кўп очко тўплаган команда биринчи ўринни эгаллайди.

Олдингига етиб ол

Ўйинчилар икки командага бўлиниб майдончанинг бир томонида, старт чизиғи ортида саф тортиб турадилар. Қаторлар оралиғидаги масофа — 5 қадам. Майдончанинг қарама-қарши томонида уй бўлиб, унгача бўлган масофа 2—3 қадам бўлади.

Барча ўйинчилар паст (ёки юқори) старт ҳолатини қабул

қилишади. Сигнал берилиши билан иккала команда ўйинчилари олдинга югуришади.

Командаларнинг вазифаси қуйидагича: биринчи команда (қатор) — орқадаги ўйинчиларга тутқич бермасдан тезроқ уйга етиб олиши, иккинчи команда — биринчилар уйга боргунларича уларга етиб олиб, асир олиши керак.

Бунинг учун олдинда кетаётган ўйинчининг елкасига астагина қўл теккизиш кифоя. Асирлар санаб чиқилгач, командалар ўринларини алмашадилар, ўйин давом этади. Уч-тўрт югуришдан сўнг қайси команда кўп асир туширган бўлса, ўша команда енгган ҳисобланади.

Ўйинчилар имкониятини ҳисобга олиб, қаторлар орасидаги масофани ўзгартириш мумкин.

Қарғалар ва чумчуқлар

Ўйинчилар икки командага бўлиниб, майдон марказида бир-бирларига қараган ҳолда бир қатор бўлиб сафланадилар. Улар ўртасидаги параллель чизиқлар ораси 1,5 м бўлади. Майдонча марказидан икки томонда, 15—20 м нарида уйлар бўлади. Командаларнинг биринчисига қарғалар ва иккичисига чумчуқлар деб ном берилади.

Командалар бир-бирига тескари ҳолатда турадилар (ёки ўтирадилар). Ўқитувчи команда беради, масалан, қарғалар, дейди. Команда берилиши билан қарғалар ўз уйлари томон югуриб кетадилар. Чумчуқлар эса уларни қувлаб етишга ҳаракат қиладилар. Ушланган ўйинчилар ҳисоблаб чиқилади, ўйин давом этади. 4—6 марта ҳисоблаб чиқилгандан сўнг кўп ўйинчи ушлай олган ғолиб команда аниқланади.

Ўқитувчи команда беришдан олдин ўйинчиларнинг диққатини чалғитиш учун уларга ҳар хил машқлар бажаришни таклиф этиши мумкин.

Тўрт устун

Зал ёки майдончада чизиқлар билан шаҳар ҳамда майдон ҳосил қилинади. Майдонга тўртта устун ўрнатилади.

Ўйинчилар икки командага бўлиниб, ўз жойларини эгаллайдилар. Бир команда чизиқ ортида, яъни шаҳарда бир қатор бўлиб туради. Иккинчиси эса майдонда иҳтиёрий равишда жойлашади. Сигнал берилиши билан ўнг томондаги биринчи ўйинчи қўлига теннис коптоги билан ёғоч олади. Ёғоч билан коптокни уриб (лапта ўйинига ўхшатиб) майдон томон йўналтиради. Ёғочни қўйиб тезлик билан майдонга югуриб кириб, тўртта устун атрофидан айланиб шаҳарга қайтади. Майдондаги ўйинчилар бўлса коптокни илиб олиб, югуриб ўтаётган ўйинчини уришга ҳаракат қиладилар.

Агар копток ўйинчига тегса, майдондаги ўйинчилар, копток тегмаса, шаҳардаги ўйинчилар бир очко оладилар. Ўйин шаҳардаги барча ўйинчилар копток отиб бўлганларидан сўнг тўхтатилиб, очколар ҳисоблаб чиқилгач, яна давом этади. Бу сафар командалар ўз ўринларини алмашадилар. Кўп очко тўплаган команда ғолиб ҳисобланади.

Тақиқланган ҳаракат

Ўйинчилар бир қатор бўлиб турадилар. Бошловчи қайси машқларни бажариш керак эмаслигини (масалан, қўлларни юқорига кўтариш, чўққайиб ўтириш, чапак чалиш ва ҳоказо) ўйинчилар билан келишиб олади. Тақиқланган ҳаракат қайси машқ эканлигини ўқувчилардан бир неча марта сўрайди.

Бошловчи кетма-кет ҳар хил машқларни бажаради, ўйинчилар ҳам кўрсатилган машқларни такрорлайдилар. Кутилмаганда бошловчи тақиқланган ҳаракатни бажариб қўяди. Бу вақтда барча ўйинчилар ўз ўринларида ҳотиржам туриб, ҳеч қандай ҳаракатни бажармасликлари лозим. Янглишиб тақиқланган ҳаракатни бажариб қўйган бола енгилган ҳисобланади. Енгилган ўйинчи бошловчига ёрдам беради, яъни ҳакамлик қилади. Тақиқланган ҳаракат ўзгартирилади ва ўйин давом этади.

Тўп капитанга

Ўқувчилар тенг икки командага бўлиниб, бир кишилик қаторларда турадилар. Бир-бирига параллель қаторлар оралиғидаги масофа 5—6 қадам. Иккала команда ўйинчилари ўз сафларидан тўпни яхши илиб оладиган ҳамда оширадиган ўқувчиларни капитан қилиб сайлайдилар. Капитанлар ўз қаторлари рўпарасида биринчи ўйинчидан 5—8 қадам нарида турадилар. Уларга волейбол ёки баскетбол тўплари берилади.

Капитанлар сигнални эшитишлари биланоқ тўпни қаторда биринчи бўлиб турган шерикларига оширадилар, биринчилар эса тўпни илиб олиб, ўз капитанларига оширадилар ва тезлик билан чўққайиб ўтирадилар. Капитанлар тўпни иккинчиларга оширадилар, улар ўз навбатида биринчиларнинг ҳаракатларини қайтарадилар ва ҳоказо. Қаторда энг кейин турган ўйинчи тўпни капитанга ошириб, чўққайиб ўтирганидан сўнг капитан тўпни илиб олиб, уни юқорига кўтаради. Капитан тўпни юқорига кўтаргунча барча ўйинчилар чўққайиб ўтирган ҳолатда бўлишлари лозим. Қайси команда тўп оширишни биринчи бўлиб тугатган бўлса, ўша команда ғолиб чиқади.

Агар ўйиннчи тўпни қўлидан тушириб юборса, югуриб бориб, уни олиб келиб, яна ўз жойига туриб олиши ва фақат ундан сўнггина тўпни капитанга ошириши мумкин.

Калта арғамчи билан қарама-қарши эстафета

Ўйинчилар икки командага бўлинадилар. Ҳар бир команда яна тенг иккига бўлиниб, бир қатордан бўлиб бир-бирларига қарама-қарши 15—20 м ли масофада сафланиб турадилар. Қаторлар олдида турган биринчи ўйинчилар биттадан калта арғамчи ушлаб турадилар. Раҳбарнинг сигналидан кейин улар арғамчидан сакраб, қаршида турган ўйинчилар томон борадилар ва арғамчини уларга бериб, ўзлари қаторнинг охирига бориб турадилар. Арғамчи билан югуришни биринчи бўлиб бажарган команда ғолиб чиқади.

Отишма

Камида 10 × 20 м келадиган майдонча ўртасидан чизиқ чизилади, унинг қарама-қарши томонидаги чизиқдан 1,5-2 м нарида чизиқлар чизиб, йўлак ҳосил қилинади (унда асир тушганлар турадилар). Ўйинчилар тенг икки командага бўлиниб, ҳар бири ўз томонидаги майдончанинг хоҳлаган жойида туради. Команда капитанлари майдончанинг ўртасида туриб, раҳбарнинг юқорига отган тўпини ўз шерикларига томон узатишга ҳаракат қиладилар. Тўп олган команданинг ўйинчилари ўрта чизиқдан ўтмасдан, қарама-қарши команданинг ўйинчиларига тўпни тегкизишга ҳаракат қиладилар. Тўп теккан ўйинчилар қарама-қарши томондаги команданинг асирлар йўлагига бориб турадилар, уларнинг командасидаги ўйинчилар уни қутқаришга ҳаракат қиладилар. Яъни тўпни юқоридан отиб шеригига узатиш мумкин. Асир ўйинчи тўпни илиб олса, у ўша тўп билан рақибини уриши мумкин.

Ўйинни 10 минутдан (2 × 10) икки бўлим қилиб ўйнаш мумкин ёки бирор команда ўйинчиларини тўп билан уриб бўлмагунча ҳисобланмайди. Ерга тегиб, сапчиб ўйинчиларга теккан тўп ҳам ҳисобланмайди. Тўп билан 3 қадамдан ортиқ юришга рухсат этилмайди. Асирларни кўп олган команда ғолиб чиқади.

Ажралмасдан юриш

Ўйинчиларнинг ҳаммаси 3—4 командага бўлинади, улар иккита ёки тўртта қатор бўлиб сафланиб турадилар. Қаторлар бир-биридан 3—4 қадам нарида туради. Ўқитувчининг «Тайёрланинг»! командасидан кейин қаторлар олдида турган биринчи ўйинчилар қўлларини белга қўйиб турадилар, қолганлари эса чап қўлларини олдинда турган ўйинчининг елкасига қўядилар. «Марш»! сигнали берилгандан кейин ўйинчиларнинг ҳаммаси биргаликда сакраб, олдинга 8—10 м масофага ажралмасдан борадилар (старт чизиғидан 8—10 м масофа олдиндан белгилаб

қўйилади). Финишга қўлларини қўйиб юбормасдан, хатога йўл қўймай биринчи бўлиб келган команда ғолиб чиқади.

Тўпни теккиз

Ўйинчилар тенг икки командага бўлинадилар. Ерга диаметри 8 м ли айлана чизилади. Биринчи команда ўйинчилари доира атрофида, иккинчи команда ўйинчилари доира ичида турадилар. Доира атрофидаги ўйинчилардан бири волейбол тўпини ушлаб туради. Тарбиячи сигналидан кейин доира атрофида турган ўйинчи тўп отиб, ўртада турган ўйинчиларга теккизишга ҳаракат қилади. Тўп теккан ўйинчи доира ташқарисига чиқиб туради. Тўп отилаётган пайтда уни илиб олган бола ўзи ўртага тушади. Ўйин 3—4 минут давом этгандан сўнг командалар ўрин алмашадилар. Энг кўп ўйинчини уриб, доира ташқарисига чиқарган команда ғолиб чиқади.

Тепадан пастга тушиш

Ўйинчилар тенг икки командага бўлиниб, параллель равишда саф тортадилар (командалардаги ўғил ва қиз болалар сони тенг бўлиши керак). Ҳар бир команда қаршисида бир-биридан 2—3,5 м масофада 4—5 та ғўлача, булава, тўп қўйилган бўлади. Ҳар бир команданинг биринчи ўйинчилари орқасида 1—1,5 кг ли халтача бўлади.

Ўқитувчи сигналидан кейин биринчи турган ўйинчилар илон изи бўлиб, ғўлачалар ёки тўплар орасидан югуриб ўтадилар. Орқага қайтишда ҳам шу усулни қўллаб, халтачани иккинчи ўйинчига берадилар, ўзлари қатор охирига бориб турадилар. Иккинчи ўйичилар ҳам шундай вазифани бажарадилар ва ҳоказо. Ўйинни биринчи бўлиб тугатган команда ғолиб чиқади

Ўйиннинг бошқа тури: халтача ўрнига икки ёки уч оёқли велосипед ҳайдаб ёки баскетбол тўпини ерга уриб юриш мумкин.

«Қарама-қарши сакраб югуриш» эстафетаси

Ўйинчилар 2—3 командага бўлинадилар, ҳар бир команда эса қатнашчилар сони тенг бўлган икки гуруҳга бўлинади. Гуруҳлар оралиғидаги масофа худди югуриш эстафетасидаги сингари 15—20 м бўлади, улар бир-бирларига юзма-юз турадилар. Ўйин шартлари югуриш эстафетасидагига ўхшаш бўлади. Гуруҳлар оралиғига тўсиқлар қўйилади, ана шу тўсиқлардан ўйинчилар югуриб келиб сакраб ўтадилар. Қуйидагилар тўсиқ бўлиши мумкин: 1) ерга эни 1—1,2 м ли чизилган чизиқ; 2) гимнастика скамейкаси (скамкейкани ушлаб, ундан сакраб ўтилади); 3) арқонча (икки ўқувчи арқончани пастроқ ушлаб туради, ўйинчилар

арқондан сакраб ўтадилар); 4) осма тўп (ўйинчилар югуриб келаётиб, осиб қўйилган тўпга туртиниб ўтишлари керак) ва ҳоказо. Бу ўйинда олдин югуриб бўлган, тўсиқлардан ўтишда хато қилмаган ёки камроқ хатога йўл қўйган команда ғолиб чиқади. Ўйинчилар ҳамма тўсиқлардан ўтиши шарт.

Сават ёки яшикка тўп тушириш

Ўйинчилар биттадан бўлиб 3—4 қаторга сафланадилар. Қаторлар сони қанча бўлса, шунча сават (диаметри 50 см) ёки яшиклар бўлиши керак. Саватлар қатордан 3—4 м наридаги устунларга ёки дарахтларга ўрнатилади. Қаторлар бошида биринчи бўлиб турганларга биттадан тўп берилади.

Ўқитувчи сигнал бериши билан қатор бошида турган ўйинчилар тўпларини улоқтириб, саватга туширишга ҳаракат қиладилар. Қатор охирида турганлар эса ерга тушган тўпни олиб келувчилар ўрнига бориб турадилар.Саватга кўпроқ тўп туширган команда ғолиб чиқади.

Саватга тўпни 3—4 м наридан туриб ирғитиб туширишни яхшилаб ўзлаштириб олгандан кейин бу масофани узайтириш мумкин. Сават ёки яшик бўлмаган тақдирда ўрнига чамбарак ишлатса бўлади.

Ўз рақами билан югуриш

Ўйинчилар икки командага бўлинадилар. Командалар бир қаторли сафда, старт чизиғи олдида чизиққа орқаларини ўгириб чўққайиб ўтирадилар. Старт чизиғидан қарама-қарши томонда иккита доира чизиб қўйилади (чамбарак). Ўйинчилар тартиб билан санайдилар ва ҳар бири ўз тартиб рақамини эсда сақлаб қолади. Ўқитувчи сигналидан кейин, яъни рақамни айтиб чақиргандан сўнг иккала командадаги бир хил рақамли ўйинчилар ўринларида туриб, айланадан айланиб югуриб ўтиб жойларига бориб турадилар.Биринчи келган ўйинчига бир очко берилади. Сўнг бошқа рақамли ўйинчилар чақирилади. Кўп очко тўплаган команда ғолиб чиқади.

Тўпни бошда олиб юриш

Ўйинчилар икки командага бўлиниб, бир қаторли сафда турадилар. Биринчи турган ўйинчиларда тўлдирма тўп ёки баскетбол тўпи бўлиб, қўл ва тиззаларини ерга (полга) қўйиб турадилар. Старт чизиғидан қарама-қарши томонга 8—20 м нарига чизиқ чизилади. Ўқитувчи сигналидан кейин ўйинчилар тўпни бошлари билан чизиққача туртиб олиб бориб, орқага қайтиб иккинчи ўйинчига берадилар, сўнг ўнг томондан ўтиб,

қатор охирига бориб турадилар. Биринчи бўлиб келган ўйинчига 2 очко берилади. Кўп очко тўплаган команда ғолиб чиқади. Тўпни қўлда олиб юриш мумкин эмас.

Скамейка устида эмаклаш эстафетаси

Ўйинчилар икки командага бўлинадилар. Командалар бир қаторли сафда старт чизиғида турадилар. Командалар орасидаги масофа 3—4 қадам. Ўртага 2 та скамейка қўйилади. Ўқитувчи сигналидан кейин биринчи турган ўйинчилар скамейкадан эмаклаб ўтиб, белгиланган чизиққача югуриб бориб, сўнг қайтадилар ва навбатда турган ўйинчининг қўлига уриб, орқага бориб турадилар. Эстафетани биринчи бўлиб тугатган команда ғолиб чиқади.

Гимнастик тўсиқлар устидан ўтиш

Ўйинчилар баб-баравар икки командага бўлиниб, бир-бирига параллель бир қаторли сафда турадилар. Қаторлар бир-биридан 3—4 қадам нарида туради. Старт чизиғидан 10—12 м нарида иккита от ёки козел қўйилган бўлади. Ўқитувчи сигналидан кейин команданинг биринчи ўйинчилари отгача югуриб бориб, устидан хоҳланган усулда ошиб ўтади ва қайтиб келиб навбатдаги ўйинчининг қўлига уриб, орқага бориб туради. Қолган ўйинчилар ҳам навбатма-навбат худди шундай қиладилар. Вазифани биринчи бўлиб тамомлаган команда ғолиб чиқади.

Ғўлачаларни уриб тушириш

Ўйинчилар икки командага бўлиниб, майдончанинг ён томонларида чизилган чизиқларда саф тортиб турадилар. Командалар ўртасида 0,5 м нарида баландлиги 20—30 см келадиган 6—10 та ғўлача бўлади. Ҳар бир команда ўйинчилари биттадан теннис тўпи оладилар. Олдин биринчи команда ўйинчилари ғўлачани уриб йиқитиш учун тўп отадилар, сўнг иккинчи команда ўйинчилари отадилар. Кўпроқ ғўлачани уриб йиқитган команда ғолиб чиқади. Ўйин 3—4 марта такрорланади.

Ракета устида тўп олиб юриш

Ўйинчилар икки командага бўлиниб, бир-бирига параллель иккита бир қатордан сафланадилар. Қаторлар олдидан старт чизиғи ўтказилади. Старт чизиғидан 12—15 м нарига тўп қўйилган бўлади. Биринчи турган ўйинчилар қўлида ракета ва биттадан теннис тўпи бўлади. Ўқитувчи сигналидан кейин биринчи ўйинчилар ракета устида тўпни маррагача уриб бориб

қайтади ва навбатдаги ўйинчиларга беради, улар ўзларидан кейин турганларига беради ва ҳоказо. Вазифани хатога йўл қўймасдан тез, аниқ бажарган команда ғолиб чиқади. Агар ўйин давомида ракета устидан тўп тушиб кетса, уни олиб, шу ердан ўйинни давом эттириш мумкин.

Тўпни югуриб олиб юриш

Ўйинчилар тенг икки командага бўлиниб, бир-бирига параллель бўлган иккита бир қаторли сафда турадилар. Қаторлар турган жойнинг қарама-қарши томонига 10—15 м нариги иккита байроқча қўйилади. Қатор бошида турган ўйинчиларда футбол ёки баскетбол тўпи бўлади. Ўқитувчи сигналидан кейин саф бошидаги болалар тўпни бир қўллаб ерга уриб, байроқча атрофидан айланиб келиб, тўпни иккинчи ўйинчига беради, иккинчи ўйинчи эса учинчисига беради ва ҳоказо. Қайси команда берилган вазифани тез, хатосиз бажарса, ўша команда ғолиб чиқади.

Тўсиқ тагидан ўтиш

Ўйинчилар икки командага тенг бўлиниб, старт чизиғи олдида бир қаторли сафда турадилар. Старт чизиғининг қарама-қарши томонида 10—12 қадам нарида тўлдирма тўп ёки чамбарак бўлади. Старт чизиғидан 5 м нарида қаторлар олдида ҳар хил тўсиқлар (0,5 м баландликда) қўйилган бўлади. Ўқитувчи сигналидан кейин биринчи турган ўйинчи белгиланган жойга бориб тўсиқ тагидан аввал оёғини ўтказади, кейин югуриб бориб тўпни ёки чамбарак атрофидан айланиб келиб бошни эгган ҳолда тўсиқ тагидан ўтади ва иккинчи ўйинчининг қўлига уриб, ўзи ўнг томондан қаторнинг охирига бориб туради. Ўйин шу тариқа давом эттирилади. Ким биринчи бўлиб тугатса, ўша команда ғолиб чиқади.

Скамейка устидан сакраш

Командалар бир-бирига параллель иккита бир қатордан саф тортадилар. Старт чизиғидан 6—8 м нарида гимнастика скамейкалари туради. Раҳбарнинг сигналидан кейин биринчи турган ўйинчилар скамейкагача югуриб бориб, кейин скамейка устидан сакраб ўтиб, маррагача боради ва орқага қайтиб иккинчи ўйинчининг қўлига қўлини теккизиб, сўнг ўзи қатор охирига бориб туради, иккинчи ўйинчи эса югуриб кетади ва ҳоказо. Ўйинни биринчи бўлиб тугатган команда ғолиб чиқади.

Тўпни қўлда олиб юриш

Ўйинчилар тенг икки командага бўлиниб, бир қатордан бўлиб, иккита сафда турадилар. Қаторлар ўртасидаги масофа 3—4 қадам бўлади. Қатор олдида турган ўйинчиларда биттадан баскетбол ёки футбол тўпи бўлади. Ўқитувчи сигналидан кейин биринчи ўйинчилар майдончага қўйилган учта байроқча орасидан илон изига ўхшаб, тўпни қўл билан ерга уриб маррагача олиб боради ва орқага шу йўл билан қайтиб келиб, тўпни иккинчи ўйинчига узатади, иккинчиси учинчисига узатади ва ҳоказо. Ҳеч қандай камчиликсиз вазифани тез ва аниқ бажарган команда ғолиб чиқади.

Ер ости йўлидан тўрт оёқлаб югуриш

Ўйинчилар тенг икки командага бўлиниб, бир-бирига параллель ҳолда 3—4 қадам масофада иккита бир қаторли сафда турадилар. Қаторлар орқасида 10—15 м нарига байроқчалар қўйилади. Командаларнинг ўйинчилари оёқларини ён томонга кенгроқ кериб, ер ости йўли ҳосил қилиб турадилар. Ўқитувчи сигналидан кейин қатор олдида турган биринчи ўйинчилар орқаларига айланиб, эмаклаган ҳолда ер ости йўлидан ўтиб, байроқча томонга югуриб борадилар ва орқага қайтиб, қўлларини иккинчи ўйинчига теккизадилар-да, ўзлари қатор охирига бориб турадилар, ўйинни кейинги ўйинчилар давом эттирадилар ва ҳоказо. Ўйинни биринчи бўлиб тугатган команда ғолиб чиқади.

«Лўкиллаб сакраб бориш» эстафетаси

Ўйинчилар иккита тенг командага бўлиниб, бир қаторли иккита сафда турадилар. Старт чизиғидан 10—15 м нарига доира чизилган ёки чамбарак қўйилган бўлади. Тарбиячи сигналидан кейин биринчи турган ўйинчилар доирагача ўнг оёқда лўкиллаб бориб, чап оёқда лўкиллаб қайтиб, иккинчи ўйинчининг қўлига қўл теккизади, ўзлари эса қатор охирига бориб туради. Ўйинни иккинчи, сўнг учинчи бўлиб турган ўйинчилар давом эттиради ва ҳоказо. Эстафетани хатосиз тугатган команда ғолиб чиқади.

Тўпни узатиш

Ўйинчилар тенг икки командага бўлиниб, майдончанинг ён чизиғида саф тортиб турадилар. Тарбиячи ўйинга учта тўп киритади. Команда ўйинчилари тўпни бир-бирларига оширадилар. Тўпни ошириш пайтида рақиб томонда бир пайтда учта тўп бўлишига ҳаракат қилинади. Агар бир командада учта тўп бўлиб қолса, ўйин ўша заҳотиёқ тўхтатилади. Яъни у команда ютқазган ҳисобланади. Ўйин қайтадан бошланади.

Ҳаракатланувчи нишонга отиш

Ўйинчилар иккита командага бўлиниб, майдончанинг ён томонидаги чизиқда саф тортиб турадилар. Ҳар бир ўйинчи биттадан теннис тўпи олади. Майдончанинг ўртасига баскетбол тўпи қўйилади. Тарбиячи сигналидан кейин ҳар бир команда ўйинчилари теннис тўпи билан баскетбол тўпини уриб, рақиб томонга суришга ҳаракат қилади. Фақат ўз томонига тушган ёки ўтган тўп билан уришга рухсат берилади. Қайси ўйинчи уриб тўпни сурса, унга 1 очко берилади. Энг кўп очко тўплаган команда ғолиб чиқади.

Арғамчи устидан сакраш

Ўйинчилар тенг икки командага бўлинадилар. Ўқитувчи сигналидан кейин биринчи турган икки ўйинчи арғамчини олиб, айлантира бошлайди. Қолганлар эса кетма-кет арғамчи устидан сакрайдилар. Охирги турган ўйинчилар беш марта сакрайди. Сўнг арғамчининг айланишини тўхтатмай туриб биринчи турган болалар олтинчи ўринда турган ўйинчилар билан алмашадилар ва ҳоказо. Вазифани тез бажарган команда ғолиб чиқади.

Картошка экиш

Ўйинчилар икки командага бўлиниб, бир қаторли иккита сафда турадилар. Биринчи турган ўйинчилар қўлида халтага солинган теннис тўплари бўлади (ўқувчилар сонига қараб). Старт чизиғи билан югуриб бориш жойигача диаметри 30 см доиралар чизилади. Ўқитувчи сигналидан кейин биринчи турган ўйинчилар тўпларни доиранинг учига қўйиб келиб, халтачани иккинчи ўйинчига берадилар, улар картошкаларни йиғиб чиқиб, учинчисига берадилар ва ҳоказо. Вазифани ким биринчи бўлиб тугатса, ўша команда ғолиб чиқади.

«Пешвоз» эстафетаси

Ўйинчилар икки-уч командага бўлинадилар. Ҳар бир команда ўз навбатида икки қисмга ажратилади.

Биринчи команда қисмлари қаторга сафланадилар. Қаторлар орасидаги масофа 3—4 м. Иккинчи команда қисмлари ҳам рўпарада —10—20 м нарида бир қатордан бўлиб сафланиб турадилар. Ўқитувчи сигнали билан командаларнинг иккинчи қисмлари биринчи ўйинчиларга томон югурадилар ва қўлларидаги кичикроқ тўпни уларга узатиб, ўша команда қатори охирига бориб туради. Югуришни биринчи бўлиб тугатган команда ғолиб чиқади.

Кузатувлар

Ўйинчилар икки гуруҳга бўлиниб, бир-бирларига юзма-юз турган ҳолда икки қаторга сафланадилар.

Ўқитувчи сигналидан кейин биринчи гуруҳ сездирмасдан бир хил ёки бир неча хил ҳаракатлар қилиб иккинчи гуруҳ томон яқинлашади. Иккинчи гуруҳ чизиққа етганидан кейин орқага қайтади. Иккинчи гуруҳ ўйинчилари уларнинг ҳаракатларини билиб олишлари керак. Сўнгра гуруҳлар жой алмашадилар. Рақиб ҳаракатларини яхши сезиб, вазифани аниқ бажарган гуруҳ ғолиб чиқади.

Тўр ўйини

Майдончанинг бир томонига балиқчилар уйи чизиб қўйилади. У ерда иккита балиқчи туради. Майдончанинг иккинчи томонида балиқлар дам олиб ўтирадиган доира (кўл) чизилади, ҳамма ўйинчилар (балиқлар) майдон бўйлаб тарқалиб юрадилар.

Ўқитувчи сигнал бериши билан балиқчалар қўл ушлашиб уйларидан чиқадилар ва ўзлари мўлжалга олган балиқни ушлашга ҳаракат қиладилар. Ниҳоят, балиқчилар балиқни тутиб олиб, уйларига қайтадилар, у ердан энди уч киши бўлиб қўл ушлашиб (ушланган қўллари тўр вазифасини ўтайди) балиқ тутишга чиқадилар. Шу тариқа болалар уйдан кўпайиб-кўпайиб чиқиб балиқ тутишаверади. Лекин балиқчилар 8 кишидан ошиб кетмаслиги керак. Балиқлар эса қўлга тушиб, дам олишлари мумкин. Ҳамма балиқлар тутилгунга қадар ўйин давом этаверади.

Бир-бирини тортиб чизиқдан ўтказиш

Ўйинчилар тенг икки командага бўлинадилар, бўйи ва вазни жиҳатидан тенг бўлган ўйинчилар бир-бирлари қаршисида юзма-юз саф тортиб турадилар. Ўрталаридан чизиқ ўтказилади. Ҳар бир команда ҳакам тайинлайди, ҳакам команда ёнида, тахминан 3—4 қадам нарида туради.

Ўқитувчи сигнал бериши билан ҳар бир команда ўйинчиси бошқа команда ўйинчисини чизиқдан тортиб ўтказади. Тортиб ўтказган ҳар бир ўйинчи учун битта очко берилади. Кўп очко олган команда ўйинда ғолиб чиқади. Ўйинчини фақат қўлидан ушлаб тортиш керак.

Доирадан чиқар

Ўйин майдончада ўтказилади. Бунда узунлиги 0,5 м, диаметри 5—6 см келадиган таёқчадан фойдаланилади. Ерга ораларини анча узоқ қилиб 2—3 та доира чизилади. Ўйинчилар 8—10 тадан

бўлиб 2 ёки 3 доирага бўлинадилар (қиз ва ўғил болалар айрим-айрим туришади). Ҳар бир доирадаги ўйинчилар кучларига қараб икки командага бўлиниб, доира ҳосил қиладилар. Ўқитувчи ҳар бир доира ўртасига битта таёқча қўяди.

Ўқитувчи сигнал бериши (чапак чалиши) билан командаларнинг ҳар бири таёқчани олиб, доира ташқарисига чиқишга ҳаракат қилади. Шундай қилган команда бир очко олади. Иккала команда кучи тенг бўлиб қолса, яна бир минут вақт берилади. 5 очко олган команда ёки таёқчани доира четига тортиб чиқарган команда ўйинда ғолиб чиқади.

Ёшни топиш

Ўқувчиларга ўз ёшларини 2 марта кўпайтириш тавсия қилинади, чиққан сонга 5 қўшилади, сўнг ҳосил бўлган сонни 5 га кўпайтириб, чиққан натижа сўралади. Натижанинг охирги сони 5 бўлиши керак. Чиққан сондан 5 ни олиб ташлаб, қолган сондан 2 олинади. Масалан, 12 ёш. Талаб қилинадиган амаллар қуйидагича бажарилади: $12 \times 2 = 24$, $24 + 5 = 29$, $29 \times 5 = 145$, $14 - 2 = 12$. 12 сони ўша ўқувчининг ёши демакдир.

Туғилган кун числоси ва ойини топиш

Ҳар бир ўқувчи бир варақ қоғоз олиб, ўзи туғилган кун числоси билан ойини ёзади ва қуйидаги ҳисоблаш амалларини бажаради: ёзилган число 2 га кўпайтирилади, чиққан сон яна 10 га кўпайтирилади, чиққан соннинг натижасига 73 қўшилади, бу натижа эса 5 га кўпайтирилади. Бундан чиққан сон туғилган ойнинг тартиб рақамига қўшилади. Шу амалларнинг ҳаммаси бажариб бўлингандан кейин ўқувчилардан охирги натижа сўралади. Шундан кейин ўша сондан 365 олиб ташланади. Қолган сонларнинг олдинги икки рақами туғилган числони, кейинги икки рақами ойини билдиради. Масалан, Хусан 24 июлда туғилган, яъни 24-число, 7-ойда. Бу қуйидагича ҳисобланади: $24 \times 2 = 48$; $48 \times 10 = 480$; $480 + 73 = 553$; $553 \times 5 = 2765$; $2765 + 7 = 2772$; $2772 - 365 = 2407$.

Қаламни ким олди?

Ўқувчиларнинг ҳаммаси бир қаторда саф тортиб турадилар, улар тартиб билан саналади. Ўйинчилардан бири ёрдамчи қилиб чақириб олинади. У тарбиячининг кўзини боғлайди. Сафда турган ўйинчилардан бири стол устида турган қаламни олиб, чап ёки ўнг чўнтагига солиб қўяди.

Ёрдамчи стулга ўтириб, қуйидаги математик амалларни бажаради: қаламни олган ўқувчи 8 сонини 2 га кўпайтиради,

чиққан сонга 3 қўшади, чиққан сон йиғиндисини эса 5 га кўпайтиради. Агар қалам ўнг чўнтакда бўлса, чиққан соннинг йиғиндисига 8 қўшади, чап чўнтакда бўлса, 9 қўшади. Ҳамма амаллар бажариб бўлингандан кейин ёрдамчидан натижа сўралади. Натижа аниқлангач, ўша сондан 22 олиб ташланади. Чиққан соннинг чап томонидаги рақами қалам олган ўйинчининг рақамига тўғри келади; иккинчи рақами 1 бўлса, қалам ўнг чўнтакда, 2 бўлса, чап чўнтакда бўлади. Масалан, қалам 8 рақамли ўйинчининг ўнг чўнтагида дейлик. Унда математик амалларни қуйидагича бажариш керак бўлади: 1) $8 \times 2 = 16$; 2) $16 + 3 = 19$; 3) $19 \times 5 = 95$; 4) $95 + 8 = 103$. 103 сондан 22 олиб ташланса, 81 қолади. Биринчи рақам — 8 қалам олган ўйинчининг рақамини билдиради, иккинчи сон — 1 эса қалам ўнг чўнтакка яширинганлигини англатади.

Совғани қирқиб ол

Иккита устун ўртасидан 10 м арқон тортилади. Унга ҳар хил совғалар (қалам, дафтар, шар ва ҳоказолар) осиб қўйилади. Ўйинчилар арқондан 10 м нарида бир қатор бўлиб саф тортиб турадилар. Биринчи ўйинчининг кўзини боғлаб, қўлига қайчи берилади. У ўқитувчининг сигналидан кейин арқон олдига бориб, бир ҳаракат билан совғани қирқиб олади. Агар у совғани қирқиб ололмаса, ўйинни кейинги ўйинчи давом эттиради.

Балиқ тутиш

Фанердан ёки қалин картондан катталиги 15—20 см келадиган балиқлар ясалади. Ҳар бир балиқнинг думи ва оғиз томонига симдан илмоқчалар қилинади. 1—1,5 м новда ёки таёқ учига ип боғлаб, пўкак қармоқ осилади. Майдончага балиқлар териб қўйилади. Балиқлар олдида иккита ўйинчи қармоқ ушлаб, раҳбарнинг сигналини кутиб туради. Сигнал берилиши билан балиқ тутишни бошлайди.

Тутилган балиқни қармоқда қолдириб, шу балиқ думидаги қармоқ билан бошқа балиқни илиб олади ва ҳоказо, сал ўтмай балиқлар занжири ҳосил бўлади. 3—5 минут вақт ичида ким кўп балиқ тутса, ўша ғолиб чиқади.

Аниқ бурилиш

Полга диаметри 0,5 м ли доира чизилади. Доира ичига хоҳиш билдирган ўқувчи кириши мумкин. Унинг кўзи боғланади. Шундан сўнг у олд томонга 10 қадам юриб бориб, яна жойига қайтиб келади. Айлана ичига бир вақтнинг ўзида иккита ўйинчи кириши мумкин. Унда улар қарама-қарши томонга кетадилар. Кейин орқага — доиранинг ичига қайтиб келиб, бир-бирлари билан қўл беришиб кўришадилар.

Халтачани отиш

Қаттиқ газламадан 10 × 15 см келадиган 10—15 та халтача тикилади. Халтача ичига қум, қипиқ солиб, ясси бўлиши учун ҳар ер-ҳар еридан ип ўтказиб тикиб, гўё қавиб қўйилади. Ўйинчилар 5 тадан ясси халтачадан олиб, ердаги стулдан 5—7 м нарида саф тортиб турадилар. Халтачани шундай отиш керакки, ҳеч бўлмаганда 1—2 таси стул устидан сирғаниб тушиб кетмасин. Стулча устида қолган ҳар бир халтачага битта очко берилади. Кўп очко тўплаган ўйинчи ғолиб чиқади.

Ҳалқачани тушириш

Доскага 50 × 50 см га шахмат тартибида 10—15 см ли михлар қоқилади. Ўйинчилар 5 тадан темир ёки картондан ясалган ҳалқача олиб, доскадан 5—6 қадам нарида турадилар. Ўқитувчи сигналидан кейин ҳалқачаларни биттадан михларга отиб туширишга ҳаракат қиладилар. Энг кўп ҳалқа туширган ўйинчи ғолиб чиқади.

Бу ўйинда ўйинчиларнинг ёши, бўйи ҳисобга олиниб, доскагача бўлган масофани ҳам ўзгартириш мумкин.

Чалкаш йўл (лабиринт)

7 × 5 м ли майдончада шахмат катаги тартибида бир-биридан 2—3 қадам оралиқда ҳар хил тўсиқлар, масалан, табуретка, ғўлача, булава, тўлдирма тўп қўйилади. Ҳовлида эса тўсиқ ўрнини дарахтлар бажариши мумкин. Улар ўртасидан чизиқ ўтказилади. Бу лабиринт — чалкаш йўл бўлади. Ўйинчилар чизиқда туриб, йўлни эсда сақлаб қолиши керак. Ўйинчининг кўзи боғланади. Ўқитувчи сигналидан кейин эса чизиб қўйилган йўл билан ҳеч қайси тўсиқларга уринмасдан лабиринтдан чиқилади. Кейин бу йўлни бошқа ўйинчилар босиб ўтади. Ўтаётган пайтда тўсиқларни йиқитиб юборган ўйинчи ютқазади, йиқитмай ўтган ўйинчилар ғолиб чиқади.

Соқчи

Сайҳон жойда кенглиги 2—3 м, узунлиги 6—7 м келадиган майдонча, яъни чегара чизилади. Соқчи — бошқарувчи тайинланади. У ўйинчиларга орқа ўгириб туради. Ўйинчилар майдончанинг бир томонида, унинг ташқарисида турадилар. Ўқитувчининг соқчига эшитилмайдиган даражада берган сигналидан сўнг ўқувчилар майдоннинг қарама-қарши томонларига секин ўтадилар ёки силжиб борадилар. Товушнинг қайси томондан (ўнг ва чап) эшитилаётганлигига қараб соқчи ўнг ёки чап қўлини кўтаради. Товуш ҳар икки томондан келса, иккала қўлини

юқорига кўтаради ва «Тўхта» дейди. Қўриқланаётган майдончада «Тўхта» командасини бажариши керак бўлганлар ўйиндан чиқади. Ҳамма ўйинчилар майдончанинг бир томонидан иккинчи томонига ўтиб бўлганларидан сўнг ўйин тугайди. Раҳбар қўлга тушганларни санаб чиққач, ўйин янги соқчи сайлаш билан давом эттирилади.

Туристик сайр

Ўйинчилар доира атрофида турадилар ёки скамейкада ўтирадилар. Онабоши ҳикоя бошлайди (масалан, биз туристик сайрга чиққанимизда...), тўсатдан у ҳикояни тўхтатиб, болалардан бирортаси давом эттиришини тавсия қилади, шундай қилиб, ҳикояда ҳамма ўйинчилар иштирок этади. Охирги сўзни онабоши олиб, ҳикояга якун ясайди.

Иссиқ қўллар

Болалар доира бўлиб туриб, иккала қўл кафтларини юқорига қаратган ҳолда олдинга чўзиб турадилар. Онабоши доира ичида тез ҳаракат қилиб, бирор ўйинчининг кафтига қўлини теккизади. Ўйинчилар қўрқиб кетгандай қўлларини тез пастга тушириб оладилар. Онабоши қўли билан теккан ўйинчи онабоши билан жой алмашади.

Агар ўйинчилар сони кўп бўлса, 2—3 та доира ясаб ўйнаш мумкин.

Қуён думини тикиб қўй

Ўйинчилар тенг икки командага бўлиниб, бир-бирига параллель иккита қаторга саф тортиб турадилар. Қаторлар бир-бирларидан 3-4 қадам нарида туради. Иккита картон қоғозда думсиз қуён расми чизилган бўлади. Расм деворга қоқиб қўйилади. Ўйинчилар билан девор орасидаги масофа 6—8 м. Биринчи турган ўйинчиларнинг кўзи боғлаб қўйилади, қўлига эса қуён думи берилади (бир парча пўстак ёки қоғозга солинган расм). Ўқитувчи сигнал бериши билан у олдинга қараб юради ва девор олдига бориб, қўлидаги қуён думини қўйишга ҳаракат қилади. Вазифани аниқ бажарган ўйинчига бир очко берилади. Сўнг иккинчи ўйинчи ўртага чиқади, сўнг учинчи ва ҳоказо. Кўп очко тўплаган команда ғолиб чиқади.

Доира бўйлаб тўп орқасидан қув

Ўйинчилар қаторга туриб ,тартиб билан санайдилар. Шундан сўнг биринчи турган ўйинчилар биринчи команда, иккинчи ўйинчилар иккинчи командани ташкил қилади. Ўйинчилар қўлла-

рини ёнга узатган ҳолда доира бўлиб турадилар. Ёнма-ён турган биринчи иккита ўйинчи капитан бўлиб, уларнинг қўлига волейбол ёки баскетбол тўпи берилади. Ўқитувчи сигналидан кейин капитанлар тўпни ёнидаги ўйинчига узатадилар, яъни бири чап, иккинчиси ўнг томондан бир ўйинчини қолдириб, иккинчи ўйинчига узатадилар, иккинчиси учинчисига ва ҳоказо. Тўп капитанга қайтиб келгач, қўлидаги тўпни юқорига кўтаради. Қайси команда тўпни доира бўйлаб тез бир-бирига ошириб тугатса, ўша команда ғолиб чиқади.

Чаққон оёқлилар командаси

Ўйинчилар тенг тўрт командага бўлиниб, бир-бирига параллель тўртта бир қаторли сафга тизиладилар. Қаторлар олдидан умумий чизиқ чизилади. Ундан 2 м нарида старт чизиғи бўлади. 10—15 м нарига — ҳар бир команданинг тўғрисига байроқчалар қўйилади. Ўқитувчи сигналидан кейин биринчи турган ўйинчилар старт чизиғига чиқиб, байроқча томонга югуриб бориб, байроқча атрофидан айланиб, орқага қайтадилар ва қаторнинг охирига бориб турадилар. Сўнг иккинчи ўйичилар чиқадилар ва ҳоказо. Ўйинда кам хатога йўл қўйган, кўп очко тўплаган команда ғолиб чиқади.

Рақами билан чақириш

Ўйинчилар тенг 2 ёки 4 командага бўлиниб, бир-бирига параллель бўлган иккита бир қаторли сафга тизиладилар. Қаторлар олдидан старт чизиғи ўтказилади (жой кенг бўлса 2 та команда ўйнаши мумкин). Командалар орасидаги масофа 2 м. Ҳар қайси команданинг аъзолари тартиб билан санайдилар ва ўз рақибларини эсда сақлаб қоладилар. Старт чизиғидан 1—2 м узоқликда финиш чизиғи чизилади. Ҳар бир қатор олдида — финиш чизиғидан 10—15 м узоқликда тўлдирма тўплар туради. Ўқитувчи хоҳлаган рақамини чақиради. Рақамлари чақирилган ўйинчилар югуриб бориб, тўпни айланиб орқага қайтиб келади ва қаторни босиб ўтса, ўша ўйинчи ўз командасига бир очко келтиради. Кўп очко тўплаган команда ғолиб чиқади.

Биз уй қурамиз

Ўйинчилар тенг икки командага бўлиниб, бир-бирларига юзма-юз икки қаторда саф тортиб турадилар. Қаторлар орасидаги масофа 10—12 м. Қатор бошида турган биринчи ўйинчилар ёнига 10—12 та кубик (ёки бошқа нарсалар, масалан, теннис тўпи, байроқчалар, ёстиқчалар ва ҳоказо) тахлаб қўйилади. Ўқитувчи сигналидан кейин биринчи турган ўйинчилар

олдидаги кубикларни иккинчи, учинчи ва ҳоказо ўйинчига узатадилар, у эса кубиклардан ҳар хил шаклда уйлар қуради. Кубикларни биринчи бўлиб узатган, аниқ шакл қурган команда ғолиб чиқади.

Нишонга аниқ отиш

Ўйинчилар икки командага бўлинадилар. Ҳар бир командада 6 та ўғил бола, 4 қиз бола қатнашади. Улар нишондан 8—10 м нарида қаторда сафланиб турадилар. Ўйинчиларда 2 тадан теннис тўпи бўлади.

Ўқитувчи сигналидан кейин ўйинчилар отиш чизиғига чиқадилар (қизлар 8 м масофадаги нишонга, ўғил болалар 10 м масофадаги нишонга чиқадилар) ва икки марта нишонга отадилар (ҳар бир командада 5 тадан нишон бўлиши керак). Қайси команда ўйинчилари кўп нишонга теккизган бўлса, ўша команда ғолиб чиқади (нишоннинг диаметри 60 см, волейбол тўпи, кегли, осилган шар ва бошқалар бўлиши мумкин).

Тўпни деворга уриш

Ўйинчилар икки командага бўлиниб, бир-бирига параллель иккита бир қаторли сафга девордан 3—4 м нарида сафланиб турадилар. Командаларнинг биринчи турган ўйинчилари қўлларида баскетбол тўпи бўлади.

Ўқитувчи сигналидан кейин биринчи турган ўйинчилар тўпни шундай уришлари керакки, тўп девордан қайтиб, иккинчи ўйинчилар қўлига тушсин; биринчи турган болалар эса қаторнинг охирига бориб турадилар. Иккинчи болалар ҳам тўпни шундай қилиб отадилар, учинчилар эса уни илиб оладилар ва ҳоказо. Хатога кам йўл қўйиб, биринчи бўлиб эстафетани тугатган команда ғолиб чиқади.

Ким кучли

Ўйинчилар икки командага бўлиниб, бир-биридан 2—3 м масофада фарқ қиладиган иккита бир қаторли қаторларда деворга қараб сафланиб турадилар. Ўқитувчининг сигналига кўра ҳар бир команданинг биринчи турган ўйинчилари қўлида баскетбол тўпи билан старт чизиғига чиқадилар ва тўпни бошдан ошириб, куч билан деворга урадилар, кимнинг тўпи узоққа тушса, ўша ўйинчига бир очко берилади. Кейин иккинчи, учинчи бола шу вазифани бажаради ва ҳоказо. Қайси команда кўп очко тўпласа, ўша команда ғолиб чиқади.

«Тўлдирилган тўп билан қарама-қарши» эстафета

Ўйинчилар икки командага бўлиниб, майдончанинг қарама-қарши томонларига бориб турадилар: 10 та ўғил бола, 10 та қиз бола бўлади. Демак, бир томонда ўғил болалар, иккинчи томонда қиз болалар турадилар. Биринчи турган ўғил болалар олдида иккита тўлдирма тўп бўлади.

Ўқитувчининг сигналидан кейин қаторларда биринчи бўлиб турган ўғил болалар тўпларни олиб, қизлар томон югуриб бориб, қатор олдида турган биринчи қизларга тўпни тутқазадилар ва ўзлари қизлар қаторининг орқасига бориб турадилар. Қизлар эса ўз навбатида болалар томон югуриб бориб, тўпни биринчи бўлиб турган болаларга тутқазадилар ва болалар қаторининг орқасига бориб турадилар ва ҳоказо. Эстафетани биринчи бўлиб тугатган команда ўйинчилари ғолиб чиқади.

Биргалашиб сакраймиз

Ўйинчилар тенг икки командага бўлиниб, иккита бир қаторли сафга тизиладилар (болалар билан қизлар бир-бирларининг қўлларини ушлаб турадилар). 4—6 м ли масофада чизиқ чизилади, 2 та ёрдамчи ўз командасининг қаршисида туради. Ўқитувчи сигналидан кейин иккита ёрдамчи ўйинчилар югуриб келадиган томонга қаратиб арқон айлантирадилар. Қаторлардаги биринчи ўйинчилар югуриб келиб арқон тагидан ўтадилар ва уч марта сакраб, яна орқага қайтиб, иккинчи турган ўқувчилар кафтига урадилар, ўзлари қаторнинг охирига бориб турадилар. Сўнг иккинчи жуфтлар югурадилар ва ҳоказо. Эстафетани биринчи бўлиб тугатган ва ҳеч қандай камчиликка йўл қўймаган команда ғолиб чиқади.

Узатдингми, ўтир

Ўйинчилар 3—4 командага бўлиниб, бир қатордан саф тортадилар. Ораларидаги масофа 3—4 қадам. Старт чизиғидан 3—4 м масофада капитанлар қўлларидан баскетбол тўпини ушлаб турадилар. Ўқитувчи сигналидан кейин капитанлар қаторнинг олдида турган биринчи ўйинчиларига тўп узатадилар. Биринчи турган болалар тўпни илиб олиб, тезлик билан ўз капитанларига узатиб, ўзлари ўтириб оладилар, капитанлар тўпни илиб олиб, иккинчи ўйинчига узатадилар. Биринчи турган болалар тўпни илиб олиб, тезлик билан ўз капитанларига узатиб, ўзлари ўтириб оладилар. Капитанлар эса тўпни илиб олиб, иккинчи ўйинчига узатадилар ва ҳоказо. Капитанлар тўпни охирги ўйинчидан олгандан кейин юқорига кўтариб «Туринглар» дейди. Сигналдан кейин ҳамма ўйинчилар ўринларидан турадилар. Тўпни биринчи бўлиб узатган команда ўйинда ғолиб чиқади.

Тўп билан қарама-қарши эстафета

Ўйинчилар иккита тенг командага бўлиниб, қарама-қарши эстафета ўйинидаги сингари сафланиб турадилар.

Команданинг бошида турган ва ўйинни биринчи бўлиб бошлайдиган ўйинчиларга биттадан волейбол тўпи берилади. Улар сигнал берилиши билан тўпни ўз қаршиларида турган ўйинчиларга шартланган усулда ирғитадилар ва ундан кейин ўз командаларининг охирига ўтиб турадилар. Тўпни илиб олганлар ўз қаршисидаги ўйинчиларга ирғитадилар ва улар ҳам ўз командаларининг охирига бориб турадилар. Ўйин ҳамма ўйинчилар қатнашиб бўлгунча шу тариқа давом этаверади. Қайси команданинг олдинда турган ўйинчиси қарши команданинг олдида турган ўйинчисидан илгари тўпни илиб олса, ўша команда ғолиб чиқади.

Қайси ўйинчи узатилган тўпни илиб олмаса, ўша ўйинчининг ўзи ерга тушган тўпни кўтариб олиши ва ўз қаршисидаги ўртоғига иккинчи марта ирғитиши керак.

Тўхта

Ўйинчилар доира бўлиб сафланиб, волейбол тўпини доира ичидаги онабошига бериб қўймай, турли йўналишларда бир-бирларига оширадилар. Онабоши тўпни уриб, ерга туширишга ҳаракат қилади. Тўп ерга тушиши билан доирага сафланиб турганларнинг ҳаммаси ҳар томонга қочади, онабоши тўпни ердан олиб «Тўхта»! дейди. Ҳамма жойида туриб қолади.

Онабоши тўпни ўзи истаган ўйинчига отади. Тўп кимга тегса, ўйин такрорланганда ўша онабоши бўлади. Агар тўп ҳеч кимга тегмаган бўлса, ўйин қайтарилганда олдинги онабошининг ўзи яна онабоши бўлиб қолади. Бир марта онабоши бўлмаган ёки бошқаларга қараганда камроқ онабоши бўлган ўйинчи ғолиб чиқади.

Ўйин натижаларини аниқлашда биринчи онабошининг роли ҳисобга олинмайди.

Кўз боғлаш

Ўйин қатнашчилари бир-бирлари билан қўл ушлашиб, доира ҳосил қилиб турадилар. Ўйин раҳбари ёки ўқитувчи ўйинчилардан иккитасини давра ўртасига чақиради. Уларнинг кўзларини тоза рўмолча билан боғлаб, бирининг қўлига қўнғироқ ёки иккита кичкина тош бериб қўяди. Кейин уларни турли томонга олиб бориб қўяди.

Раҳбар сигнал бериши билан қўлида ҳеч нарса бўлмаган ўйинчи кўзи боғланган ўз ўртоғининг отини айтиб чақиради.

Номи чақирилган ўйинчи жавоб ўрнига қўнғироқни чалади ёки тошларни бир-бирига уради. Тутувчи товуш чиққан томонга қараб

юради ва ўз ўртоғини ушлашга ҳаракат қилади. Қочувчи ҳам ўз навбатида, овоз чиқариб қочади, аммо узоққа бора олмайди. Чунки доира ҳосил қилиб турган бошқа ўйинчилар ҳаракат доирасини чеклаб қўядилар.

Агар нарса ушлаган ўйинчи ўз рақибининг қўлига тушса, иккала ўйинчи ролларини алмашадилар ва қочувчи ушлангунга қадар ўйин давом эттирилади. Ундан кейин раҳбар кўз боғлаш учун янги иккита ўйинчи тайинлайди. Ўйин шу тарзда давом эттирилаверади. Барча ўйинчилар даврага шундай тизилиб турадиларки, кўзи боғланган ўйинчилар майдонча чегарасидан узоқлашиб кетолмайдиган бўладилар.

Ким олдин

Ўйинчилар орасида икки ёки уч киши ажратилади. Уларнинг ҳар бири биттадан чамбарак олиб, уни ерга тикка қўйган ҳолда ушлаб туради. Чамбарак олдига эса арқон тортиб қўйилади. Ўйинчилар 2—3 гуруҳга бўлиниб, ҳар бир гуруҳ ўз чамбараги қаршида қатор бўлиб туради.

Ўқитувчининг сигнал бериши билан қаторлар бошида турган ўйинчилар (икки ёки уч киши) югуриб бориб чамбаракдан ўтади; қайси бири чамбаракнинг олд томонига тортиб қўйилган арқонга бошқалардан илгари бориб етса, ўша ғолиб чиқади. Ҳамма болалар чамбаракдан шу тариқа ўтиб бўлганларидан кейин ўйин тугайди. Ўйинчилар ўйинни ўзлаштириб олишгандан сўнг уни мусобақа тарзида ўтказиш мумкин.

Қўлингни бер

Ўйин майдончаси ҳар томондан чизиқлар билан чегараланади. Бир ўйинчи қувловчи қилиб тайинланади, у эса майдонча ўртасида туради. Қолган ўйинчилар унинг атрофида тўпланадилар.

Қувловчи бор овоз билан «Мен қувловчиман»! дегандан кейин ҳамма ҳар томонга югуриб кетади. Қувловчи уларни ушлаш пайига тушади. Орқасидан қувловчи келаётганини сезган ўйинчи «Қўлингни бер»! деб ўртоғини ёрдамга чақириши мумкин. Қўл ушлашган ўйинчиларни ушлаб бўлмайди. Агар қувловчи бирон ўйинчининг қўлини ушламасдан олдинроқ уни ушлаб олса, ушланган ўйинчи билан жой алмашади. Агар қувловчи узоқ вақтгача ҳеч кимни тута олмаса, унинг ўрнига бошқа қувловчи тайинланади. Ўйин раҳбари ўқувчиларга ўз ўртоғини хатарли пайтда албатта қутқариб олиш кераклигини алоҳида таъкидлаб ўтиши лозим.

Хўрозлар жанги

Полга диаметри 3—4 м га тенг доира чизилади. Ўйинда қатнашувчилар икки командага бўлиниб, доиранинг қарама-қарши томонига саф тортиб турадилар. Ҳар бир командада биттадан

капитан сайланади. Капитанлар эса биттадан ўйинчини — «Хўрозларни» ўз командаларидан доира ичига киритадилар. Уларнинг иккаласи ҳам бир оёқларини букиб, қўлларини орқаларига қилиб борадилар. Раҳбар сигнал бергач, хўрозлар бир оёқда сакраб, елкалари билан бир-бирларини туртиб, доирадан чиқариб юборишга ёки мувозанатни йўқотиб, иккинчи оёғини ҳам ерга теккизишга ҳаракат қиладилар. Ғалабага эришган ўйинчи ўз командасига бир очко келтиради. Шундан сўнг навбатдаги жуфт тушади. Қайси команданинг ўйинчилари кўпроқ ғалабани қўлга киритса, шу команда ўйинда ғолиб чиқади.

Бошловчига тўп берма

Ўйинчилар майдончада эркин турадилар. Ўйин бошловчи тўпни ўйинчилардан бирортасига узатади. Ўйинчилар майдонча бўйлаб айланиб, тўпни бир-бирларига узатиб юрадилар. Бошловчи эса тўпни илиб олиб, яна ўйинчилардан бирига узатади. Тўпни илиб олган ўйинчи эса тутилган ҳисобланади ва бошловчи билан ўрин алмашади. Агар бошловчи узоқ вақт тўпни эгаллай олмаса, янги бошловчи тайинланади. Бир вақтнинг ўзида 2—3 та бошловчи тайинланиши ҳам мумкин. Тўп билан тутилган ўйинчи қўлини кўтаради ва «Мен бошловчи бўлдим», дейди.

Кўчма нишон

Ўйинчилар ораларида 2—3 қадамдан жой қолдириб, доира ҳосил қилиб турадилар. Доира бўлиб турган ўйинчиларнинг оёқлари олдидан чизиқ ўтказилади. Ўйинчилардан бири ўйинбоши қилиб тайинланади ва у доира ўртасида туради.

Доира ҳосил қилиб турган ўйинчилар ўйинбошига тўп теккизишга ҳаракат қиладилар, у эса тўпга чап бериб, доира ичида айланиб юради. Унга тўп теккизган ўйинчи унинг ўрнини эгаллайди. Агар ўйинчилар тўпни ўйинбошига узоқ вақтгача теккиза олмасалар, бир қадам олдинга юриб доирани кичрайтирадилар. Ўйинчиларнинг сони кўп бўлса, бу ўйинни бир вақтнинг ўзида 2—3 даврда ўтказиши мумкин. Доира ичидаги ўйин бошига битта ҳимоячи ҳам ажратиш мумкин. Доира ҳосил қилиб турган ўйинчилар чизиқдан ичкарига ўтмайдилар. Агар ўйинбошига тўп тегиб, уни илиб ололмай қўлидан тушириб юборса, у алмаштирилади.

Югуриш эстафетаси

Ўйинчилар уч командага бўлиниб, майдондаа «П» ҳарфи шаклида саф тортиб турадилар. Майдоннинг бир томонига старт чизиғи чизилади. Ундан 15—20 м нарига орасини 1,5 м дан қилиб учта чиллак қўйилади. Раҳбар сигнал бергач, команданинг биринчи ўйинчилари стартдан югуриб чиқадилар, рўпараларидаги чиллак-

ларни айланиб, сўнгра ўнг томондан орқаларига қайтадилар ва стартда турган навбатдаги ўйинчиларнинг кафтларига қўлларини теккизадилар ва ўз жойларига бориб турадилар. Навбатдаги ўйинчилар ҳам ўйинни худди шу тарзда бажарадилар. Ўйин 2—3 марта такрорланади. Югуришни бошқаларга нисбатан олдинроқ бажарган команда ғолиб чиқади. Ўйинчилар рўпарадаридаги чиллакларни айланиб югуришлари шарт.

Доғ қилмоқ (қувлашмачоқ)

Ўйинчилар майдонча (зал)да ихтиёрий равишда турадилар. Қатнашувчилар бири ўйинбоши бўлади. Сигнал берилиши биланоқ ўйинбоши қочаётганларни қувиб етишга ва тутишга ҳаракат қилади. Тутилган ўйинчи ўйинбоши бўлиб қолади. У тўхтайди ва қўлини кўтариб, баланд овозда: «Мен доғман, қувиб етсам, доғ қиламан», дейди, шундан сўнг ўйин давом этади.

Ўйиннинг бошқа тури. Ўйинчилар бир оёқда сакрайдилар («Бир оёқда сакраладиган доғ қилиш» ўйини).

Сигнални эшит

Болалар биттадан бўлиб қаторга сафланадилар. Ўқитувчи олдиндан келишиб олган сигнални беради. Масалан, агар ўқитувчи яшил байроқчани кўтарса, болалар югуради, қизилини кўтарса — тўхтайди. Хато қилган ўқувчи қатор охирига бориб туради.

Ўйинда кўрсатиш сигналларидан фойдаланилса, уни «Сигналга қара» деб аташ лозим. Бундай ҳолда ўқитувчи майдонча ёки залнинг шундай жойини танлаши керакки, у барча ўқитувчиларга кўриниб турсин.

Олдиндан шартлашиб олинган эшитиш ва кўриш сигналлари фақат юришдан-югуришга ва югуришдан — юришга ўтиш учунгина эмас, балки ўқувчилар томонидан бошқа турли ҳаракатлар — қўллар, оёқлар, гавда билан қилинадиган ҳаракатлар, икки, бир оёқда депсиниб, чўққайишлар, таяниб чўққайиш ва бошқаларни бажаришда ҳам берилади.

Ҳаккалаган қушчалар

Ер (пол) га айлана чизилади. Айлана марказида ўйинбоши қарға туради. Айланадан ташқарида ўйинчилар — қушчалар бўлади. Улар айлана ичига сакраб кириб, сакраб юрадилар ва яна сакраб чиқадилар. Қарға чумчуқни айлана ичида тутишга ҳаракат қилади. Тутилган ўйинчи ўйинбоши бўлиб қолади.

Ўйин турлари: чумчуқлар айлана ичига сакраб кириб, айлана

бўйлаб сакраб чиқадилар (айлана бўйлаб сакраб юрмайдилар), тутилганлар айлана марказида қолади, уларнинг сони тўрттабештага етганида янги ўйинбоши тайинланади.

Оқ айиқлар

Майдонча (зал) да музлик белгилаб қўйилади. Унда икки айиқ туради. Қолган ўйинчилар айиқ болалари бўлади. Ўқитувчининг сигналидан кейин айиқлар қўл ушлашиб, айиқчаларни тута бошлайди. Бўш турган қўл билан ушлаган айиқчалар тутилган ҳисобланади. Тутилган айиқча музликка олиб келинади. Музликдаги айиқлар сони иккитага етгач, улар ҳам қўл ушлашиб, бошқа айиқчаларни тута бошлайдилар ва ҳоказо. Барча айиқчалар тутиб бўлинмагунча ўйин давом этаверади. Ўйин такрорланганда энг кам тутилган ўйинчи ўйинбоши қилиб тайинланади. У ўзига иккинчи айиқни танлаб олади.

Тўпларни доира бўйлаб қувиш

Ўйинчилар кенг даврa ҳосил қилиб, бир-икки деб санайдилар. Биринчи номерлилар бир команда, иккинчи номерлилар иккинчи команда бўлади, ёнма-ён турган икки ўйинчи капитан ҳисобланади. Уларнинг қўлларида биттадан тўп бўлади. Ўқитувчининг сигнали бўйича тўплар айлана бўйлаб турли томонларга, бир кишидан ошириб командадошига узатилади. Ҳар бир команда тўп капитанга тезроқ етиб бориши учун уни тезроқ узатишга интилади. Тўпни тезроқ узатиб бўлган команда ғолиб чиқади.

Ўйин турлари: тўп айлана бўйлаб бир неча марта узатилиши мумкин: тўплар дастлаб рўпарада турган болаларда бўлади ва бир йўналишда узатилади, бунда бир команда ўзи тўпи билан рақибини қувлаб етишга ҳаракат қилади; ўйиннинг ҳар бир турини ўтирган ҳолда бажариш мумкин.

Тўпни қаторлар бўйлаб қувиш

Ўйинчилар икки-тўрт командага бўлинадилар. Командалар майдон (зал)нинг икки томонида қатор бўлиб турадилар. Ўйинчилар оралиғи 3—4 м. Ҳар бир команданинг ўнг қанот ўйинчисида тўп бўлади. Ўқитувчининг сигнали билан ўнг қанот ўйинчиси тўпни ёнида турган ўйинчига, у эса ўзидан кейинги ўйинчига ташлайди ва ҳоказо. Энг охирда турган ўйинчи тўпни олиб, ўнг қанотга югуради.

Ўйин ўнг қанот ўйинчиси ўз жойига югуриб келмагунча давом эттирилади. Ўйинни эртароқ тугатган команда ғолиб чиқади.

Ўйин турлари: тўп қўшнига бирданига узатилмайди, балки аввал полга урилади, юқорига отилади; охирги ўйинчи тўпни қабул қилиб олгач, уни полга уриб, ўнг томонга олиб кетади.

«Арғамчи оёқ остида» эстафетаси

Икки команда бир қаторли сафга тизиладилар. Улар олдида 2 м ли старт чизиғи чизилади. Чизиқ ёнида биринчи турган ўқувчилар калта арғамчи ушлаб туришади. Ўқитувчининг сигналидан кейин улар олдинга югурадилар, старт чизиғидан 15—20 м нарида турган устунни айланиб ўтиб, орқага қайтадилар, арғамчининг бир учини иккинчи ўйинчилар оёғи тагидан ўтказадилар. Ўйинчилар ундан сакрайдилар, сўнг биринчи ўйинчилар қаторнинг охирига бориб турадилар. Иккинчи ўйинчилар ҳам устунга қараб югуриб, уни айланиб ўтиб, арғамчини учинчи ўйинчилар оёғи тагидан ўтказадилар ва ҳоказо. Ўйинни энг олдин тугатган команда ғолиб чиқади.

Доира бўйлаб чамбарак ичидан ўтиш

Ўйинчилар 3—4 командага бўлиниб, чамбаракни тикка ушлаб, доирага орқаларини ўгириб турадилар. Ҳар бир команданинг олдида ўйин раҳбари туради. Раҳбар ўйинчиларни рақамлар билан чақиради (1, 2, 3, 4, 5). Командаларнинг шу тартиб рақамли ўйинчилари кўрсатилган рақамли бола чамбараги орасидан югуриб ўтиб, ўз жойига келиб туришга ҳаракат қиладилар. Биринчи бўлиб келган команданинг ўйинчиси 4 очко олади (4 та команда бўлганда), иккинчиси 3 очко, учинчиси 2 очко, тўртинчиси 1 очко олади. Кейин иккинчи рақамли ўйинчилар чақирилади ва ҳоказо. Кўп очко тўплаган команда ғолиб чиқади.

Ҳаракат қилувчи чамбарак

Ўйинчилар икки қатор бўлиб, бир-бирларига қарама-қарши томонда иккита команда ҳосил қилиб турадилар. Қаторлар ўртасидаги масофа 4—5 м. Қаторлар ўртасида ўйин ташкилқилувчи (тарбиячи ёки раҳбар)нинг 2 та ёрдамчиси туради. Улардан бирининг қўлида чамбарак бўлади. Ёрдамчилар бир-бирларидан 3 — 4 м масофада қаторларга перпендикуляр ҳолда турадилар. Қўлида чамбарак ушлаб турган ёрдамчи сигнал берилгандан кейин қаторга чамбаракни думалатиб узатади. Биринчи команданинг олдида турган биринчи ўйинчи думалаб кетаётган чамбарак ўртасидан чаққонлик билан унга тегмасдан ўтади. Вазифани тўғри бажарган ўйинчи ўз командасига очко келтиради. Иккинчи ёрдамчи чамбаракни ушлаб олиб, иккинчи сигнал берилгандан кейин қатор томон чамбаракни думалатиб юборади. Чамбарак ўртасидан эса иккинчи команданинг биринчи турган ўйинчиси ўтади ва ҳоказо. Ҳамма ўйинчи вазифасини тўла бажариб бўлгандан кейин очколар ҳисобланади ва энг кўп очко тўплаган команда ғолиб чиқади.

Қувлаб етиб ол

Ўйинчилар доира атрофида доира ўртасига қараб турадилар. Ўртада чамбарак туради. 4—5 та онабоши сайланади.

Онабошилар доира ташқарисида бир-бирларидан бир хил масофада турадилар. Сигнал берилгандан кейин илон изи бўлиб чамбаракларнинг ичидан ўтиб, олдинда кетаётган ўйинчига етиб олиш ва унга қўл теккизишга ҳаракат қиладилар. Қўл теккизилган ўйинчи ўйиндан чиқади. Ўйин 2—3 ўйинчини тутгандан кейин тўхтайди. Кейин бошқа онабоши сайланади.

Чамбаракдан ўрин ол

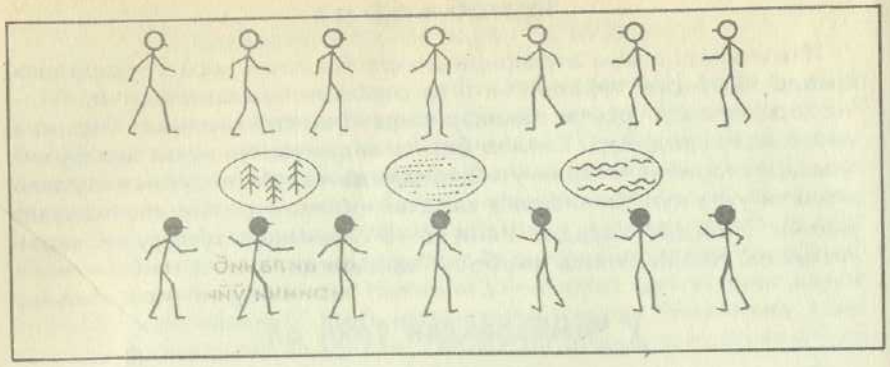
Ўйинчилар тўрттадан бўлиб, тартиб билан санайдилар. Иккинчи, учинчи ва тўртинчи рақамли болалар чамбаракни кўкрак олдида ушлаб турадилар, биринчи рақамлар эса чамбарак ичида турадилар.

Тўртта ўйинчи майдончанинг хоҳлаган жойида туриши мумкин. Онабоши сайланади. Унинг сигналидан сўнг биринчи рақамлар чамбарак ичидан югуриб чиқиб, бир қаторли сафга онабошидан кейин турадилар. Онабоши қаторнинг ҳар томонига юриб, алдаб туриб, ҳаракат қилиб алоҳида машқлар бажаради (масалан, чапга юряпман деб, ўнгга юриб кетади), унинг кетидан ўйинчилар такрорлайдилар.

Иккинчи сигналдан кейин биринчи рақамлар тарқалишиб, югуриб бориб бўш чамбаракка туришга ҳаракат қилади. Ўз навбатида онабоши ҳам чамбарак ичида туради. Жойсиз қолган ўйинчи онабоши бўлади. Кейин чамбарак ўртасига иккинчи рақамлар туради. Ҳамма рақамли ўйинчилар чамбарак ўртасида бўлмагунча ўйин давом этади.

Ўрмон — ботқоқ — денгиз

Майдончанинг қарама-қарши томонида иккита команда қатор бўлиб, бир-бирига юзма-юз қараб турадилар. Ҳар бирлари ўз рақамларини эсда сақлаб қолишлари керак. Команданинг ўртасида мадйончага бир қатор қилиб ҳар хил рангдаги учта чамбарак қўйилади (56-расм). Кўк чамбарак — ўрмонни, сариқ чамбарак — ботқоқликни, ҳаво ранглиси — денгизни ифодалайди. Тарбиячи ўйинчилардан бирининг рақамига бирорта номни қўшиб чақиради. Масалан: «Бешинчи — акула»! — дейди. Иккала команданинг биринчи рақамли ўйинчилари ҳаво рангли чамбаракдан жой олади. Биринчи бўлиб чамбаракка келиб турган ўйинчи ўз командасига бир очко келтиради. Сўнг бошқа рақамлини чақиради. Масалан, «Учинчи — ўрдак»! — дейди. Учинчи рақамлилар сариқ чамбаракка қараб югурадилар ва ҳоказо. Энг кўп очко тўплаган команда ғолиб чиқади.



56-расм.

Тўпни ошириш

Ўйинчилар икки командага бўлинадилар. Командаларнинг бир қисми (4—5 киши ёки ярми) қаторга туриб, чамбаракни елка баландлигида ушлаб турадилар. Кўтарилган чамбараклар тўғри қаторни ташкил қилиши керак. Команданинг қолган ўйинчилари эса жуфт-жуфт бўлиб, старт чизиғининг орқасида бир кишилик қаторларда турадилар. Биринчи жуфт ўйинчиларнинг қўлларида баскетбол тўпи бўлади. Ўқитувчи сигналидан кейин биринчи жуфт ўйинчилар чамбарак ушлаб турган қаторнинг икки томонидан югуриб, тўпни чамбарак ўртасидан бир-бирига оширадилар. Вазифани тез ва аниқ бажарган команда ғолиб чиқади.

Энг чаққон

Ўйинчилар бир-бирларига қарама-қарши иккита қаторга саф тортиб турадилар. Қаторлар оралиғидаги масофа 10—15 м. Қаторлар ўртасига чамбараклар бир қатор қилиб тизиб қўйилади. Чамбараклар сони ўйинчилар сонига қараганда 2 марта кам бўлиши керак. Онабоши қаторларнинг ён томонида ўртада туриб, ҳар хил машқларни айтиб кўрсатади, буни эса ҳамма ўйинчилар бажаради. Масалан, «чўққайиб ўтиринг», «туринг», «орқага бурилинг», «қўлларни белга қўйинг», «қўлларни елкага қўйинг», «қўлларни юқорига кўтаринг» ва ҳоказо.

Онабошининг тўсатдан берган сигналидан кейин ҳамма ўйинчилар чамбарак томон югуриб, тезроқ чамбарак ичига туриб олишга ҳаракат қиладилар. Чамбарак ичида бир киши туради, чамбарак ичидан жой олган ўйинчиларнинг ҳисобини олгандан кейин чамбарак ичида кўпроқ ўйинчиси турган команда ғолиб ҳисобланади. Ўйин яна давом эттирилади.

Ер ости йўли

Икки гуруҳда 4—5 киши бўлади, улар қатор бўлиб қўлларидаги чамбаракни ерга тикка қўйиб, ер ости йўли ҳосил қилиб, бир-бирларига юзма-юз турадилар. Чамбараклар орасидаги масофа 1—1,5 м бўлади. Ер ости йўли олдида командалар қатор бўлиб туради. Ўқитувчининг сигналидан кейин қатор олдида турган биринчи ўйинчилар қўлларида тўп билан олдинга югуриб бориб, чамбараклар ўртасидан энгашиб ўтадилар. Охирги чамбаракдан ўтгандан сўнг ўнг томондан айланиб келиб кейинги ўйинчиларга тўпни беради. Кейингилар биринчи ўйинчилар бажарган ишларни такрорлайдилар ва ҳоказо.

Чамбаракни ушла

Ўйинчилар икки командага бўлиниб, бир-бирларига юзма-юз турган ҳолда тартиб билан санаб, сафга тизиладилар. Командалар ўртасида доира чизилган бўлиб, бу доирада онабоши чамбаракни ерга теккизиб турган ҳолда тикка ушлаб туради. У команда берилиши билан чамбаракни турган жойида ўз ўқи атрофида айлантириб, сафда биринчи турган болаларни чақиради. Чақирилган болалар чамбарак ёнига келади ва уни ерга туширмасдан ушлаб олишга ҳаракат қилади. Чамбаракни биринчи ушлаб олган ўйинчи ўз командасига бир очко келтиради. Сўнг кейинги болалар чақирилади. Кўп очко тўплаган команда ғолиб чиқади.

Чамбаракни ушла

Ўйинчилар икки қаторли сафда бир-бирларига юзма-юз қараб турадилар. Ўйинчилар ўртасидаги масофа 1 м бўлади. Сафда биринчи бўлиб турган ўйинчилар 5 та чамбаракни бошдан ўтказиб, ерга қўйиб туради. Ўқитувчининг сигналидан кейин қаторнинг олдида турган биринчи ўйинчилар чамбаракни бошларидан ёки оёқлари тагидан чиқариб, ёнидаги ўйинчига узатади, у ҳам шундай вазифани бажариб, ёнидаги ўйинчига узатади ва ҳоказо.

Охирги ўйинчи чамбаракнинг ҳаммасини қабул қилиб олади. Ҳаммадан олдин тез ва аниқ бажарган команда ғолиб чиқади.

Аҳил учлик

Ўқувчиларнинг ҳаммаси учтадан 4—5 командага бўлиниб, старт чизиғида турадилар. Ҳар бир учликдан 8—10 м нарида доира чизилади. Ўқитувчининг сигналидан сўнг учликда биринчи бўлиб турганлар чамбаракни бош томондан кийиб олиб, доира томон югуради, доиранинг атрофидан айланиб орқага қайтиб келади ва чамбаракни иккинчи учликка, улар ўз навбатида учинчи учликка беради ва ҳоказо. Учликлар ҳамма ўйинчилар билан

дастлабки ҳолатга қайтиб келган командага 2 очко берилади. Ўйин яна давом этади. Ўйинни иккинчи турганлар бошлаб беради, кейин учинчилар давом эттиради ва ҳоказо. Кўп очко тўплаган команда ғолиб чиқади.

Учинчиси ортиқча

Ўйинчилар жуфт-жуфт бўлиб қўл ушлашиб, давра бўйлаб сайр қиладилар. Икки киши ўйинбоши бўлади: бири қочади, иккинчиси қувлайди. Қочувчи таъқибдан қутулиш мақсадида жуфтлашиб турганлардан бирининг қўлидан ушлайди. Қочувчи қўлини ушламаган ўйинчи ортиқча бўлиб қолади ва қочади. Агар қувловчи қочаётган бу ўйинчини тута олмаса, улар алмашадилар.

Нишонга ур

Барча ўйинчилар айлана чизиғидан ташқарида турадилар. Ўйинбоши айлана марказида туради. Ўйинчиларнинг бирида тўп бўлади, у тўпни ўртадаги ўйинбошига — нишонга отади. У ўзига яқин турган ёки мерган ўртоқларига — нишонга томон югуради, айланади, чап беради, унга теккиза олмаган ўйинчи унинг ўрнига бориб туради.

Ўйин турлари: нишон икки киши бўлади; тўпни нишонга урган ўйинчилар унинг ўрнига туради.

Тўпни теккизиш

Ўйинчилар икки командага бўлиниб, қаторда бир-бирларига юзма-юз турадилар. Қаторлар орасидаги масофа 8—10 м. Ўртадаги курсига волейбол тўпи қўйиб қўйилади. Ҳар бир ўйинчида биттадан кичкина тўп бўлади. Ўқитувчининг сигналига кўра, биринчи команда ўйинчилари волейбол тўпига теккизишга ҳаракат қилиб, навбатма-навбат тўпларни улоқтиришади. Агар ўйин қатнашчиларидан кимдир тўпни теккиза олса, командага бир очко берилади. Биринчи команда улоқтиришни тугатгач, иккинчи команда ўйинчилари улоқтиришади. Энг кўп очко тўплаган команда ғолиб чиқади.

Ўйин турлари: тўпга теккиза олган ўйинчи яна тўп отиш ҳуқуқига эга бўлади. Ўйинчилар тўпни биттадан эмас, балки икки, уч, тўрт кишидан бўлиб улоқтирадилар. Улоқтириш бутун команда томонидан бир вақтда амалга оширилади. Улоқтириш машқи тиз чўкиб бажарилади.

Товонбалиқлар ва чўртан балиқ

Майдоннинг бир томонида товонбалиқлар, ўртада чўртан балиқ туради. Сигнал берилгач, товонбалиқлар майдоннинг нариги томонига ўта бошлайдилар, чўртан балиқ эса уларни тутади.

Тутилган товонбалиқлар (уч-тўртта) қўл ушлашиб, тўр ҳалта ҳосил қиладилар. Энди товонбалиқлар майдоннинг нариги томонни тўр ҳалта орқали югуриб ўтишлари керак (қўллар остидан). Чўртан балиқ тўр халта ортида туриб, уларни тута бошлайди. Тутилган товонбалиқлар сони саккиз-тўққизга етгач, доиралар ҳосил қилинади. Товонбалиқлар улар орқали ўтиши керак. Агар тутилган товонбалиқлар тутилмаганларига нисбатан кўп бўлса, тутилганлардан бутилка ёки воронка шаклида тўқилган тўр йўлка ҳосил қилинади, тутилмаган товонбалиқлар ундан ўтиши керак. Чўртан балиқ тўр оғзида туриб, уларни тутади. Ким энг кейин тутилса, ўша ғолиб чиққан ҳисобланади.

Рақамлар билан чақириш

Барча ўйинчилар икки командага бўлиниб, юзма-юз саф тортиб турадилар ва тартиб билан санайдилар. Сафлар орасидаги масофа 6—10 м. Сафлардан 8—10 м четроқда тўлдирма тўплар туради. Ўқитувчи бирорта рақамни айтади, масалан, саккиз, дейди. Иккала команданинг саккизинчи рақамли ўйинчилари тўлдирма тўплар томон югурадилар ва уларни айланиб ўтиб, ўз жойларига қайтадилар. Биринчи бўлиб югуриб келган ўйинчи ўз командасига бир очко келтиради. Сўнг бошқа рақамлир чақирилади. Барча ўйинчилар чақирилиб бўлмагунча ўйин шу тарзда давом этади. Энг кўп очко тўплаган команда ғолиб чиқади.

Ўйин турлари: командалар қатор бўлиб турадилар; фақат тўпларни эмас, балки сафни ҳам айланиб ўтадилар; ўйинчилар икки оёқлаб, бир оёқлаб сакраб, чўққайиб, тўсиқлардан ошиб югурадилар.

«Нарса кўтариб югуриш» эстафетаси

Икки команда майдоннинг узун томонларида юзма-юз бўлиб туради. Ҳар бир команданинг охирида айлана (ёки квадрат) чизилган бўлиб, уларга тўлдирма тўплар ташлаб қўйилади. Рўпарада 10—15 м нарида яна айлана чизилган бўлиб, уларда чиллаклар, кеглилар, урчуқлар бўлади. Биринчи доирадан 2—3 м узоқликда старт чизиғи чизилади, унда ҳар бир командадан биттадан ўйинчи туради. Ўқитувчи сигналидан кейин ўйинчилар тўпларни олиб, югуриб бориб, уларни бошқа айланага олиб бориб қўядилар, у ердан эса чиллакларни олиб, орқага қайтадилар. Шундан сўнг чиллакларни биринчи айланага олиб келиб қўядилар ва ўз жойларига бориб турадилар. Биринчи ўқувчилар тўп ортидан югуриб кетган пайтда иккинчи ўқувчилар старт чизиғини эгаллайди ва биринчи ўқувчилар югуришни тугатгач, улар ҳам югура бошлайдилар, улар чиллакларни олиб бориб, тўпларни қайта олиб келадилар. Ҳар бир команда ўйинчилари югуриб бўлмагунча ўйин шундай давом этаверади. Югуришни биринчи бўлиб тугатган команда ютади.

Ўйин турлари: югуриш давомида тўсиқлардан ошиб ўтилади (арқон остидан эмаклаб ўтилади, ҳалқадан ўтилади, жарликдан ҳатлаб ўтилади); барча ўйинчилар уч-тўрт командага бўлинадилар.

Ким яқинлашади

Ўйинчилар айланаларда сафланиб турадилар. Ҳар бир айлана марказида онабоши туради. У кўзини рўмолча билан боғлаб туриши лозим.

Айлана ҳосил қилиб турганлар чалиштирма қадам ташлаб туради. Ўқитувчи улардан бирига имо-ишора қилиб чақиради. Бу бола онабошининг ёнига келади ва унинг елкасига қўлини тегизиб, овозини ўзгартирган ҳолда онабошининг исмини айтади. Кейин ўз жойига бориб, одатдаги ҳаракатини давом эттиради. Ўқитувчи онабошига кўзини очишни ва ёнига ким келиб кетганлигини айтиб беришини таклиф қилади. Агар онабоши ким келганлигини топа олса, ўша ўйинчи ўз ўрнини онабошига бўшатиб беради, топа олмаса, онабоши ўз ўрнида қолаверади. Шу тариқа онабоши уч мартагача ким яқинлашганини топа олмаса, ўрнига янги онабоши сайланади.

Тўсиқлардан ошиб ўтиш эстафетаси

Ўқувчилар бир қаторли икки сафга тизиладилар. Қаторларда биринчи турган ўйинчиларнинг оёқлари олдидан умумий чизиқ ўтказилади. Ҳар бир қатор қаршисида 20—25 м масофагача арқон, гимнастика тўшаклари ҳамда тўплар қўйилган бўлади.

Ўқитувчининг сигнал бериши билан қаторларда биринчи бўлиб турган ўйинчилар югурадилар. Улар гимнастика скамейкасидан оёқ қўйиб ошиб ўтадилар, тўпни олиб арқончадан ошириб отадилар ва ўзлари уни илиб олиб ўз ўрнига қўядилар. Сўнг югуриб бориб гимнастика тўшаги устида умбалоқ ошадилар ва орқага югуриб келиб, қаторда ўзларидан кейин турган ўйинчилар кафтига кафтларини теккизадилар. Кафтига урилган ўйинчилар югуриб кетадилар, кафт теккизган ўйинчилар эса қаторнинг охирига бориб турадилар.

Қаторлардаги энг кейинги ўйинчилар машқни бажариб, қайтиб келганларидан сўнг чапак чалингач, эстафетани биринчи бошлаганлар қўлларини кўтарадилар. Югуришни биринчи бўлиб тугатган қатор ғолиб чиқади. Агар ўйинчи машқлардан бирини бажармаса, орқага қайтиб қайтадан бошлаши лозим.

Аниқ нишонга отиш

Деворга 1,5 м баландликда 2 м оралиқда чизиқ чизилади. Ундан кейин ҳар 1 м да 3—4 та чизиқ чизилади. Чизиқларга 2 м, 3 м, 4 м деб оралиқ масофа ёзиб қўйилади.

Табуреткани топ

Бир-биридан 2—3 м масофада иккита табуретка қўйилади. Ўйинчилар кўзларини боғлаган ҳолда унда ўтирадилар. Тарбиячининг командасидан сўнг улар ўринларидан туриб, олдинга 6—8 қадам юрадилар. Кейин уларнинг ҳар бири турган жойида 3 марта тўла айланиб, ўз табуреткасига қайтиб келиб ўтиришга ҳаракат қилади.

Бу вазифани бажариш енгил эмас, ўйинчилар ўз жойларига тўғри қайтиб келолмайди, адашиб қолади. Тўғри келиб, ўз жойига ўтирган ўйинчи ғолиб ҳисобланади.

Тўпни бош билан ушлаш

2—3 жуфт ўйинчилар ёнма-ён қўл ушлашиб, елкаларига катта резина тўп қўйган ҳолда уни боши билан сиқиб, белгиланган жойга югуриб борадилар ва уни тушириб юбормасдан қайтиб келадилар. Берилган вазифани аниқ бажарган ва биринчи бўлиб қайтиб келган жуфт ғолиб чиқади.

Кубикларни жой-жойига қўйиш

Полга чизиқ чизилади, ундан 2—3 қадам нарида ҳар хил жойга (кубикларнинг сонига қараб) диаметри 20—30 см келадиган 3—6 та доира чизилади, доиралар оралиғи 2—3 м. Доиралар ичига қум солинган халтача қўйиб қўйилади.

Ўйинчилар чизиқ бўйлаб туриб, қўлларидаги кубикни халтачага алмаштириб қайтадилар, бунда қайси доирага бориб-келганларини эсда сақлаб қолишга ҳаракат қилишлари керак. Кейин кўзларини боғлаб, кубикларни доиралар ичига қўйиш таклиф қилинади. Бу ишни ким тўғри бажарса, шу ўйинчи ғолиб чиққан ҳисобланади.

Тўпни илиб ол

Ўйин учун металка ва резина тўп бўлиши керак. Металка тахта бўлиб, ўртасига ариқча ёки ярим доира чуқурча ўйилган, бир учига тўпни ушлаб туриш учун тараша қоқилган бўлади, у юмалаб келган тўпни тутиб қолишга хизмат қилади.

Ўйинда 5—6 киши қатнашиши мумкин. Металка ердаги тахтача устида туради, унга тўп қўйиб қўйилади. Ўйинчилардан бири металкани кўтарилиб турган томонидан оёғи билан босади, шунда учиб кетган тўпни қолган ўйинчилар илиб олади. Илиб олган ўқувчи келиб, тўпни яна жойига қўйиб, энди ўзи тепиб юборади. Агар тўпни ҳеч ким ила олмаса ва тўп ерга тушса, у ҳолда олдин илиб олганлардан бири ўйинни давом эттиради.

Тахтачани икки кишилаб олиб бориш

Ҳар бир жуфт ўйинчи узунлиги 70—75 см келадиган учига байроқча ўрнатилган иккитадан таёқча ва юпқа тахтача оладилар. Улар ўз таёқчаларини олдинда ёнма-ён ушлаб турадилар. Ёнма-ён ушланган таёқлар устига тахтача қўйилади. Уларни шу ҳолатда мўлжалланган жойга олиб бориб, туширмасдан қайтариб олиб келиш керак бўлади.

Агар тахтача тушиб кетса, тўхтаб, уни кўтариб жойига қўйилади ва ўйин давом эттирилади.

Яккачўп устида юриш

Ўйновчилар тенг икки командага бўлиниб, спорт залининг қарама-қарши томонида бир-бирига қараб бир қатордан саф тортиб турадилар. Ҳар бир командадан 3—4 м масофага яккачўп (хари) кўндаланг қўйилган бўлади.

Ўқитувчи сигналидан кейин командаларда биринчи турган ўйинчилар яккачўп томон югуриб бориб, сакраб, унинг устида чўққайиб ўтирадилар ва шу ҳолатда яккачўпнинг ўртасига сурила бошлайдилар. Ўртасига етиб борганларидан кейин сакраб тушиб, ўз командалари томон югуриб, иккинчи ўйинчилар қўлига эстафетани берадилар, ўзлари эса қатор охирига бориб турадилар. Кам хатога йўл қўйиб, эстафетани биринчи бўлиб тугатган команда ғолиб ҳисобланади.

Тез югурувчилар

Ўйновчилар гимнастика гиламида ёки залнинг бир томонидан старт чизиғи орқасида саф тортиб турадилар.

Ўқитувчининг сигналидан кейин улар олдинга энгашиб, оёкларини букмасдан тўпиқларини ушлаган ҳолда, гимнастика гилами ёки залнинг қарама-қарши томонига мувозанатни йўқотмасдан ҳаракат қилиб юра бошлайдилар. Эстафетани ҳаммадан олдин тез, аниқ ва хатосиз тугатган ўйинчи ютган ҳисобланади.

Жонли кўприкчалар ҳосил қилиш

Ўйновчилар тенг 3—4 командага бўлинадилар ва гимнастика гилами ёки тўшакнинг чеккасида бир қаторда саф тортиб турадилар.

Ўқитувчи буйруғидан кейин биринчи турган ўйинчилар олдинга ёки орқага умбалоқ ошиб, гимнастик кўприк ҳолатида турадилар. Улардан кейин команданинг қолган ўйинчилари ҳам шу вазифани бажарадилар. Шундан сўнг ҳамма ўйинчилар олдиндан белгилаб қўйилган чизиқда кўприк ҳолатида турган ҳолда юра бошлайдилар. Ҳар бир команда ўз чизиғи томон юради. Чизиққа етганлар дастлабки ҳолатга қайтадилар (тикка турадилар). Вазифани тез ва кўп хато қилмай бажарган команда ютган ҳисобланади.

Кечиб ўтиш

Ўйновчилар тенг икки ёки тўрт командага бўлинадилар. Ҳар бир командада ўйинчилар сони бир хил бўлади. Командалар учун гимнастика асбоб-анжомлари, масалан, от, козел, параллель тўсин, таяниб турувчи асбоб, кўприкчалар ва ҳоказолар алоҳида ажратиб қўйилади.

Ўқитувчининг сигналидан кейин командаларнинг ўйинчилари маълум ажратилган вақт ичида (3—5 минут) асбоб-анжомларни хоҳлаган кетма-кетликда қуйидаги вазифаларни бажариш — устидан гиламга ёки тўшакнинг қарама-қарши томонига полга тегмасдан ошиб ўтиш учун (майдонча чегараланган бўлади) ўзларига ўнғай қилиб териб қўядилар. Шундан сўнг командаларнинг ўйинчилари бир қатор бўлиб ўзларининг қўйиб қўйган нарсалари қаршисида турадилар. Ўйин ўқитувчининг сигналидан кейин бошланади.

Ошиб ўтишларни биринчи бўлиб тугатган ва кам жарима очко тўплаган команда ўйинда ғолиб ҳисобланади.

Буюмга таяниб ўтаётган пайтда гавданинг бирор қисми ўша нарсага тегса, унда ўйинчига жарима очко берилади.

Чизиқли эстафета

Ўйновчилар икки командага бўлинади. Ҳар бир командадаги биринчи турган ўйинчи чалқанча ётган ҳолда қўл-оёқларини юқорига кўтарадилар, иккинчи ўйинчилар эса оёқларини елка кенглигида қўйиб, унинг устида энгашиб, оёққа турадилар.

Ўқитувчининг сигналидан кейин биринчи ўйинчи ўз устидаги энгашиб турган ўйинчини бўйнидан қўлларини ўтказади, оёқларини унинг белидан ўтказади. Шу ҳолатда иккинчи бола ён томонларга оёқларини аста-секин суриб, ётган шериги билан юра бошлайди. Шундай қилиб, иковлон белгиланган жойгача борадилар. Финиш чизиғига борганларидан сўнг улар ўрин алмашадилар ва яна шу усулда орқага қайтиб келадилар. Сўнгра ўйинни кейинги жуфтлар бошлайдилар ва ҳоказо. Вазифани биринчи бўлиб тез, аниқ бажарган команда ютган ҳисобланади.

Болалар ўйинга ўқитувчи сигнал бермасидан олдин чиқиб кетмаслиги керак. Иковлашиб юраётган пайтда ётган боланинг қўл ва оёқлари полга тегмаслиги зарур.

Ҳайвонлар тири

Картон ёки фанерга қуйидаги ҳайвонлар — бўри, айиқ, тулки, қуённинг расми чизилган бўлади. Расмлар устунга, дарахтга ёки махсус мосламага осиб қўйилади. Ҳар бир расмдан 3—4 м нарида командалар бир қаторли сафда турадилар.

Ўқитувчи сигналидан кейин команданинг биринчи турган ўйинчилари 3—4 та тўпни ҳайвонлар расмига отиб текказишга ҳаракат қиладилар. Тўпни нишонга (расмга) кўп теккизган команда ютган ҳисобланади.

Моки усулида мусобақалашиш

Ўйин текис ёки асфальтланган 40×30 м келадиган жойда ўтказилади. Майдончанинг бир томонида старт чизиғи чизилган бўлиб, чизиқ орқасида ўйновчилар бир қатордан саф тортиб турадилар. Старт чизиғидан ҳар 10 м масофада ҳар бир ўйинчи қаршисида устунчалар, байроқчалар, кеглилар, тўлдирма тўп ва бошқалар бўлади.

Ўқитувчи сигналидан сўнг ўйновчилар биринчи устунчани айланиб ўтиб, старт чизиғига қайтиб келадилар, сўнгра — иккинчи, учинчи ва тўртинчи устунчани айланиб ўтиб, финишга ёки старт чизиғи орқасига келиб турадилар. Ўйинни биринчи бўлиб тугатган ўйинчи ютган ҳисобланади.

Тўпни айланиб ўтиш

Ўқитувчи сигналидан сўнг ўйновчилар биринчи устунчани бир қаторли сафда турадилар. Старт чизиғидан 10—12 м масофада ҳар бир команда қаршисида тўлдирма тўп бўлади — сўнгра иккинчи, учинчи, тўртинчи тўлдирма тўплар қўйилади.

Ўқитувчининг сигналидан сўнг биринчи турган ўйинчилар велосипедда биринчи тўлдирма тўпни айланиб ўтиб, старт чизиғига қайтиб келади, кейин эса иккинчи, учинчи, тўртинчи тўпни айланиб, старт чизиғига келиб, эстафетани иккинчи турган ўйинчига беради. У ўйинни худди шундай такрорлайди ва ҳоказо. Эстафетани кам хатосиз ва биринчи бўлиб тугатган команда ғолиб чиқади.

Ўйин қоидалари:

1. Ўқитувчи сигналидан олдин велосипедда чиқиш мумкин эмас.
2. Предметларни айланиб ўтиш вақтида оёқни ерга қўйиш мумкин эмас.
3. Ҳар бир предметни айланиб ўтгандан сўнг старт чизиғига келиб кетиш керак.

Гул экиш майдончаси

Ўйновчилар тенг икки командага бўлиниб, старт чизиғи орқасида бир қатор бўлиб, саф тортиб турадилар. Старт чизиғидан 50—100 м масофада ўйновчилар гул экишади (қозиқ, устунча, байроқча, кегли ва бошқа нарсалар қўйишади). Сўнгра бир стакандан сув ушлаб олишади.

Ўқитувчининг командасидан сўнг болалар бир қўллари билан велосипеднинг рулини ушлаб, ўзларини гуллари ёнига ҳайдаб бориб, велосипеддан тушмасдан, иложи борича камроқ сув сепишга ҳаракат қиладилар. Ҳар бир команда гуллари олдида ҳакамлар турадилар, улар стаканда сувнинг қанча эканлигини аниқлайдилар. Гулларга энг кўп сув келтирган команда ўйинчисига 2 очко, камида 1 очко берилади. Кўп очко тўплаган команда ўйинда ғолиб чиққан ҳисобланади. Ҳакамлар ғолибларни аниқлаганларидан сўнг қолган сув билан ўзларининг гулларини суғорадилар.

Ўйиннинг бошқа тури. Ўйинчиларнинг ҳар бирига алоҳида гул ажратиб берилади. Бунда ҳамма ўқувчилар бирданига ўйин бошлаб, ўз гуллари томон йўл оладилар. Ҳар бир гул олдида ҳакамлар бўлиб, қўлларида олиб борилган стакандаги сув миқдорини ўлчаб, ғолиблар аниқланади. Масофани босиб ўтиш вақти ҳисобга олинмайди. Қолган сув гулга қуйилади.

Самокатда учиш

Ўйновчилар тенг икки командага бўлиниб, старт чизиғи орқасида бир қаторли сафда турадилар. Старт чизиғидан 50—60 м нарида иккита байроқча қўйилган бўлади, уларни самокатда айланиб ўтиш керак.

Биринчи турган ўйинчилар старт чизиғи орқасида ўнг оёқларини самокат устига қўйиб турадилар. Команда берилгач, чап оёқлари билан депсиниб, байроқчалар томон бориб, уни айланиб ўтиб орқага қайтадилар ва старт чизиғи (финиш)дан ўтадилар. Чизиқдан ўтиш билан иккинчи турган бола, сўнгра учинчи бола самокатда учишни бошлайди ва ҳоказо. Старт чизиғидан биринчи бўлиб ўтган ўйинчига 1 очко берилади. Кўп очко тўплаган команда ўйинда ғолиб чиққан ҳисобланади.

Секин юрсанг ғалаба қиласан

Старт чизиғидан 40—50 м масофада финиш чизиғи чизилади. Ўйиновчиларнинг ҳаммаси старт чизиғи орқасида қатор бўлиб сафланиб турадилар.

Ўқитувчи сигналидан сўнг чизиқ бўйлаб финиш томонга велосипедни ҳайдай бошлайдилар. Финишга биринчи бўлиб келган ўйинчи ғолиб ҳисобланади.

Ўқитувчи сигналидан олдин велосипедни миниб чиқиб кетиш мумкин эмас. Масофа давомида оёқни ерга теккизиш ман этилади.

Саккизни босиб ўт

Ерга ёки полга саккиз рақами чизилади, доирасининг диаметри 3—5 м дан бўлади. Саккиз чизмаси ён томонларига 2 м нарида қозиқчалар ёки байроқчалар қоқиб қўйилади.

Ўқитувчи сигналидан кейин ўйновчилар галма-галдан саккиз чизмаси бўйлаб байроқчалар орасидан ўтадилар. Битта ҳам байроқчани йиқитмасдан, биттасини ҳам қолдирмасдан ўтган ўйинчилар ютган ҳисобланади.

Бу ўйин болаларда эпчиллик, чаққонлик, аниқ мўлжалга олиш ва мувозанатни сақлаш сифатларини тарбиялайди.

Тўпдан қоч

Ўйинни 60×40 м кенгликдаги майдончада ўтказиш мумкин. 6—8 ўйинчи велосипедда майдонча бўйлаб эркин ҳаракат қилиб юришади. Онабоши сайланиб, у ҳам велосипедда бир қўли билан рулни, иккинчи қўли билан тўпни ушлаб туради.

Ўқитувчи сигналидан сўнг онабоши велосипедга ўтириб, ўйновчилар орқасида юради ва тўпни отиб, уларга теккизишга ҳаракат қилади. Агар отилган тўп бирор ўйинчига тегса, унда улар ўзаро жойларини алмаштирадилар. Ўйин давомида бирор марта ҳам тўп тегмаган ўқувчи ўйинда ғолиб чиқади.

Бир педаль билан ҳайдаш

Ўйновчиларнинг ҳаммаси старт чизиғининг орқасида саф тортиб турадилар. Старт чизиғидан 30—40 м масофада байроқча ёки ҳалқа қўйилган бўлади, унинг атрофидан айланиб, орқага қайтиб келиш керак бўлади.

Ўқитувчи командасидан кейин ўйин қатнашчилари велосипед педалини босиб, айлантирган ҳолда байроқчани ёки ҳалқани айланиб ўтадилар ва орқага қайтиб келиб, старт чизиғини босиб ўтадилар. Старт чизиғини биринчи бўлиб кесиб ўтган ўйинчи ютган ҳисобланади.

Велосипедда тутиб ол

Ўйинни 40×30 м келадиган майдончада ёки ўтлоқларда ўтказиш мумкин. Ўйинга онабоши сайланади. Ўйновчилар велосипеднинг юк қўйиладиган жойига ўтириб, майдон ёки ўтлоқ бўйлаб, оёқни ерга босиб юрадилар.

Ўқитувчи командасидан кейин онабоши ҳам велосипедда ана

шундай усул билан ҳаракат қилиб, ўйновчиларни тутиб олишга ҳаракат қилади. Бунинг учун ўйновчига қўл теккизиш ёки велосипедни велосипедга теккизиш кифоя, у қўлга тушган ҳисобланади. Энди онабоши ўша қўлга тушган бола билан жой алмашади. Бирор марта ҳам қўлга тушмаган ўйинчи ғолиб чиқади.

Ўйиннинг бошқа тури. Эстафетани 30—40 м ли масофада олдинга ҳаракат қилиб ўтказиш мумкин.

Ўйновчилар кийимидан ушлаб тортиш ман этилади. Велосипед билан велосипедга келиб қаттиқ урилиш мумкин эмас.

Ҳалқани таёқчага туширир

Ҳар бир ўйновчи ўз велосипединг орқадаги юк қўйиладиган жойига 30—40 см таёқчани тикка боғлаб қўяди. Ҳар бир велосипед рулида 5 тадан диаметри 30 см ли резина ҳалқа бўлади.

Майдони 40—45 м келадиган ўтлоқда велосипедчилар ҳаракат қилиб юриб, улар рақиблар таёқчасига ҳалқани отиб киягизишга уринадилар, рақиблар эса бунга йўл бермайди. Ҳар бир ўйинчи ҳалқани 5 марта отиши мумкин (ерга тушган ҳалқа қайтадан олиб ташланмайди). Таёқчасига камроқ ҳалқа тушган, шу билан бирга рақиб таёқчасига кўпроқ ҳалқача кийгизган ўйинчи ғолиб чиқади.

Ким олдин

Майдончанинг бир томонида 3—4 бола доиралар ичида турадилар. Майдончанинг қарама-қарши томонида 10—15 м масофада ҳам ўйновчилар сонига қараб доиралар чизилган бўлади. Тарбиячи сигналидан кейин болалар майдончанинг бошқа томонига югуриб ўтиб, тезда доирага туриб олишга ҳаракат қиладилар. Буни биринчи бўлиб бажарган бола ўйинда ғолиб чиққан ҳисобланади (югуриш тезлиги тахминан бир хил бўлган болалар танлаб олинади).

Қўнғизлар

Болалар майдон бўйлаб ҳар хил йўналиш бўйлаб югурадилар. Тарбиячининг «қўнғизлар йиқилди» сигнали бўйича болалар чалқанча ётиб оладилар ва қўл оёқлари билан эркин ҳаракат қиладилар.

Машиналар

Ҳар бир бола биттадан чамбарак олади. Улар майдонча бўйлаб чамбаракни ўнгга ва чапга буриб, бир-бирларига ҳалақит бермасдан югурадилар.

Ўз уйингни топиб ол

Ҳар бир бола ўзига уй танлаб олади (ясси тош, ҳалқа, ғўлача, фанер, ерга чизилган доира ва ҳоказо). Тарбиячи сигналидан кейин улар майдончага югуриб чиқиб, турли йўналишда югурадилар. «Ўз уйингни топиб ол» сигнали берилиши билан болалар ўз уйларини эгаллайдилар.

Ҳамма тезда ўз баргига!

Болалар иккита гуруҳга бўлинадилар, ҳар бир бола биттадан барг олади. Масалан, битта гуруҳда терак барги, иккинчисида эса ёнғоқ барги. Болалар майдончанинг қарама-қарши томонига тарқалишади. Майдончанинг ўртасида турган тарбиячи баргни юқорига кўтариб, унинг номини айтади. Шу айтилган номдаги баргни ушлаган болалар югуриб кетадилар. Сўнгра бошқа гуруҳ болалари бошқа номдаги барг билан чақирилади.

Югуриб бор ва сакра

Бир неча бола қатор бўлиб туради. Улардан 10 м масофада 30—40 кенгликда йўлакча чизилиб, унинг устида арқончага лента осилган бўлади. Тарбиячининг сигналидан кейин болалар олдинга тезда югуриб борадилар ва лентани ечиб оладилар. Вазифани биринчи бўлиб бажарган бола ютган ҳисобланади, бунда албатта у белгиланган йўлда югуриши керак.

Тўпни қувлаб ет

Тўрт-беш бола 1,5 м баландликда тортилган арқонча устидан коптокни отиб, ерга 1—2 мартадан ортиқ тегмасдан уни қувлаб етиб илиб олиши керак. Тўпни иложи борича баландроққа (лекин узоққа эмас) отишга ҳаракат қилиш лозим. Тўпни бир қўллаб ёки икки қўллаб отиш мумкин. Арқонгача бўлган масофа 50—60 см дан ошмаслиги керак.

Кечикма

Залга скамейкалар қўйиб қўйилади. Болалар унинг атрофида югуриб юрадилар. Тарбиячининг сигналидан кейин болалар скамейка тагидан ўтиб, унинг устига чиқиб турадилар.

Тўпни туширмасдан ўйна

Ҳар бир болада биттадан тўп бўлади. Болалар тўп билан ўзларининг хоҳлаган машқларини — тўпни юқорига ирғитиш, турган жойда ёки ҳаракатда олиб юриш, шчитга теккизиш,

жуфт-жуфт бўлиб, бир-бирига халақит бермасдан узатиш машқларини бажарадилар. Ўқитувчи сигнал бериши билан ўқувчилар тўпни юқорига кўтаришлари шарт. Тўпни кўтармаган бола жарима очко олади.

Чаққонлар

Болалар жуфт-жуфт бўлиб тиззада ёки чордана қуриб маълум масофада (қизлар учун 1,5—2,5 м, болалар учун эса 2—4 м) жойлашадилар ва тўлдирма тўпни жуфт-жуфт бўлиб бир-бирларига узатадилар. Тўлдирма тўп (оғирлиги 1 кг), резина тўп (диаметри 20 см), теннис тўпи бўлиши мумкин. Тўпни ерга туширмаган ёки кам жарима очко тўплаган жуфтлар ўйинда ғолиб чиқади.

Ўйиннинг бошқа тури. Тўпни 10 марта ерга туширмасдан бир-бирига тез узатган жуфтлар ютган ҳисобланади.

Диққат, бошлаймиз (ёш гимнастлар учун)

Болалар икки қатордан бўлиб саф тортиб турадилар. Ўқитувчи машқларни аниқ кетма-кетликда тартиб рақами билан 1, 2, 3, 4, 5 ,6 деб кўрсатади, болалар эса уларни эсда сақлаб қолишга ҳаракат қиладилар. Сўнгра ўқитувчи бирор рақамда машқни, масалан, «Учинчи машқни (ёки хоҳлаган бошқасини) бошла»! — дейди. Ҳамма уни бараварига бажаради. Хатога йўл қўйган ўйинчи жарима очко олади ва бир қадам олдинга чиқади. Икки марта хатога йўл қўйган бола ўйиндан чиқади. 3—4 минут давомида қайси қаторда кўпроқ ўйинчи қолса, ўша қатор ғолиб чиқади.

Сен командани тушунасанми!

Болалар қаторда саф тортиб турадилар ва биринчи, иккинчи деб санайдилар. Биринчи рақамлилар — битта гуруҳ, иккинчи рақамлилар — бошқа гуруҳ бўлади. Ўқитувчи бир неча команда беради, улардан бири тўғри, бошқалари нотўғри бўлади. Масалан, у қуйидагича команда беради: «Тартиб рақамлари билан сананг»! («рақам» сўзи ортиқча), «Тўғри қадамлаб марш!» («тўғри» сўзи керак эмас) ва бошқалар. Фақат тўғри берилган командаларни бажариш керак. Хатога йўл қўйган ўйинчи жарима очко олади. 3 минутдан кейин ўйинга якун ясалади.

Пирамидалар

Ўйинда бир неча оддий акробатик пирамидалардан фойдаланилади. Шуғулланувчилар сони тенг бўлган 2—3 гуруҳда мусобақалашадилар. Пирамидани ясашга 2 минут вақт берилади. Пирамиданинг мураккаблиги, тез ва аниқ бажарилиши баҳоланади. Ўйин 3—4 марта такрорланади.

Сакровчилар ва эмакловчилар

Ўйинчилар бир-икки деб санайдилар ва 4—5 қадам масофани сақлаган ҳолда зал бўйлаб енгил югура бошлайдилар. Ўқитувчи қўлини ён томонга узатса, биринчи рақамлилар оёқларини ён томонга керган ҳолда тўхтайдилар, иккинчи рақамлилар эса уларнинг оёқлари орасидан эмаклаб ўтадилар. Агар ўқитувчи қўлини юқорига кўтарса, иккинчи рақамлар тўхтайдилар ва қўлларини тиззаларига қўйиб, олдинга энгашиб турадилар, биринчи рақамлилар эса белларига қўлларини қўйиб, икки оёқ билан депсиниб иккинчи рақамлилар устидан сакраб ўтадилар.

Кўприкча ва мушукча

Икки команда ўйинчилари бир кишилик қаторда старт чизиғида турадилар. Старт чизиғидан 5 ва 10 қадам нарида диаметри 1 м ли иккита доира чизилади. Сигнал берилиши билан биринчи турган ўйинчилар олдинга югуриб бориб, биринчи доирада энгашиб, қўлни ерга тираб, кўприк ҳосил қиладилар. Сўнгра иккинчи турган болалар олдинга қараб югурадилар. Улар кўприкча тагидан эмаклаб ўтиб, кейинги доирага югуриб бориб, олдинга энгашиб, таяниб турган ҳолда белни букиб мушукка ўхшаб турадилар. Шундан сўнг биринчи турган бола кейинги доирага югуриб боради ва рақиби (шериги)нинг — кўприкнинг тагидан эмаклаб ўтади. Шундан кейин иккала ўйинчи қўлларини ушлашиб, ўзларининг командалари томон югурадилар. Старт чизиғидан ўтиш билан кейинги иккита ўйинчи олдинга югуриб кетадилар, югуриб келганлар эса қатор охирига бориб турадилар ва ҳоказо. Биринчи турган ўйинчилар ўз жойларига турганларидан сўнг ўйин яна давом эттирилади, лекин болалар ўринларини алмашадилар. Ҳар бир жуфт бола вазифани икки марта бажарганидан кейин ўйин тугайди. Қайси команда ўйинни биринчи бўлиб тугатса, ўша ғолиб ҳисобланади.

Қисқичбақа юриш

Эстафета параллель ёки қарама-қарши турган қаторларда ўтказилади. Биринчи турган болалар қўллари билан орқага таяниб, полда ўтирадилар. Сигнал берилиши билан улар тезда гавдани ердан кўтариб оёқ-қўлларни навбат билан ҳаракатга келтириб, олдинга интиладилар, улар чизиқдан ўтиш билан кейинги ўйинчилар ҳаракатни бошлайдилар ва ҳоказо. Ҳар бир командага ўйин бошланиши олдидан 1 очко берилади, ўйин пайтида тос полга тегса, 1 очко олиб ташланади. Агар команда эстафетани тез тамом қилса, унга қўшимча бир очко берилади.

Бошпанасиз

Иккала команда ўйинчилари жуфт-жуфт бўлиб бўлинишади. Биринчи ўйинчи оёқларини букиб, чалқанчасига ётади. Иккинчи ўйинчи унинг боши орқасида юзма-юз туради. Иккаласи бир-бирининг оёғини болдир суяги бўғимидан ушлайди. Сигнал бўйича олдинга бир-бирини тортиб, олдинга умбалоқ оша бошлайди. 4—5 марта умбалоқ ошгандан кейин (шартга кўра) болалар ўринларидан турадилар ва қўлларини юқорига кўтарадилар. Шу сигнал бўйича иккинчи жуфт ўйинчилар ўйинга киришишади, сўнгра учинчилари ва ҳоказо. Вазифани биринчи бўлиб бажарган команда ўйинчилари ютган ҳисобланади.

Кўприкчани кўринг

Болалар 4—5 кишидан бўлиб бир неча командага бўлинадилар. Ўйин бошланишидан олдин болалар старт чизиғи орқасида бир кишилик қаторда саф тортиб турадилар. Биринчи чизиқдан беш қадам нарида иккинчи чизиқ ўтказилади. Сигнал берилиши билан биринчи ўйинчилар иккинчи чизиққача югуриб борадилар ва кўприк ҳосил қиладилар. Шундан сўнг иккинчи турга болалар олдинга югуриб бориб кўприкнинг тагидан эмаклаб ўтиб, биринчи кўприкнинг ёнида иккинчи кўприк ҳосил қиладилар. Сўнгра иккинчи кўприк тагидан учинчи ўйинчи эмаклаб ўтади, ундан кейин тўртин чиси ва ҳоказо. Энг охирги ўйинчи кўприк тагидан энг узоқ йўлни эмаклаб ўтади. Сўнгра эса, «Туринг» командаси берилади. Ҳамма ўйинчилар ўринларидан тез туриб, старт чизиғи томон югуриб борадилар ва бир қаторга тизилиб турадилар. Қайси команда ўйинни биринчи бўлиб бажарса, ўша команда ғолиб деб эълон қилинади.

Бўш жойни эгалла

Бир-биридан 1 м масофада гимнастика тўшаклари эркин тартибда ташлаб қўйилади. Ҳар бир тўшакда биттадан ўйинчи туради. Битта ўйинчи тўшакдан ташқарида бир томонда туради. Сигнал берилгандан кейин ўйинчилар тўшакдан-тўшакка умбалоқ ошишади, бу вақт ичида ўша бир томонда турган бола бўш тўшакни эгаллайди. Агар у олдинга умбалоқ ошишга улгурмаган ўйинчи ўрнини тез эгаллаб олса, унда улар ўрин алмашадилар. Ўйин бир неча минут давом этади. Энг эътиборли ва чаққон ўйинчи, бирор марта ҳам онабоши бўлмаганлар рағбатлантирилади.

Ўзинг ўйлаб топ

Иккита команда ўйинчилари залнинг қарама-қарши томонларида қатор бўлиб, ўзларини тартиб билан санайдилар. Ўқитувчи хоҳлаган тартиб рақамини айтиши мумкин. Шу тартиб рақамли қиз

залнинг ўртасига чиқади ва учта ҳар хил ҳаракатни кўрсатади. Сўнгра у бошқа команда ўйинчисини чақиради. У олдингига ўхшаш учта янги ҳаракатни кўрсатади. Агар машқлардан бирортаси олдин кўрсатилган бўлса, унда командага битта жарима очки берилади. Ўйин 5—6 минут давом этади. Жарима очколар йиғиндиси бўйича ўйин якунланади. Ўқитувчи бадиий гимнастикада фойдаланиладиган предметларнинг бирортасидан ҳаракатлар бажаришни таклиф қилиши мумкин.

Алдаб ўтмоқ

Командада еттитадан ўйинчи бўлади, улар умумий старт чизиғи орқасида бир кишилик қаторда турадилар. Ҳар бир команда қаршисида ҳар 3 м дан кейин 5 тадан булава қўйилган бўлади. Командаларнинг биринчи турган ўйинчилари биттадан тўлдирма тўп (1,5 кг) оладилар. Сигнал берилгандан кейин улар тўпни оёқ билан булава атрофидан илон изи қилиб айлантириб ўтадилар ва худди шу усулда орқага қайтадилар. Старт чизиғи — финишда болалар тўпни тўхтатадилар, иккинчи ўйинчилар эса тўпни қабул қилиб, худди шундай ҳаракатни давом эттирадилар ва ўз навбатида қатор охирига бориб турадилар ва ҳоказо. Эстафетада энг яхши натижа кўрсатган команда ўйинда ютган ҳисобланади.

Булаваларни алмаштир

Командаларда 4 та ўғил бола ва 4 та қиз бола бўлади. Командалар старт чизиғи орқасида бир кишилик қаторда турадилар. Ўйин қатнашчилари оёқларини елка кенглигида қўядилар. Команда олдида турган ўйинчиларда учтадан булава бўлади. Команданинг қарама-қарши томонида старт чизиғидан 10 см масофада диаметри 1 м доира чизилади. Ҳар бир доирага биттадан булава қўйиб чиқилади. Ўқитувчининг сигналидан сўнг команданинг биринчи турган ўйинчилари ўзларининг булаваларини олиб, шитоб билан олдинга — доира томон югурадилар. Доирадан болалар булавани алмаштириб орқага қайтадилар ва ўзларининг қаторлари охирига югуриб келиб турадилар. Болалар булавани оёқлари орасидан олдинда турган ўйинчига, у эса кейингисига ва ҳоказо узатадилар, шундай қилиб булава биринчи турган ўйинчи қўлига етиб боради. Югуриш мусобақасини биринчи бўлиб тугатган команда ўйинда ғолиб ҳисобланади.

Орқа билан олдинга югуриш

Команда таркибида 8 та қиз бола бўлади. Улар старт чизиғи орқасида бир кишилик қаторда турадилар. Ўқитувчи сигналидан кейин биринчи турган ўйинчилар орқа билан олдинга югура бошлайдилар, старт чизиғидан 10 м масофадаги бурилиш жойидан

старт чизиғигача олдинга томон югуриб, қайтиб келиб, иккинчи ўйинчиларни қўлига теккизадилар, улар югуришни давом эттирадилар, ўзлари қатор охирига бориб турадилар ва ҳоказо. Эстафетани биринчи бўлиб тугатган команда ютган ҳисобланади.

Тўпни алмаштир

Ҳар бир командада биттадан ўйинчи бўлади. Командалар галма-галдан мусобақалашадилар. Майдончада 5—6 м масофада 5—6 чамбарак илонизи қилиб жойлаштирилади. Чамбаракнинг ҳар бирига биттадан баскетбол тўпи қўйилади. Ўқитувчининг сигнали бўйича командаларнинг ўйинчиси, яъни ўйинни биринчи бошловчи тўпни бир қўллаб биринчи чамбаракка олиб боради ва уни алмаштириб, кейин иккинчи чамбаракка қараб ҳаракат қилади ва яна тўпни алмаштиради, сўнгра учинчи чамбаракка олиб боради ва ҳоказо. Ўйинчи охирги чамбаракдаги тўпни алмаштириб, ҳалқага яқинлашади ва унга ташлайди. Ноаниқ ташлаш 3 секунд жарима билан баҳоланади. Тўпни ҳалқага ташлагандан кейин илиб олиб, тўғри йўл бўйлаб олиб бориб, орқага қайтади. Старт чизиғида тўпни иккинчи ўйинчига узатади ва ҳоказо. Бошқа командалар ҳам шундай ҳаракат қиладилар. Жарима секундларини ҳисобга олган ҳолда яхши натижа кўрсатган команда ўйинда ютиб чиқади.

Сакраб, илиб ол

Ҳар бир командада 6 тадан бола бўлади. Старт чизиғидан 10—12 м масофада гимнастик трампилин ўрнатилади. Трамплиндан 6 м нарида диаметри 1 м доира чизилади. Доира ичида ўйин бошловчи — команданинг биринчи ўйинчиси туради. Ўқитувчининг сигналидан сўнг иккинчи ўйинчи югуриб бориб, трамплиндан депсиниб, доира ичида турган онабоши ташлаган тўпни ҳавода илиб олиб ерга тушади ва тўпни доирага олиб боради. Доирада туриб, тўпни юқорига кўтаради (бу навбатдаги ўйинчининг югуриши учун сигнал бўлади) ва онабошига доирада турган тўпни узатади. Кейин тез югуриб, қатор охирига бориб туради. Биринчи турган ўйинчи яна доира ичига келиб тургандан сўнг, команда ўйинни тугатади. Ўйин давомида тўп ноаниқ узатилгани, уни яхши илиб ололмай югуриб чиқиб кетилгани учун командага 4 тадан жарима секунд қўшилади. Жарима секундини ҳисобга олган ҳолда энг яхши вақт кўрсатган команда ютган ҳисобланади.

Иккита тўп билан

Командада 8 тадан ўйинчи бўлади. Ҳар бир команда қарама-қарши томонларда 15—18 м масофада турадилар, қаторлар орасига, бир-биридан ҳар 2 м масофага биттадан