

B.T. HAYDAROV,
G.X. IBROIMOVA, J.J. KAZIMOV

MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI



Kitob quyidagi ko'rsatilgan
muddatda topshirilishi shart

Oldingi foydalanishlar
miqdori _____

6
a jismoniy

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI

MAKTABGACHA TA'LIM FAKULTETI

MAKTABGACHA TA'LIM NAZARIYASI VA METODIKASI
KAFEDRASI

B.T. HAYDAROV,
G.X. IBROIMOVA, J.J. KAZIMOV

**MAKTABGACHA TA'LIM
TASHKILOTLARIDA JISMONIY
TARBIYA NAZARIYASI**

O'QUV QO'LLANMA

(Maktabgacha ta'lim yo'nalishi talabalari, malaka oshirish, qayta tayyorlov kurs tinglovchilari, Maktabgacha ta'lim tashkiloti xodimlari va jismoniy tarbiya mutaxassislari uchun)

SamDU ilmiy kengashi
majlisida muhokama qilinib
nashrga tavsiya qilindi
(2020 yil 29-fevraldagi
7-sonli qaror).

SAMARQAND - 2020

UO`K: 37:796.1: 612
KBK 74.1:77.2
Q-52

B.T. Haydarov, G.X. Ibroimova, J.J. Kazimov. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya nazariyasi. O'quv qo'llanma. – S.: "SamDU", 2020, 312 bet.

Ushbu o'quv-qo'llanma Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini nazariy tomondan o'rgatish bosqichlari, uslub hamda vositalarini o'z ichiga oladi. Qo'llanma sakkiz bobdan iborat bo'lib, ularning har biri maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faolligini tashkil etuvchi mutaxassisning kasbiy mahoratini oshirishga qaratilgan.

O'quv qo'llanmada 70 dan ortiq mavzular, 45 dan ortiq rasmlar, 15 dan ortiq jadvallar keltirilgan. Maktabgacha ta'lim yo'nalishi talabalari, malaka oshirish, qayta tayyorlov kurs tinglovchilari, maktabgacha ta'lim tashkiloti xodimlari va jismoniy tarbiya mutaxassislari uchun mo'ljallangan.

1-bob 3-7 yoshgacha bo'lgan bolalarda jismoniy mashqlarning maqsadi va vazifalari yoritilgan bo'lib, maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya sohasidagi ta'lim tamoyillarini ochib beradi, hamda maktabgacha yoshdagi bolalar bilan mashg'ulotlarda qo'llaniladigan jismoniy tarbiya vositalari va usullarini asoslaydi.

2-bob maktabgacha tarbiya tashkilotlarida jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlari tizimini taqdim etadi, Bugungi kunda MTT asosiy xujjat hisoblangan „Ilk qadam“ dasturi tavsifini beradi va maktabgacha ta'lim tashkiloti mutaxassislarining bolalar bilan sport va sog'lomlashtirish ishlarini tashkil etishdagi faoliyatini tavsiflaydi.

3-bobda bolalar harakatlarini o'rgatish, ularning harakat qobiliyatlarini rivojlantirish, shuningdek ijobiy, axloqiy fazilatlarini tarbiyalash asoslari yoritilgan.

4-bobda maktabgacha yoshdagi bolalar bilan jismoniy mashqlarning turli shakllari tasvirlangan.

5-bobda maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya bo'yicha ta'lim jarayonini tashkil texnologiyasi, xususan, jismoniy tarbiya va

sog'lomlashtirish tadbirlarini rejalashtirish texnologiyasi va maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy holatini kuzatish texnologiyalari yoritilgan.

6-bobda bolalar organizmining rivojlanish xususiyatlari va bolalarda harakatlarining shakllanish bosqichlari batafsil yoritilgan.

Shuningdek, u jismoniy mashqlar jarayonida maktabgacha yoshdagi bolalarning sog'lig'ini kuzatish va tahlil qilish bayonlangan.

7-bobdagi mavzular bolalar bilan jismoniy mashqlar jarayonida individual ravishda alohidalangan yondashuvni amalga oshirish imkoniyatlari va maxsus maktabgacha ta'lim tashkilotlarida reabilitatsiya (tiklash) va tuzatish ishlarini qanday tashkil etish mumkinligi bilan tanishtiradi.

8-bobda fanning ushbu sohasidagi tadqiqot ishlarini tashkil etish va o'tkazish tartibi, ushbu bobning mavzulari talabalarni kurs va malaka ishlarini bajarishga tayyorlaydi.

Qo'llanmada maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar jismoniy tayyorgarligiga yo'naltirilgan nazariy va uslubiy ishlanmalar, harakat ko'nikma malakalarini shakllantirish, jismoniy, aqliy, axloqiy, estetik hamda ruhiy sifatlarni rivojlantirish masalalari aks etgan. Shuningdek, gimnastika va harakatli o'yinlar tavsifi va ularning bolalar tarbiyasidagi ijobiy ahamiyatlari batafsil yoritilgan.

Qo'llanmani yaratishda ayrim mavzularda sohaga oid tadqiqotlar olib borgan mualliflar manbalaridan foydalanildi, ushbu mualliflarga o'z minnatdorчилиgimizni bildiramiz.

Hurmatli kitobxonlar, mutaxassislar va talabalar o'quv qo'llanmadagi ba'zi kamchiliklar haqida bildirgan fikr, mulohazalaringizni kutamiz va o'z minnatdorчилиgimizni bildiramiz.

ISBN-978-9943-6319-6-0

Samarqand davlat universiteti ilmiy Kengashining 2020 yil
29-fevraldagi 7-sonli qaroriga asosan chop etildi.





Har bir inson har kuni qiladigan ishini xuddi birinchi marta qilayotgandek qilishi kerak.

Shundagina ishda rivojlanish bo'ladi.

Sh. Mirziyoyev

KIRISH

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi kursi bo'lajak mutaxassislarni jismoniy tarbiyaning turli xil milliy hamda chet el tajribalaridan samarali foydalanishga o'rgatish, ularni jismoniy tarbiya sohasidagi davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlariga mos holda, maqsad va vazifalarini amalda bajarishga o'rgatishdan iborat.

Maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish, rivojlantirish va tubdan isloh qilish, moddiy-texnik bazasini mustahkamlash, maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarmog'ini talabga mos ravishda kengaytirish, malakali mutaxassis kadrlarga bo'lgan ehtiyojini ta'minlash, bolalarni maktab ta'limiga tayyorlash rejasini tubdan yaxshilash, ta'lim-tarbiya jarayoniga zamonaviy ta'lim dasturlari va texnologiyalarni tadbiiq etish, bolalarni har tomonlama intellektual, axloqiy, estetik va jismoniy jihatdan rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratish maqsadida «2017-2021 yillarda maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-2707-sonli qarori (29.12.2016 y.), «Nodavlat ta'lim xizmatlarini ko'rsatish faoliyatini yanada rivojlantirish chora-

tadbirlari to'g'risida»gi PQ-3276-sonli qarori (15.09.2017y), «Maktabgacha ta'lim tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-3261-sonli qarori (09.09.2017 y.), «O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligi faoliyatini tashkil etish to'g'risida»gi PQ-3305-sonli qarori (30.09.2017 y.), «Maktabgacha ta'lim tizimi boshqaruvini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida» PF-5198-sonli Farmoni (30.09.2017 y.) Maktabgacha ta'lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi hamda (09.05.2019), 2019-2023 yillar davrida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasi (13.02.2019) tasdiqlandi.

Joriy hujjatlar maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ilg'or xorijiy tajribani hisobga olgan holda bolalarni har tomonlama intellektual, axloqiy, estetik va jismoniy rivojlantirish sharoitlarini yaratish; maktabgacha ta'limda ta'lim berish sifatini oshirish, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarni maktabga sifatli tayyorlashni tubdan yaxshilash, ta'lim-tarbiya jarayoniga jahon amaliyotida keng qo'llaniladigan zamonaviy ta'lim dasturlari va texnologiyalarini joriy etish imkoniyatini yaratadi.

Bo'lajak mutaxassislarning kasbiy mahorati, bolalar, ularning ota-onalari, mutaxassislar jamoasi bilan olib boradigan ko'p qirrali hamda ijodiy faoliyatida namoyon bo'ladi. Bo'lajak mutaxassislar bolalarning rivojlanishi, o'sish jarayonini tushunish bilan birgalikda, harakat faolligini oshirish, va inson tanasining o'ziga xos funksiyalarini bilishi, o'yin hamda harakat tayyorgarligining dasturiy mazmunini anglash bilan bir qatorda bolaning ruhiy-jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligini tashxislash ko'nikmalariga ega bo'lishlari, shuningdek, tarbiyalashning zamonaviy metod va usullaridan xabardor bo'lishlari zarur.

Mazkur o'quv qo'llanma talabalarni jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishning zamonaviy shakl va vositalaridan xabardor qilish bilan birga, bolalarda jismoniy tarbiyaga oid ko'nikma va malakalarini shakllantirish harakatlarini chiroyli, nafis, o'ziga xos tarzda bajara olish, sportni sevishga o'rgatish kabi xususiyatlarni hosil qilishga yordam beradi.

Shartli belgilar va qisqartmalar

j.t. - jismoniy tarbiya

t.j.t - tashqarida jismoniy tarbiya

j.t.y. - jismoniy tarbiya mutaxassisi

m - mutaxassis

f.t.u - frontal tashkil qilish usuli

i.i - individual ishlash

o.m - o'yin mashqlari

o. h. o. - ochiq havoda o'yin

d.g - dastlabki gimnastika

URM - umumrivojlantiruvchi mashqlar

m.t - mashqlar to'plami

e.y - estafeta yugurish

r - raqobat

e.r - epchillikni rivojlantirish

y - yurish

h /o' - harakatli o'yinlar

t.h.t. - tayanch-harakat tizimi

h.f. - harakat faolligi

1-BOB. MAKTABGACHA TA'LIMDA JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI O'QUV FANI SIFATIDA

Maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish, rivojlantirish va tubdan isloh qilish, moddiy-texnik bazasini mustahkamlash, maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarmog'ini talabga mos ravishda kengaytirish, malakali mutaxassis kadrlarga bo'lgan ehtiyojini ta'minlash, bolalarni maktab ta'limiga tayyorlash rejasini tubdan yaxshilash, ta'lim-tarbiya jarayoniga zamonaviy ta'lim dasturlari va texnologiyalarni tadbiq etish, bolalarni har tomonlama intellektual, axloqiy, estetik va jismoniy jihatdan rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratish maqsadida «2017-2021 yillarda maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-2707-sonli qarori (29.12.2016 y.), «Nodavlat ta'lim xizmatlarini ko'rsatish faoliyatini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-3276-sonli qarori (15.09.2017y), «Maktabgacha ta'lim tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-3261-sonli qarori (09.09.2017 y.), «O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligi faoliyatini tashkil etish to'g'risida»gi PQ-3305-sonli qarori (30.09.2017 y.), «Maktabgacha ta'lim tizimi boshqaruvini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida» PF-5198-sonli Farmoni (30.09.2017 y.) Maktabgacha ta'lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi (09.05.2019), 2019-2023 yillar davrida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasi (13.02.2019) tasdiqlandi.

Joriy hujjatlar maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ilg'or xorijiy tajribani hisobga olgan holda bolalarni har tomonlama intellektual, axloqiy, estetik va jismoniy rivojlantirish sharoitlarini yaratish; maktabgacha ta'lim sifatini oshirish, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarni maktabga sifatli tayyorlashni tubdan yaxshilash, ta'lim-tarbiya jarayoniga jahon amaliyotida keng qo'llaniladigan zamonaviy ta'lim dasturlari va texnologiyalarini joriy bugungi kunning dolzarb talablaridan biridir.

Maktabgacha ta'lim tashkiloti mutaxassisi uchun maktabgacha yoshdagi bolalarga jismoniy tarbiya berish uchun nazariy va metodik bilimlarni egallash, g'oyat muhimdir. Ushbu qo'llanma bolaning jismoniy faoliyati jarayonida uning fiziologik xususiyatlari va morfofunksional qobiliyatlari asosida bolaning har tomonlama rivojlanishiga qaratilgan.

Jismoniy tarbiya nazariyasi predmetini o'qitishdan maqsad har bir bolani mustaqil ravishda sog'lomlashtirish, jismoniy holatini yaxshilash, ishlab chiqilgan mashq vositalari yordamida ularning harakat faolligiga bo'lgan ehtiyojlari va sevimli mashqlari bilan shug'ullanish, sport haqidagi ijobiy tasavvurlarga o'rgatishdir.

Tibbiy-psixologik tashxislash ma'lumotlari asosida qo'llanma birinchi navbatda har bir bolaning hayoti mobaynida uning sog'lig'ini saqlash va himoya qilish uchun unga yordam beradigan vosita ko'nikmalari va harakatlariga mos keladigan holatlarda o'z qobiliyatlarini anglashi uchun mo'ljallangan vositalar va usullarni tizimlashtiradi.

1.1. Maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiya nazariyasining maqsadi va vazifalari.

Mashg'ulot bosqichlarining uzluksizligi va izchilligini ta'minlash, ta'limning zamonaviy metodologiyasini yaratish, o'quv-metodik majmualarning yangi avlodini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish, maktabgacha ta'lim tashkilotlarining sifatini yaxshilash hamda ularni rivojlantirish chora-tadbirlarini amalga oshirish hamda mutaxassis xodimlarini kasbiy qayta tayyorlash tizimini yanada takomillashtirishni taqozo etadi.

Maktabgacha ta'lim tashkiloti jismoniy tarbiya mutaxassisi maktabgacha yoshdagi bolalarga jismoniy tarbiya berish uchun nazariy va metodik bilimlarni egallash g'oyat muhimdir.

Bolaning jismoniy tarbiya faoliyati jarayonida uning fiziologik xususiyatlari va morfofunksional qobiliyatlari asosida bolaning har tomonlama rivojlanishini hisobga olish zarur.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan shug'ullanishdan maqsad har bir bolani mustaqil ravishda sog'lomlashtirish, jismoniy holatini yaxshilash, ishlab chiqilgan mashq vositalari yordamida ularning harakat faolligiga bo'lgan ehtiyojlari va sevimli mashqlarini, sport haqidagi tasavvurlarini boyitishdir.

Tibbiy-psixologik tashxislash ma'lumotlari asosida qo'llanma birinchi navbatda har bir bolaning hayoti mobaynida uning sog'lig'ini saqlash va himoya qilish uchun unga yordam beradigan harakat ko'nikmalari va harakatlariga mos keladigan holatlarda o'zini topishi uchun mo'ljallangan vositalarni va usullarni tizimlashtiradi. Bolada fiziologik o'sish, jismoniy, psixologik va intellektual rivojlanishning o'zaro bog'liqligini ta'minlash maqsadida barcha yosh guruhlari uchun turli jismoniy tarbiya bosqichlarini ishlab chiqilgan va amaliyotga joriy

qilinmoqda. Bolalar sporti va jismoniy tarbiyasi, harakat faolligi va bolalarning mustaqil faoliyatiga asoslangan kuzatuvlar asosida ijodiy yondoshilgan va quyidagi vazifalarni o'z ichiga oladi.

1. Jismoniy tarbiya va sog'liqni saqlash darajasini belgilash asosida jismoniy rivojlanishga individual (yakkama-yakka) yondashuvni qo'llash va har bir bolaning alohida jismoniy qiziqishini va harakatlarini aniqlash.

2. Har bir ishtirokchining ma'lum bir sportga fiziologik va psixologik moslashuvchanligini aniqlash.

3. Keyingi maqsadni belgilash va jismoniy va ruhiy rivojlantirish orqali erishilgan natijalarini kuzatish, o'z-o'zini tahlil qilish uchun bolaning barqaror malakasini shakllantirish.

4. O'yin faoliyati orqali minimal va maksimal dasturlarni amalga oshirish uchun rivojlanayotgan muhit yaratish.

5. Bolalar hayotida yuz berishi mumkin bo'lgan kutilmagan vaziyatlarda xavfsizligi va salomatlikni saqlab qolish uchun o'z tanasini boshqarishning barqaror ko'nikmalarini rivojlantirish.

6. Sog'lom turmush tarzi haqida bolaning fikrini shakllantirish va sevimli mashg'ulotining bolalar faoliyatida o'ziga xos tashkil etilishida barqaror ko'nikmalarni rivojlantirish, bolalarning sevimli sport mashg'ulotlarini kun tartibining ajralmas qismiga aylantirish.

7. Bu vazifalar har bir bolaning jismoniy va psixologik xususiyatlarini chuqur tahlil qilish asosida hal qilinadi. Bu psixolog va ota-onalar tomonidan tibbiy mutaxassislarni (pediatr, ortoped va shu kabi mutaxassislar) majburiy jalb qilish orqali amalga oshirish lozimdir. Bolalar bilan jiddiy individual ishlash zarurligini hisobga olgan holda, mashg'ulot materiallarini yoshga qarab taqsimlash muhim vazifalardan biridir.

Har bir bolaning harakatlarni amalga oshirishda xavfsizligini ta'minlash mutaxassisning malakasi, sport jihozlarining sifati va barqarorligini, sport zalining mashg'ulot boshlanishiga qadar tayyorligini nazoratga olish kerak. Har bir jismoniy tarbiya mashg'ulotida ikki nafar mutaxassis, jismoniy tarbiya mutaxassisi va tarbiyachi ishtirok etishi shart. Har bir bolaning individual xususiyatlariga ko'ra alohida yondashuvni samarali amalga oshirish uchun «**Har bir bola jismoniy shakllanishidan, yoshidan qat'iy nazar, kichik natijadan katta natijaga qadar, rivojlantirib borish**» tamoyili asosida tashkil etish zarur. Jismoniy mashqlarni mustaqil tanlash, bolalarning natijalarini o'zini o'zi baholashga individual qiziqishlarini yuzaga chiqarishga imkon beradi.

Bolalarni individual qiziqishlarini amalga oshirishda ularni qo'llab-quvvatlab, yangi harakatlarni va jismoniy tarbiya va sportni asta-sekin egallashini, yuqori darajada ijobiy kayfiyat bilan mashg'ulotlarni o'tkazishga yordam berib, jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassis o'zining individual qobiliyatiga muvofiq har bir bolaning maksimal rivojlanishiga hissa qo'shadi. Shuning uchun, harakat qobiliyatlari yosh davriga taqsimlangan bo'lsa-da, barcha vosita ko'rsatmalar yosh guruhlaridan boshlab (3 yoshdan boshlab) bolalarning yoshi, jinsi, xususiy imkoniyatlaridan kelib chiqib mashqlar majmuasi tanlanadi.

Bolalarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish uchun berilgan vazifalardan kelib chiqib, muhitni tashkil etish, oddiy (kundalik) buyumlar bilan o'yinlarni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Ayniqsa, bolaning maktabgacha ta'lim tashkiloti va oila muhiti bir-biriga chambarchas bog'liqdir. Ota-onalar, jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassis belgilagan vazifalarni hal qilishda bir-biriga yordam berishi kerak va barcha maktabgacha ta'lim tashkilotining jamoasi ushbu vazifalarni bajarilishi uchun zarur sharoitlarni yaratishi kerak.

Bolalarni tarbiyalash, ularning jismoniy va psixofiziologik holati bilan chambarchas bog'liq. Shu sababli, assekleratsiya (o'sish va rivojlanishning tezlashuvi) jarayonida ijodiy qobiliyatlarni rivojlantirish bolaga o'zi xohlagan harakatlarda o'zida topishiga yordam berishni taqozo etadi. Mashg'ulotlar jarayonida bolaning sevimli jismoniy mashqlari yoki o'zi tanlagan yoshiga va jinsiga mos sport turi tananing hayot davomida muntazam va maqsadli harakat faoliyatiga bo'lgan ehtiyojini yaxshilashga yordam beradi, bu esa bolaning jismoniy rivojlanishi va shakllanishi uchun muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy faollikning ijobiy hissiy rang-barangligi mashg'ulotlarni imkon qadar qiziqarli baholashga alohida e'tibor berish mashg'ulot samaradorligini yanada oshiradi. Mana shu jarayonlarni hisobga olib, juda keng miqyosdagi turli mashg'ulotlar, birinchi navbatda, shakli va mazmuni jihatidan xilma-xil o'yinlar faoliyatidan samarali foydalanish mumkin. Ayniqsa, harakat faollikni oshiruvchi o'yinlar, va tiklovchi, rivojlantiruvchi, harakatlar keng qo'llaniladi. «Koptok bilan o'yinlar» va «Harakatli o'yinlar» qo'llanmaning bo'limlarida ifodalangan.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishdan ko'zlangan asosiy maqsad - bolalarda harakatga bo'lgan ehtiyojni qondirish asosida bolalarning harakat faoliyatini yaxshilash, bolaning jismoniy rivojlanishini o'rganish, tashqi muhitga moslashuvchanligini oshirish, bolaning o'z tanasini his qilish, asosiy harakat va ko'nikmalarni egallash.

bajara olayotgan jismoniy harakatlar ko'nikmasini egallash va undan zavq va quvonch olish; sportning sirli olami bilan tanishish, o'zlarining atrofga va jismoniy qobiliyatlariga mos keladigan faoliyatini topishga yordam berish: sog'lom, quvnoq, jismonan rivojlangan bolani tarbiyalash, uning yoshiga jinsiga va individual xususiyatlariga mos jismoniy tarbiya haqida bilimga ega bo'lgan va jismoniy mashqlar qiziqadigan bolalarni barkamol avlod sifatida tarbiyalashdan iboratdir.

Sog'lomlashtirish bo'yicha vazifalar.

Bolalar hayotini muhofaza qilish va sog'lig'ini saqlash, yaxshilash maktabgacha ta'lim tashkiloti xodimlarining asosiy vazifasidir. Buning asosiy sababi, maktabgacha yoshdagi bolalarning tana a'zolari va funksional tizimlari hali ham nomukammalligi, tananing himoya xususiyatlari to'laqonli rivojlanmaganligi, bolalar noqulay atrof-muhit sharoitlariga moslashishi qiyinligi sababli ko'pincha tezda kasal bo'lib qolishidir.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda termoregulyatsiyasining (issiqlikning almashinuvi) sust rivojlanishi tananing noqulay ekologik sharoitlarga chidamliligini oshirishni talab qiladi, shunday ekan yuqoridagi noqulaylikga munosib javob qaytarish va chidamlilik va chiniqishni oshirishda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari eng optimal (qulay) vositalardan biridir. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalarda umurtqa pog'onasining fiziologik egri shakllanishini (skolioz) yassioyoqliknilarining (ploskostopiya) oldini olishga, barcha mushak guruhlarining uyg'un va mutanosib rivojlanishiga hissa qo'shishi kerak.

Maktabgacha yoshdagi bolalar hayotga kerakli harakat ko'nikmalarini egallashlari uchun jismoniy sifatlar, asosiy harakatlar, harakat faolliklarini rivojlantiruvchi vazifalarni hal etadi. Jismoniy mashqlarda gigiena ko'nikmalarini shakllantirishga katta e'tibor berilishi kerak. Bolalarning salomatligi ko'p jihatdan tanasining tozaligi shaxsiy gigiena qoidalariga rioya qilishlariga bog'liq.

Ta'limiy vazifalari. Ta'lim berish qonuniyatlari didaktik bo'lib, maqsad o'rgatish jarayoniga qaratilgan: harakat ko'nikmalarini shakllantirish va maxsus bilimlarni rivojlantirishga qaratilganligi bilan muhim ahamiyat kasb etadi.

Ko'pgina harakatlar (safda yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, harakatli o'yinlar, velosipedda uchish, gimnastika, suzish va boshqalar) kundalik hayotda kattalar nazoratida bolalar tomonidan amalga oshiriladi,

bu atrof-muhit bilan aloqani osonlashtirib jamiyatga «kirib borishi» va uning bilim va ko'nikmalarini rivojlantirishiga hissa qo'shadi.

Yaxshi shakllangan ko'nikmalardan, vositalaridan foydalanish, ayniqsa o'yin, faoliyati jarayonida kutilmagan vaziyatlarda yuzaga keladigan vazifalarni tushunishga imkon beradi. Yetti yoshgacha bo'lgan bolalarda shakllangan harakatlanish ko'nikmalari ularni maktabda yanada takomillashtirish uchun poydevor bo'lib, yanada murakkab harakatlarni egallashga yordam beradi va keyinchalik sport faoliyatida yuqori natijalarga erishishning asosiy omili sifatida xizmat qiladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarga jismoniy mashqlar bilan bog'liq mavjud bilimlarni uzviy ketma-ketlikda o'rgatish lozim. Bolalar sog'ligini mustahkamlash uchun jismoniy mashqlar muhimligini bilishlari kerak. Bolalar tana qismlarining nomini, harakat yo'nalishini (yuqoriga, pastga, oldinga, orqaga, o'ngga, chapga va h.k.), jismoniy tarbiya jihozlarining nomi va foydalanishdan maqsadini, ularni toza tutish, asrab-avaylash ko'nikmasini, kiyim va poyafzallarni saqlash qoidalarini va boshqalarni bilishlari kerak.

Tarbiyaviy vazifalari. Erta yoshdan boshlab bolalar uchun jismoniy mashqlarni va sportga bo'lgan qiziqishni rivojlantirish muhimdir.

Bolalarni jismoniy tarbiya sohasida o'rgatish jarayonida axloqiy, aqliy, estetik, mehnat tarbiyasini amalga oshirish uchun katta imkoniyatlar mavjud. Bolalarni olgan bilim va ko'nikmalarini hayot faoliyatida ijobiy foydalanishda, faollik, mustaqillik, tezkorlik, ziyraklik va zukkolikni namoyon etishga intilishi kerak.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy mashqlarni o'rgatish jarayoni shunday tizimli tuzilgan bo'lishi kerakki, mashg'ulotlarda yukamalarni bajarish bilan birga, botirlik, sabrlilik, vatanparvarlik, jamoda o'zini tutish kabi fazilatlar shakllanib, jismoniy tarbiyaning tarbiyaviy vazifalari sog'lomlashtirish va ta'limiy vazifalari bilan uyg'unlik kasb etsin.

1.2. Asosiy tushunchalar va atamalar

Ta'lim tizimida tushunchalar ma'lum bir hodisa haqida umumiy ma'lumot tizimi sifatida qaraladi, bu esa ushbu hodisani boshqa ma'lumotlardan ajratib turadigan muhim xususiyatlarni o'zida aks ettiradi. Har bir ilmiy yo'nalish o'ziga xos tushunchalar to'plamini, ya'ni asosiy tushunchalarni qamrab oladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi umumiy jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining bir qismidir va bu, ushbu fanda qabul qilingan tushunchalardan foydalanadi.

Jismoniy reabilitatsiya - bolalar organizmining buzilgan yoki vaqtincha yo'qotilgan funksiyalarini hamda nogironlarning va jismoniy imkoniyatlari cheklangan boshqa **bolalarning** ijtimoiy hamda kasbiy faoliyatga bo'lgan qobiliyatlarini jismoniy tarbiya va sport vositalari hamda usullaridan foydalangan holda tiklash (tuzatish va kompensatsiya qilish);

Jismoniy tarbiya - madaniyatning bolalarni jismoniy tarbiyalash, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik orqali jismoniy hamda intellektual jihatdan kamol toptirish, uning qobiliyatini va harakat faolligini takomillashtirish, sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish, ijtimoiy moslashtirish maqsadida jamiyat tomonidan yaratiladigan hamda foydalaniladigan qadriyatlar, normalar va bilimlar yig'indisidan iborat bo'lgan qismi;

Jismoniy tarbiyalash - yuksak madaniyatga ega bo'lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog'lom bolalarni shakllantirish maqsadida shaxsni tarbiyalashga, bolalarning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirishga, uning jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini o'rttirishga qaratilgan jarayon;

Jismoniy tayyorgarlik - bu vosita ko'nikmalarini shakllantirish va bolalarning harakat qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan pedagogik jarayon.

Jismoniy tarbiya yoki sport tadbiri tashkilotchisi - o'z tashabbusi bilan jismoniy tarbiya yoki sport tadbiri o'tkazayotgan va (yoki) bunday tadbirni tayyorlash hamda o'tkazishni tashkiliy, moliyaviy va moddiy jihatdan ta'minlashni amalga oshirayotgan yuridik yoki jismoniy shaxs;

Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish inshooti - ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlari va jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini o'tkazish uchun mo'ljallangan, o'ziga qo'yiladigan norma va talablarga javob beradigan hamda tegishli pasportga ega bo'lgan yopiq yoki ochiq tipdagi inshoot;

Ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlari - bolalarni jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga jalb etishga va aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan tadbirlar;

Ommaviy sport tadbiri - sportning tashkil etilgan va (yoki) mustaqil mashg'ulotlar, shuningdek ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini o'tkazish orqali bolalarni jismoniy tarbiyalash, sog'lomlashtirish, kamol

toptirish hamda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb etishga doir qismi;

Professional sport - sportning sport musobaqalarini tashkil etish va o'tkazishga doir qismi bo'lib, sportchilar ularda o'zining asosiy faoliyati sifatida ishtirok etganligi va ularga tayyorgarlik ko'rganligi uchun mukofot va (yoki) ish haqi oladi;

sport - odamlarning, bolalarning muayyan qoidalar bo'yicha tashkil etilgan, ularning jismoniy va intellektual qobiliyatini taqqoslashdan iborat bo'lgan havaskorlik asosidagi va professional asosdagi faoliyati, shuningdek ushbu faoliyatga tayyorgarlik ko'rish hamda bu faoliyat jarayonida bolalar, odamlar o'rtasida yuzaga keladigan munosabatlar;

Sportchi - tanlagan sport turi yoki sport turlari bilan muntazam shug'ullanadigan, doimo o'zining sport mahoratini oshirib boradigan va sport tadbirlarida qatnashadigan bolalar yoki jismoniy shaxs;

Sport bo'yicha agent - sportchi nomidan va uning manfaatlari uchun shartnoma asosida faoliyat ko'rsatadigan, tuzilgan shartnomalar shartlariga va sportchining huquqlariga rioya etilishini kuzatib boradigan shaxs;

Sport musobaqasi - sportchilar o'rtasida yoki sportchilar jamoalari o'rtasida har xil sport turlari (sport dissiplinalari) bo'yicha musobaqaning eng yaxshi ishtirokchisini aniqlash maqsadida jismoniy tarbiya yoki sport tadbirining tashkilotchisi tomonidan tasdiqlangan nizom (reglament) bo'yicha o'tkaziladigan bellashuv;

Sport inshooti - sport tadbirlari va ommaviy sport tadbirlarini, sport turlari bo'yicha o'quv-mashq mashg'ulotlari va o'quv-mashq yig'inlarini o'tkazish uchun mo'ljallangan, o'ziga qo'yiladigan norma va talablarga javob beradigan hamda tegishli pasportga ega bo'lgan yopiq yoki ochiq tipdagi ixtisoslashtirilgan inshoot;

Sportchining sport diskvalifikatsiyasi - sport turi qoidalarini yoki sport musobaqalari to'g'risidagi nizomlarni (reglamentlarni) yoxud xalqaro sport tashkilotlari tomonidan tasdiqlangan dopingga qarshi qoidalarini yoki respublika sport federatsiyalari (uyushmalari) tomonidan tasdiqlangan normalarni buzganlik uchun sportchini sport musobaqalarida ishtirok etishdan sportning tegishli turi bo'yicha xalqaro sport federatsiyasi (uyushmasi) yoki sportning tegishli turi bo'yicha respublika sport federatsiyasi (uyushmasi) tomonidan amalga oshiriladigan chetlashtirish;

Sport turining tarmog'i (distsiplinasi) - farqlovchi belgilarga ega bo'lgan hamda bitta yoki bir nechta sport musobaqalari dasturlari turlarini o'z ichiga oladigan sport turining qismi;

Sport tadbirlari - sport musobaqalarini, o'quv-mashq jarayonini va sportchilar ishtirokida sport musobaqalariga tayyorgarlik ko'rish bo'yicha boshqa tadbirlarni o'z ichiga oladigan tadbirlar;

Sport turi - jismoniy tarbiya va sport sohasidagi faoliyat turi bo'lib, u insonning sport musobaqalariga o'ziga xos tarzda tayyorgarlik ko'rish bilan ajralib turadi, sport musobaqalarini o'tkazish va ularda ishtirok etishga doir talablar, tartib va shartlar belgilanadigan qoidalarga, nizomga (reglamentga) ega bo'ladi;

Sport federatsiyasi (uyushmasi) - bir yoki bir nechta sport turini rivojlantirish, ommalashtirish, shuningdek sport tadbirlarini o'tkazishni tashkil etish hamda sportchilarni - O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalari a'zolarini sportning tegishli turi bo'yicha tayyorlash uchun a'zolik asosida tashkil etilgan va davlat ro'yxatidan o'tkazilgan nodavlat notijorat tashkiloti;

Sport hakami - sport turi qoidalariga hamda sport musobaqasi to'g'risidagi nizomga (reglamentga) rioya etilishini ta'minlash uchun jismoniy tarbiya yoki sport tadbiri tashkilotchisi tomonidan vakolat berilgan, maxsus tayyorgarlikdan o'tgan va tegishli malaka toifasini olgan jismoniy shaxs;

Sportning texnik va amaliy turlari - sport natijalariga erishish uchun sportchi tomonidan umumiy jismoniy mashqlar majmuasidan tashqari, sport texnikasidan, moslamalaridan yoki texnikaviy vositalardan foydalana bilish va ularni boshqarish sohasidagi ko'nikmalar va mahorat qo'llaniladigan, shuningdek har xil sport turlaridan olingan, amaliy ahamiyatga ega bo'lgan mashqlar birikmasidan foydalaniladigan sport turlari. Sportning texnik va amaliy turlari yoshlarni O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlarida xizmat qilishga tayyorlashning tarkibiy qismidir;

trener - trenerlik faoliyati bilan shug'ullanish uchun ruxsatnomaga ega bo'lgan hamda o'quv-mashq, ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarini o'tkazishni, shuningdek sport natijalariga erishish uchun bellashuv faoliyatiga rahbarlikni amalga oshiruvchi jismoniy shaxs;

O'zbekiston milliy sport turlari va xalq o'yinlari - milliy ijtimoiy-madaniy yo'nalishga ega bo'lgan hamda O'zbekiston Respublikasi hududida rivojlanayotgan sport va o'yin turlari;

O'zbekiston Respublikasining terma jamoalari - xalqaro sport musobaqalariga tayyorgarlik ko'rish hamda ularda O'zbekiston Respublikasi nomidan ishtirok etish uchun turli yosh guruhlariga tegishli sportchilar, trenerlar, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi olimlar va

boshqa mutaxassislar, tibbiyot mutaxassislari hamda boshqa mutaxassislar jamoalari;

Havaskorlik sporti - sportning aholini ixtiyoriylik asosida ommaviy sportga jalb qilish orqali odamlar, bolalar sog'lig'ini mustahkamlashga qaratilgan qismi;

Sportning harbiy-amaliy turlari - asosi harbiy xizmatchilar hamda maxsus xizmatni o'tayotgan shaxslar tomonidan o'z xizmat vazifalarini bajarishi bilan bog'liq maxsus harakatlardan (shu jumladan usullardan) iborat bo'lgan sport turlari.

Harakat mahorati- bu bilim va tajriba asosida olingan vosita faoliyati jarayonida harakatlarni boshqarish qobiliyatidir.

Harakat qobiliyatlari - bu individual va harakatli funktsiyalarni eng muvaffaqiyatli va yuqori sifatli amalga oshirishga imkon beradigan tabiiy va erishilgan vosita qobiliyatlarining yig'indisi.

Harakat qobiliyatini vosita faoliyati jarayonida o'zini namoyon qiladigan va uning samaradorligini aniqlaydigan xususiyat yoki xususiyatlar to'plami sifatida aniqlash mumkin.

Ba'zi manba yoki adabiyotlarda ilmiy-uslubiy qo'llanmalarda «jismoniy sifatlar» atamasi ishlatilgan.

Ko'pincha «jismoniy qobiliyatlar» va «jismoniy sifatlar» so'zlari bir xil ma'noda qo'llaniladi.

1.3. Maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiya nazariyasining vositalari

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy tarbiyani rivojlantirishning asosiy vositasi jismoniy mashqlardir. Gigienik omillar va tabiatning tabiiy kuchlari jismoniy mashqlardan foydalanish samaradorligini oshiruvchi vosita turlaridan biridir.

1.3.1. Jismoniy mashqlar

Jismoniy mashqlar - bu insonning jismoniy rivojlanishi uchun yaratilgan va foydalaniladigan, pedagogik muammolarni hal qilishga qaratilgan va pedagogik tamoyillarga bo'ysunadigan harakat faoliyatidir. Jismoniy mashqlar odamga ko'p tomonlama ta'sir qiladi: ular bolalarning jismoniy holatini rivojlantiradi, shuningdek axloqiy, aqliy, mehnat tarbiyasi muammolarini hal qilishga yordam beradi. Jismoniy mashqlar xususiyatlarini aniqlash, ularni tasniflash mutaxassisga pedagogik

vazifalarga ko'proq mos keladigan jismoniy mashqlarni qidirish jarayonida yordam beradi. Jismoniy tarbiya fani doimiy ravishda yangi ma'lumotlar, zamonaviy pedagogik texnologiyalar bilan boyitilganligi sababli, tasniflar o'zgarib borishi mumkin, vaqt o'tishi bilan ular takomillashtirilib boriladi.

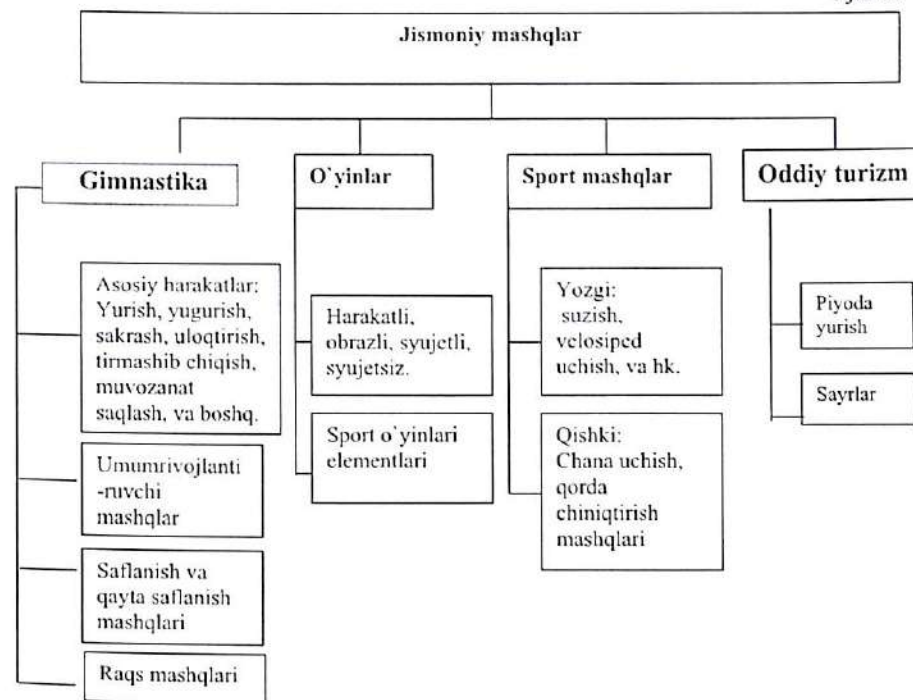
Jismoniy mashqlarning har birida bitta emas, balki bir nechta xarakterli xususiyatlar mavjud. Shuning uchun bir xil jismoniy mashqlar turli tasniflarda namoyish etilishi mumkin.

Hozirgi vaqtda jismoniy tarbiya nazariyasida jismoniy mashqlarning bir nechta tasnifi mavjud:

- mavjud jismoniy tarbiya tizimlarining tarixiy asoslari (gimnastika, o'yin, turizm, sport);

- individual mushak guruhlarining ustuvor rivojlanishi asosida (qo'llar va yelka-kamar mushaklari, gavda va bo'yin mushaklari uchun, oyoq va tos mushaklari va boshqalar).

1-jadval



Barcha mashqlar to'rt guruhga bo'lingan: gimnastika, o'yinlar, sport mashqlari, oddiy turizm (1-jadval).



samaradorligini oshiradi.

Kun tartibiga rioya qilish bolalarni jamoatchilikka, intizomga o'rgatadi.

Ikkinchi kichik guruh jismoniy mashqlar jarayoniga kiritilgan vositalarni o'z ichiga oladi: gigiena standartlariga muvofiq mashq va dam olish kun tartibini takomillashtirish, jismoniy mashqlar uchun tashqi sharoitlarni yaratish. Agar mashqlar toza, yorug' xonada olib borilsa, unda bolalarda ijobiy his-tuyg'ular paydo bo'ladi, ularning harakat faolligi oshadi, mashg'ulotlarni o'zlashtirish va jismoniy fazilatlarining rivojlanishi osonlashadi. Kun tartibi bolalarni tozalikka, tartib-intizomga o'rgatadi. Xonani to'g'ri yoritilishi ko'z kasalliklari (miyopiya va boshqalar) paydo bo'lishining oldini oladi va bolalarni maqsadga yo'naltirish uchun eng qulay sharoitlarni yaratadi.

Binolarning tozaligi, jismoniy tarbiya jihozlari, inventarlar, o'yinchoqlar, atributlar, kiyim-kechak, poyabzal, gigiena va tozalikka rioya qilish bolalarda turli yuqumli va allergik kasalliklarning oldini oladi. Jismoniy tarbiya muammolarini to'liq hal qilishning zaruriy sharti barcha vositalarni ularning to'g'ri nisbati bilan kompleks ravishda qo'llashdir. Shunday qilib, bola hayotining dastlabki uch yilida gigiena omillari va tabiatning tabiiy kuchlari, kun tartibi katta ahamiyatga ega. Keyinchalik hayotning birinchi yilida massaj, sust, sust-faol mashqlar, asosiy harakatlar (emaklash va boshqalar) qo'llaniladi. Bolaning yoshi oshib borgani sari gigienik omillarning roli, tabiatning tabiiy kuchlaridan oqilona foydalanish o'z ahamiyatini yo'qotmaydi, biroq uxlash va ovqatlanish uchun kamroq vaqt sarflanadi va jismoniy mashqlarning nisbatan murakkab turlaridan foydalanish uchun sharoitlar yaratiladi.

1.4. Jismoniy tarbiya tizimida har tomonlama o'rgatish tamoyillari

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy tarbiya muayyan tamoyillarga asoslanadi. Barcha tamoyillarni uch guruhga ajratib o'rganish mumkin:

1) maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalashda o'rgatishning umumiy tamoyillari

2) maktabgacha ta'lim tashkilotida jismoniy tarbiya fanidagi pedagogik jarayonni tashkil etish tamoyillari;

3) maktabgacha yoshdagi bolalar bilan jismoniy mashqlarni bajarishga qaratilgan tamoyillar.

Ushbu tamoyillarga maktabgacha yoshdagi bolalarning harakatli faoliyatini tashkil etadigan har qanday pedagog, jismoniy tarbiya mutaxassisi, MTT tarbiyachilari guruhi amal qilishi talab etiladi.

1.4.1. Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy tarbiya sohasida o'rgatishning umumiy tamoyillari

Jismoniy tarbiya sohasidagi maktabgacha ta'limning umumiy tamoyillari quyidagi tamoyillarni o'z ichiga oladi: ta'limni insonparvarlashtirish, ta'limni demokratlashtirish, ta'limning o'zgaruvchanligi, ta'limning mintaqaviy o'ziga xosligi, ta'limning rivojlanish tabiati va ta'limning uzluksizligi. Maktabgacha ta'lim tashkilotida amalga oshirilayotgan jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlari bilan birgalikda, har bir bolaning jismoniy, aqliy va ijtimoiy farovonligi har qanday pedagogik jarayonning asosidir.

Jismoniy tarbiya bo'yicha dasturga kiritilgan barcha ishlar tengdoshlar bilan muloqotdan ijobiy his-tuyg'ularni yaratishga, jismoniy mashqlar «mashg'ulotlardan zavq olish» hissi, muvaffaqiyatsizlik ustidan g'alaba qozonish, uning sog'lig'i uchun juda muhim jarayonni bajarayotganligi jismoniy tarbiya kun tartibining ajralmas qismi ekanligini tushunishiga asoslangan.

Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlashni rejalashtirishda mutaxassis har bir bolaning individual xususiyatlarini hisobga olishi kerak.

Maktabgacha ta'limni jismoniy tarbiya sohasida erkinlashtirish tamoyili mutaxassisga bolalar bilan ishlash shakllari, vositalari va usullarini erkin tanlash huquqini beradi. Biroq, bunday huquq tanlangan shakllar, vositalar va usullarning bolalarning jismoniy holatiga va jismoniy tarbiya sohasidagi maktabgacha ta'lim vazifalariga mosligini kafolatlashi kerak. Dastlabki ma'lumotlarga nisbatan bolalarning sog'lig'i, jismoniy rivojlanishi, harakat faolligi tayyorgarligining yuqori yakuniy ko'rsatkichlarini faqatgina ushbu yoshdagi bolalarning harakat qobiliyatlarini keng qamrovli tahlil qilish orqali olish mumkin.

Ta'limni insonparvarlashtirish tamoyili Mutaxassislar va otanalarga harakat faoliyati davomida maktabgacha yoshdagi bolalarning harakatlar dunyosidagi o'rni haqida tushunchani shakllantirishga qaratilgan; ularni jismoniy tarbiyaning qadriyatlarini bilishi uchun sharoit harakatlar dunyosida o'zlarining imkoniyatlarini bilishi uchun sharoit yaratish; musobaqalar va o'yinlar natijalarini baholashda adolat

tuyg'usini saqlashga qaratilgan. Bola o'zini pedagogik tizimning e'tibor markazida his qilishi kerak.

Ta'limning o'zgaruvchanligi tamoyili maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy holatini yaxshilash uchun turli xil dasturlardan foydalanishni o'z ichiga oladi, bu ularning sog'lig'ining holati, ta'lim jarayonining vazifalari, bolalarning harakat imkoniyatlari, maktabgacha ta'lim tashkiloti muhitining xususiyatlari, ota-onalarning xohish-istaklari va boshqalarga bog'liq.

Ta'limning mintaqaviy o'ziga xosligi tamoyili mintaqaning iqlimiy, mentalitet, va jug'rofiy sharoitlari va milliy an'analarini, shuningdek etnik xususiyatlarini hisobga olgan holda bolalarning jismoniy tarbiyasini o'z ichiga oladi. Bularning barchasi bolalarning ijtimoiy-biologik moslashuvini yaxshilashga yordam beradi. Ushbu tamoyilning amalga oshirilishi jismoniy tarbiya etnopedagogikasi va jismoniy tarbiya sohasidagi milliy, dunyoqarash, urf odatlar, mintaqaviy tadqiqotlar yutuqlari bilan bog'liq.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya jarayonida o'rgatishning uzluksizligi tamoyili Jismoniy mashqlarni ajralmas, tizimli jarayon sifatini tartibga soluvchi asosiy qonunlarni aks ettiruvchi tamoyillardan biridir.

Ushbu tamoyil jismoniy tarbiya sohasida bolaning jismoniy rivojlanishining uzoq muddatli jarayoni sifatida qo'llanilganini anglatadi, bunda bolalarning jismoniy rivojlanishining namoyon bo'lishidagi ta'sir darhol kutilmaydi, lekin ma'lum vaqt o'tgach, bola tanasi va ruhiyatining rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlari va bolalarning bajara olish qobiliyatini inobatga olib yondoshiladi. Jismoniy tarbiya jarayonida ta'limning uzluksizligi uning darajalari va bolalarning ta'lim sohasidagi ko'p qirrali harakatini ta'minlaydi.

1.4.2. Maktabgacha ta'lim tashkilotida jismoniy tarbiya bo'yicha pedagogik jarayonni tashkil etish tamoyillari

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiyaning pedagogik jarayonini tashkil etish tamoyillari quyidagilardan iborat: sog'lomlashtirishga yo'naltirish, bolani ijtimoiylashtirish, bolani har tomonlama rivojlantirish, oila bilan birgalikda hamkorlik qilish hamda maktabga tayyorgarlik tamoyillaridir.

Sog'lomlashtirishga yo'naltirilganlik tamoyili maktabgacha ta'lim tashkiloti mutaxassislari har bir bolaning hayoti va sog'lig'i uchun

javobgar ekanligini anglatadi. Ular maktabgacha yoshdagi bolalarda umumiy, harakatlanish va kun tartibini ta'minlash, bolalar uchun o'yinlar va mashg'ulotlar uchun maqbul sharoitlarni yaratishga mas'uldirlar. Har qanday pedagogik tadbirning maqsadga muvofiqligi har bir bolaning sog'lig'i nuqtai nazaridan ko'rib chiqilishi kerak. Pedagogik jarayonga yangi innovatsiyalarni kiritishda «Bolalar sog'lig'iga zarar yetmasin» degan asosiy qoidani yodda tutish kerak.

Mutaxassislar jismoniy mashqlarni profilaktika va sog'lomlashtirish vazifalarini bajaradigan tarzda tashkil etishlari kerak: **birinchidan**, zamonaviy hayotda yuzaga keladigan kamharakatlilik muammosini bartaraf etish, bolalarning harakat faolligini oshirish; **ikkinchidan**, bolalar tanasining funksional imkoniyatlarini yaxshilash, uning ishlashi va tashqi salbiy ta'sirlarga chidamliligini oshirish.

O'yinlar, musobaqalar va birgalikdagi harakatlanish jarayonida bolalar harakatlar texnikasini, ularning o'zaro ta'sirini, kun tartibiga rioya qilish va ba'zi harakat ko'nikma malakalarni o'zlashtiradilar. Ushbu turdagi faoliyatlar bolalarning hissiy-irodaviy sohasini boyitishga va ularning jamoada munosabatlari va tashkiliy ko'nikmalarini tarbiyalashga yordam beradi.

Bolani har tomonlama rivojlantirish tamoyili Jismoniy tarbiya sohasidagi maktabgacha ta'limning o'ziga xos muammolarini hal qilishda aqliy, axloqiy, estetik va mehnat ta'limi vazifalari ham hal qilinishini ta'kidlaydi. Har qanday jismoniy mashqlar mashg'ulotida mutaxassis bolalarning aqliy faolligini kuchaytirishga harakat qilishi, bolaning mustaqil ravishda o'zini tutish, mehnat faoliyatidagi eng oqilona usulni tanlashi, o'z e'tiborini ranglar, atrof-muhit shakllari, musiqani hissiy jihatdan idrok etishi uchun sharoit yaratishi kerak.

Jismoniy mashqlar mazmuni, bolalarning barcha jismoniy fazilatlari muvofiqlashtirilgan, mutanosib rivojlanishini, harakat ko'nikmalarini rivojlantirishni va bolalarning maxsus bilimlarini egallashini ta'minlash uchun moslashtirilishi kerak.

Oila bilan birlik, hamkorlik tamoyili sog'lom bolani to'g'ri tarbiyalash, maktabgacha tarbiya tashkiloti va oilaning tarbiya, sog'lomlashtirish, kundalik ishlar, jismoniy faollik, gigiena tartib-qoidalari, madaniy-gigienik ko'nikmalarni shakllantirish va bolalar harakatlarini rivojlantirish masalalarida yagona talablariga rioya qilingan taqdirdagina to'g'ri o'sishi mumkinligini anglatadi.

Shuning uchun ota-onalarga zarur maslahatlar berish, ularni birgalikda jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga jalb qilish va ota-onalarning jismoniy

madaniyatini oshirish juda muhimdir.

Maktabga tayyorgarlik tamoyili Shuni hisobga oladiki, maktabga qabul qilish bolaning hayotidagi eng muhim lahzalardan biri bo'lib, maktabgacha davrda shakllangan harakatlanish faolligining shiddatli oshishi maktabga chiqishi davri bilan bir vaqtga to'g'ri keladi. Bolalarni mashg'ulotlarga moslashtirishning muvaffaqiyati va mashg'ulot qiyinchiliklariga sabrtiligi, bola tanasining tizimli ravishda o'rganishga harakat qilish istagi bilan bog'liq. Bolaning tanasi maktabga chiqish bilan bog'liq qiyinchiliklarni engishga qanchalik tayyor bo'lsa, unda moslashish jarayoni shunchalik oson kechadi.

Maktabda o'qish jarayoniga ta'sir ko'rsatadigan ko'plab omillar orasida sog'lomlashtirish, harakat faolligini rivojlantirish yetakchi o'rinni egallab, qobiliyat, jismoniy ko'rsatkichlar ham bundan mustasno emas. Faqat sog'lom, jismoniy va aqlan yaxshi rivojlangan bolalar aqliy yuklamalarni muvaffaqiyatli bajara oladilar.

Shunday qilib, maktabga tayyorgarlik tamoyilini amalga oshirish sog'lomlashtirish, rivojlantirish orqali amalga oshirilib, bu bolaning tizimli ta'limga qiyinchiliklarsiz o'tishiga hissa qo'shadi; jismoniy sifatlarning yuqori darajadagi rivojlanishini va harakat qobiliyatining shakllanishini ta'minlash, bu bolaning jismoniy tarbiya bo'yicha maktab o'quv dasturini muvaffaqiyatli o'zlashtirishiga yordam beradi; umuman jismoniy tarbiya bilan bog'liq bo'lmagan fanlarda ham, ta'lim faoliyati muvaffaqiyatini ta'minlaydigan fazilatlarni jismoniy mashqlar orqali rivojlantirish; bolalarda jismoniy mashqlar yordamida dam olish vaqtidan samarali foydalanish va bo'sh vaqtlarini tashkil qilish tartibini shakllantirishdan iborat.

1.4.3. Maktabgacha yoshdagi bolalarga jismoniy mashqlarni o'rgatish tamoyillari

Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan jismoniy mashqlarni o'rgatish tamoyillari quyidagilardan iborat: ilmiylik, mustaqillilik, tizimlilik va izchillik, onglilik va faollik, kuzatish, takrorlash, individuallik.

Fanning ilmiylik tamoyili maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasiga ilmiy yondoshuv, bolalarning ijtimoiylashuvi, aqliy va jismoniy rivojlanishi qonuniyatlariga muvofiq ravishda mashqlarga o'g'atishni o'z ichiga oladi.

Mustaqillik tamoyili bolalar mashg'ulot davomida o'zlarining ijtimoiy, aqliy va jismoniy rivojlanish darajalariga mos keladigan

vazifalarni va o'zlarining qobiliyatini o'zi belgilaydigan, mutaxassisning ularga nima o'rgatishini oldindan tushunishlari va dasturlashtirilgan jismoniy mashqlarni amalda mustaqil o'zlashtirishlarini nazarda tutadi.

Boalar tomonidan o'zlashtirilayotgan mashg'ulotlar erkin tarzda amalga oshirilishi o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi, bu ta'lim olish erkinligini kafolatlaydi va shu bilan birga bolaning o'z kuchini astoydil safarbar qilishlarini rag'batlantirish lozimligini anglatadi.

Talablarni asta sekin oshirib borish tamoyili jismoniy mashqlarni bajarishda pastda yuqoriga qarab beriladigan vazifalarni oshirib borish zarurligini belgilaydi: ma'lum bo'lgandan noma'lumgacha; oddiydan murakkabgacha; osondan qiyinigacha; balki, unchalik qiziq bo'lmaganidan qiziqarlisiga qadar. Xuddi shu tamoyilga yuklamaning hajmi va intensivligini ham kiritish mumkin.

Tizimlilik va izchillik tamoyili shakllanishida ushbu tamoyil maktabgacha yoshdagi bolalarni bilim va ko'nikmalarga o'rgatishda izchillik va uzluksizlikni talab qiladi. Tizimlilik bolalarni qiyinchiliklarga moslashtirish qonuniyatlari bilan bog'liqligiga asoslanadi. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun tez-tez takrorlanadigan qisqa mashg'ulotlarni izchillikda, turli shakllarda o'tkazishdan oqilona foydalanish maqsadga muvofiq.

Onglilik va faollik tamoyili Jismoniy tarbiya jarayonida mutaxassis nafaqat bolalarning mashg'ulotga bo'lgan doimiy qiziqishini qo'llab-quvvatlashi kerak, balki guruh mazmunini tashkil etadigan barcha jarayonlarga ongli munosabatini shakllantirishi kerak. Bolalarni tizimli mashg'ulotlarga doimiy ravishda jalb qilish, oilada va maktabgacha ta'lim tashkilotida jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalaridan biridir. Kelajakda ushbu tamoyilga rioya qilgan holda, ota-onalar va mutaxassislar bolalarni harakatlarni tahlil qilish, his-tuyg'ularini baholash va ularning holatini nazorat qilish qobiliyatiga o'rgatishlari kerak. Maktabgacha yoshdagi bolalar o'zlariga diqqat bilan e'tibor berishlarini, ularning faoliyatini doimiy ravishda targ'ib qilishni talab qiladi. bajarilgan harakatlarni doimiy ravishda targ'ib qilishni talab qiladi. Shunday qilib, bolalar bilan ishlashda ularning faoliyatini rag'batlantirish tizimining har xil ko'rinishlarini o'ylab topish kerak.

Kuzatish tamoyili bolaning dastlabki ma'lumotlarni dunyoni ko'rish orqali idrok etish qobiliyati yuqori darajada foydalanishga asoslangan. Kuzatish tamoyilidan foydalanish bolalarga o'zlashtirilgan harakatlarning xilma-xil ko'rinishini, ularning ritmik tasviri, fazoviy, vaqt va dinamik xususiyatlarini, harakatlarning ratsional texnikasi va

taktikalarini muvaffaqiyatli shakllantirishga imkon beradi. Kuzatish tamoyili nafaqat bolalarning ko'rish analizatorlarini (sezgi), balki o'rganilayotgan material haqida juda ko'proq ma'lumot beradigan boshqa sezgi a'zolarini ham faollashtirishni ta'minlaydi.

Takrorlash tamoyili maktabgacha yoshdagi bolalarni qayta-qayta o'zlashtirilgan harakatlarni bajarishga o'rgatishdan iborat. Ma'lumki, faqat shu holatda vosita harakatlarning zaruriy avtomatlashtirish darajasiga erishish va ularni harakat mahoratiga aylantirish mumkin. Biroq, bolalar uchun bir nechta harakatlar juda ham bir xil va zerikarli ekanligini yodda tutish kerak. Shuning uchun, maktabgacha yoshdagi bolalarga yangi harakatlar o'rgatayotganda, tegishli hissiy muhitni yaratish, uni ma'lum bir o'yin shaklida o'tkazish yoki o'yin elementlarini harakat faoligini o'zlashtirish jarayoniga kiritish tavsiya etiladi.

Individuallashtirish tamoyili quyidagilarni o'z ichiga oladi: ta'lim jarayonini tashkil qilish, unda ta'lim, tarbiya va rivojlanishning metodlari, usullari va tezligini tanlash bolalarning yoshiga, sog'lig'iga, individual, va boshqa xususiyatlariga qarab belgilanadi. Ta'limga individual yondoshish barcha o'rgatish tamoyillari bilan uzviy bog'liq, chunki bu bolalar bilan alohida yakkama-yakka ishlash, bu jarayonda mashg'ulot davomida mustaqil, yaxlit pedagogik texnologiya sifatida qarash mumkin.

1.5. Jismoniy tarbiya jarayonida ta'lim uslubiyatlari

Bolalarga bilim va ko'nikmalarni yetkazish yo'llari, mutaxassisning bolalarga ta'sir qilish usullari, bolalarning o'rganish usullari - bularning barchasi uslubiyatlar majmuidir.

Jismoniy mashqlar jarayonida qo'llaniladigan usullar mutaxassisning jismoniy harakatlar tizimining pedagogik qonuniyatlariga muvofiq ishlab chiqilgan.

Uslubiyatlardan maqsadli foydalanish bolalarning nazariy va amaliy faoliyatini ma'lum bir tarzda tashkil etish, ular tomonidan harakatlanish rivojlanishini ta'minlash, harakat qobiliyatlarini rivojlantirish va bolaning jismoniy tarbiyasini shakllantirishga imkon beradi.

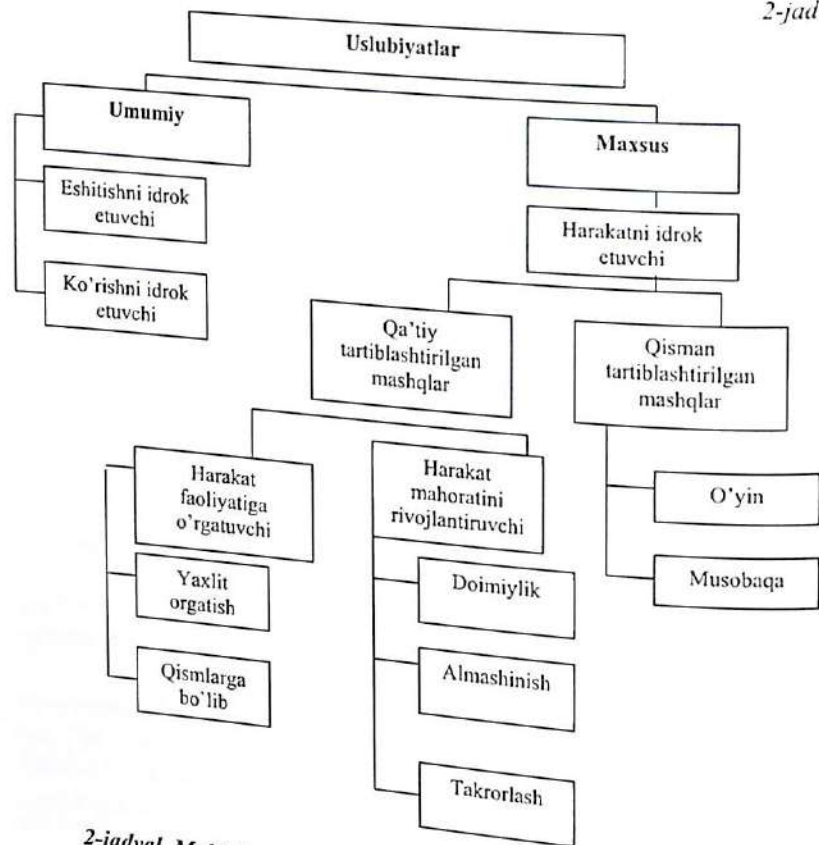
Muayyan vazifa va mashqlarni bajarish shartlariga muvofiq, har bir usul ushbu uslubiyatlarning bir qismi bo'lgan uslublardan foydalangan holda amalga oshiriladi. Metodik uslubiyatlar shunchalik ko'pki, ular hech qanday qat'iy chegaralangan ro'yxatga olinmaydi. Ulardan ba'zilari vaqt o'tishi bilan o'z ahamiyatini yo'qotadi, o'zgartiriladi, ahamiyatga

moliklari bolalar bilan ishlash mobaynida takomillashib boraveradi. Ta'lim berish jarayonidagi farq mutaxassislar tomonidan qo'llaniladigan o'rgatish usullarining qo'llanilishi va mutaxassisning mahoratiga bog'liq.

Muayyan muammoni hal qilish uchun yaratilgan, o'rgatish, rivojlantirish va ba'zan guruhlarni tashkil etish shakllari uchun maxsus usullar va o'rgatish uslubiyatlari tizimi deyiladi.

Uslubiyatlarning tasniflanishi

2-jadval



2-jadval. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan jismoniy mashqlarda qo'llaniladigan uslubiyatlarning tasnifi

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya va sog'liqni saqlash ishlarining o'ziga xos xususiyatlari bilan bog'liq holda,

maktabgacha yoshdagi bolalarni tarbiyalash, o'rgatish va rivojlantirish xususiyatlarini aks ettiruvchi usullar qo'llaniladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan jismoniy mashqlarda qo'llaniladigan usullarning tasnifida bolaning ma'lumotni idrok etish qobiliyati namoyon bo'ladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan jismoniy mashqlarda qo'llaniladigan barcha usullarni uch guruhga bo'lish mumkin: eshitishni idrok etish usullari, ko'rishni idrok etish usullari, va harakatni idrok etish usullariga tasniflanadi.

Shu bilan birga, eshitish va ma'lumotni ko'rish orqali axborot berish usullari nafaqat jismoniy tarbiya amaliyotida balki an'anaviy ravishda ularni boshqa ta'lim jarayonida ham amalda qo'llaniladi. Harakatni idrok etish usullari esa o'ziga xosdir (2-jadval).

1.5.1. Eshitish qobiliyatini idrok etish usullari

Eshitishni qobiliyatini idrok etish usullari mutaxassisning so'zdan foydalanishga asoslangan. Ushbu usulda so'z orqali bola yangi bilimlarni, tushunchalarni oladi, bu asosan uning jismoniy mashqlarga va xususan o'rganilayotgan mashqlarga munosabatini belgilaydi. Mutaxassis so'zning ikkita funksiyasidan foydalanish imkoniyatiga ega: o'rgatilgan materialning mazmuni ifodalangan semantik va hissiy, bolaning his-tuyg'ulariga ta'sir qilish imkonini beradi.

Mutaxassis tomonidan ixtiro qilingan ijodiy ishlar yoki kitobdan olingan hikoya bolalarning jismoniy mashqlar bilan tanishish istagini, ularni berilgan vazifalarni bajarishda qiziqishlarini uyg'otish uchun vosita sifatida qo'llaniladi. **Obrazli** (mavzuli) hikoya to'g'ridan-to'g'ri mashg'ulotlarda qo'llanilishi mumkin. Masalan, mutaxassis tabiatga sayr, o'rmonga sayohat qilish va hokazolar haqida tasavvur uyg'otuvchi so'zlardan foydalanadi va bolalar tegishli obraz xarakterli rollarga kirib mashqlarni bajaradilar. Guruh xonasida she'rlar, sanashmachoqlar va topishmoqlardan, foydalanadi.

Bundan tashqari, suhbat jismoniy mashqlar uslubi haqidagi bilimlarni, ko'nikmalarni, fikrlarni aniqlashtirishga, kengaytirishga yordam beradi. Harakatning umumiy tushunchasini yaratish uchun zarur bo'lgan tavsif odatda maktabgacha yoshdagi bolalarni tarbiyalashda qo'llaniladi. Og'zaki ifodalash ko'pincha mashqlar namoyishi bilan to'ldiriladi.

Tushuntirish mashqlarni kirish qismini o'rgatishda qo'llaniladi. Izohta mashqda muhim ahamiyatga ega va ushbu mashg'ulotda diqqatni jalb qilish kerak bo'lgan yangi pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi.

Tushuntirish qisqa, aniq, tushunarli, obrazli, zavqli bo'lishi kerak. Tushuntirishda avvaldan ma'lum mashqlarga murojaat qilinishi kerak. Shunday qilib, nishonga uloqtirishni o'rgatayotganda, mutaxassis tushuntirishda, masofadan uloqtirish haqidagi ma'lumot, bilimiga tayanadi va taqqoslash olib boradi, xuddi shu boshlang'ich xolatni, orqaga o'girilishni ko'rsatadi. Bolalarga jismoniy mashqlarni tushuntirishda, og'zaki vosita sifatida nutqdan samarali foydalaniladi.

Suhbat ko'pincha savol-javob shaklida bo'ladi. Suhbat mutaxassisga bolalarning qiziqishlari, ularning bilimlari, ta'limiy harakatlarni o'rganish darajasi, harakatli o'yin qoidalari va bolalar - ularning hissiy tajribalarini tushunishga, yordam beradi. Bundan tashqari, suhbat jismoniy mashqlar bajarilish qoidalari haqidagi bilimlarni, fikrlarni aniqlashtirishga, kengaytirishga yordam beradi.

Suhbat kitob o'qish, rasmlarni tomosha qilish, sport maydonchasi bilan tanishtirish, sport jihozlari haqida ma'lumot, velosiped uchish, koptokni uloqtirish, va hokazolar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Suhbat mashg'ulotdan oldin, yurishda, ekskursiyalarda va mashg'ulotdan keyin o'tkazilishi mumkin.

Mutaxassis mavzularni oldindan tanlab oladi, savollarni bayon qiladi va suhbat uslubini (bolalarni faollikka chaqiruvchi va boshqa usullar) mashg'ulotga bog'laydi.

Tahlil suhbatdan faqat vazifani (masalan, o'yinni) tugatgandan so'ng amalga oshirilishi bilan farq qiladi. Tahlil bir tomonlama bo'lishi mumkin, agar u faqat mutaxassis tomonidan amalga oshirilishi, yoki ikki tomonlama - bolalar ishtirokida suhbat shaklida amalga oshirilishi ham mumkin.

Buyruq (yoki buyurtma) qisqa va so'zsiz bajarilishini talab qiladi. Vazifani aniqlashtirish uchun buyruqlardan foydalanish mumkin; bolalarda mashg'ulotni qanday davom etish haqida eslatmalar; bolalarda xatolarning oldini olish va tuzatish; mashqlar bajarilishini baholash (tasdiqlash va tasdiqsiz); va rag'batlantirish.

1.5.2. Ko'rsatmalilik usuli

Ushbu guruh usullari mutaxassis yoki boshqa bola tomonidan bajariladigan o'rganilayotgan harakatni ko'rish orqali idrok qilishni ta'minlaydi. Ushbu holatlarda, ko'rgazmali qurollardan foydalanish

mumkin. Ko'rish orqali idrok etish tez va tasavvurli o'zlashtirishga yordam beradi, o'rganilgan harakatlarga qiziqishni oshiradi.

Ko'rsatish mashqlari bolalar yangi, tasavvurga ega bo'lmagan harakatlar bilan tanishtirishda qo'llaniladi. Mashq bir necha bor namoyish etiladi. Mashqlarni o'zlashtirganlarida (iloji bo'lsa) monitorlar orqali tomosha qilishga imkon yaratish lozim, ya'ni ushbu mashg'ulotda o'zlashtirilayotgan yangi elementni ko'rsatish uchun samarali vosita hisoblanadi. Bolalar mashg'ulotda berilgan vazifalarni bajarishlari uchun video tasvir, suratlar, ko'rgazmali qurollar, multimediya vositalari qo'shimcha vosita sifatida ko'rish qobilyatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Mutaxassis mashqni namoyish qilishda diqqat bilan tayyorgarlik ko'rihi kerak. Ko'rsatilgan mashq barcha bolalarga ko'rinadigan bo'lishi uchun qulay joyni tanlash muhimdir. Yelka-kamar, oyoq, qo'llarning holati to'g'risida to'g'ri tasavvur hosil qilish uchun qiyin mashqlarda (uloqtirish, sakrash va boshqalar) turli janrlarda ko'rsatilishi kerak.

Jismoniy mashqlar texnikasini tushuntirish uchun plakat tasvirlar (rasmlar, ko'rgazmali qurollar, fotosuratlar, videoroliklar, inventarlar) ko'rinishidagi ko'rgazmali qurollar, shuningdek kino va multfilmlar namoyishi qo'llaniladi.

Ko'rgazmali qurollar bo'sh vaqtlarida ko'rsatilishi kerak. Ularni tahlil qilganda, bolalar jismoniy mashqlarning ko'ruv tasvirlarini aniqlashtiradilar, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ularni to'g'ri bajaradilar va ularning xotirasida aniqroq tasavvur paydo bo'ladi.

1.5.3. Harakatni idrok etish usullari

Ushbu usullar bolalarning faol harakatli faoliyatiga asoslanadi. Jismoniy mashqlarni bajarish sharoitlarini tartibga solish darajasiga qarab, bu usullar ikki guruhga bo'linadi: qat'iy tartibga solingan mashq usullari va qisman tartibga solingan mashq usullari. Bu farqlar nisbiydir. Har ikki usulning ham o'ziga yarasha qonuniyatlari mavjud. Faqat tartibga solish darajasi va mazmuni farq qiladi. Muayyan sharoitlarda turli guruhlarning ikkita usulini birlashtirish mumkin: bir xil harakat bir vaqtning o'zida o'rganilishi mumkin.

Masalan, qismlarga bo'lib o'rganish va yaxlit o'rgatish usuli bilan chambarchas bog'liq.

Qattiq tartibga solingan mashqlar usullari harakatlarning shaklini, yuklamaning hajmini, uning kattalashishini, dam olish bilan almashinishini va hokazolarni qat'iy tartibga solish bilan harakatni (yoki uning qismlarini) takroriy bajarish bilan tavsiflanadi, natijada ulardan zarur harakatlarni izchil shakllantiradigan individual harakatlarni tanlab olish mumkin bo'ladi.

Qattiq tartibga solinadigan mashqlar usullari vosita harakatlarini o'rgatishda (umumiy va qismlarga) va vosita qobiliyatlarini rivojlantirishda (bir xil, o'zgaruvchan, takroriy) foydalanish mumkin.

Harakatlarni qismlarga bo'lib o'rganish uslubi harakatlarning alohida qismlariga ajratib o'rganishni, so'ngra ularni kerakli yaxlitlikka birlashtirishni nazarda tutadi.

Yaxlit o'rgatish usuli umuman olganda, harakatni o'rganishning yakuniy vazifasi sifatida taqdim etiladigan shaklda o'rganishni nazarda tutadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan mashg'ulotlarda oddiy mashqlarni o'zlashtirish uchun ko'pincha *taqlid* usuli qo'llaniladi. Bolalarga jismoniy mashqlarni o'rgatishda hayvonlar, qushlar, hasharotlar, tabiat hodisalari va ijtimoiy hayotni taqlid qilish muhim o'rin tutadi. Masalan, quyon, ayiqpolvon kabi hayvonlarning harakatlariga taqlid qilib, bolalar obrazga kirib, zavq bilan mashqlarni bajaradilar. Umuman olganda, harakatni o'zlashtirish va yetakchi mashqlarning asosini tizimlashtirish qiyin bo'lgan holatlarga murojaat qilish mumkin. Jihoz-uskunalar jismoniy mashqlarni o'rganish uchun foydalaniladi, ammo maktabgacha tashkilotlarida ko'pincha jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun foydalaniladi. Eshitish va ko'rish ko'rsatmalaridan foydalanish usullari ko'pincha ko'rish va eshitish usullarini birgalikda qo'llash uslubiyati deb nomlanadi. Shunga qaramay, asosiy xususiyat-bolaning jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida amaliy o'rgatish uslubiyatlariga bevosita murojaat qiladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlari va yurish, yugurish va hokazolarni bajarishda *obrazlarga* kirish uslubi keng qo'llaniladi, barcha yosh guruhlarida obrazlardan foydalanish yanada yaxshiroq samara beradi. Ammo ko'pincha u kichik yosh guruhdagi bolalar bilan ishlashda qo'llaniladi.

Yaqqol eshitish usullaridan foydalanish ko'pincha tovush, ovozni idrok qilish orqali amalga oshiriladi. Eshitish bo'yicha usullar ritmni egallash va harakat sur'atlarini boshqarish uchun, shuningdek, mashqni to'g'ri bajarish uchun amalga oshiriladi: qo'ng'iroq bog'langan arqon

ostidan engashib yurish, (bola unga tegmaslik uchun egilib) harakatni boshlash va tugatish uchun signal sifatida ishlatiladi. Musiqiy ohang ovozi, baraban va nog'ora chalinishi, qarsak chalish va hk.

Yordam Jismoniy mashqlarni o'qitishda bolalarni xavfli holatlardan himoyalash, tananing individual qismlarining jismoniy rivojlanish holatini aniqlash, to'g'ri mushak sezgilarini yaratish, mushaklarda «ijobiy xotira» ni takomillashtirish uchun zarur.

Hayotning birinchi yilida tananing alohida qismlari va bolaning umumiy gavda harakati birinchi navbatda kattalar tomonidan «boshqariladi», keyinchalik biroz yordam bilan, masalan, emaklashni o'rganayotganda ilk qadamlarini tashlayotganda himoya zarur. Mutaxassis katta guruhdagi bolalarga mashqlar vaqtida- qaddi qomatlarini to'g'ri tutib yurishiga, skameykada yurganda, bolaning qo'lini ushlab turishda muvozanatini yo'qotib yiqilishini oldini oladi.

Gimnastika devoriga ko'tarilishda va uzunlikka sakrashda mutaxassis bolalarga himoya qilish va yordam berish kabi vazifalarni bajaradi.

Doimiylik usul shundan iboratki, uni qo'llashdan maqsad, bolalar jismoniy mashqlarni doimiy ravishda, doimiy intensivlikda, tembrda, ritmda, harakat miqdori va harakat oralig'ida ushlab turishga intiladilar.

Doimiylik usul asosan siklik tabiatda mashq qilishda (yugurish, chang'i sporti, suzish), sport zalda, tabiiy sharoitda, kislorodga boy joylarda (o'rmon, park, daryo bo'yida) qo'llaniladi. Ushbu usul chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan va mashqlarni o'rtacha intensivlik bilan bajarishni o'z ichiga oladi. O'pkaning tiriklik sig'imini oshishiga, nafas olish tizimining chiniqishiga yordam beradi.

Almashinish usul doimiy mashqlar paytida yukning ketma-ket almashinishi, harakat tezligini, sur'atni, davomiylikni, ritmni, harakatlarning amplitudasini, harakatning kattaligini, harakatlar texnikasini o'zgartirish bilan tavsiflanadi. Bu mutaxassisga bolaning tezkorlik, chaqqonlik qobiliyatlarini va chidamliligini, harakatlarni muvofiqlashtirishini rivojlantirish, va irodalilik fazilatlarini shakllantirishga yordam beradi.

Almashinish usulida tsiklik va asiklik mashqlar almashinadi (tezlashtirish bilan yugurish, to'xtash, harakatlanish boshqa tezlikda mashq bajarish va boshqalar).

Takrorlash usulni o'rgatish samarasi to'liq tiklanish tartibida intensiv mashqlarni takroran bajarish natijasida kuzatiladi.

Qisman tartibga solinadigan jismoniy mashqlar usullari. Qisman tartibga solingan jismoniy mashqlar usullari bolaning vazifani hal qilish uchun nisbatan erkin harakatlarni tanlashiga imkon beradi. Ushbu usullar, qoida tariqasida, bolalar etarlicha bilim va ko'nikmalarga ega bo'lganda, takomillashtirish bosqichida qo'llaniladi. Ushbu kichik guruhga kiritilgan usullar turli xil xususiyatlarga ega bo'lib, ularning o'xshash jihatlari bor: ularni ishlatishda har doim bolalar o'rtasida raqobat elementi mavjud.

O'yin uslubi. O'yin uslubi jismoniy tarbiya jarayonida o'ziga xos xususiyatlarga ega. O'yin usul sifatida nafaqat an'anaviy balki noan'anaviy zamonaviy o'yinlar orqali amalga oshiriladi. Tarbiya sohasida o'yin uslubi degan tushuncha o'yinning uslubiy xususiyatlarini, ya'ni o'rgatishning boshqa uslubiyatlaridan (shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkil etish va unga rahbarlik qilish kabi xususiyatlari jihatdan) farq qiladigan tomonlarini ifoda etadi.

Bu yerda shuni qayd etish lozimki, o'yin uslubining keng ommalashgan turlaridan: biror aniq o'yinlar, (masalan, voleybol elementi, estafeta, harakatli o'yinlar) bilan bog'langan bo'lishi mumkin.

O'yin uslubining eng xarakterli belgilari quyidagilardan iborat: Faoliyatni obrazli yoki shartli syujet (o'yinning maqsadi, rejasi) asosida tashkil etish, bunda vaziyatning doimo va ko'pincha kutilmaganda o'zgarishi bilan muayyan maqsadga erishish nazarda tutiladi.

Maqsadga erishish usullarining xilma-xilligi va faoliyatning majmual xususiyatga ega bo'lishidir, o'yinda maqsadga erishish mumkinligi, odatda, biror-bir harakat usuli bilan qat'iy bog'liq bo'lmaydi. O'yin qoidasi doirasida g'alaba qozonishning xilma-xil yo'llari mavjuddir.

O'yinda harakatlarning bajarilish sharoitlarida kurash olib borishning shartlari haddan tashqari o'zgaruvchan. Demak, o'yinchilar vujudga kelgan vazifalarni yechishning turli xil usullarini egallashlari kerak. Ularda shakllangan ko'nikmalar esa o'zgaruvchan sharoitlarga muvofiqlashganligi bilan farq qilishi kerak.

Xilma-xil harakat ko'nikmalari va sifatlarning majmual namoyon bo'lishi. O'yinda muvaffaqiyatga erishish uchun bolaga bir qancha harakatlar majmuasidan (yugurish, sakrashlar, uloqtirish va h.k.) foydalanishga to'g'ri keladi.

Bularning hammasi o'yinchilarning organizmiga majmual ta'sir o'tkazishni ta'minlaydi.

Ko'p hollarda bolalar o'rtasidagi o'zaro munosabat biror predmet, masalan: koptok, bayroqcha va h.k. yordami bilan amalga oshiriladi.

O'yin uslubidan to'g'ri foydalanish ongli intizomni, o'zini tuta bilish, dadillik, matonat, tashabbuskorlik, faollik va jamoatchilik xususiyatlarini tarbiyalashda katta ahamiyatga ega.

Musobaqaba usuli Musobaqa usuli raqobat uchun xarakterli ko'p xususiyatlarga ega bo'lib, ammo kengroq tushunchada qo'llaniladi. Musobaqa usuli barcha jismoniy mashqlar bo'yicha musobaqalarni o'tkazish maqsadida mashg'ulotlarni tashkil etishning har qanday shaklida qo'llanilishi mumkin.

Ushbu usul o'yin usuli bilan juda ko'p o'xshashliklarga ega. Biroq, ular orasida ayrim farqlar ham bor. Musobaqa uslubida bu asosan g'alaba qozonish, va biron bir harakatni bajarish jarayoni oldindan belgilangan qoidalarga muvofiq musobaqada g'alaba qozonish vazifasiga to'liq bo'ysunadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan mashg'ulot jarayonida musobaqa usulni qo'llashda, ehtiyotkorlik talab etiladi. Usulni to'g'ri tashkil etmaslik, kuchli asabiy hayajonlanishga olib keladi, maktabgacha yoshdagi bolalarning psixologik tuyg'usi va xatti-harakatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Eslatma! xususan, estafeta poygalari: bolalarning uzoq vaqt tomoshabinlarning e'tiborida bo'lish, keskin vaziyatda murakkab mashqlar bolalarning asab tizimini qo'zg'alishiga.

Musobaqa usuli bolalar harakatlarini yaxshi o'zlashtirgan taqdirda qo'llaniladi.

1.5.4. Uslubiyatlardan foydalanishning ahamiyati

O'rgatish usullari bolalarning vazifalari, yosh xususiyatlari, ularning tayyorgarligi, mashqlarning murakkabligi va xususiyatiga, mashg'ulotning bosqichiga qarab tanlanadi.

Mashg'ulotning birinchi bosqichida mashqlarni dastlabki o'rganish umuman olganda, bolalarda harakatning to'g'ri tasvirini yaratish uchun amalga oshiriladi.

Shu maqsadda ko'rsatish, tushuntirish va amaliy harakatlardan foydalaniladi.

Bolalarda ko'rish, tasvir, texnikani anglatadigan so'zlar va mushak sezgilari o'rtasida aloqa hosil bo'ladi.

Bolalarda harakat tajribasining ortishi bilan tushuntirishlar ko'proq ketma-ketlikda qo'llaniladi. Qisqa ko'rsatmalar sifatida og'zaki usullar qo'llaniladi.

Maktabgacha yoshda, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishda ular asosan monitor, obraz va syujetlar, ko'rish, eshitish usullaridan foydalanadilar. Og'zaki uslublar ko'rsatmalilik usuli bilan birgalikda qo'llash va bolalarda harakat ko'nikmalarini aniq egallashlariga yordam beradi.

Turli yosh guruhlarida jismoniy mashqlarni o'rgatish usullari nisbatan farq qiladi. Kichik yosh guruhidagi bolalar mashqlarni kattalar yordami bilan amalga oshiriladi. Asta-sekin bolalarning mustaqilligi oshadi va ular kattalar yordami bilan yoki jihozlarni ushlab turish orqali mashqlarni bajaradilar. Bu yoshda, ko'rish qobiliyati diqqatga sazovor joylarni egallaydi, bu bolalarni harakatlarni bajarishga undaydi. So'z uslubi asosan bolalarda jismoniy mashqlar qilishda ijobiy munosabatni shakllantirish uchun ishlatiladi.

Kichik maktabgacha yosh guruhlarida, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishda ular asosan ko'rsatmalilik, taqlid, ko'rish, eshitish usullari foydalanadilar. Og'zaki uslublar ko'rsatish bilan birlashtirilsa mashqlar texnikasini aniqlashtirishga yordam beradi.

O'rta va katta maktabgacha yoshdagi bolalarda harakat tajribasining kengayishi bilan og'zaki uslubning (tushuntirishlar, buyruqlar va boshqalar) roli ko'rsatmalilik metodi bilan birgalikda yanada kuchayadi, yanada murakkab ko'rgazmali qurollar (fotosuratlar, chizmalar, filmlar va videoroliklar) ishlatiladi. Mashqlar musobaqa shaklida ko'proq amalga oshiriladi.

Nazorat savollari va topshiriqlari

1. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarni jismoniy tarbiyalash sohasidagi vazifalarini aytib bering.
2. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarni jismoniy tarbiyalash sohasida o'rgatish tamoyillarini aytib bering.
3. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarni jismoniy tarbiyalash qanday vositalardan foydalaniladi?
4. Maktabgacha mutaxassislar bilan jismoniy mashqlarda

qo'llaniladigan usullarning tasnifini bering.

5. Maktabgacha yoshdagi bolalarda ko'rsatmalilik usullaridan foydalanishning xususiyatlari qanday?

6. O'yin usuli va musobaqa usuli o'rtasida qanday farqlar bor?

2-BOB MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARDA JISMONIY TARBIYA VA SOG'LOMLASHTIRISH ISHLARI TIZIMI

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya sohasida tarbiyalash asosan davlat ta'limi va nodavlat ta'lim xizmatlaridan iborat. Jismoniy tarbiya sohasi va ta'lim, tarbiya sohalari O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi qonuni, «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» «O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonuni» «Maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish to'g'risidagi qaror» kabi qaror, asosiy qonun xujjatlarini o'z ichiga oladi. *Manba. Lex.uz*

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy tarbiya sohasida boshlang'ich ta'lim berish maktabgacha ta'lim tashkilotining zimmasidadir. Bolalar uchun jismoniy tarbiya sohasida qo'shimcha ta'lim xizmatlarini tashkil etish maktabgacha ta'lim tashkilotining imkoniyatlari va ota-onalarning xohishi bilan belgilanadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya sohasidagi ta'lim sifati bolalarning jismoniy mashqlarni bajrirlari uchun yaxshi sharoitlar yaratish, ularning jismoniy faoliyatini tashkil etuvchi mutaxassislarining kasbiy mahorati, shuningdek, maktabgacha yoshdagi bolalarda qo'llaniladigan dasturlarning mazmuni bilan ta'minlanadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya sohasida ta'lim tizimining samarali ishlashini oila bilan yaqin hamkorlikda, maktabgacha ta'lim tashkiloti xodimlari jamoasi ta'minlaydi.

Dastur, qoida tariqasida, kundalik jismoniy va dam olish mashg'ulotlarini (ertalabki gimnastika, sinfdagi jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlar va mashg'ulotlar o'rtasidagi yurish mashqlari, kunduzgi uyqudan keyingi mashqlar), o'z ichiga oladi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari haftada 2 marta, ochiq havodagi mashg'ulotlar va sport zalda o'tkaziladigan mashg'ulotlarni tashkil etadi.

Bundan tashqari, mashg'ulotlardan tashqari, Maktabgacha yoshdagi bolalarning psixoemotsional va intellektual yuklamaning ko'payishi va sog'lig'ining yomonlashishi, ikkinchi tomondan, bolalarning dam olishi va tiklanishiga qaratilgan an'anaviy «salomatlik kuni» tadbirlarini amalga joriy etish mumkin.

Zamonaviy maktabgacha ta'lim tashkilotida bolalarni jismonan sog'lomlashtirish jarayonida qo'shimcha ta'lim xizmatlari va jismoniy tarbiya mashg'ulotlari muhim o'rin egallaydi.

Sport to'garaklari va seksiyalarining faoliyati bolalarga va uning otalariga harakat faoliyatining eng jozibali turini tanlashga imkon beradi.

Biroq, ushbu faoliyatni amalga oshirishda maktabgacha tashkilotining ishlash tartibiga xalaqit bermasligi kerak.

Jismoniy tarbiya sohasida qo'shimcha ta'lim xizmatlarini tashkil qilishda mutaxassisning maktabgacha yoshdagi bolalar bilan mashg'ulotlarga tayyorgarligi hisobga olinishi va bolalar salomatligiga foyda keltiradigan mashg'ulotlar dasturi tuzilishi kerak.

Qo'shimcha mashg'ulotlar dasturlari maktabgacha ta'lim tashkilotida asosiy jismoniy tarbiya dasturlarini hisobga olgan holda tuzilishi kerak.

2.1. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida «Ilk qadam» dasturi va «Davlat talablari» asosida bolalarni «jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish» sohasi

So'nggi yillarda jamiyatimizda yuz berayotgan ijtimoiy o'zgarishlar sababli maktabgacha ta'lim tashkilotlarini yanada rivojlantirish uchun keng islohotlar amalga oshirilmoqda. «Maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish to'g'risidagi» qaror maktabgacha ta'lim tizimi xodimlariga maktabgacha yoshdagi bolalarni tarbiyalash va o'rgatish tamoyillarini tanlash, turli xil ta'lim va tarbiya usullarini qo'llash imkonini beradi.

1. Hozirgi kunda maktabgacha ta'lim tashkilotlarida O'zbekiston Respublikasining ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo'yiladigan davlat talablari asosida mashg'ulotlar olib borilmoqda.

Hamkorlik pedagogikasi tamoyillarini amalga oshiruvchi yangi dasturlar maktabgacha ta'lim tashkilotlariga mutaxassislarining bolalar bilan o'zaro munosabatlarining yo'naltirilgan uslubini joriy etishni nazarda tutadi. Shu kabi qoidalar bilan bir qatorda, maktabgacha ta'lim tashkilotlarining zamonaviy dasturlari jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarini tashkil etish va o'tkazish yondashuvlarida o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, ularni tanlashda e'tiborga olish maqsadga muvofiqdir.[2]

Ushbu dasturda:

- Maktabgacha yoshdagi bolalarga ta'lim berishda kompetensiyaviy yondashuv deb nomlanib, dasturning majburiy 5 ta ta'lim sohasini o'z ichiga oladi.
- «Jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish»

sohasi kompetensiyalari

- «Jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzining shakllanishi» sohasidagi o'quv-tarbiyaviy faoliyat yakunlanganidan so'ng 6-7 yoshli bola;
- o'z imkoniyatlari va yoshi bilan bog'liq jismoniy rivojlanish me'yorlariga mos ravishda jismoniy faollik ko'rsatadi;
- turli harakatchanlik faolligini uyg'un ravishda va maqsadli bajarishni biladi;
- turli hayotiy va o'quv vaziyatlarida mayda motorika ko'nikmalaridan foydalanadi;
- o'z harakatlarini hissiyot va sezgi organlari yordamida boshqaradi;
- Bolaiy gigiyena malakalarini qo'llaydi;
- sog'lom turmush tarzi va ovqatlanish asoslarini biladi;
- xavfsiz hayotiy faoliyat asoslari qoidalariga rioya qiladi.

MTT ta'lim dasturini tuzish bo'yicha tavsiyalar

Ta'lim dasturi (quyida – Dastur) – MTT Davlat o'quv dasturiga asosan muayyan yosh guruhida tashkil etiladigan ta'lim jarayonini amalga oshirishga xizmat qiluvchi muhim hujjat bo'lib, u qo'yilgan maqsadlarga erishishni ta'minlashi lozim.

Dastur – muhim vosita bo'lib, uning yordamida mutaxassislar (mutaxassislar) O'zbekiston Respublikasida ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar rivojiga oid Davlat talablariga muvofiq muayyan yosh guruhidagi bolalar uchun eng maqbul va samarali shakllar, usullar va ta'lim jarayonini tashkil qilish yo'llarini belgilaydilar.

Dastur majburiy qism va ta'lim jarayoni ishtirokchilari tomonidan shakllantiriladigan qismdan tashkil topadi. Har ikki qism ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar rivojiga oid Davlat talablarini amalga oshirish nuqtai nazaridan o'zaro bir-birini to'ldiruvchi hamda zaruriy hisoblanadi.

Dasturning majburiy qismi barcha beshta ta'lim sohasi: jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish; nutq, muloqot, o'qish va yozish ko'nikmalari; bilish jarayonining rivojlanishi; ijtimoiy-hissiy rivojlanish hamda ijodiy rivojlanishni amalga oshirishga kompleks yondashuvni ko'zda tutadi.

Dastur mutaxassis (mutaxassis) ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar rivojiga oid Davlat talablari asosida bolalar rivojlanishining muayyan

sharoitlari, ehtiyojlari va xususiyatlarini hisobga olgan holda ta'limning individual pedagogik modelini qanday yaratayotganini ko'rsatib berishi lozim.

Dastur uchta asosiy bo'limni qamrab oladi:

- **maqsadli** – bu tushuntirish xati hamda dastur o'zlashtirilishining rejalashtirilayotgan natijalarini o'z ichiga oladigan bo'lim;
- **mazmunli** – bu Dasturning umumiy mazmunini ifodalovchi va bolalar Bolaining to'laqonli rivojlanishini ta'minlovchi bo'lim;
- **tashkiliy** – bu Dasturning moddiy-texnik ta'minoti ta'rifini, ta'lim va tarbiyaning usulik materiallar va vositalar bilan ta'minlanganligini, kun tartibini, shuningdek, tadbirlar, bayramlar, rivojlantiruvchi muhitni o'z ichiga oluvchi bo'lim.

Dastur MTTning pedagogik kengashida muhokama qilinadi va mudir buyrug'i bilan tasdiqlanadi.

Bolalar to'liq kun mobaynida bo'ladigan guruhning namunaviy kun tartibi

3-jadval

1	Kun tartibi	3-4 yosh	4-5 yosh	5-6 yosh	6-7 yosh
2	Bolalarni qabul qilish, mustaqil faoliyat, o'yinlar, ertalabki badantarbiya	7.00 – 8.20	7.00 – 8.25	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30
3	Nonushtaga tayyorgarlik, nonushta	8.20- 8.50	8.25 – 8.50	8.30 -8.50	8.30 – 8.50
4.	Mustaqil faoliyat, o'yinlar	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00
5.	O'yinli ta'lim faoliyati	9.00-9.40	9.00-9.50	9.00-10.00	9.00 – 10.50
6.	Didaktik o'yinlar, mustaqil faoliyat	9.40-10.00	9.50 – 10.00	10.00 - 10.35	-----
7.	Sayrga tayyorgarlik, sayr	10.00 – 12.00	10.00 – 12.10	10.35 – 12.25	10.50 – 12.35

8.	Sayrdan qaytish, o'yinlar	12.00 – 12.20	12.10 – 12.30	12.25 – 12.40	12.35 – 12.45
9.	Tushlikka tayyorgarlik, tushlik	12.20 - 12.50	12.30- 13.00	12.40- 13.10	12.45- 13.10
10	Uxlashga tayyorgarlik, kunduzgi uyqu	12.50- 15.00	13.00- 15.00	13.10- 15.10	13.10- 15.10
11.	Tetiklashtiruvchi gimnastika, havo va suv muolajalari	15.00- 15.10	15.00- 15.10	15.00- 15.10	15.00- 15.10
12.	Uyqusiz vaqt	Erkin faoliyat 13.00- 15.10	Erkin faoliyat 13.00- 15.10	Erkin faoliyat 13.00- 15.10	Erkin faoliyat 13.00- 15.10
13.	Ikkinchi tushlikka (poldnik) tayyorgarlik, ikkinchi tushlik	15.15- 15.30	15.15- 15.30	15.20- 15.30	15.20- 15.30
14.	Qo'shimcha ta'lim, badiiy adabiyot o'qish, mustaqil o'yin faoliyati	15.30- 16.30	15.30- 16.30	15.30- 16.30	15.30- 16.30
15.	Sayr, mustaqil o'yin faoliyati	16.30- 17.45	16.30- 17.45	16.30- 17.45	16.30- 17.45
16.	Bolalarning uyga ketishi	17.45- 18.00	17.45- 18.00	17.45- 18.00	17.45- 18.00

Izoh: har bir MTT bolalarning tashkilotda bo'lish soatlari miqdoridan kelib chiqqan holda va Sanitariya-gigiyena talablariga muvofiq ravishda o'z kun tartibini ishlab chiqish mumkin. Shuni yodda tutish lozimki, o'yin-ta'lim faoliyati kunduzgi uyquni hisobga olmaganda kamida 38%ni, bolalarning ochiq havoda bo'lishi kamida 38%ni, mustaqil o'yin faoliyati kamida 24%ni, sog'lom turmush tarzini shakllantirish(sanitariya-gigiyena ko'nikmalari) kamida 20ni, ota-

onalarni bolalar rivoji taraqqiyoti to'g'risida xabardor qilish kamida 3%ni tashkil etadi.

3 dan 5 yoshgacha bo'lgan bolaning rivojlanish xaritasi

Bolaning familiyasi, ismi _____

Tug'ilgan sanasi _____

MTTga qabul qilingan sana _____

Kuzatuv boshlangan sana _____

Kuzatuv boshidagi yoshi _____

Kuzatuv yakuni sanasi _____

4-jadval

		Yoshi							
		4-yil				5-yil			
		3 yoshu 3 oy	3 yoshu 6 oy	3 yoshu 9 oy	4 yosh	4 yoshu 3 oy	4 yoshu 6 oy	4 yoshu 9 oy	5 yosh
I	Jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish								
1.1	Yirik motorika								
1	Turli usullarda yuradi (to'g'ri, erkin, ko'rsatilgan yo'nalishda)								
2	Muvozanatni saqlagan holda chopadi								
3	O'z joyida ikki oyoqda sakraydi								
4	Oldinga harakatlangan holda sakraydi								
5	Yoy ostidan emaklab o'tadi								
6	Badantarbiya vaqtidagi mashqlarni qaytaradi								
7	Uch g'ildirakli velosipedda uchadi								

8	Sport narvoni bo'ylab yuqoriga va pastga																			
9	Kolonna, doiraga to'g'rilanishi mumkin																			
10	Oyoq uchida, tovonda, orqa bilan, oyoq kaflining tashqi tomonida va tizzasini baland ko'targan holda yuradi																			
11	Arqonda harakatlanish vaqtida muvozanatni saqlaydi																			
12	Tizzalarini baland ko'targan holda chopadi																			
13	Uncha baland bo'lmagan to'siqlardan sakrab o'tadi																			
14	Sakramachoq (skakalka) orqali sakrashga harakat qiladi																			
15	Gimnastika skameykasida qo'li bilan tortilgan holda qorinda emaklaydi																			

16	Gimnastika devoriga tirmashib chiqadi																			
17	Samokatda uchadi																			
1.2	<i>Mayda motorika</i>																			
1	Arqonni halqaga kiritadi																			
2	Mayda predmetlarni muayyan tartibda taxlaydi																			
3	O'yinchoqlarni mustaqil tarzda qutiga soladi va ularni qutidan oladi																			
4	Kattalar yordamida yirik munchoqlarni ipga o'tkazadi																			
5	Predmetlarni bir idishdan boshqa idishga soladi																			
6	Tugmalar, kiyim va poyafzal ilgaklarini mustaqil ravishda taqadi va yechadi																			
7	Mayda, o'rta va yirik munchoqlarni namunaga muvofiq ipga o'tkazadi																			

	egri-bugri, mokisimon, to'siqlarni yengib o'tgan ravishda)																			
5	Turli usullarda sakraydi																			
6	Qorinda yotgan holda, qo'li bilan tortilib emaklaydi																			
7	Gimnastika devori bo'ylab tirmashadi																			
8	Kolonnada bittalab, ikkitalab, to'rttalab yuradi; doirada, sherengada yuradi																			
9	Yurish vaqtida turli buyruqlarni bajaradi																			
10	Yengil, tezkorlik bilan, to'siqlardan hatlab o'tgan holda, yo'nalish va muvozanatni saqlab yuguradi																			
11	Turgan joyida burilib, oyoqlarini o'ngga-chapga qo'yib sakraydi																			
12	Sakramachoqda turli usullarda sakraydi																			

13	Arqonzina, arqon bo'ylab tirmashadi																			
1.2	<i>Mayda motorika</i>																			
1	Yuzalikda (asfaltda) turli chiziqlar chizadi																			
2	Katta, o'rtacha va kichik o'yinchoqlarni hajmi bo'yicha mos keladigan qutilarga taqsimlaydi																			
3	Murakkab konstruksiyalarni yig'adi																			
4	Qopchadagi o'yinchoqlarni paypaslab aytib berishi mumkin																			
5	Qog'ozni chiziq bo'yicha qirqadi																			
6	Taqlid qilinayotgan predmetlar (gul, qush, kapalak, qulfi)ni qo'llari, barmoqlari bilan ko'rsatadi																			
7	Arqonlardan turli bog'lamlar bog'laydi																			
8	O'yin faoliyati mobaynida uncha katta bo'lmagan o'yinchoqlar bilan o'ynaydi																			
9	Qog'ozni belgilangan																			

	chiziq bo'ylab tartib bilan yirtadi									
10	Mayda qismlardan iborat bo'lgan mozaika va pazllar yig'adi									
1.3 <i>Sensomotorika</i>										
1	To'pni yuqoriga otadi va uni qayta ilib oladi									
2	Uzatilgan to'pni turli usullar bilan ilib oladi									
3	To'siqni aylanib o'tgan holda to'pni klyushka bilan yerda aylantiradi									
4	Qum solingan qopchani nishonga irg'itadi									
5	Asosiy holatda turib, ko'krak balandligida to'pni ikki qo'li bilan boshqa bolaga uzatadi									
6	Turli analizatorlar (yopiq ko'zlar, paypaslash, ta'miga qarab aniqlash) yordamida predmetlarni tekshiradi									

7	To'pni pastdan, bosh ortidan otadi									
8	To'pni yer bo'ylab ilonizi shaklida aylantiradi									
9	Chang'i, rolik, ikki g'ildirakli velosipedda uchadi									
10	Nishonni to'p bilan ag'daradi (boulng)									
11	Chambarak (obruv)ni qo'llari, oyoqlari, beli bilan aylantiradi									
12	Halqalarni belgilangan joyga otadi									

6-7 YOSHDAGI BOLANING MAKTABGA TAYYORLIK
XARITASI

№	Rivojlanishning kutilayotgan natijasi	Bajaradi			
		doimo	ko'pincha	ba'zan	Hech qachon
1	Jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish				
1.1	o'z imkoniyatlari va yoshi bilan bog'liq jismoniy rivojlanish me'yorlariga mos ravishda jismoniy faollik ko'rsatadi				
1.2	turli harakatchanlik faolligini uyg'un ravishda va maqsadli bajarishni biladi				
1.3	turli hayotiy va o'quv vaziyatlarida mayda motorika ko'nikmalaridan foydalanadi				
1.4	o'z harakatlarini hissiyot va sezgi organlari yordamida boshqaradi				
1.5	Bolajiy gigiyena ko'nikmalarini qo'llaydi				
1.6	xavfsiz hayotiy faoliyat asoslari qoidalariga rioya qiladi				

5 dan 7 yoshgacha bo'lgan bolaning rivojlanish sohalari bo'yicha
yutuqlari xaritasi

		Yoshi (oylarda)									
		6-yil					7-yil				
		5 yoshu 3 oy	5 yoshu 6 oy	5 yoshu 9 oy	6 yosh	6 yoshu 3 oy	5 yoshu 6 oy	5 yoshu 9 oy	7 yosh		
1	Jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish										
1.1	<i>Yirik motorika</i>										
1	Tovondan oyoq uchiga o'tgan tarzda yuradi										
2	To'siqlardan hatlaydi yoki aylanib o'tadi										
3	Gimnastika skameykasi bo'ylab muvozanatni saqlagan holda yuradi										
4	Turlicha yugurish usullarini bajaradi (ilonizi, egri-bugri, mokisimon, to'siqlarni yengib o'tgan ravishda)										
5	Turli usullarda sakraydi										
6	Qorinda yotgan holda, qo'li bilan tortilib emaklaydi										
7	Gimnastika devori bo'ylab tirmashadi										
8	Kolonnada bittalab, ikkitalab, to'rttalab yuradi; doirada, sherengada yuradi										

6	Turli analizatorlar (yopiq ko'zlar, paypaslash, ta'miga qarab aniqlash) yordamida predmetlarni tekshiradi																		
7	To'pni pastdan, bosh ortidan otadi																		
8	To'pni yer bo'ylab ilonizi shaklida aylantiradi																		
9	Chang'i, rolik, ikki g'ildirakli velosipedda uchadi																		
10	Nishonni to'p bilan ag'daradi (boulting)																		
11	Chambarak (obruh)ni qo'llari, oyoqlari, beli bilan aylantiradi																		
12	Halqalarni belgilangan joyga otadi																		

6-7 YOSHDAGI BOLANING MAKTABGA TAYYORLIK XARITASI

№	Rivojlanishning kutilayotgan natijasi	Bajaradi			
		doimo	ko'pincha	ba'zan	Hech qachon
1	Jismoniy rivojlanish va sog'lom o'z imkoniyatlari va yoshi bilan bog'liq jismoniy rivojlanish me'yorlariga mos ravishda jismoniy faollik ko'rsatadi				

12	turli harakatchanlik faolligini uyg'un ravishda va maqsadli bajarishni biladi				
13	turli hayotiy va o'quv vaziyatlarida mayda motorika ko'nikmalaridan foydalanadi				
14	o'z harakatlarini hissiyot va sezgi organlari yordamida boshqaradi				
15	Bolaiy gigiyena ko'nikmalarini qo'llaydi				
16	xavfsiz hayotiy faoliyat asoslari qoidalariga rioya qiladi				

O'zbekiston Respublikasining ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo'yiladigan DAVLAT TALABLARI

Mazkur O'zbekiston Respublikasining ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo'yiladigan davlat talablari (bundan buyon matnda Davlat talablari deb yuritiladi) O'zbekiston Respublikasining »Ta'lim to'g'risida«gi Qonuni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2016 yil 29 dekabrda PQ-2707-son «2017-2021 yillarda maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi qarori hamda Vazirlar Mahkamasining 2017 yil 21 noyabrda 929-son «O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligi to'g'risidagi nizomni hamda Maktabgacha ta'lim tashkilotlari rahbar va mutaxassislarini qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish instituti ustavini tasdiqlash haqida»gi qaroriga asosan ilk va maktabgacha yoshdagi bolalarni (bundan buyon matnda bolalar deb yuritiladi) har tomonlama rivojlantirish, ta'lim-tarbiya berish, maktab ta'limiga tayyorlash bo'yicha davlat talablarini belgilaydi.

Ilk yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo'yilayotgan talablar 5-jadval

JISMONIY RIVOJLANISH VA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANISHI
Kichik soha: Yirik motorika
Talab: Bola o'z tanasi va uning a'zolarini boshqaradi, maqsadli to'g'ri harakatlanadi

0-1 yosh	1-2 yosh	2-3 yosh
Kutilayotgan natijalar		
boshi va ko'kragini ko'taradi; orqasidan qorniga va qayta o'giriladi; yordamsiz o'tiradi; oyoqlarini izlaydi va topib, og'ziga tortadi; turli yo'nalishlarda emaklaydi; to'rt oyoqlab harakatlanadi; tirgakka suyangan holda oyoqda turadi; kattalar yordamida va yordamsiz oyoqda turadi; yura boshlaydi; kichik to'siqlar ustidan xatlab o'tadi.	kattalar yordamsiz turli yo'nalishlarda yuradi; tizzasiga o'tiradi; yuguradi; engashib o'yinchoqlarni oladi; zinapoyadan yuqoriga qadama-qadam ko'tariladi.	bir oyoqda turib muvozanatni saqlaydi; mustaqil zinapoyadan ko'tariladi va tushadi; tepalikdan sirg'anib tushadi; ikki oyoqlab bir joyda sakraydi, oldinga siljib sakraydi; kichik to'siqlar ustidan sakrab o'tadi; yopiq eshikni ochadi, eshikdan kiradi va chiqadi; uch oyoqli velosipedda uchadi.

Kichik soha: Mayda motorika

Talab: Bola qo'li va barmoqlarini turli maqsadlarda muvofiqlashtiradi va ishlatadi

0-1 yosh	1-2 yosh	2-3 yosh
Kutilayotgan natijalar		
predmetlarni ushlaydi; predmetlarni bir qo'lidan ikkinchi qo'lga oladi; bir vaqtda bir necha predmetlarni qo'lida ushlaydi; barmoqlari bilan turli o'yinchoqlarni aylantiradi; oddiy o'yinchoqlarni bo'laklarga ajratadi va yig'adi; qarsak chaladi; qo'lini silkitadi.	ko'pincha bir necha varaqni o'tkazib, kitob betlarini varaqlaydi; predmetlarni teradi va birlashtiradi (piramida va hokazo); predmetlarni burab qo'yadi va burab oladi; «barmoqlar o'yini»ni o'ynaydi.	5-7 halqali piramidani bo'laklarga ajratadi va yig'adi; teshik shakliga mos keladigan yassi va hajmli shakldagi predmetlarni joylashtiradi; halqaga arqonni o'tkazadi; katta hajmli sodda mozaikalarni yig'adi; oson qurilish konstruksiyalarini quradi; kattalar yordamida yirik munchoqlarni ipga o'tkazadi.
Bolani rivojlantirish bo'yicha faoliyat		
har bir harakatni aniq tushuntirgan holda harakatni ko'rsatish;	bolaga, ochish/yopish mumkin	bola bilan muntazam shug'ullanish: hamkorlikda hayvonlarni, uy-ro'zg'or buyumlarini

qurilmalar bilan o'ynash; bolaga o'yinchoqlar berib, ularni o'rganib chiqishiga imkoniyat berish; bolaga xavfsiz predmetlar, shaqildoqlar, kichik piramidalar va boshqa predmetlarni kattalar nazorati ostida tanlashi va saralashi uchun berish.	uyro'zg'ordagi o'yinchoq va predmetlarni taqdim etish (sinmaydigan qopqoqli bankalar, kastyullar).	(likopcha, piyola, qoshiq) loydan yoki plastilindan yasash, ushbu barcha predmetlarni chizish; qumonda bola bilan o'ynash, qumonda kichkina o'yinchoqlarni bekitish mumkin, bola esa ularni o'zi qidiradi; qo'llar mayda motorikasining sensoharakat muvofiqligini rivojlantirish uchun bog'lash o'yinlarini o'tkazish bolaga kubiklarni yig'ish, qulflarni yopish va ochish imkoniyatini berish va h.k.
---	--	--

Kichik soha: Senso motorika

Talab: Bola sezgi organlari yordamida o'z harakatlarini boshqarishga qodir

0-1 yosh	1-2 yosh	2-3 yosh
Kutilayotgan natijalar		
muhitni qo'llari va og'zi bilan o'rganadi; predmetlarni bir-biriga uradi; qarsak chaladi; qiziqtirayotgan obyektga intiladi.	yoqtirgan taomi va boshqa buyumlarga qo'lini cho'zadi; likopchani (piyola) ushlaydi va undan ichadi; suvni bir idishdan boshqasiga to'kadi; ikki qo'li bilan koptokni irtadi; koptokni dumalatadi va otadi; oyog'i bilan koptokni itaradi; ipga bog'langan aravacha yoki mashinani boshqaradi.	koptokni boshqalarga dumalatadi; kattalarga koptokni otadi; tortilgan arqon ustidan koptokni otadi; piramidani rangi, shakli va kattaligiga qarab yig'adi; tanish sabzavot va mevalarning ta'mini aniqlashi mumkin; past va baland ovozlarni ajratadi; qo'l va oyoqlarini bir maromda uyg'un harakatlantiradi.
Bolani rivojlantirish bo'yicha faoliyat		
ovqatlanish va tamaddi qilishning aniq vaqtini belgilab qo'yish	bolaga bir necha taomdan birini tanlash imkonini	bola bilan doimiy muloqotda bo'lish, u bilan o'ynash, u kublarni, piramidalarni,

bolaga quti berish va o'yinchoqlarini unga yig'ishini iltimos qilish; bolaga sevimli taomlarini taklif qilish; bolaga u ko'rayotgan narsasi va harakat o'rtasidagi bog'liqlikni anglashiga ko'maklashish (qara, koptok dumalayapti, bor, uni tutib ol); bolaning har bir muvaffaqiyatini rag'batlantirish.	berish; bolani kun mobaynida mustaqil piyoladan ichishini rag'batlantirish; bolaga sezgisi bilan harakatlarni birlashtiruvchi jismoniy mashqlar imkonini taklif qilish (soyalar o'yini, oyoqlar bilan chizish, signal bo'yicha harakat); turli material va turli shakldagi predmet va o'yinchoqlarni taklif etish va ularni nomini aytish.	matreshkalarni qismlarga ajratish, yig'ish, predmetlarni qutilarning mos keladigan teshigiga kirgizish; salatlar tayyorlayotganda, bolaga sabzavotlarni tatib ko'rib, ta'mi va hidiga qarab aniqlash imkonini berish; «Sekin va baland», «Nima jaranglayotganini aniqla!», «qadam tashlaymiz va raqsga tushamiz», «Nimani eshityapsan?» kabi o'yinlarni o'ynash.
--	--	--

JISMONIY RIVOJLANISH VA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANISHI

Kichik soha: Sog'lom turmush tarzi va xavfsizlik		
Talab: Bola salomatlikni saqlash ko'nikmalarini namoyon qiladi, xavfsiz sog'lom ovqat va hayotni saqlash qoidalarini haqida tushunchaga ega		
tug'ilgandan-1 yosh	1-2 yosh	2-3 yosh
Kutilayotgan natijalar		
yaxshi ishtaha va uyquga ega; qoshiq bilan mustaqil yeyishga harakat qiladi; qo'lining barcha barmoqlarini qo'llab gubkani siqadi; yuzi, og'zi va qo'llarini artadi; butilkadan ichadi; cho'milayotganda suvni sachratadi.	kattalar yordamida tishlarini tish chiyotkasi bilan tozalaydi; mustaqil yuzi, og'zi va qo'llarini artadi; kiyimini yechishga harakat qiladi; stol va pollarni artishga taqlid qiladi.	qo'lini sovun bilan ishqalaydi. ko'pigini yuvadi va sochiqqa artadi; mustaqil qoshiq bilan taomlanadi; qo'l sochig'idan (salfetkadan) ovqatlanish jarayonida foydalanadi; suv muolajalariga ijobiy munosabat bildiradi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo'yilayotgan TALABLAR

JISMONIY RIVOJLANISH VA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANISHI			
Kichik soha: Yirik motorika			
Talab: Bola o'z tana a'zolarini boshqaradi, maqsadli to'g'ri harakatlanadi			
3-4 yosh	4-5 yosh	5-6 yosh	6-7 yosh
Kutilayotgan natijalar			
turli usullar bilan yuradi (to'g'ri, erkin, ko'rsatilgan yo'nalishda); kolonna, doira bo'lib saflana oladi; muvozanatni saqlab yuguradi; sport zinasida yuqori va pastga harakatlanadi; bir joyda ikki oyoqlab sakraydi; oldinga siljib sakraydi; aylana yoyi tagidan emaklab o'tadi; badantarbiya vaqtida mashqlarni takrorlaydi; uch oyoqli velosipedda uchadi.	oyoq uchida, tovonida, oyoq kaftlarining yon tomoni bilan va tizzalarini yuqori ko'tarib yuradi; arqon ustida muvozanat saqlab yuradi; tizzalarini yuqori ko'tarib yuguradi; past to'siqlar ustidan sakrab o'tadi; arqonda sakrashga harakat qiladi; gimnastika skameykasi ustida qo'li bilan tortilib qornida suriladi; gimnastika narvonida harakatlanadi; amokatda uchadi.	oyoqlarini uchidan tovoniga almashtirib yuradi; to'siqlarni aylanib yoki xatlab o'tadi; gimnastika skameykasida muvozanatni saqlagan xolda, qadamba qadam yuradi; qiya doska ustida to'g'ri va yoni bilan yuradi; yugurishning har xil turlarini bajaradi (ilonizi, zigzag, mokisimon, to'siqlarni yengib o'tib); turli usullar bilan sakraydi; bir necha predmet oralab emaklaydi; qornida yotib, qo'llari bilan tortilib emaklaydi; gimnastika narvoniga o'rmlab chiqadi.	bir, ikki, to'rtta bo'lib saflanadi, doira bo'lib, qator bo'lib yuradi; yurishda turli topshiriqlarni bajaradi; yengil yuguradi (shiddat bilan, to'siqlarni yengib o'tib, yo'nalish va muvozanatni saqlagan holda); bir joyda aylanib sakraydi, oyoqlarini o'ngga va chapga almashtirib sakraydi; arqonda turli usullarda sakraydi; arqonli narvon, yo'g'on

1.3.2. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari

Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari

JISMONIY RIVOJLANISH VA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANISHI

Kichik soha: Mayda motorika

Talab: Bola qo'li va barmoqlarini turli maqsadlarda ishlatadi

3-4 yosh	4-5 yosh	5-6 yosh	6-7 yosh
Kutilayotgan natijalar			
xalqaga arqonni kimg'izadi; mayda predmetlarni ma'lum bir tartibda taxlaydi; mustaqil ravishda o'yinchoqlarni qutiga joylashtiradi va undan oladi; kattalar yordamida yirik hajmdagi munchoqlarni ipga o'tkazadi; buyumlarni bir idishdan ikkinchisiga joylashtiradi.	mustaqil tugmachalarini qadaydi va yechadi, kiyimi va poyabzali ilgaklarini o'zi taqadi; namuna asosida ipga mayda, o'rta, va yirik munchoqlarni teradi; qulflarni ochadi va yopadi, kalitdan foydalanadi; mayda buyumlarni buraydi va bir biriga ulaydi (konstruktor qismlari); konstruktorning katta va kichik qismlaridan har xil predmetlar yasaydi; namuna asosida to'g'ri chiziq va aylana chizadi; ko'rsatilgan chiziq bo'yicha qog'oz, mato va salfetkani buklaydi; ko'rsatilgan chiziq bo'ylab qog'ozni qaychi bilan qirqadi.	yuzalarda turli chiziqlar chizadi (asfaltida klassik o'yini); kichik, o'rta va katta o'yinchoqlarni qutiga hajmiga qarab joylashtiradi; murakkab konstruksiyalarni jamlaydi; qopchadagi o'yinchoqni paypaslab nomini aytadi; to'g'ri chiziq bo'ylab qog'ozni mustaqil qirqadi.	tasavvurdagi predmetlarni qo'llari bilan (gul, qush, kapalak, qasr) ko'rsatadi; arqonlardan turli tugunlarni tugadi; o'yin faoliyati mobaynida mayda o'yinchoqlar bilan o'ynaydi; belgilangan chiziqlar bo'ylab qog'ozni batartib yirtadi; oladi; mayda qismlil mozaika va pazllarni yig'adi.

JISMONIY RIVOJLANISH VA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANISHI

Soha: Sensomotorika

Talab: Bola sezgi organlari yordamida o'z harakatlarini boshqarishga qodir

3-4 yosh	4-5 yosh	5-6 yosh	6-7 yosh
Kutilayotgan natijalar			
katta koptoklarni masofaga, ikki qo'l bilan, o'tirib, turib irg'itadi; belgilangan nishonga predmetni irg'itadi; boshqa bolaga koptokni irg'itadi yoki otadi; silliq va notekis teksturaning farqiga boradi; ta'mni aniqlaydi; qo'g'irchoqli aravachani itaradi.	koptokni yerga o'ng va chap qo'li bilan galma-gal uradi; galma-gal chap va o'ng tomon aylanadi; turli tekstura va yuzaning farqiga boradi; matrap bilan mayda uchayotgan, suzayotgan predmetlarni tutadi; sovun ko'piklarini uchiradi.	koptokni osmonga irg'itib, tutib oladi; uzatilgan koptokni turli usullar bilan ilib oladi; koptokni klyushka bilan to'siqlarora olib o'tadi; qumli xaltachani nishonga otadi; boshqa bolaga koptokni ikki qo'llab asosiy vaziyatdan uzatadi; turli analizatorlar orqali predmetni tadqiq qiladi (ko'zi bog'langan xolda, ta'miga qarab, paypaslab).	pastdan, boshi uzra koptokni irg'itadi; koptokni yer bo'ylab ilonizi qilib irg'itadi; chanada, rolikda, ikki oyoqli velosipedda uchadi; koptok bilan nishonni urib tushiradi (boulning); xalqani qo'lida, oyog'ida, belida aylantiradi; halqalarni halqa ustuniga otib tushiradi.

2.2. Bolaga qanday yordam berish kerak? (bolalarni kuzatish)



1-rasm jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida mutaxassis va shifokor hamkorligi

Bugungi kunda bolalarning intellektual, badiiy va boshqa qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan yangi dasturlar ustida ishlaydigan turli turdagi va turli mutaxassisliklar bo'yicha maktabgacha ta'lim tashkilotlari xodimlari faoliyat olib bormoqda. Ammo ayrim xolatlarda ba'zi mutaxassislar jismoniy tarbiya faoliyati uchun etarli darajada e'tibor bermaydilar. Bolaning jismoniy tarbiyasi bilan va aqliy holatining bir biriga chambarchas bog'liqligi hisobga olinmaydi. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, tibbiy amaliyotlardan olingan ma'lumotlarga asosan, ushbu holatlar tufayli ko'pchilik bolalarda tanadagi funksional buzilishlarga olib keladi: ya'ni tayanch mushaklarining rivojlanish darajasi va o'sish samaradorligi pasayadi. Harakatlarni nomufoqlashuvi, chidamlilik, egiluvchanlik va kuch, sifatleri yaxshi rivojlanmaganligi o'z vaqtda me'yoriy rivojlanishdan ortda qolishiga olib keladi. Uzoq vaqt guruhlariga statik yukni oshiradi, bu esa umurtqa pog'onasining qiyshayishi skolioz paydo bo'lishiga, semirish, tanada yog' qatlamining shakllanishiga va boshqalarga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Imko qadar shart sharoitlardan kelib chiqib, yaxshi sport bazasiga ega bo'lgan barcha MTT da jismoniy tarbiya bo'yicha ishlarni faol tashkil qilishi lozim.

Bolaning malakali ortoped mutaxassis nazorati ostida tayanch-harakat tizimini mustahkamlash, uning kamchiliklarini tuzatishga qaratilgan tuzatuvchi-korreksion mashqlarni amalga oshirilib (1-rasmda)

jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida mutaxassis va shifokor hamkorligi o'zining ijobiy samarasini ko'rsatadi. Har bir mashg'ulotdan oldin bolalarning tibbiy holati haqida tarbiyachi, mutaxassis xabardor bo'lishi kerak.

Bolalar jismoniy tarbiyasi bo'yicha amaldagi dasturlarni tahlil qilish va ularning amaliyotda tadbiiq etilishi mualliflar o'rtasida bir qator savollar tug'dirdi: Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarning tabiiy ehtiyojlariga nisbatan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining dasturiy vazifalari nima uchun sust bo'ladi? - Nima uchun ko'plab turdagi harakatlarni (tirmashib chiqish, muvozanat, uloqtirish, va hokazo) o'rganish, katta guruhlardan amalga oshiriladi?

Amaliyot shuni ko'rsatadiki, 3-4 yoshgacha bo'lgan bolalar yanada ko'proq jismoniy faollikni va harakat turlarini egallash imkoniyatiga ega. 3 yoshga to'lgan bolalarning ko'pchiligi gimnastik devorga mustaqil ravishda tirmashib chiqadi, ba'zilar esa yuqoriga qarab, gorizontol o'rnatilgan yog'ochga osilgan holda harakat qilishadi, har xil ko'ptoklar, sharlar va to'plarni, (30-60 sm balandlikda) uloqtirishadi, mustaqil umbaloq oshishadi, stul va skameykalardan sakraydilar sport maydonchasida aksariyat ko'pchilik mashg'ulotlarni bajara olishadi.

Savol tug'iladi: nima uchun sun'iy ravishda bolalarning jismoniy rivojlanishini cheklash orqali, tabiiy istaklaridan voz kechish kerak?

Maktabgacha tarbiya yoshdagi bolalarning harakat faolligini o'rganish tayanch harakat tizimida ularning tabiiy istagi va qobiliyatlarini inobatga olinmasdan amalga oshiriladi. Natijada, barcha bolalar bir dastur bo'yicha tarbiyalanadi, ya'ni har bir bolaga qo'yiladigan talab bir xil! Ayni paytda, har bir bolada o'ziga xos alohida xususiyatlari, jismoniy sifatlar, egiluvchanlik, plastika, ritmni his qilish tuyg'usi mavjud. Bu tabiiy moyilliklarni bolalarni kuzatish orqali yashirin qobiliyatlarini qidirib topib to'g'ri yo'nalish berish jismoniy tarbiya mutaxassisining qay darajada ziyrakligiga bog'liqdir. Bolani jismonan barkamol rivojlantirishda, uning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish kerak. Agar bola hech qanday xususiyati bilan o'zini namoyon qila olmasa, biz unga yordam berishimiz kerak.

Deyarli aksariyat bolalarning qaysidir jismoniy qobiliyatlari to'liq shakllanmagan bo'lishi mumkin. Yuqorida aytib o'tilganidek, butun guruh uchun bir xil mashqlar yoppasiga amalga oshiriladi. Biroq, har bir bola uchun individual korreksiyalovchi, tuzatuvchi mashqlar majmuasi kerak. Misol uchun, «samolyot» mashqlarini bajarishda (qorinda yotgan

holda) oyoq qo'llar samalyot qanoti va dumiga o'xshatishga harakat qiladi, va bolalar boshini, yelkasini, qo'lini va oyoqlari erdan bir oz ko'tariladi, bu mashq kimga qanday foyda yoki zarar keltirishini aniqlash qiyin. Skolioz, lordoz, kifoz, yassioyoq va hokazolarga moyil bo'lganlar bolalarchi? Bu erda ortopedik shifokor ishtirokisiz mashg'ulot olib borish ko'ngilsiz holatlarni yuzaga keltirishi mumkin. Misol uchun, 3 yosh bola allaqachon arqonda tirmashishni o'rgangan bo'lsa, 5 yosh bola endi tirmashish harakatlarini bajarishni o'rganyapti. Bunday holda, mutaxassis va mutaxassis birinchi bolaga turli tirmashish harakatlarini qo'lda ko'rsatilgan hold amalga oshirishi mumkin. Agar bola ushbu ko'rsatilgan mashqlar hech qanday qiyinchilik tug'dirmasa, dasturda ko'rsatilgan keyingi murakkabroq mashqlarga o'tishlari mumkin. Har yilgi rejada va guruhlarning tahminiy ro'yxati asosida har bir mutaxassis, ularning tashkil etilgan sharoitlariga qarab, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarning harakat faoliyatini rivojlantirish uchun o'z dasturiy tizimini tuzishi mumkin.

Shunday qilib, ushbu qo'llanmada, mashg'ulotlarni yosh guruhlariga ko'ra taqsimlashni rad etilmoqda, chunki ular agar tug'ma iqtidorga ega bolani taqdirlashsa, hech kim ularning rivojlanishini sun'iy ravishda sekinlashtirishi kerak deb hisoblaymiz. Biroq, qo'llanma muayyan malakalarning majburiy shakllanishi bilan yuqori natijalarga erishish maqsadini belgilamaydi. Eng muhimi, bolalarga o'z potentsialini, tabiiy qobiliyatlarini namoyon etishga yordam berishdir. Va u har bir bolada mavjuddir. Qobilyat va iqtidorni vaqtida anglash mutaxassis va mutaxassis, ota-ona majmuaviy ish olib borishlari lozim.

Dasturda muvaffaqiyatli ishlash uchun maktabgacha ta'lim tashkiloti jamoasi xodimlari o'z vazifalarini amalga oshirishda faol va doimiy hamkorlikda ishlashlari kerak. Shifokor (pediatr) jismoniy faoliyatning har bir bolaning salomatligi, uning jismoniy rivojlanishi, va hokazolarga rioya etilishini nazorat qilishi shart. Ortoped - shifokori tayanch-harakat tizimi holatini kuzatishi kerak; musiqiy rahbar - musiqiy ashula, bolalar jismoniy tarbiyasi va raqs harakatlarini uyg'unlikda olib borish lozim. Bundan tashqari maktabgacha ta'lim tashkilotining rahbarining vazifasi, butun jamoaning ishida pedagogik jarayon va zarur shart-sharoitlarning o'zaro bog'liqligini ta'minlashi kerak.

Ushbu qo'llanma bolalarning jismoniy barkamol rivojlanishida barcha mashg'ulotlar jamlanmasini bir tizimga umumlashtiradi va majmuaviy jadvallarda aks etgan. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari tarkibi

va tuzilishi, harakat turlari, asosiy harakatlar, o'yin mashqlari va o'yinlar; harakatli va milliy o'yinlar, gimnastika mashg'ulotlari va boshqalarni o'z ichiga olgan. Bu har bir harakat turini murakkabligi va bajara olish darajasiga qarab tahlil qilishga imkon beradi.

Mutaxassis jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida, bu harakatning jismoniy faolligini yoki harakat mahoratlarini saqlab qolishi uchun bolaga yordam berishi mashqlar davomida xavfsizligini doimiy nazoratga olishi lozim. Muayyan harakatni ifodalashda bu yoki bu o'yin, ularni tashkil qilish usullari, snaryadlarning joylashishi, bolalar harakatining yo'nalishi mo'ljalga olinadi. Mashg'ulot boshlanishidan oldin bolalarni tanlangan maydon, va sport anjomlari bilan tanishtirish talab etiladi. Bolalar va mutaxassisning ishlarini muvofiqlashtirish va ularni yanada kuchaytirish va bolalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida tanishgan mashqlarni bajarish usullarini o'rgatish kerak.

Musobaqa va tadbirlarga tayyorgarlik ko'rishda bolalar turli akrobatik mashqlarni bajaradilar, ulardan foydalanish jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ham qo'llaniladi. Asta-sekin gimnastika narvonida, tayoqchalar, halqalar, arqonlar, osma halqalar va gilamda akrobatika elementlari, tegishli musiqa bilan badiiy gimnastika elementlarini yordamida mashg'ulotlar boyitilib boriladi.

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning harakat faolligini oshirishda, bayram va musobaqa kechalarini amalga oshirish yuqori darajada jismoniy imkoniyatlarini amalga oshirishga yordam beradi. Mashg'ulotdan tashqari ekskurssiyalar, ochiq havoda sayrlar, tabiat qo'ynida olib boriladigan mashg'ulotlar o'zining yuqori samarasini ko'rsatadi.

Yozgi sog'lomlashtirish oyligida bolalar bilan sport o'yinlari, «quvnoq startlar», gimnastradalar, musobaqalar chiniqtirish va suv tadbirlari bolalar bolalar sog'lom rivojlanishining asosiy omillaridan biridir. Tarbiyalanuvchilar uchun aprel oyining oxirida «Yosh sportchilar» shiori ostida gimnastradalar, «sog'lomjon-polvonjon» kabi musobaqalar start oladi. Musobaqada har bir bola o'zining qobiliyatlarini namoyish etadi, unga harakatlarni, mashqlarni va hatto musiqiy qo'shiqlarni tanlash imkoniyati beriladi. Mashg'ulotlar may oyining oxirida yozgi sport festivali doirasida yakunlanadi, unda qatnashchilarga diplomlar topshiriladi, sport liboslarida o'ziga xos mashqlarni namoyish etadi, bunday tadbirlarda bolalarning qobilyati aniq namoyon bo'ladi, erishilgan natijalar qayd etiladi.

Maqsad: har bir bolaning o'z qobiliyatlari va iqtidorini bilish orqali asosiy harakat va jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yordam berish. Bu shaxsiy psixofiziologik xususiyatlarini va jismoniy sifatlarini hisobga olgan holda harakat va o'yinga bo'lgan ehtiyojlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi, natijada bola tanasining tiklanishi va o'sishi yaxshi rivojlanadi.

Tashxis Jismoniy fazilatlar: muvozanat, harakatchanlik, mushaklarning kuchi, tezligi, chidamliligi, sakrash qobiliyati, mo'ljalga olish, vestibulorlar apparatining rivojlanishi, moslashuvchanligi, egiluvchanligi, harakatlarning muvofiqlashtirilish takomillashadi.

Sog'lig'ining holati

Pediatr shifokor har bir bolaning sog'lig'ini tekshiradi va jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxass va tarbiyachilarga har bir bolaning sog'lig'iga bog'liq ravishda jismoniy holati va jismoniy faoliyatda bolalarga alohida yondashuvni amalga oshirish bo'yicha tavsiyalar beradi.

Ortoped tayanch-harakat tizimining holatini tekshiradi va unga har bir bola uchun alohida sog'lomlashtirish bo'yicha tavsiyalar beradi.

2.3. Maktabgacha ta'lim tashkilotida va oilada yil davomida bolalarning jismoniy rivojlanishi va sog'lomlashtirish ishlarni tahminiy rejasi (mashg'ulotdan tashqari)

Oy	Tadbirlar	Tibbiy nazorat	Mutaxassis	Tarbiyachi	Ota-onalar	Ustubiy tavsiyalar
Sentabr	Sog'ligida muammosi bor bolalarni aniqlash. Tibbiy ko'rik xulosasiga ko'ra har bir bolaning yoshiga mos holda mashqlar majmuasini tuzish. Ochiq havoda saytlar o'tkazish.	Pediatr va hamshira bolalarni tekshirib ko'rib, sog'lomlashtirish tadbirlari qo'llanilishi lozim bo'lgan guruhlarini aniqlaydi, kasalliklarga moyilligi bor bolalarga shifokor tavsiyalari qayd etiladi. Bolalar, xodimlar, tarbiyachilar va mutaxassislar uchun tibbiy ko'rik daftri yaratiladi. Shifokor va hamshiralarni kuzatuv natijalari bo'yicha va mutaxassislar bilan maslahatlashadi. Eslatma: Agar shifokor bo'lmasa, bu ishlarni hamshira bajarishi mumkin.	So'rov natijalariga ko'ra shifokor MTT xodimlari va hamshira bilan maslahatlashgan holda sog'lomlashtirish va turli kasalliklarning oldini olish tadbirlarini amalga oshiriladi. Sog'lomlashtirish va kasallikning oldini olish maqsadida bolalar tibbiy xodimlar bilan birgalikda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, jismoniy mashqlar jaryonida bolalarning jismoniy rivojlanishini ta'minlash uchun tibbiy ko'rik daftri yaratiladi.	Jismoniy faoliyat davomida bolaning sog'lig'i darajasi haqida mutaxassis bilan muvotazam ravishda muhokama qilinadi. Bolalarni sog'lomlashtirish va kasallikka chalimashligi uchun tibbiy xodimlar bilan birgalikda, jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish, davolash jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazishda ishtirok etadi. Ortoped yoki mutaxassisning	Yil boshida maktabgacha ta'lim tashkiloti kengashida hamshira yoki shifokor hamshiralarni har bir guruh uchun va butun bolalar bog'chasi uchun profilaktika ishlarini bo'yicha kuzatuv natijalarini taqdim etadilar. Yil davomida bolalar bog'chasi uchun mashg'ulot va rejalashtirish ishlarini o'tkazish maqsadida bolalar bog'chasi uchun tibbiy ko'rik daftri yaratiladi. Bolalar bog'chasi uchun tibbiy ko'rik daftri yaratiladi.	Pedagogik kengashda hamshira yoki shifokor ortoped-bolalarning umumiy salomatlik xolati haqida ma'lumotlarni taqdim etadilar. Zarurat tug'ilganda bolalar tayanch-harakat tizimida o'zgarish, yoki tuzatish bo'yicha ish rejasi bayon qiladi. Jismoniy tarbiya va dam olish ishlarini tashkil etish shartlari va tartibini rejalashtirish va ta'minlash uchun tibbiy ko'rik daftri yaratiladi.

<p>mas'g' ulotlarini o'tkazish.</p> <p>DJT</p> <p>mas'g' ulotlarini o'tkazish</p>	<p>Sog'lig'ida muammasi bor bolalar bilan alohida individual tarzda ish olib borish lozim.</p> <p>Har bir yosh guruhiga mo'ljallangan harakat va ko'nikmalarni muhokama qilishadi va taklif va tavsiyalar beradi.</p> <p>Sog'lomlashtiruvchi gimnastika va davolash jismoniy tarbiyasi</p> <p>mas'g' ulotlarini amalga oshirishda tarbiyachi, va mutaxassisga bolalarning funksional, fiziologik, jismoniy xususiyatlarini hisobga olgan holda mashqlar</p> <p>majmuasini o'zgartirish yoki qo'shimcha tavsiyalar berish.</p>	<p>Sport elementlari bilan o'yin va mas'g' ulotlari, asosiy harakatlari uchun musobaqa elementlarini o'z ichiga olgan sport tadbirlarini amalga oshirish.</p> <p>Bolalar yoshiga mos gimnastika va DJT mashqlar majmuasini tanlab olish. Bolalarning o'zini o'zi himoya qilish hissi va o'z tanalarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish maqsadida mas'g' ulotlardan tashqari mashqlar va harakatlari o'yinlar orqali bolalarning sog'lomlashtirish, ta'limiy, va tarbiyaviy vazifalar uyg'unlikda hal etish.</p>	<p>Sog'lomlashtiruvchi gimnastikaning samaradorligini oshirish bo'yicha takliflar kiritiladi.</p> <p>So'rov natijalari bilan ota-onalarning tavsiyalari o'ladi va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy muvofiqlikni takomillashtirish bo'yicha tegishli tavsiyalar beradi.</p> <p>Natijalarga ko'ra xulosa chiqariladi.</p> <p>U jismoniy tarbiya mutaxassisi bilan birgalikda 3-7 yoshdagi bolalarning barcha kun tartibida jismoniy tarbiya daqqalari, ritmik gimnastika mas'g' ulotlarini amalga oshirishda faol ishtirok etadi.</p>	<p>gimnastika mas'g' ulotlarida qatnashadilar va faol ishtirok etadilar.</p> <p>Bolalarning turli kasalliklarga chidamliligini oshirish uchun tarbiyachi va jismoniy tarbiya mutaxassisi bilan maslahatlashib, uydagi DJT bajarishni davom ettiradilar.</p> <p>Bolalarning psixologik, fiziologik, funksional holatini hisobga olib sog'lomlashtirish va tuzatish bo'yicha maslahat olish va otlada uy sharitida davom ettirish.</p>	<p>bo'lgan barcha THT (tayyanch harakat tizimi) kasalliklari haqida ma'ruza qiladi.</p> <p>Pedagoglar kengashida mutaxassis yoki tarbiyachi har bir bolalarni alohida tekshirish asosida bolalarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash bo'yicha hisobotini taqdim etadi va taqdot natijalari, shifokor va psixolog tavsiyalarini hisobga olgan holda harakatlari dasturini rivojlantirish rejasini muhokamadan o'tkazadi.</p>
---	---	--	--	--	---

<p>Chiniqtirish va sog'lomlashtirish ishlarini amalga oshirish vositalari.</p>	<p>Ortopedik shifokor, hamshira tarbiyachi va mutaxassis hamkorligida bolalar kuzatiladi. Skolioz, yassioyoqlik, oyoqlarning noto'g'ri rivojlanishi tashxisi qo'yilgan bolalar guruhlarini alohidalagandan so'ng tayyanch harakat tizimini tuzatish bo'yicha tarbiyachi va mutaxassis maslahatlashuvi bilan tuzatuv mashqlari va davolash - chiniqtirish mashqlari amalga oshiriladi. Ortopedik shifokor yoki hamshirashifokor ochiq havoda o'tkaziladigan chiniqtirish tadbirlarida ishtirok etadi va o'z tavsiyalarini beradi.</p>	<p>Bola tanasining shamollash va yuqumli kasalliklarga chidamliligini oshirish maqsadida, bolalarning individual xususiyatlarini inobatiga olgan vaqtlarida engil sport formasida ochiq havoda mas'g' ulotlar o'tkazish vaqtini asta-sekin oshirib borish.</p> <p>Pediatr, ortoped, psixologning tavsiyalariga binoman, agar kerak bo'lsa, sog'lomlashtirish va davolash jismoniy tarbiyasini majmuasini tarkibini o'zgartirish.</p> <p>Tabiatning tabiiy omillari vositasi, yani quyosh, suv va havodan</p>	<p>Har bir bolalarning individual xususiyatlaridan kelib chiqib, chiniqtirish tadbirlari uchun mashqlar majmuasini shifokor va mutaxassis bilan maslahatlashgan holda tanlash.</p> <p>Ochiq havoda sayrlar, oddiy turizm yurishlarida bolalar uchun yo'nalish rejasini tuzish.</p> <p>Bolalarni yozgi sog'lomlashtirish oyligi</p> <p>mas'g' ulotlariga tayyorlash uchun bosqichma-bosqich chiniqtirish tadbirlarini olib boorish.</p>	<p>Farzandlari salomatligida muammasi bor, va immune tizimi sust, ayniqsa tez-tez shamollashga moyilligi bor bolalarning ota-onalari chiniqtirish va sog'lomlashtirish tadbirlariga muntazam e'tiborli va xabardor bo'lib turadi.</p> <p>Mas'g' ulotlarini davonida farzandini kuzatadi.</p> <p>Mutaxassis bilan maslahatlashib, takliflar kiritiladi.</p> <p>Bolalarni uchun sport jihozlari to'plamini sohib olishadi</p> <p>«Mening chiniqtirish sog'lom bo'lajonim»</p> <p>«O'ladagi sport majmuasi qulay kiyimi sog'lom</p>	<p>Jismoniy tarbiya va chiniqtirish tadbirlarini yaxlit uyg'unlikda amalga oshirish.</p> <p>Masalan qum to'ldirilgan maydonchada estafeta mas'g' ulotlarini amalga oshirish bolalarda yassi oyoqlikning oldini o'ladi.</p> <p>Ochiq havoda quyosh nuri ostida o'tkaziladigan mas'g' ulotlar bola terisida vitamin D sintezini yaxshilaydi</p> <p>suyaklarini taxlamlanib kasalliklarga kurashish qobiliyatini oshadi.</p>
--	--	--	--	--	---

	rivojlanishi samaradorligi va boshqalar kabi shiorlar ostida MTT bilan yaqin hamkorlikda bo'ladi.
chiniqirish tadbirlari davomida foydalanish. Issiq kunlari suv tadbirlarini amalga oshirish.	

2.4. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida xodimlarining bolalar bilan jismoniy tarbiya ishlarini tashkil etish bo'yicha faoliyati

Bolalar bilan jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlari maktabgacha ta'lim tashkiloti xodimlarining butun jamoasi tomonidan yaxlit amalga oshiriladi.

Maktabgacha ta'lim tashkiloti mudirasi zarur shart-sharoitlarni yaratadi, jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazish sifatini umumiy boshqarish va nazorat qiladi.

Maktabgacha tarbiya tashkilotining metodisti (uslubchisi) mutaxassislar ishiga uslubiy rahbarlik qiladi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi sohasida mutaxassislar uchun har xil malaka oshirishni tashkil etuvchi, zarur metodik adabiyotlar bilan ta'minlaydi.[14]

Metodist (uslubchi) mutaxassislar tomonidan olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlarining samaradorligini tahlil qiladi.

Jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarini tashkil etishda, jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassis bo'lmagan maktabgacha ta'lim tashkilotlarida uning roli juda muhimdir. Bunday holda, u barcha jismoniy faoliyatni boshqaradi: jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, kunduzgi jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish tadbirlari, jismoniy tarbiya va dam olish tadbirlari, bolalarning mustaqil harakatli faoliyati va boshqalar. Metodist (uslubchi) boshqa maktabgacha ta'lim tashkilotlarining (xorij tajribalari) eng qiziqarli tajribasini, noan'anaviy uskunalaridan foydalanishni, innovatsion sog'liqni saqlash texnologiyalarini qo'llashni muntazam ravishda o'rganadi.[14,29]

Tibbiyot xodimlari davolash va profilaktika tadbirlarini o'tkazadilar:

Bolalar sog'lig'ini har tomonlama baholash: ijtimoiy anamnez yig'ish, jismoniy rivojlanish va salomatlik holatini tekshirish, individual tavsiyalarni tayyorlash va boshqalar;

- chiniqish muolajalari;
- maqbul sanitariya-gigiyena sharoitlarini yaratish: xonalarni saqlash uchun sanitariya-gigiyena sharoitlarini ta'minlash, havo-termik rejimga rioya qilish, xonalarni kvartslash, xonalarning haddan tashqari sovib ketishi va qizib ketishining oldini olish, madaniy va gigiyena ko'nikmalarini shakllantirish;
- davolash tadbirlari;
- jismoniy mashqlar jarayonida bolalar salomatligi holatini tibbiy nazorat qilish;

bolalarni kasallikdan so'ng jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga qabul qilish, sog'liqni saqlash sharoitida anormalliklarga ega bo'lgan bolalar uchun jismoniy mashqlar tanlash bo'yicha tavsiyalar, jismoniy mashqlar samaradorligini sifatli va miqdoriy baholashdan iborat.

Tarbiyachi jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassis bilan yaqin aloqada ishlaydi.

U har kuni jismoniy va hordiq chiqarish tadbirlarini (ertalabki gimnastika, jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlar va mashg'ulotlar va piyoda yurish mashg'ulotlari, tetiklantiruvchi gimnastika), shuningdek bolalarning mustaqil harakat faoliyatini rejalashtiradi, tashkil etadi va o'tkazadi. Tarbiyachi bolalarning sog'lig'ini kuzatib boradi, bino va uchastkada gigienik me'yorlarga rioya etilishini, jismoniy tarbiya jihozlari va buyumlarning tozaligi va xavfsizligini ta'minlaydi, guruhda sport burchagini shakllantiradi, ota-onalar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda ishtirok etadi.

Yordamchi tarbiyachi guruh xonasining tozaligi va havosini kuzatib boradi, bolalarni jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga tayyorlashga yordam beradi, mashg'ulot jarayonida jismoniy tarbiya buyumlarini va jihozlarni asrab-avaylashda ishtirok etadi.

Musiqah rahbari, va boshqa mutaxassislar mashg'ulotlarda bolalar sog'lomlashtiruvchi mashqlar majmuasi, ritmik gimnastika kabi kompleks mashg'ulotlarni tashkil etishda jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassis bilan hamkorlik qiladilar, jismoniy tarbiya bayramlarini tayyorlash va o'tkazishda ishtirok etadilar.

Jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassis (maktabgacha ta'lim tashkilotining jismoniy tarbiya rahbari) maktabgacha ta'lim tashkilotida barcha jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarini tashkil etishga mas'uldir.

Uning vazifalari quyidagilardan iborat: jismoniy tarbiya sohasida maktabgacha mutaxassislarining ta'lim maqsadlari, mazmuni va usullarini aniqlash va amalga oshirish; maktabgacha ta'lim tashkilotida bolalarning jismoniy holatini aniqlash va baholash vositalari va usullarini qo'llaydi. Maktabgacha ta'lim tashkilotidagi bolalarning ota-onalari va mutaxassislariga jismoniy tarbiya sohasida maktabgacha yoshdagi bolalarga ta'lim berish, tarbiyalash va rivojlantirish muammolari bo'yicha maslahat beradi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya; sog'liqni saqlash sharoitida sog'lig'ida muammosi bo'lgan bolalarning harakatlarini rehabilitatsiya qilish vositalari va usullarini qo'llash; jismoniy tarbiya sohasida maktabgacha yoshdagi bolalarni ta'lim berish.

tarbiyalash va rivojlantirish jarayonlarini tashkil etishni ta'minlaydi.

Jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassisning faoliyati boshqa mutaxassislar faoliyatiga nisbatan o'ziga xos sharoitlarda (ruhiy zo'riqish jismoniy faoliyat va tashqi muhit omillari, ochiq havoda mashg'ulotlar o'tkazish bilan bog'liq) sodir bo'ladi.

Jismoniy tarbiya mutaxassisining aqliy charchoqlarining qo'shimcha omillari quyidagilardir: bolalarning shovqinidan; bir yosh guruhidan ikkinchisiga o'tish zarurati (mutaxassis turli yoshdagi bolalarning psixologiyasini hisobga olgan holda harakat qilishga taqozo etadigan rollarni o'zgartirish); nutq tovushining zo'riqishi katta yuklama (mashqlar paytida bolalar tomonidan yaratilgan shovqinda baland ovoz bilan gapirish kerak); bolalarning hayoti va sog'lig'i uchun javobgarlik va boshqalar.

Jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassisning katta jismoniy yuklamasi quyidagilardan iborat: jismoniy mashqlarni ko'rsatish zarurati; bolalarni jismoniy mashqlar paytida yordam - himoya bilan ta'minlash zarurati; butun kun davomida doimiy harakatda turish zarurati; jismoniy tomondan toliqqanda salbiy pedagogik oqibatlarni bartaraf etish uchun doimo jismoniy barqaror shaklini saqlab qolish zaruriyati va boshqalar.

Jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassisning faoliyati ochiq havoda doimiy uzoq vaqt qolishni o'z ichiga oladi, bu esa unga ma'lum darajada chiniqishni talab qiladi.[13,14,29]

2.5. Bolalarning jismonan rivojlanishida Maktabgacha ta'lim tashkiloti va oila hamkorligi

Bugungi kunda bolaning eng muvaffaqiyatli rivojlanishi, ikkita institut - oila va maktabgacha ta'lim tashkilotining o'zaro hamkorligidir.

Mamlakat iqtisodiyotining tobora rivojlanish darajasiga ko'tarilgan bir paytda ba'zi ota - onalar farzandlari bilan juda kam muloqotda bo'lishmoqda. Oilaviy dam olishni tashkil etish, katta kishilar bilan muloqot qilish, bolalarning bolalarcha qiziqishlari bilan o'rtoqlashish muammolari bilan ishlash ayrim maktabgacha ta'lim tashkilotlarining zimmasiga yuklanmoqda.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning salomatligi asosan ota-onalarning oilada bolaning jismoniy tarbiyasiga bo'lgan munosabati bilan belgilanadi. Bolalarning jismoniy rivojlanishining sustligi ota-onalarning oila sharoitida jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanish masalalarida ota-onalarning jismoniy tarbiyaga bo'lgan munosabati farzandlariga jismoniy

mas'halalar bilan qay darajada munosabatda bo'lishida aks etadi.

Otalar jismoniy rivojlanishni onalarga qaraganda qiz bola uchun muhim emas deb bilishadi. Ko'pgina hollarda, ota-onalar o'g'il bolalarning jismoniy tarbiyasiga qizlarga qaraganda ko'proq e'tibor berishadi. (Bu xato fikr qiz bolalarning jismonan sog'lomligi - kelajak genofondining sog'lom bo'lishini kafolatlaydi va holanki qiz bolalarni ham sport to'garaklariga jalb qilish lozim).

Mutaxassislar fikriga ko'ra, maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalashda eng samarali omil kattalarning shaxsiy namunasidir.

Afsuski, ayrim ota-onalar har doim bolaning me'yorida rivojlanishini ta'minlash uchun bolalar bilan ishlash uchun etarli bilim va ko'nikmalarga ega emaslar va quyidagi sabablarga va qiyinchiliklarga duch keladilar: bolalarning yosh xususiyatlarini bilmaslik va individual qobiliyatlarini hisobga olmaslik; noto'g'ri tanlangan majburiy uslub, bola bilan muloqot qilish; harakat va faollikning etishmasligi va h.k.;

Mualliflarning fikricha, uzoq vaqtdan beri ota-onalarni farzandlarini jismoniy tarbiyalashga faol jalb qilish zarurligi haqida fikr bildirib kelishmoqda.

Tajriba shuni ko'rsatadiki, maktabgacha ta'lim tashkilotlari, birinchi navbatda, jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassis bu ishni tashkil qilishini yo'lga qo'yishlari mumkin.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlari xodimlari ota-onalarga bolaning jismoniy tarbiyasi haqida bilim berishida yordam beradi. Buning uchun ota-onalar uchun burchaklar tashkil etish, ochiq mashg'ulotlar, suhbatlar, konsultatsiyalar o'tkaziladi, bolaning harakat faoliyatini tashkil etishning turli shakllari bo'yicha maxsus adabiyotlar ro'yxati, qo'llanmalar, uslubiy tavsiyalar, broshuralar tavsiya etilishi maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalar harakat faolligini oshirishda mashg'ulotlar jarayonini takomillashtirish mexanizmlari amaliyotga joriy qilishi kerak. (G. Ibroimova diss. 2020.) Oilada bolaning to'g'ri jismoniy tarbiyasi ota-onalarning profilaktik va tuzatuvchi, sog'lomlashtiruvchi, jismoniy mashqlar, harakatli va sport o'yinlaridan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari haqida bilimlarni boyitishlari zarur.

Kuzatishlardan kelib chiqib aytish mumkinki, oila va mutaxassislarining birgalikdagi sa'y-harakatlari bolalarning salomatligi va jismoniy rivojlanishiga yanada samarali ta'sir ko'rsatadi. [18]

Maktabgacha ta'lim tashkilotlari ota-onalarga bolaning jismoniy tarbiyasi haqida bilim olishda yordam beradi.

Ota-onalar, o'z navbatida, bolaning to'liq jismoniy tarbiya bilan ta'minlash uchun shart-sharoitlar yaratish kerak: bolalar, (Skuter, velosiped, sharchalar, kegli, tennis, badminton, to'p, arqon va boshqalar) bilan mashqlar uchun jismoniy uskunalar sotib olish, uyda sport burchagini jihozlash, shuningdek, turli jismoniy mashqlarni (velosiped, konkida uchish, somakat, harakatli o'yinlar, suzish, harakatli o'yinlar va hokazo) o'zlashtirishda bolaga yordam berish zarur.

Bolalar va ota-onalarning sport bayramlarida birgalikda ishtirok etishi ularning harakat qobiliyatlarini yaxshilash, xarakter, iroda, qat'iyatlilik, maqsadga erishish o'ziga bo'lgan ishonch, ota-onaga yaqinlik hissi va g'alaba istagini shakllantirish, shuningdek, oilaning jismoniy tarbiyaga oid muhitini yaxshilash imkonini beradi.

So'nggi yillarda ayrim maktabgacha ta'lim tashkilotlari ota-onalarning katta, o'rta va kichik maktabgacha yoshdagi bolalari bilan birgalikda «Otam onam va men sportchi» «Sportchilar oilasi» kabi musobaqali tadbirlar amalga oshirish yo'lga qo'yilgan. Ota-onalar va bolalarning birgalikdagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish ota-onalarga oilada bolalarning sog'lig'ini mustahkamlash uchun malakali yordam ko'rsatish imkonini beradi.

Shuni ta'kidlash kerakki, bunday tadbirlarning yana bir ijobiy natijasi: ularda ishtirok etadigan ota-onalar, odatda, maktabgacha ta'lim tashkilotining samimiy jonkuyarlari va faol yordamchilari bo'lishadi.

Oila va maktabgacha tarbiya tashkiloti o'ziga xos funksiyalarga ega bo'lib, bir-birining o'rnini to'ldira olmaydi. O'zaro aloqalarning muhim sharti - oila va maktabgacha ta'lim tashkiloti o'rtasida uzviy va doimiy hamkorlik aloqalarni o'rnatish, natijasi esa, ota-onalar va mutaxassisning ta'lim - tarbiya jarayoni tartibga solishdan iborat.

Aksariyat ota-onalar farzandlarini jismoniy sog'lomlashtirishda faol ishtirok etishga tayyor, ammo bunga zarur bilim va ko'nikmalar etishmasligi to'sqinlik qilmoqda. Shuning uchun ota-onalar bilan ishlashni rejalashtirish jismoniy tarbiya mutaxassisi faoliyatining muhim sohasidir. Oila bilan to'g'ri tashkil etilgan ish, ota-onalarning jismoniy tarbiya sohasidagi bilimlarini oshirishga yordam beradi.

Ota-onalar maktabgacha tarbiya tashkilotida olib boriladigan jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlari, uning natijalari va uni yaxshilash usullari to'g'risida muhim ma'lumotlarga ega bo'ladilar.

Tadbirlar mavzusini rejalashtirayotganda mutaxassis umumiy ma'lumotlarning (ayniqsa, bolalarning jismoniy rivojlanishi, harakat qobiliyatlari va boshqalar) va bolalarning harakat faolligi natijalari

to'g'risidagi aniq ma'lumotlarning maqbul nisbatlarini ko'rsatishi kerak (7-jadval).

Ota-onalar majlisi. Ota-onalar uchun majlislar jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassis bilan hamkorlikni yo'lga qo'yishi bu jarayonning kerak va muhim qismi hisoblanadi. Ota-onalar bolalarini MTT olib kelganda har doim ham bolalarning barcha muammolarini muhokama qilish imkoniyatini bermaydi. Bundan tashqari, ba'zi hollarda, bola to'g'risidagi ma'lumotlar faqat ota-onasi bilan muhokama qilinishi kerak. (ko'pincha bolalarni yaqin qarindoshlari olib kelishadi) Shaxsiy maslahatlashuvlar shu maqsadga xizmat qiladi. Ko'pincha, bolalarning ota-onalari, biron-bir sababga ko'ra, mutaxassisni tashvishga soladigan (jismoniy faoliyatga etarli darajada javob bermaslik, jismoniy tayyorgarlikning past darajasi, doimiy sport forma yo'qligi va hokazo) vaziyatlarda yig'ilishga taklif qilinadi. Ota-onalar uchrashuvlariga taklif qilish sababi bolaning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida sezilarli ortda qolishi yoki bolaning jamoaga moslasha olmasligi holatlari ham bo'lishi mumkin.

MTT va oila hamkorligini rejalashtirish

7-jadval

Muddat	Guruh	Umumiy savollar	Maxsus savollar
Sentyabr	Hamma guruh	Kichik (o'rta, katta) maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanish xususiyatlari.	Bolalarning jismoniy holati haqida tashxis natijalari.
Yanvar	Kichik guruh O'rta, tayyorlov guruh	Oilada bolaning harakat faolligini tashkil qilish. O'g'il bolalar va qiz bolalarning o'ziga xosligi.	Bolalar va ota-onalar uchun birgalikda mashg'ulotlar majmui. Yil davomida bolalarning jismoniy holatidagi o'zgarishlarni tahlil qilish
May	Kichik, o'rta, katta, tayyorlov	Yozda bolaning harakat faolligini faoliyatini tashkil qilish. Sport to'garaklarini tanlash.	Bolalarning jismoniy tayyorligi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya sohasidagi

asosiy mashg'ulotlarni tashkil etishni ta'minlash vazifalariga sog'lomlashtirish ta'lim va tarbiyani birgalikda tashkil etishdan iborat. Bolalar uchun jismoniy tarbiya sohasida qo'shimcha ta'lim xizmatlarini tashkil etish maktabgacha ta'lim tashkilotining imkoniyatlari va ota-onalarning istagi bilan belgilanadi.

Jismoniy tarbiya sohasida maktabgacha yoshdagi bolalarning ta'lim sifati jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish uchun yaxshi sharoitlar yaratish, ularning harakat faolligini tashkil etishda mutaxassislarning kasbiy malakasi, shuningdek, maktabgacha ta'lim tashkilotida qo'llaniladigan dasturlarning mazmuni bilan ta'minlanadi.

Jismoniy tarbiya sohasida maktabgacha ta'lim tizimining samarali ishlashi maktabgacha ta'lim tashkiloti xodimlari jamoasi tomonidan oila bilan yaqin hamkorlikda ta'minlanadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya sohasidagi asosiy ta'limi maktabgacha ta'lim tashkiloti tomonidan tanlangan dasturga muvofiq amalga oshiriladi. Dastur, qoida tariqasida, jismoniy tarbiya va sog'liqni saqlash faoliyati (ertalab gimnastika, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, mashg'ulotlar va yurish o'rtasidagi harakatli o'yinlar va mashqlar, kunduzgi uyqudan keyin mashqlar), haftasiga 2 marta 1 oyda 8 marta va yiliga 72 marta tashkil etiladi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini hamkorlikda tashkil qilishdan maqsad: maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy, psixo-emotsional va intellektual qobilyatini amalga oshirish va ularning sog'lig'ining mustahkamlash bo'lsa, boshqa tomondan, bolalarni dam olish va sog'lomlashtirishga qaratilgan an'anaviy «maktabga tayyorgarlik» tadbirlarini ta'lim jarayoniga kiritish zarurligiga olib keldi:

2.6. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida inventar va jihozlardan foydalanish.

Maktabgacha ta'limning jismoniy tarbiya sohasidagi vazifalarini amalga oshirish samaradorligi ko'p jihatdan Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida oqilona yaratilgan qulay shart-sharoitlarga bevosita bog'liqdir. Bolaning barkamol inson sifatida shakllantirishda atrof-muhit ta'siri va jismoniy faollikda ijobiy yutuqlarga erishishning eng muhim omili uning faoliyatini tashkil etiladigan xonalar va jihozlardir.

Jismoniy mashqlar uchun xona etarli darajada bolalar sonini e'tiborga olgan xolda keng bo'lishi kerak Xona kichik bo'lsa, bir vaqtning o'zida shug'ullanadigan bolalar soni ushbu ko'rsatkichlarga muvofiq

cheklangan bo'lishi kerak.

Biroq, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bu talablar doimo bajarilmaydi. Buning sababi shundaki, ko'plab MT tashkilotlarda standart jismoniy tarbiya mashg'ulotlari uchun zallar mavjud emas. Jismoniy mashqlar uchun kichik guruh xonalari yoki yordamchi oynalar bilan o'raglan gimnastika zallari tashkil etilishi maqsadga muvofiq.

Ma'lumki, xonaning devorlarini oqilona bo'yash bolaning faoliyati samaradorligiga, mashg'ulotlarning sifat samaradorligini oshirishga ta'sir qiladi. Rangni tanlashda, psixologlar bolalar uchun xonada sarg'ish-yashildan sarg'ish-to'q sariqgacha ranglar uyg'unligidan foydalanishni maslahat berishadi. Shu bilan birga, ko'k va yashil ranglar, ayniqsa deraza romi janubga oftobga qaragan bolalar xonalari uchun juda mos keladi, chunki bu ranglar salqinlik tuyg'usini yaratadi.

Shuni alohida ta'kidlash kerakki, maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasida ishlatiladigan jihozlarda turli xil yorqin ranglarga bo'yalgan. Shunday qilib, bolalar o'zlari shug'ullanadigan buyumlarni aniq ko'rishlari uchun sport zalidagi devorlar va jihozlarda negatv ranglarga bo'lmasligi tavsiya etiladi.

Ba'zan jismoniy tarbiya zalidagi katta yorqin rangli naqshli gilam bilan qoplanganligini kuzatish mumkin. Bunday rangli gilamda belgilar va jihozlarni ko'rishga to'sqinlik qiladi, bu esa bolaning ko'rish qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Zalda sintetik qoplamadan foydalanish maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy harakatlanishini cheklaydi. Misol uchun, «tizzada turish» holatida mashqlarni bajarayotganda, sintetik gilam bilan bola terisiga ishqalanishidan oyoq tizza qismi qizarishi kuzatiladi. Bundan tashqari, bunday qoplama ayniqsa ehtiyotkorlik bilan tozalashni talab qiladi.

Sport zalining ko'rinishi bolada bo'lajak mashg'ulotlar uchun ijobiy kayfiyatni yaratishi kerak. Shu munosabat bilan devorlarni ertak qahramonlarining suratlaridan foydalanish, maktabgacha ta'lim tashkilotining ko'plab xonalariga (echinish xonalari, koridor va boshqalar) taaluqlidir. Osiladigan rasmlarni namoyish etishda oddiy bo'yalgan devorlarda foydalanish mashg'ulot mavzusini o'zgartirishni osonlashtiradi. Ko'pincha maktabgacha ta'lim tashkilotlarida uchraydigan kamchiliklardan biri, gigiena me'yorlariga javob bermaydigan sport zalining derazalaridagi pardalarni ko'rishingiz mumkin (chang tortuvchi, yorug'likka to'sqinlik qiluvchi).

Sport zallarida derazalarni himoyalangan setkali to'siqlar bilan qoplash kerak. Buning uchun turli xil setka, panjaralardan foydalaniladi.

Sport zalini yoritish uchun to'r, yoki setkalar bilan himoyalangan lyuminescent lampalar mos keladi.

Hozirgi vaqtda sport, o'yin va jismoniy tarbiya asbob-uskunalarini va jihozlari bilan markazlashtirilgan ta'minot mavjud emasligi sababli, har bir maktabgacha ta'lim tashkilotlari bu vazifani bajarishni o'z zimmasiga olishga majbur.

Jismoniy tarbiya jihozlarini tanlashda uning majburiyligi uning pedagogik va gigiena talablariga muvofiqligi hisoblanadi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida barcha bolalarning guruhda (kichik guruhda) ishtirok etishini, ularning jismoniy jismoniy tarbiya va ochiq havoda o'yinlar jarayonida, shuningdek, bolalarning bo'sh vaqtlarida mustaqil faoliyatlarida ishtirok etishlarini ta'minlash uchun etarli miqdordagi turli xil sport va o'yin jihozlari bo'lishi kerak.

Uskunaning o'lchamlari bolalarning antropometrik ko'rsatkichlariga mos kelishi juda muhim: tik va o'tirgan holatda tananing uzunligi, qo'llar, oyoqlar, ko'krak, bosh uzunligi hisobga olinadi. Faqatgina bu holda sport va o'yin muhitida vosita harakatlarining qulayligiga erishish mumkin. Har bir jihozlarning o'lchamlari va vazni bolalarning imkoniyatlariga mutanosib bo'lishi kerak, ular bolalarning o'zlari tomonidan qayta joylashtirilishi uchun og'irlik qilmasligi lozim.

Kerakli talablardan biri uskunalarni ishlatishda bolalarning xavfsizligini ta'minlashdir. Har bir jihoz qulay, ishonchli va foydalanishga yaroqli bo'lishi kerak: narvonlarning relslari - etarlicha qalinligi va mustahkamligi; turli qismlarning ulanish tugunlari ishonchlilik, o'tkir burchaklarsiz va keskir uchli qismlarsiz; yog'ochdan tayyorlanishi maqsadga muvofiq.

Katta yordam vositalarining (gimnastik zinapoyalar, stendlar, narvonchalar, to'siqlar va bolalar ko'taradigan boshqa jihozlarning) ishonchlilik va barqarorligini ta'minlash kerak. Xavfsizligini ta'minlash, sport zalidagi shikastlanishlarning oldini olish uchun katta va kichik matlar, yoki to'shamalar bo'lishi kerak.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun sport anjomlari turli xil materiallardan tayyorlangan. Ushbu materiallarning talab sertifikatini bo'lishi, bolalarning tanasiga zararli ta'sir ko'rsatmasligi muhimdir.

Jihozlarning xilma-xil turlarining to'plamlari mavjudligi jismoniy tarbiyadagi mashg'ulotlar va boshqa mashg'ulot shakllarining tuzilish va tarkibiy xususiyatlariga bog'liq, bu jismoniy mashqlar va o'yinlarning har xil shakllari har va turiga mos holda qo'llanilishini nazarda tutadi. Jismoniy tarbiya jarayonini to'g'ri tashkil etish uchun jihozlardan

foydalanish mashg'ulotlardan kelib chiqib tanlanadi. Jihozlarni saqlashda muayyan sharoitlarni hisobga o'ziga xos xususiyatlariga muvofiq joylashtirish tamoyiliga rioya qilish kerak. Binolar uchun jismoniy tarbiya va sport va o'yin jihozlarini (sport va fitness xonalari, suzish havzasi, guruh xonalari) va xona uchun jihozlarni (sport maydonchalari, guruh maydonchalari va boshqa o'yin maydonchalari) alohida ajratib saqlash kerak. Sport o'yinlarini (basketbol, badminton, shaharchalar, futbol, xokkey) tashkil etish uchun jihozlar va konkida uchish, velosipedda yurish, chang'i sporti kabi mashqlar uchun jihozlar alohida saqlash qoidalariga e'tibor berish kerak.

2.6.1. Sport zali uchun jihozlar va inventarlar

Qoida tariqasida, sport anjomlarining aksariyati sport zallarida ishlatiladi. Uskunani ishlatish samaradorligi, holati uni oqilona joylashtirish orqali sezilarli darajada yaxshilanadi. Turli xil jihozlarning joylashishi ularning hajmi va maqsadiga bog'liq. Shunday qilib, gimnastika devori mustahkam ravishda o'rnatilib, devorga mahkam bog'lanishi muhim. Iplar, tirgaklar, arqonlar maxsus asboblardir yordamida shiftga o'rnatiladi. Gimnastika skameykalari, katta hajmli to'plar, kublar, o'rindiqlar xonaning devorlari bo'ylab joylashtiriladi.

Kichik mashq jihozlari - koptoklar, qoplar, kichik to'plar, kublar - bo'limli tokchalarga, maxsus javonlarga, sport zalining devorlari bo'ylab joylashgan shkaflarga joylashtirish tavsiya etiladi. Xalqa, arqon, sakrash arqonlari zalning turli joylarida devorlarga maxsus ilgaklar, ilmoqlarga osib qo'yiladi. Jihozlar bolalarning maxsus ilgaklar, ilmoqlarga bir-biriga aralashmasdan har bir jihozlarning hajmi, geometrik shaklidan kelib chiqib joylanadi. Zalning o'rtasini erkin qoldirish kerak. U mutaxassis va bolalar tomonidan tashkil etilgan o'yinlar va mashg'ulotlar uchun xalaqit bermasligi zarur.

Bugungi kunda zamonaviy ishlab chiqarish texnologiyalari va materiallari zamonaviy jismoniy tarbiya zali ko'rinishini o'zgartirishga imkonini yanada oshirmoqda.

Suzish uchun jihaz va uskunalar

Hovuzda suzishni uchun o'rgatish bo'yicha bolalarga mashg'ulotlarni tashkil qilishda suvda suzish va bolalarni xavfsizligini ta'minlaydigan himoya jihozlari bo'lishi kerak. Ular qutqaruv ballonlari,

qutqaruv jaketlari, sayoz yo'laklar, uzun arqon va boshqalar vositalarni tashkil etadi.

Suvda turli mashqlar va o'yinlarni o'tkazish uchun suzish bo'yicha mashg'ulotlarni samarali tashkil etishda turli xil inventarlar va o'yinchoqlar bo'lishi kerak. Bu quyidagilarni o'z ichiga oladi: o'yinchoq qayiqalar, (rezina doiralar, to'p, baliq, timsohlar, va boshqalar shaklidagi o'yinchoqlar), qalin kauchuk kichik o'yinchoqlar (suv ostida, ularni qidirish uchun), suvga botirsa ham cho'kmaydigan o'yinchoqlar va boshqalar. Bunday qiziqarli o'yinchoqlar soni hovuzda bir vaqtning o'zida ishtirok etadigan bolalar soniga mos kelishi kerak. Ular rangli, yorqin, bolalarni suv mashg'ulotiga jalb qila olishi lozim.

Bundan tashqari, hovuzda xona va suvning tegishli sanitariya-gigiyena holatini, haroratini nazorat qilish va saqlab turish imkonini beradigan qurilmalar bo'lishi kerak.

2.6.2. Guruh xonalari uchun sport va o'yin jihozlari

Guruh xonalarida o'yinlar o'ynash uchun alohida jismoniy tarbiya jihozlari to'plami bo'lishi kerak. Bu, ayniqsa, kichik va o'rta guruh yoshidagi bolalar uchun juda muhimdir. Yosh bolalar uchun guruhlarda, (kichik guruh) uchun maydonlardan tashqari, ularning yoshiga qarab, yasama «tog'» va zinapoyali attraksion, zinapoyalar, gimnastika devorining ikki yoki uchinchi balandlikdagi ustunlaridan foydalanish uchun mustahkam o'rnatilishi juda muhim. Bu erda taxtadan yasalgan buyumlar silliq va yaltiroq yuzaga ega bo'lishi kerak. Shuningdek guruh jihozlari qutilar, savat, massaj izlari va yo'lakchalar, shuningdek, to'plar, koptoklar, halqalar, arg'imchoqlar, o'yin uchun atributlar to'plamlari va h.k.z. tashkil topadi. Yumshoq atributlar bolalar uchun juda qulay va xavfsizdir. Har xil modullar, roliklar, veloyo'laklar, kublar, fitbollar, barcha turdagi o'yinchoqlar, harakatlanuvchi arg'imchoqlar bolalarni mashg'ulotga qiziqishini oshiradi.

Katta yoshdagi bolalar guruhlarida kichik jihozlari, (to'plar, arqonlar, tayoqchalar, kubiklar va h.k.) dan tashqari harakatli va sport o'yinlarini (keglilar, skuterlar, arg'imchoqlar, badminton, basketbol, stol tennisi va h. k.) tashkil etish uchun asbob-uskunalar va anjomlarga ega bo'lish lozim. Ushbu jihozlardan bolalar mashg'ulot paytida o'yin va mashqlarni mustaqil bajarishlari mumkin. Bolalar uchun guruh, echinish xonalarida bo'sh ochiq joy qolishi kerak. Guruh xonasiga gimnastika devori o'rnatilsa, bolalar uchun turli sport mashqlarini bajarishi uchun

imkoniyat yaratiladi. Bolalarning bo'yi uzunligiga mos balandlikda basketbol shiti o'rnatiladi. Ammo shuni unutmaslik kerakki, ushbu uskunalarda o'yinlar va mashqlar jarayonida barcha guruh yoshdagi bolalar uchun mutaxassis tomonidan nazorat qilinishi kerak.

Guruh xonasi uchun sport jihozlarining tahminiy ro'yxati

- Gimnastika devori balandligi 1,5 m; uchun devorning poldan balandligi 20 sm.
- 1,5 m uzunlikdagi gimnastika turnigi
- Narvon.
- Mat
- Arqon (qalin)
- Gimnastik devori 2 m balandlikda.
- Koptok, uloqtirish uchun devorga osilgan setka,
- Stol tennis va koptoklar.
- Badminton - raketka, volanlar, to'r.
- Basketbol shiti va to'r.
- Voleybol va to'r.
- Sun'iy tog'lar
- Har xil o'lchamdagi to'plar.
- Stol tennis uchun raketka, koptok, taxta.
- Qo'lda yasalgan o'yinchoqlar.
- Arqonlar (bolalar bo'yiga mos).
- Kichik qo'llanmalar: xalqa, keglilar, bulavalar, lentalar, bulavalar, gimnastik tayoqlari, va boshqalar.
- Qumxaltalar
- Arg'imchoqlar
- Bayroqchalar va h.k.z

2.6.3. Ochiq havoda qo'llaniladigan jihoz va inventarlar

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarning to'liq jismoniy rivojlanishi uchun o'yin maydonchasi yaxshi jihozlangan bo'lishi kerak. Bu, ayniqsa, yozda bolalarning jismoniy faolligini optimallashtirish uchun juda muhimdir. Sport maydonchasi jismoniy tarbiya va sport maydonchasining o'zi va bir qator sport va o'yin maydonlaridan iborat bo'lishi kerak: sakrash

uchun manejarlar, badminton maydoni, estafeta to'siqlari, gorodkilar, futzal, xokkey, basketbol, volleybol maydonchalari va boshq. Sport va o'yin zonalarini to'g'ridan - to'g'ri sport maydonchasiga yoki yaqinroq bo'lgan qulay hududga joylashtirilishi mumkin. Sport maydonlarining bunday ko'p qirrali taqsimoti sizga turli yoshdagi va jismoniy tayyorgarlikka ega ko'plab bolalar bilan bir vaqtning o'zida o'yinlar va mashg'ulotlarni tashkil qilish imkonini beradi. Qish mavsumida ularda sirpanish yo'llari, konkida uchish maydonchasi, chanalar, xokkey o'ynash uchun joy mavjud bo'lishi maqsadga muvofiq. Bolalar bog'chasi joylashgan joyning chegarasi bo'ylab yo'lak yotqizilishi kerak.

Zarur bo'lganda, sport o'yinlari uchun kichik inventarlar (to'rlar, raketkalar, volanlar, to'plar, va boshqalar), gimnastika mashqlari uchun atributlar (sakrash arqonlari, xalqalar, obruchlar, bulavalar, koptoklar va hk) maydonga olib chiqiladi.

Jismoniy tarbiya maydonchasi atrofida etarlicha bo'sh joy mavjud bo'lsa, kengligi kamida 1,5 m o'lchamga ega bo'lgan yugurish yo'lakchasini jihozlash tavsiya etiladi. Agar sport zali atrofida etarlicha bo'sh joy bo'lsa, uning uzunligi kamida 1,5 m bo'lishi kerak bo'lgan yugurish yo'lakchasini jihozlash tavsiya etiladi, uning uzunligi kamida 40 m bo'lgan tekis tabiiy yerga ega bo'lishi juda muhimdir, bu nafaqat yugurish mashqlarini, balki tomosha qilish imkonini ham amalga oshirishga yordam beradi.

Nazorat savollari va topshiriqlari

1. Maktabgacha ta'lim tashkiloti xodimlari jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish jarayonida qanday o'zaro munosabatda bo'lishadi?
2. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi uchun maktabgacha ta'lim tashkiloti va oilaning o'zaro munosabatlari qanday shakllarda amalga oshirilishi mumkin?
3. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya sohasida o'rgatishning asosiy dasturlarini aytib bering.
4. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya sohasida uzluksiz o'rgatish bosqichlarini sanab bering.
5. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya bo'yicha

mutaxassis faoliyatining xususiyatlari qanday?

6. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan jismoniy mashqlar uchun mo'ljallangan binolar, jihozlar va buyumlarga qanday talablar mavjud?

3-BOB. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI JISMONIY MASHQLARGA O'RGATISH BOSQICHLARI

Jismoniy mashqlar jarayonida maktabgacha yoshdagi bolalarni tarbiyalash, va rivojlantirish jarayoni bosqichma-bosqich amalga oshiriladi. Ushbu jarayonlar bir-biri bilan izchil bog'liqdir. Bolalarda yangi harakat turlarini (masalan, yurish, yugurish sakrash, tirmashib chiqish, uloqtirish va muvozanat saqlash va hokazo), shuningdek, hayot uchun zarur malaka va ko'nikmalarini takomillashtirish, harakat qobiliyatlarini rivojlantirish darajasi bilan belgilanadi.

Shu bilan birga, harakat qobiliyatlarini rivojlantirish uchun bolalar tomonidan amalga oshirilayotgan harakatlarning yanada keng doirasini rivojlantirish va ularda nafaqat barqaror, balki moslashuvchan vosita ko'nikmalarini shakllantirish katta ahamiyatga ega. Bolalar harakatlari turlari qanchalik ko'p bo'lsa, ularning harakat faolligini har xil shakllarda namoyon etish imkoniyati shunchalik yuqori bo'ladi. Shu bilan birga, jismoniy mashqlar jarayonida bolaning individual qobilyatlari ham shakllanadi, shuning uchun mutaxassis bolalarning yoshini, jinsini, o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olishi kerak.

3.1 Maktabgacha yoshdagi bolalarni asosiy harakatlarga o'rgatish

Maktabgacha yoshdagi bolalarda serharakatlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik, shuningdek tayanch-harakat tizimining yuqori qayishqoqligi sabab kattalarga qaraganda ancha murakkab harakatlarning bajara olish imkoniyati yuqoriligidan dalolat beradi.

Bolalarda harakat mahoratini darhol to'g'ri shakllantirish juda muhimdir, chunki ularga qayta o'rgatish juda qiyin. Shuning uchun bolalarni jismoniy mashqlarni bajarishning oqilona texnikasiga o'rgatish, hayotning keyingi yosh bosqichlarida bajariladigan turli xil ko'nikmalar hajmini kengaytiradi.

Maktabgacha yoshdagi katta qo'zg'aluvchanlik va reaktivlik, shuningdek asab tizimining qayishqoqligi yuqoriligi, kattalarga qaraganda ancha murakkab harakatlarning tez o'zlashtirishiga yordam beradi.

Bolalarda harakat mahoratini darhol to'g'ri shakllantirish bu yoshda juda muhimdir, chunki vaqt o'tgan sari bolalarda suyaklarning qotishi ortib borishi natijasida, «kechikish» jarayoni kuzatilishi mumkin.

Shu sababli, bolalarga jismoniy mashqlarni bajarishning bosqichma-bosqich o'rgatish, hayotining keyingi yosh bosqichlarida qo'llaniladigan

turli xil ko'nikmalar hajmini kengaytirish kerak.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning harakatlarini o'rgatishda an'anaviy ravishda barcha mashqlar to'rt guruhga bo'linadi: gimnastika, o'yinlar, sport mashqlari, oddiy turizm.

Asosiy harakatlar. Asosiy harakatlar - bu bolalar harakat, ko'nikmalarining ajralmas va muhim qismi hisoblanadi: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish; va harakatlarning doimiy, zaruriy ajralmas qismi muvozanat saqlashdir. Asosiy harakatlar jismoniy tarbiya bo'limining asosiy mazmunini tashkil etadi. Asosiy harakatlar dinamik xarakterga ega bo'lib 2 toifaga ajratiladi, siklik, va asiklik. Birinchisining xarakterli xususiyati butun tana va uning alohida qismlari doimo boshlang'ich holatga (masalan, yurish, chopish) qaytarilganda bir xil harakatlarning har doim qaytarilishi bilan xarakterlanadi. Siklning doimiy qaytarilishini ifodalaydi.

Ular ko'plab mushaklar guruhini o'z ichiga oladi va butun organizmning harakat faolligini oshiradi, barcha fiziologik jarayonlarni faollashtiradi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida asosiy harakatlarning rivojlanishi-aqliy jarayonlarni tarbiyalash bilan bog'liq: kognitiv, hislar, tasavvurlar, fikrlash; kuchli iroda, e'tibor, bolaning ongli harakatlari, diqqatligi, jamoada o'z harakatlarini muvofiqlashtirish qobiliyati, barcha vazifalarni oqilona bajarish; ijobiy fazilatlar, emotsional kayfiyatini oshirish, his - tuyg'ularini, qiziqishlarini va ularning faoliyatiga muayyan munosabatni tarbiyalashdan iborat.

Asosiy harakatlar bolalarni turli xil harakat-ko'nikmalarini tarbiyalashga hissa qo'shadi. Bularning barchasi atrof - muhit sharoitlarini hisobga olish va maqsadga muvofiq harakat qilish qobiliyatini tarbiyalashga yordam beradi. Asosiy harakatlar estetik his - tuyg'ularni tarbiyalashda muhim ahamiyatga ega bo'lib; ular chiroyli, to'g'ri qaddi-qomatni, aniqlikni, harakat ko'nikmalarini, jamoada harakat qilish va bolalar ichki imkoniyatlaridan to'liq foydalanish qobiliyatini shakllantirishga yordam beradi.

Asosiy harakatlar - bu ta'lim va tarbiya jarayonida asta-sekin shakllanadigan murakkab shartli reflekslar yig'indisidir.

Yurish - bola harakatining asosiy, tabiiy siljish usuli, siklik harakatlar turiga mansub. Bir qarashda juda oddiy ko'rinadigan ko'plab tabiiy harakatlar maktabgacha yoshdagi bolalar uchun mashqlarni bajarishda muvofiqlashtirish qiyinligini anglatadi.

Bolaning yurishida qomatini to'g'ri tutish holatini kuzatish kerak: gavdani ko'tarib bosh erkin oldinga qaratilishi kerak, bu esa to'g'ri nafas

olishga yordam beradi. Oddiy, bir xil tempda erkin yurish, bola tayanch harakat tizimida juda ko'p sonli mushaklar guruhini jalb qilib, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining faoliyatini kuchaytiradi, bu odatda metabolizm jarayonini oshiradi.

Yurish ko'plab mushaklarni harakatlanishini ta'minlaydi va butun organizmning harakat faoliyatini oshiradi, barcha fiziologik jarayonlarni tezlashtiradi. Mushaklarning faol ishlashiga qaramasdan, muayyan bir xil tezlikda erkin yurish bolani charchatmaydi. Barcha fiziologik jarayonlarni faollashtirib, butun organizmning hayotiy faoliyatini oshiradi. Shunday qilib, asosiy harakatlar bolaning jismoniy rivojlanishi va sog'lomlashishiga yordam beradi va organizmga yaxlit ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulotlarni bosqichma-bosqich tartibga solish asosiy harakatlarning takomillashishini ta'minlaydi.

To'g'ri yurish ko'nikmasini shakllantiruvchi mashqlarning vazifasi bolada to'g'ri qomat, olg'a qadam tashlash, gavda muvozanitini saqlashga, tovon gumbazining shakllanishiga yordam berib, qo'l va oyoq harakatlari uyg'unligini tarbiyalashdan iboratdir. Oddiy shaxdam qadam tashlashda oyoq yerga tovon qismi bilan qo'yiladi, so'ng, gavda og'irlik markazi oldinga ko'chirilsa, og'irlik tovondan asta-sekin oyoq uchiga o'tadi. Bola yurganda ko'krak holatini kuzatib borish zarur: u oldinga yo'naltirilgan bo'lishi lozim: shuningdek, gavdaning pastki qismidagi nafas olish harakatlariga xalaqit beruvchi to'siqlarni bartaraf etmoqlik lozim. Bosh oldinda turishi kerak, chunki bu holat to'g'ri nafas olishga yordam beradi.

Yugurish siklik tipdagi harakatdir. Yurish kabi u yugurish ham tayanch - harakat tizimining almashinib turishi bilan bajariladigan sikllarning takrorlanishi, oyoqlarning navbatma navbat oldinga, orqaga galma-gal almashinishi, qo'llar harakatining uyg'unligi bilan xarakterlanadi. Biroq yugurishning yurishdan sezilarli farqi bor. Yugurish chog'ida yuguruvchining ikkala oyog'i yerdan uzilganda parvoz fazasi yuzaga keladi.

Parvoz fazasi kishining yugurish tezligini oshiradi. Inertsiya ta'sirida bo'shashtirilgan muskullar bilan oldinga harakat qilishga imkon bergan holda qadamini uzaytiradi.

Yugurish paytida ritmga talablar kuchayadi, yanada barqaror dinamik muvozanat, oyoq-qo'llar harakatining izchilligi va qayishqoqligi rivojlanib boradi. Yugurayotganda energiya sarfi keskin oshadi, shuning uchun nafas olish, qon aylanishi almashinuvi tezlashadi. To'g'ri me'yorlangan yugurish umumiy jismoniy rivojlanishga, markaziy asab

tizimining ishini yaxshilashga va yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini chiniqishiga yordam beradi.

Yugurish texnikasining elementlarini o'rganishda yugurishning boshqa turlari ham qo'llaniladi - sonning baland ko'tarilishi bilan, tizzani orqa tomonga «tegizish» bilan, yugurish, va hokazo turlarini o'z ichiga oladi. Turli dasturlarda bolalarning tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirishga yordam beradigan mashqlarni bajarish tavsiya etiladi: *to'siqlarni* engib o'tish, orqaga tomonga yugurish, turli pozitsiyalarni o'zgartirib yugurish va hk.

Sakrash asiklik tipdagi harakatdir. Unda sikllar takrori yo'q va sakrashning butun jarayoni bir tugal harakatdan iborat.[15]

Sakrashlarning organizmga fiziologik ta'siri juda katta, shuning uchun bolalar bilan mashq o'tkazayotganda to'g'ri belgilangan me'yorga rioya qilish, tayyorgarlik mashqlarini qo'llash va barcha bolalarni diqqat bilan kuzatib borish zarur. Sakrashlar shug'ullanayotgan bolalarning butun organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu mashqlarni bajarish vaqtida qon aylanish va nafas olish kuchayadi, oyoq, qorin va butun gavda muskullari rivojlanadi, oyoq to'qimlari va tomirlari mustahkamlanadi. Bolalarda sakrash qobiliyatini o'stirishda ularni harakatchan, chaqqon va epchil qilib o'stirishda sakrash mashqlari katta ahamiyatga ega. Ertalabki gimnastika va jismoniy mashg'ulotlarga kiritilgan har xil sakrash turlari bu mashqlarning fiziologik ta'sirini kuchaytiradi.

Sakrashning har xil turlari mavjud

1. Turgan joyida sakrash.
 2. Yurib turib sakrash.
 3. Turgan joydan oldinga sakrash.
 4. Yugurib kelib uzunlikka va balandlikka sakrash.
 5. Tepadan pastga qarab yoki chuqurlikka sakrash va boshqalar.
- Sakrash turlaridan biri hisoblangan arqon bilan sakrash keng tarqalgan.

Sakrash to'rt bosqichdan iborat

1. Tayyorlov bosqichi - dastlabki holatda turish yoki yugurib kelish.
2. Asosiy bosqich - depsinish.
3. Parvoz etish.
4. Oxirgi bosqich - yerga tushish.[16]

Turgan joydan sakrashdagi tayyorgarlik bosqichi quyidagicha bo'ladi: cho'qqayib, gavda umumiy og'irlik markazi pasaytiriladi, qo'llar juda kuchli siltash maqsadida orqaga uzatiladi, oyoq muskullari keyingi bosqichda yaxshi qisqarishi uchun cho'ziladi.[15]

Yugurib kelib sakrashda - tezlanuvchan yugurish, bir oyoq bilan tiralib itarilish metodi qo'llaniladi. Asosiy bosqich itarilish va parvozdir. Itarilish parvoznig dastlabki tezligi va to'g'ri yo'nalishini ta'minlaydigan yozuvchi muskullarning kuchli qisqarishi bilan bog'liqdir; parvoz ko'tarilish va yerga tushishga tayyorlanishda gavdaga kerakli holatni baxsh etadi. Yakunlovchi bosqich - yerga tushish parvoznig keskin chayqalmasdan va zarbsiz tugallanishidir. Bunda muvozanatni saqlash uchun barcha harakatlar koordinatsiyasi zarur. Turgan joyidan (100 sm dan kam emas) va yugurib kelib (180-190 sm dan kam emas), uzunlikka sakrashda ikkala oyoqda, oyoq uchidan butun kaftga o'tib yerga tushiladi.[11] Turgan joyidan (ip, uncha katta bo'lmagan kubik ustidan) va yugurib kelib (50 sm dan kam bo'lmagan) balandlikka sakrashda avval oyoq uchida qo'nilib so'ng oyoq kafti to'liq bosiladi, bu oyoq kaftining amortizatsiya rolini o'ynashiga imkon beradi. Chuqurlikka sakrashda (sakrab tushishda) avval oyoq uchida tushiladi, so'ng oyoq to'la bosiladi. Yarim bukilgan oyoqlarda yumshoq tushish itarilish kuchi harakatini bo'g'indan bo'g'inga asta-sekin o'tishini ta'minlaydi, ichki organlar va bosh miyani chayqalishdan, shuningdek, oyoq tagini qattiq zarbdan saqlaydi. Tizimli mashqlar jarayonida bolalarda asta-sekin zarur harakat koordinatsiyasi shakllana boradi. Bunda proprioseptiv sezish, vestibular apparat, ko'rish bilan bog'liq shartli reflektorli harakat reaksiyalari muhim rol o'ynaydi. Sakrashlar bosh miya po'stlog'i rivojlanganligining muayyan darajasini oyoq va qo'l suyaklarining mustahkamligini, qayishqoqligi va ko'z mo'ljalini talab qiladi. Ko'rsatib o'tilgan barcha sifatlarning rivojlanishi mashqlar jarayonida kechadi: ular miya po'stlog'ining harakat markazlarini chiniqtiradi, ular funksiyasini va shu asnoda harakatlarni idora qilish qobiliyatini yaxshilaydi. Sakrash ko'nikmasining rivojlanishi u to'la shakllanmasdan oldin boshlanadi: bolalar bir yoshda kattalar ko'magida ikki oyoqda yerdan ajralmasdan ritmik tarzda cho'qqaya boshlaydilar, so'ngra ritmik sakray boshlaydilar. 2 yoshga yetganda bolalar turgan joylarida mustaqil cho'qqayib o'tirish, prujinasimon harakatlar qilish, yerdan oyog'ini biroz uzib yengil sakrash malakalarini egallaydi. Bolalar chuqurlikka sakrash (sakrab tushish) va turgan joyidan uzunlikka sakrash (polda yotgan ikki ip yoki ikki chiziq osha sakrash) ni balandlikka sakrashdan ko'ra osonroq bajaradilar. 3 yoshgacha bo'lgan bolalar kamdan kam to'g'ri sakraydilar. Buning uchun ularda hali zarur koordinatsiya, muvozanatni saqlash, tayanch-harakat apparatlarining tayyorgarligi (suyak-muskul tizimi va paylar yaxshi rivojlanmagan, tovon

gumbazi to'la shakllanmagan bo'ladi) bo'lmaydi va shuning uchun prujinasimon xususiyatlar yetishmaydi.[11]

Tizimli mashg'ulotlar natijasida 2,5 yoshli bolalarning uchdan bir qismi turgan joyida oyoq uchida birmuncha aniq sakray oladigan va 20 sm balandlikdan sakrab tusha oladigan bo'ladi. 3 yoshga yetganda bu malakani bolalarning 90 % egallaydi, biroq balandlikdan sakrashganda ularning barchasi oyoq kaftini to'la bosib tushadilar. 3 yoshga qadam qo'yan bolalar joyida turib uzunlikka sakrash malakasini egallay olmaydilar. Agar bu harakatga maxsus o'rgatilsa, bolalar uni juda tez o'zlashtiradilar. 2,5 yoshda bolalar turgan joyidan 10 sm dan 25 sm gacha, 3 yoshda esa 25-40 sm uzunlikka sakraydilar. Sakrashga o'rganishda asosiy e'tibor yerga yumshoq tushishga qaratiladi. Bolalarni kelajakda sakrash texnikasini egallashga tayyorlaydigan oddiy mashqlar asta-sekin joriy qilina boshlanadi (dastlabki holatlarda oyoqlarni parallel qo'yish, oyoqni tizzadan bukish, «prujinasimon», qo'llarning erkin harakati). Sakrash masofasi ham uzayadi (70 sm dan kam bo'lmaydi).

Keyinchalik bolalar olti yoshga qadam qo'yanlarida turgan joyidan va yugurib kelib uzunlikka (100 sm dan kam emas) va balandlikka (30-40 sm) sakrash texnikasi elementlarini o'zlashtirib oladilar, qo'l va oyoqlarini birmuncha muvofiq harakatlantiradilar. Biroq itarilish vaziyati yetarli darajada faol va keskin bo'lmaydi. Sakrashga o'rganishda yugurib kelishga, o'z vaqtida va kuch bilan itarilishga, turgan joyidan balandlikka sakrashdagi kabi yumshoq tushishga e'tibor beriladi. Uzun, qisqa va aylanadigan arg'amchilar bilan bajariladigan mashqlar majmuasi kiritiladi.

Yetti yoshga qadam qo'yan bolalar xilma-xil sakrash texnikasini yetarli darajada egallagan bo'ladi. Ularda qo'l va oyoqlar harakatining yengilligi, ritmliligi, muvofiqligi birmuncha kuchli itarilish, parvoz uzoqligining ortishi, yerga tushishining yumshoqligi kuzatiladi. Sakrashni takomillashtirish uchun qisqa, uzun va aylantiriladigan arg'amchilar bilan bajariladigan mashqlar, bir oyoqda navbati bilan sakrashlar, oyoqlarni to'g'ri va chalishtirilgan holda yengil sakrashlar, sakrashlar, oyoqlarni to'g'ri va chalishtirilgan holda yengil sakrashlar, polga qator qilib predmetlardan sakrab o'tish mashqlari; burilib va qo'llarni turlicha harakatlantirib bajariladigan sakrashlar; oldinga, orqaga yon tomonlarga siljib sakrash va boshqalar harakatlarni moslashtirish sakrash mashqlarini bajarish vaqtida bolalarda sakrash vaqtida qo'l va oyoq qobiliyati takomillashadi, chunki arqon bilan sakrash vaqtida qo'l va oyoq harakatlarini aniq muvofiqlashtirib borish, bir maromda sakrash, aylanib turgan arg'amchining yo'nalishi hamda tezligi, sur'atiga muvofiq ravishda

harakat qilish talab qilinadi. Arqon bilan sakrash mashqlari xilma-xil bo'lib hayajon bilan bajariladi. Arg'amchida sakrashni oldinga qarab sakrashdan boshlab o'rgatiladi. Sakrashni turgan joyda, oldinga qarab yurish va yugurishdan keyin esa orqaga qarab sakrash, yonga qarab sakrash, diagonal yo'nalishda sakrashlar amalga oshiriladi. Arqon bilan sakrashlar bayramlarda, bolalarni gimnastik chiqishlari vaqtida bunday mashqlardan keng foydalaniladi.

Uloqtirish asiklik tipdagi harakatdir. Maktabgacha yoshdagi bola uchun yuqoriga, oldinga, pastga uloqtirish ma'qul keladi. U barcha muskul guruhlari, ayniqsa, yelka kamari muskullarini rivojlantirishga, shuningdek, chaqqonlik, egiluvchanlik, tezkorlik, muvozanat saqlash, ko'z bilan mo'ljal olishni tarbiyalashga yordamberadi. Uzoqqa va nishonga uloqtirish. Birinchi harakat ikkinchisi uchun qo'l kelishi lozim, chunki uzoqqa uloqtirishda asosiy kuch asosan to'g'ri uloqtirish metodlarini egallashga qaratiladi; ayni paytda bolalar masofaga uloqtirishni mashq qiladilar. Nishonga uloqtirishda bolaning diqqati buyumni belgilangan nishonga tekkizishga muvofiq qaratiladi. Bunda irodaviy kuch diqqatni to'plash, diqqat, maqsadga yo'nalganlik va masofani ko'z bilan chamalashdagi harakatlar koordinatsiyasi bilan birga qo'shib olib boriladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan shug'ullanganda uzoqqa va nishonga uloqtirishning turli usullari qo'llaniladi: «orqaga yelka osha uloqtirish», «o'ng qo'l bilan pastdan uloqtirish», «o'ng qo'l bilan yuqoridan uloqtirish», «o'ng qo'l bilan yondan uloqtirish» (M.X. Tadjiyeva, S.I. Xusanxodjayeva).

«Orqadan o'ng qo'l bilan yelka osha uloqtirish» texnikasi quyidagicha bo'ladi: dastlabki holatda o'ng oyoq orqaga olinadi, yelka biroz keriladi, gavda uloqtiruvchi qo'l tomon birozgina buriladi, o'ng qo'l ko'krak oldi tomon yarim bukiladi, chap qo'l yonga tushiriladi. Silkish paytida gavda uloqtiruvchi qo'l tomonga buriladi, orqaga tashlanadi va gavda og'irligi orqaga olingan oyoqqa ko'chiriladi, o'ng qo'l orqa tomonga uzatilgan bo'ladi.

Uloqtirish paytida o'ng oyoq, gavda rostlanadi, rostlanayotganda oldinga buriladi; uloqtirishning yakunlovchi bosqichida gavda og'irligi oldinda turgan oyoqqa ko'chiriladi. O'ng oyoq chap oyoq yoniga qo'yiladi. Chap qo'l da uloqtirish ham shu metoddan foydalangan holda bajariladi.[15]

«O'ng qo'l bilan pastdan uloqtirish» usuli. Dastlabki holatda oyoqlar yelkadan kengroq qilib qo'yiladi, o'ng oyoq orqaga olinadi, o'ng qo'l ko'krak oldi tomon yarim bukiladi. Silkishda o'ng qo'l pastga-orqaga

imkon boricha uzatiladi va uloqtirish qo'lni oldinga-yuqoriga harakatlantirish bilan bajariladi.

«O'ng qo'l bilan yuqoridan» uloqtirish usuli. Dastlabki holatda oyoqlar yvelkadan kengroq qilib qo'yiladi, o'ng oyoq orqaga olinadi. O'ng qo'l (to'p yoki xaltacha ushlagan holda) gavda yonida bo'ladi. Silkishda o'ng qo'l yuqoriga-orqaga harakatlantiriladi, so'ngra oldinga yo'naltiriladi va xaltacha uloqtiriladi.

«O'ng qo'l bilan yondan» uloqtirish usuli. Dastlabki holat – oyoqlar yvelkadan biroz kengroq qilib qo'yiladi, o'ng oyoq orqaga olinadi, narsa ushlagan o'ng qo'l gavda yonida tutiladi. Silkishda gavda yon tomonga engashadi, o'ng qo'l iloji boricha orqaga uzatiladi, gavda og'irligi tizzadan bukilgan o'ng oyoqqa olinadi. Uloqtirishda o'ng oyoq rostlanadi, gavda chapga-oldinga buriladi, o'ng qo'l oldinga harakat qilib buyumni uloqtiradi. Barcha metodlardagi uloqtirishlar joyida turib bajariladi. Katta yoshdagi bolalarni ham to'rt qadam yurib kelib uloqtirishga o'rgatish maqsadga muvofiqdir.

Tirmashish. Tirmashish ko'p martalab takrorlashlar jarayonida hosil qilinadigan murakkab shartli refleksdir. U muskullarning katta qismini ishga jalb qiladi va shu asnoda bolaning butun organizmi funksional faoliyatini kuchaytirishda, shuningdek, to'g'ri qaddiqomatning shakllanishiga yordam beradi.

Tirmashib chiqish muskullarning navbatma-navbat qisqarishi va bo'shashishi bilan xarakterlanadi. Bu harakat davomida sarflangan quvvatni tiklashga va jismoniy kuchni uzoqroq muddat namoyon qilishga imkon beradi. Tirmashish mashqlari harakatlar koordinatsiyasini yaxshilaydi, nafas olish va qon aylanish funksiyasini takomillashtiradi, modda almashinuvini oshiradi.

Tirmashish siklli harakatlar tipiga mansubdir. Tirmashib chiqish va tushish yugurishdagiga o'xshash harakat elementlarining qisqa muddatli takroriga egadir: narvon zinapoyasiga har bir oyoqda tayanish va unda ikkala oyoqqa tayanib turishda qo'l va oyoq navbatma-navbat harakatlantiriladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar tirmashib chiqishning quyidagi turlarini egallaydilar: emaklab o'tish, oshib o'tish, oradan suqilib o'tish, gorizontal va qiya tekislikda (polda, gimnastika skameykasida) to'rt oyoqlab emaklash, tik devor (gimnastika devori), narvon, arqonli narvoncha, kanat va langarcho'pga tirmashib chiqish. Bola 8-9 oyligida egallaydigan to'rt oyoqlab emaklashda tirmashishda bo'lgani kabi orqa, qorin devori, oyoq va qo'llar muskullari

mustahkamlanadi. Bundan tashqari emaklashda oyoq, qo'lga tayanish tufayli umurtqaga tushadigan og'irlik kamayadi, bu bolaning o'sish davri uchun juda muhimdir. Bunday mashqlar to'g'ri qaddi-qomatning shakllanishiga yordam beradi. Bolalar dastlab qorin bilan, so'ng to'rt oyoqlab, kaft va tizzalariga tayanib emaklaydilar. Tarbiyachi mashqlarni tobora murakkablashtirib boradi – gorizontal va qiya holatdagi taxtada, so'ng skameykada, xodada emaklashni taklif etadi. Bundan tashqari darvozachalardan o'tish, shnur, darvoza tagidan o'tish, xoda, skameykadan oshib o'tishni mashq qiladilar. Bu mashqlardan so'ng umurtqani to'g'rilash (rostlash) maqsadida bolalarga to'pni otish va ilib olish, bayroqchani baland ko'tarish va hokazolar taklif etiladi. Bola mustaqil harakat qila oladigan bo'la olganda unga zich va tik holatdagi balandligi 1 metrli narvonga tirmashib chiqish topshiriladi. Tirmashish bola hayotining ikkinchi yilida shakllanadi. Tirmashish harakatlari tobora sikllilik kasb etadi, qo'l va oyoq harakatlarining amplitudasi va harakati aniqlanadi. Dastlab bu ko'rish analizatori, keyinchalik kinestetik analizatorlar bilan idora qilinadi. Yonma-yon qadam qo'yish avval aralash, so'ng esa navbatma-navbat tashlanadigan qadam bilan almashinadi. Hatto qiya narvonga tirmashishga o'rgatishda almashinadigan qadamni ikki yoshli bolalarning faqat 20 %ida, 3 yoshlilarning 40 %ida shakllantirishga erishilgan, xolos. (M.X. Tadjiyeva, S.I. Xusanxodjayeve).

Besh yoshda almashinuvchi qadam o'z-o'zidan o'rgarishsiz paydo bo'ladi. Bu turdagi qadamdan 6-6,5 yoshdagi bolalarning ko'pchiligi foydalanishi kuzatilgan. Biroq, 7,5 yoshli o'g'il bolalarning 40 % va qiz bolalarning 47 % narvonga chiqishda va ayniqsa tushishda asosan qo'shimcha qadamdan ko'proq foydalangan holda aralash qadamni qo'llaydilar. Bunda oyoq va qo'llarning kesishma koordinatsiyasi yuzaga kelmaydi.

Tirmashib chiqishda tezlikning juda o'sishi 5-5,5 yoshda kuzatiladi, chunonchi, o'g'il bolalar tezroq tirmashib chiqa oladilar va bu sifat ularda 7-7,5 yoshlarda yuqori darajaga yetadi. (M.X. Tadjiyeva, S.I. Xusanxodjayeve). Maktabgacha yoshdagi kichik va katta bolalar uchun emaklash va tirmashishni mashq qilish, bolalarda harakatlar koordinatsiyasini tarbiyalaydi. Emaklash mashqlari qo'llar kuchini, yvelkani va gavdani rivojlantirishda ancha qulaydir. Bolalar bajonidil emaklaydilar va polda, skameykada, narvonda va boshqa jihozlarda bajariladigan harakatlarni o'zlashtirib oladilar. Emaklash va tirmashib chiqish mashqlari ko'pincha boshqa harakatlar

bilan birgalikda bajariladi. Masalan, bolalarga parallel holda qo'yilgan skameykadan emaklab o'tish, tik turish, aylanish va skameykalardan hatlab o'tish, orqaga qaytish yoki ikki yog'och tortib qo'yilgan arqon tagidan emaklab o'tish, tik turish, yugurib kelib xuddi shu arqon ustidan sakrab o'tish taklif qilinadi. Gimnastika skameykasi bo'ylab emaklaganda bolalar skameyka chetini ushlab harakat unga faqat emaklab chiqish bilan taxta ustidan harakat qilganda bolalar qaytib tushishlari ham kerak.

Katta va tayyorlov guruh bolalari tizimli ravishda o'rgatib borilganda, tirmashib chiqish mashqlarini tez bajara oladilar. Masalan: bu yoshdagi bolalar bilan arqonga tirmashish mashqlarini o'tkazganda, bola arqonga yaqin turib, ko'tarilgan qo'llari bilan arqonni ushlaydi, so'ngra qo'llariga osilib, tizzalaridan bukilgan oyoqlarini yuqoriga tortadi va oyoq kaftlari bilan arqonga tayanadi. Oyoqlarini rostlab, gavda yuqoriga ko'tariladi, tirsaklar bukiladi. Faqat shundan keyingina qo'llarni navbati bilan bosh uzra harakatlantirilgan arqondan yuqoriga ko'tariladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarga uzoq muddat osilib turish tavsiya etilmaydi: bu muskullarning uzoq vaqt zo'riqishiga, bo'g'im va bo'g'imlarning juda erta cho'zilishiga olib keladi, asab tizimini toliqtiradi. Demak, 3 yoshdan boshlab turli balandlikdagi turnik, gimnastika devorida 1-1,5 sekund osilishdan foydalanish mumkin. Tirmashib chiqish jarayonida topqirlik, botirlik, chaqqonlik kabi irodaviy sifatlar tarbiyalanadi. Tayyorlov guruhida gimnastika devorchasining yuqori qismigacha chiqib, uning narigi tomoniga oshib o'tishni ham o'rganadilar. Emaklash va tirmashib chiqish malakasi harakatli o'yinlarda takomillashtiriladi. Har kungi tirmashib chiqish mashqlari bolada zarur hayotiy ko'nikma hosil qiladi va harakatlar koordinatsiyasini tarbiyalaydi.

3.2. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish

Maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat qobiliyatlarini shakllantirish bolalar organizmining o'sishi va rivojlanish qonuniga muvofiq amalga oshiriladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun o'sish va rivojlanishga ta'sir etadigan asosiy atrof-muhit omillari: ovqatlanish, etarli harakat faolligi, me'yoriy darajadagi uyqu, o'tkir va surunkali kasalliklarning yo'qligi, iqlim va geografik sharoitlardir. Jismoniy sifatning rivojlanishi bolalarning yoshi bir xil bo'lsa

ham ularning harakat qobiliyatlarining rivojlanishi har xil ko'rsatgichga ega. Bunga sabab, tabiat tomonidan ino'm etilga iqtidor, genetik irsiyat, atrof-muhit omillaridir.

Misol uchun, tezlik va kuch qobiliyatlari qo'zg'alish jarayonlari va nerv impulslarining tezligiga, mushaklardagi oq va qizil mushak tolalarning nisbatlariga bog'liq.

Bolaning tanasining turli xil harakat faoliyatiga tayyorligi, uning turli tashqi omillarga chidamliligi tegishli funksional tizimlarning chiniqqanlik darajasi bilan belgilanadi.

Harakat qobiliyatlari tuzilishida morfologik, psixofiziologik, aqliy, biokimyoviy, biomexanik, individuallik va boshqa komponentlar ajralib turadi. Shunday qilib, masalan, tezlik va kuch qobiliyatlari qo'zg'alish jarayonlarining kuchiga va asab impulslarining tezligiga, mushaklardagi oq va qizil mushak tolalari nisbatiga bog'liq.

Bolaning harakatini boshqarishda ishtirok etadigan mexanizmlarni shakllantirishning aniq ketma-ketligi mavjud. Harakat qobiliyatlarini jadal rivojlantirishning birinchi davri 3-3,5 yoshida kuzatiladi. Bu bolaning harakatlari hajmini kengaytirish bilan bog'liq. Harakat qobiliyatlarini faol rivojlanishining ikkinchi davri 5 yoshdan 7 yoshgacha bo'ladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy sifatleri turli xil harakat faoliyatida shakllanadi va rivojlanadi. Bolaning yoshi qanchalik kichik bo'lsa, ular shunchalik integratsiyalashgan (bog'liq) holda namoyon bo'ladi. Yoshga oid jismoniy sifatning namoyon bo'lishining o'ziga xos xususiyati ortadi.

Rivojlanish uchun eng yaxshi sharoitlar jismoniy kuchning miqdori har bir yoshdagi bolaning o'sib borayotgan tanasining funksional imkoniyatlariga, yoshiga, jinsiga mos keladigan hollarda belgilanadi. Agar jismoniy faollik miqdori har bir yoshdagi bola o'sayotgan organizmning funksional imkoniyatlariga mos bo'lsa, rivojlanish uchun eng yaxshi sharoitlar yaratiladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda har qanday harakat qobiliyatini rivojlantirishga maqsadli pedagogik jarayon orqali erishiladi. Tizimlashtirilgan mashg'ulotlar ketma ketligi boshqa jismoniy sifatning rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda asosan chaqqonlik va tezkorlik sifatleri shakllanishi aniq namoyon bo'ladi. Ularning maqsadli shakllanishi fonida, tug'ma qobiliyatlar va chidamlilik tabiiy ravishda rivojlanadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini

oshirish uchun eng samarali usul - bu mashqlarni bajarish bo'lib, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, kuch egiluvchanlik sifatleri kompleks namoyishini talab qiladigan mashqlardan foydalanib, ammo ularning bajarilishi bu sifatleri faqat bittasini rivojlantirishga qaratilgan. Hozirgi vaqtda jismoniy sifatleri asosiy oltita turini ajratish mumkin:

- tezkorlik (tezlik sifati);
- tezkor-kuch sifati;
- chidamlilik;
- chaqqonlik va koorinatsion sifatleri;
- kuch sifati (mushak kuchi);
- egiluvchanlik.

Ularning har biri turli xil harakat faoliyatida namoyon bo'lishining turli shakllariga ega.

Tezkorlik. Bu qisqa va minimal vaqt ichida harakatleri faoliyatleri bajarish qobiliyatidir. Harakatning tezligi va ularning o'ziga xosligi namoyon bo'lishining ko'plab shakllarini hisobga olgan holda, bu atama hozirgi vaqtda «tezkorlik qobiliyatlari» atamasi bilan almashtiriladi.

Yuqori tezkorlik sifatleri oddiy va murakkab shakllari mavjud.

Oddiy shakllarga quyidagilar kiradi:

- oddiy harakat reaksiyasi vaqti oldindan belgilangan harakatga kutilgan, ammo to'satdan paydo bo'lgan signalga javob beradi;
- harakat tezligi - muayyan vaqt ichida amalga oshirilgan harakatlarning maksimal tezligi;
- tez harakatlanish qobiliyati (aniqlik).
- harakatlarning sur'ati - ma'lum vaqt ichida bajarilgan harakatlarning maksimal soni;
- harakatni tezda boshlash qobiliyati (keskinlik).
- murakkab shakllarga quyidagilar kiradi:
- tezlik bilan start olish qobiliyati;
- tezlikni uzoq vaqt yuqori darajada saqlash qobiliyati;
- bir harakattan boshqasiga tez o'tish qobiliyati.

Tezlik qobiliyatining namoyon bo'lishining barcha shakllari bir-biri bilan farq qildi.

Harakat reaksiyasi oddiy va murakkab bo'lishi mumkin.

Oddiy reaksiya - bu oldindan ma'lum bo'lgan, signalga ma'lum bir harakatning javobi. Oddiy reaksiyaning namoyon bo'lishiga misollar o'yinlar bo'lib, qoidasi signalga tanish harakatning bajarilishi talab etiladi: mazmuni yugurish, aylana mashq bajarish bilan aylana bo'ylab

Oyoq mushaklarining «portlovchi» kuchini rivojlantirish uchun «zarba» usulidan foydalanish misolida yuqoriga yoki uzunlikka sakrashlarni misol keltirish mumkin. Uchish maydonchasida zarbani yutadigan qoplama bo'lishi kerak, harakat vositasi yaxlit holda amalga oshiriladi. Amortizatsiyadan qo'nish holatiga o'tish juda tez bo'lishi kerak, bu vaqtda pauza, mashqning tashqi ta'sirini kamaytiradi.

O'g'il va qiz bolalardagi joydan sakrash natijalariga ko'ra eng katta o'sish 6 yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan davrda qayd etildi. Seriyalar o'rtasida dam olishni ta'minlash kerak, bu esa o'yin mashqlari yoki o'rtadardagi tiklovchi o'yinlar, harakatlar bilan to'ldiriladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun ikki yoki uchta seriyani bajarish maqbul deb hisoblanishi mumkin, ularning har birida mashq 4-6 marta bajariladi.

Shuni ta'kidlash kerakki, maktabgacha yoshdagi bolalar, ayniqsa, kichik yosh guruhidagi bolalar, qisqa vaqt ichida mushaklarning sa'y-harakatlarini maksimal darajada safarbar qilish orqali o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqara olmaydi.

Chidamlilik. Bu bolalarning ma'lum bir jismoniy ish rejimini o'z samaradorligini kamaytirmasdan amalga oshirish qobiliyati. Jismoniy tarbiya amaliyotida chidamlilikning ikkita asosiy turi ajralib turadi - umumiy (aerobik) va maxsus. Umumiy chidamlilik insonning maqbul hayotni qo'llab-quvvatlovchi organlar va tana tizimlarining maqbul funksional faoliyati bilan uzoq vaqt davomida jismoniy ishlarni bajarish qobiliyatini anglatadi. Faoliyatning muayyan turiga nisbatan qat'iylik maxsus chidamlilik deb ataladi. Umumiy chidamlilikni rivojlantirish vositasi yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining maksimal ishlashiga olib keladigan mashqlardir. Ba'zi maktabgacha yoshdagi bolalarda umumiy chidamliligi yaxshi rivojlangani bilan ajralib turadi, ammo chidamlilikning yuqori shakllanishi bolalarda to'liq rivojlanish darajasiga yetmagan.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda chidamlilikni rivojlantirishda etarlicha uzoq vaqt davomida jismoniy mashqlarni bajartirish tushuniladi (jismoniy faoliyatning yosh me'yorlariga muvofiq), lekin muayyan harakat turlarida, masalan, yugurish, suzish, chidamlilikni maqsadli rivojlantirishga yo'l qo'yilmaydi. Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun yagona yoki o'zgaruvchan tezlik bilan amalga oshiriladigan doimiy uzoq muddatli ishlardan foydalanish maqsadga muvofiq. Chidamlilikni rivojlantirish bir xil mashqlarni ko'p takrorlashni talab qiladi. Bir xil shakldagi mashqlar bolalarning ushbu mashg'ulotga nisbatan qiziqishini yo'qolishiga olib keladi. Shuning uchun, maktabgacha yoshda, ayniqsa,

Chaqqonlik qobiliyati maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faolligini rivojlanishning yetakchi funktsiyasi sifatida qaraladi.

Chaqqonlik qobiliyatini rivojlantirish vositasi sifatida jismoniy mashqlar qo'llaniladi, unda ishtirokchilar uchun hech bo'lmaganda qisman noodatiy, yangi pedagogik texnologiyalar va harakatlarni uyg'unlashtirish uchun ajoyib talablar asosida, qiziqarli mashg'ulotlar qo'llanilishi maqsadga muvofiq. Ayniqsa, bu borada gimnastika, harakatli o'yinlardan kombinatsiyasi juda optimal hisoblanadi.

Chaqqonlikning bolalar hayotining birinchi 7 yilida juda faol rivojlanish bosqichida bo'ladi. Qobiliyat bolaning harakati sifatini yaxshilash, uning texnikasini o'zlashtirishning asosi hisoblanadi. Boshqa qobiliyatlarga solishtirilganda chaqqonlik sifati genetik omillarga ko'p ham bog'liq emas va rivojlantirish vositasi doimiy mashg'ulotlardagi mashqlar hisoblanadi.

3 - 6 yoshdagi bolalarda asosiy harakat qobiliyatlari tarkibida chaqqonlik 52-57 % hisoblanadi. [8]

Kuch Tashqi qarshilikni bartaraf etish yoki mushak tarangligi orqali unga qarshi turish qobiliyati kuch deb ataladi. Tashqi ko'rinishdagi mexanik og'irligini bajarishda tananing o'z vazniga bog'liqligini hisobga olib, mutloq va nisbiy kuchlarga farqlanadi. Mutlaq kuch, masalan, dinamometr bilan o'lchangan maksimal quvvat ko'rsatkichlarini ifodalaydi.

Insonning nisbiy kuchi bu o'z tanasining og'irligiga nisbatiga aytiladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning mutlaq kuchi o'rta darajada rivojlangan. Maktabgacha yoshdagi bolalarning nisbiy kuchining o'rtacha qiymatlari 1,5 -1,8 shartli birlikka ega. Bu shuni anglatadiki, maktabgacha yoshdagi bola o'z tanasining og'irligidan ko'proq narsani ko'tarishga qodir.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning nisbiy kuchi deyarli o'zgarmaydi, chunki mushak kuchining o'sishi tana vaznining o'sishidan oshmaydi. Faqat 6 - 7 yoshdan boshlab, kuchlanish tezligi vazndan oshib keta boshlaganda, bolalarning nisbiy kuchi o'sishni boshlaydi.

Kuch sifati quyidagi turlarga ajraladi: o'z-o'zini boshqarish va kuchning chidamliligi (statik va dinamik). Maktabgacha yoshdagi bolalarda yelka-kamar mushaklarining kuchi oyoq - qo'llarning mushaklari kuchiga qaraganda ko'proq rivojlangan. 4 yoshdan 7 yoshgacha turli mushaklarning kuchi taxminan 1,5-2 baravar ortadi.

mashqlarni ehtiyotkorlik bilan tanlab olish kerakligini yodda tutish kerak.

Egiluvuvchanlik (bo'g'imlarning qayishqoqligi). Bu tayanch-harakat tizimining morfologik va funksional xususiyatlari va uning qayishqoqligi tufayli yuqori amplitudada harakatlarni bajarish qobiliyatidir. Egiluvchanlik 2 turga: faol va sust egiluvchanlikka bo'linadi. Faol egiluvchanlik tegishli mushaklarning o'z faoliyati tufayli harakatlarda namoyon bo'ladi. Sust egiluvchanlik tananing harakatlanuvchi qismiga yordam beruvchi tashqi kuchlar (sharikning sa'y-harakatlari, inventar, tashqi omillar va boshqalar) tufayli harakatlarni amalga oshirish qobiliyati. Ko'rinish shakliga ko'ra, egiluvchanlik dinamik (harakatda) va statik (tinch xolatda) turlarga bo'linadi.

Mushaklarning ishlash tartibiga qarab cho'ziluvchi barcha mashqlarni uch guruhga bo'lish mumkin.

- 1) dinamik;
- 2) statik;
- 3) aralash.

Ulardan birida asosiy kuchlanish mushaklarning mustaqil egiluvchanligi orqali amalga oshirilsa, boshqalarida esa tashqi kuchlarning yordamida egiluvchanlik amalga oshiriladi.

Dinamik faol mashqlar turli xil egilishlar, prujinalar, oyoqlarni kuch bilan yuqoriga baland ko'tarish, qorinda yotgan xolda tebranishlar, sakrash harakatlarini o'z ichiga oladi.

Dinamik sust mashqlar orasida sharikning harakatlari yordamida tashqi qarshilikka qarshi, qo'shimcha tayanch yoki o'z vaznidan foydalangan holda (o'zini tutib turish) mashqlarni misol keltirish mumkin.

Statik faol mashqlar bo'g'imlarni o'rab turgan mushaklar qisqarishi va harakatlarni bajarish tufayli mushaklarni maksimal darajada cho'zish bilan tananing ma'lum bir xolatini ushlab turishni o'z ichiga oladi. Bunday holda, mushaklar 5-10 s gacha cho'ziladi.

Statik sust mashqlar tananing yoki uning alohida qismlarining holatini tashqi kuchlar yordamida ushlab turishni o'z ichiga oladi. Statik sust mashqlar dinamik mashqlarga qaraganda samarasi kamroq.

Statik faol mashqlardan keyin egiluvchanlik ko'rsatkichlari sust mashqlarga qaraganda ancha uzoq davom etadi. 4-6 yoshli bolalarda jismoniy rivojlanish ritmi keskin o'zgaradi. Ushbu davrda tayanch-harakat tizimining ayrim qismlari va bo'g'imlarning suyaklanish-bog'lamlari rivojlanishi qayd etiladi. Buning natijasida tayanch-harakat

ikkinchidan, vosita harakatlarini rivojlantirish samaradorligiga ta'sir qiladi;

uchinchidan, mustaqil mashq qilish uchun asosni shakllantirish;

to'rtinchidan, maktabgacha ta'lim tashkiloti dasturining boshqa bo'limlarini yaxshiroq o'zlashtirish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratishdan iborat.

Jismoniy mashqlar sohasidagi bilimlarning manbalari va mutaassisning ma'lumotlari, bolalarning harakat faoliyati bir biriga chambarchas bog'liq bo'lishi kerak.

Eng murakkab muammo - bu bilimlarni o'zlashtirishning sifatini tezkor tekshirish zarurati. Shu munosabat bilan, bolalarning bilimlarini shakllantirishni samarali tashkil etish va mashg'ulotning harakat zichligini pasaytirmasdan ularning rivojlanishini nazorat qilish mutaxassisning kompetensiyaviy mahoratligini ko'rsatkichi bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda, muayyan sport turiga qiziqish orta boshlaydi. Buning uchun quyidagi tadbirlardan foydalanish mumkin: o'rganilayotgan sport mashg'ulotlariga doir ekskursiyalar, ekskursiyalarda ko'rsatilgan rasmlarni namoyish qilish; sport haqidagi hikoyalarni o'qish, sport haqidagi misollarni ko'rib chiqish, «Sport turini tahmin qilish» o'yinini o'tkazish, «sportchini kiyintirish» o'yinini o'tkazish, ota-ona bilan birga sport haqida teleko'rsatuvlarni tomosha qilish, sportchilar bilan uchrashuvlar, «Dadam, Oyim va men-sportchilar oilasi» jismoniy tarbiya bayramlarini o'tkazish. Bunday ishlar natijasida bolalarning jismoniy faoliyatga qiziqishi sezilarli darajada oshadi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bo'lib o'tadigan sport musobaqalariga qiziqib, o'z taassurotlari bilan o'rtoqlasha boshlaydilar. Maktabgacha ta'lim tashkiloti mutaxassislari nafaqat nufuzli sovrindor chempionlarning ismlari, balki qanday qilib bunday yuqori unvonga sazovor bo'lganliklarini ham tushuntirishlari mumkin.

O'quv materiallarining tizimli tashkil etilishi uning tarkibiy qismlarini bir xilligi asosida guruhlanadi. Ushbu guruhlar sonini sakkiz turga ajratish tavsiya etiladi.

Birinchi guruh «Jismoniy madaniyat tarixi», bolalarni turli sport turlari va Olimpiya o'yinlari tarixi bilan tanishtiradigan nazariy ma'lumotlarni taqdim etadi.

Mavzular faqat bolaning o'zi faol harakatlarida yuzma - yuz keladigan sport turlari (yugurish, sakrash, to'p o'yinlari, velosiped uchish va boshqalar).

Ikkinchi guruh, «Inson organizmi», inson tanasining tuzilishi va faoliyati, o'g'il va qizlarning harakat qobiliyatlari o'rtasidagi farqlarni aytib beradigan mavzularni birlashtiradi.

Uchinchi guruh «Shaxsiy gigiena asoslari» jismoniy tarbiya gigienasi mavzularini o'z ichiga oladi.

Bolalarni jismoniy tarbiya vositalarini gigienik omillar va tabiatning tabiiy kuchlari kabi vositalardan foydalanishga o'rgatish uchun mo'ljallangan.

«Jismoniy mashqlar» mavzularining to'rtinchi guruhi nafaqat bolalarni turli mashqlar bilan tanishtiribgina qolmay, balki bolalar uchun mo'ljallangan mashqlarning alohida xususiyatlarga ajratib o'rganish sabablarini ham tushuntiradi.

Beshinchi guruh mavzularida «Salomatlikni saqlash» nomi bilan birlashtirilib, bolaga salomatlik uchun xavfli vaziyatdan qanday qochish kerakligi agar bola biror kasallikka chalinsa, qanday jismoniy harakatlarni bajarishi kerakligi haqida ma'lumotlar tanlangan.

Oltinchi guruh mavzulari «Shaxsni tarbiyalash» deb nomlanadi va bolaning aqliy, axloqiy va estetik tarbiyasida jismoniy madaniyatning o'rnini haqidagi bilimlarni birlashtiradi. Bolalarga nafaqat sog'lom, balki chiroyli, quvnoq va aqlli bo'lish uchun qanday mashqlarni bajarish kerakligi haqida ma'lumot beriladi.

Yettinchi guruh «Biz o'zimiz o'ynaymiz» dasturi yuqoridagi mavzularni umumlashtiriladi, chunki bolaning ilgari olingan ma'lumotlarga asoslangan bilimlarini mustaqil modellashtirish sifatida amalga oshiriladi.

Ushbu guruhlar bolaga mustaqil harakat faoliyatini tashkil etishga tayyorligini anglashga yordam berish uchun mo'ljallangan. Shuning uchun guruh mutaxassisi bolalarni jismoniy mashqlar bilan qanday mustaqil ravishda shug'ullanishi haqida nutq so'zlashga taklif qiladi. Guruhdagi jismoniy tarbiya mutaxassisi bolalarni ertalabki jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiya, harakatli o'yinlarning tashkilotchisi sifatida harakat qilishga taklif qiladi.

Sakkizinchi guruh mavzulariga «Qiziqarli jismoniy tarbiya» taalluqli mavzular dam olish faoliyati (bo'sh vaqtda mazmunli dam olish) va bolalarning mustaqil mashg'ulotlari (qo'l mehnati, stol o'yinlari) uchun mo'ljallangan. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga ijobiy munosabatini oshirish muammosini hal qilishda olimpiya ta'limi elementlaridan foydalanish mumkin. Olimpizm haqidagi g'oyalarni shakllantirish nafaqat jismoniy, balki estetik va axloqiy

tarbiyaning bir qismiga aylanishi mumkin. Zamonaviy Olimpiya o'yinlari va Olimpiya harakatining asoschisi Pier de Kuberten Olimpiya harakatining amalga oshirishi mumkin bo'lgan ta'lim vazifasini, uning g'oyalari va qadriyatlarini ta'kidladi. Vatanparvarlik tarbiyasining umumiy jihatlari, shuningdek bolalarga Yurtimiz sportchilarining jahon maydonlarida kurashiga daxldorlik tuyg'usini shakllantirish orqali muvaffaqiyatli hal qilinishi mumkin.

Maktabgacha yoshdagi tayyorlov guruhi bolalari uchun nazariy ma'lumotlar asosan Olimpiya afsonaviy belgilariga, Olimpiya o'yinlarining an'anaviy marosimlariga, Olimpiya medallari tarixiga asoslangan bo'lishi kerak, bu sportchilarning eng yaxshi quyidagi axloqiy fazilatlarini tavsiflaydi: halollik, g'alaba qozonish, o'zaro yordam va boshqalar. Jismoniy mashqlar jarayonida nazariy ma'lumotlarni o'rganishga katta ahamiyatga ega bo'lib, bundan tashqari, maktabgacha yoshdagi bolaning jismoniy madaniyatini shakllantirishda harakat faoliyati yetakchi o'rinni egallaydi. Shuning uchun bolalarni nazariy ma'lumotga o'rgatish mashg'ulotlarning motorli zichligida aks etmasligi kerak. Nazariy ma'lumotlar mashg'ulotdan tashqari yoki mashg'ulotning tayyorgarlik qismida etkaziladi, shu bilan bolalarda bo'lajak harakat faoliyati uchun maqsadni belgilash (masalan, jismoniy tarbiya tarixidan olingan ma'lumotlar) yoki bevosita mashqlarni bajarish jarayonida (masalan, harakat yo'nalishi tushunchasi, harakat tezligi tushunchasi) amalga oshiriladi. Yakuniy qismda o'rganilayotgan mavzuning asosiy qoidalari takrorlanadi, bola organizmini tinch holatga keltiruvchi mashqlar amalga oshiriladi.

3.4. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy mashqlar jarayonida ta'lim va tarbiyalash

Maktabgacha bolalik bolalarning axloqiy shakllanishidagi eng muhim davr. Axloqiy tarbiya maqsadli pedagogik ta'sirlar, turli tadbirlarni amalga oshirish jarayonida bolalarni axloqiy me'yorlar bilan tanishtirish tufayli yuzaga keladi.

Katta maktabgacha yoshdagi bolalarning axloqiy tarbiyasini shakllantirishda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari majburiy mashg'ulotlarning bir qismi sifatida ham, bolalarning mashg'ulotlarini to'garak, sayrlar guruhlarida tashkil etiladigan boshqa tadbirlarini ham bolalarni ijobiy muhit yaratish uchun katta imkoniyatlar yaratiladi. Axloqiy namoyonliklarni shakllantirish uchun bolalar jamoaga, o'rtog'lariga, yetakchiga o'z munosabatlarini faol ravishda namoyish

etadigan sharoitlarni maxsus o'rganish talab etadi. Bunday sharoitda pedagogik jihatdan toda g'ri munosabatlar mutaxassisning mahoratiga, uning o'qitish usullarini bilishiga bog'liq holda rivojlanadi. Boshlang'ich bosqichda muvaffaqiyatli tashkil etishning asosi - bolalarning intizomi, tashkiliyligi va guruh mashqlarida jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlar orqali mas'uliyat hissini tarbiyalashdan iborat bo'lib, bunda individual harakatlar barcha jamoaviy faoliyat natijalariga ta'sir qiladi. Ushbu tarbiya bosqichi bolalarning qiziqishlariga, ularning ushbu vazifada eng yaxshi natijalarga erishishga bo'lgan intilishlariga asoslanishi kerak. Shunday qilib, tezda saflanish uchun barcha guruhni ikki yoki to'rtta jamoaga bo'lish tavsiya etiladi. Ushbu jamoalar vaqtincha (bitta mashg'ulot uchun) yoki butun mashg'ulot davri (olti oy, yil) davomida saqlanishi mumkin va ikkala usul ham o'z afzalliklari va kamchiliklariga ega. Bir martalik bo'linish bilan siz bolalarning soniga nisbatan teng bo'lgan jamoani shakllantirishingiz mumkin, bu esa o'z o'rnida estafetalar uchun juda qulaydir. Sardorlar o'zlarini jamoaga jalb qilishadi va bu ularning do'stlariga ob'ektiv baho berish qobiliyatini shakllantirishga yordam beradi. Birinchi mashg'ulotda yetakchilar odatda jamoada raqobatlashish qobiliyatidan qat'i nazar, do'stlarini tanlaydilar, lekin ularning maqsadi g'alaba ishtiroqida asta-sekin o'zgaradi. Ular tezkor va chaqqon xato qilmaydigan ishtirokchilarni tanlashga harakat qiladilar, jamoaviy o'yinda g'alaba uchun kurashadilar va tartibbuzarlarni tartibga chaqiradilar, jamoalar ogohlantirish kartochkasini oladi, bolalar esa qizil kartochka olishni istamaydilar.[11]

Ammo bu usulning ham o'ziga yarasha salbiy tomonlari bor. Birinchidan, har bir mashg'ulotga jamoalarni tashkil etish uchun vaqt sarflash kerak; ikkinchidan, mashg'ulotlar jarayonida bolalar tarkibi tez-tez o'zgarib turishi sababli jamoalarni chalkashtirib yuborishadi; uchinchidan, jamoa uchun tanlangan birinchi tayyorgarlik ko'rgan faol bolalar oldinga, har qanday sababga ko'ra, harakati sust bolalar orqada qolib tanlanganlar qatorida bo'lmaydi. Bu ularning qadr-qimmatiga putur etkazadi, ular yyetakchilarni qiziqirtmasliklaridan uyalishadi. Shuning uchun, bu usul har doim ham mos emas va ehtiyotkorlik bilan foydalanishni nazarda tutadi. Jamoalarni komandalarga taqsimlashning yana bir usuli butun jismoniy tarbiya davri uchun bir xil emas balki o'zgartirilib boriladi. Bu esa mutaxassisning o'zi bolalarni tayyorgarligi, o'quv vazifalari va boshqa ko'rsatkichlarni hisobga olgan holda taqsimlaydi. Doimiy jamoalarga bo'linish bolalarni tezda tashkil etishga imkon beradi. Har bir jamoa uchun zalda doimiy o'rinni belgilashda

ularning barchasi o'z joylarini aniq bilishadi va mutaxassisning ko'rsatmasi bo'yicha «To'xtang» signalidan 8-10 soniyadan so'ng, bolalar o'z joylarida to'xtaydi va keyingi vazifani bajarishga tayyor holda turadi. Guruhda tashkillashtirish qobiliyatiga ega bo'lgan yyetakchilarni odatda bolalarning o'zi tanlaydi. Shuni yodda tutish kerakki, bu yoshdagi bolalar ko'pincha o'zlarining tengdoshlari nazarida o'zlari tartib o'rnatishni xohlab, o'z imkoniyatlaridan yuqori baholaydilar. Ko'pincha mutaxassis «Biz sardorlikka kimni tanlaymiz?» deyishi bilan: deyarli har bir bola o'zlarini taklif qiladi. Deyarli har bir bolaning yetakchi bo'lish istagi bor, lider bo'lishiga qaramay, bolalarda kamtarlikni oshirish, ularga o'z qobiliyatlarini ob'ektiv baholash xususiyatlarini tarbiyalash kerak. Bolalar o'rtasidagi munosabatlarni yomonlashtirmaslik va norozilikka yo'l qo'ymaslik uchun 1-guruh bolalarini 2-guruh bolalaridan va aksincha 2-guruh uchun 1-guruh bolalardan sardorini tanlashni taklif qilish vaziyatni adolatli boshqarishga yordam beradi. Sardor yoki yyetakchini tanlashda barcha bolalar bir - birlarini yaxshi bilishadi va bolalarga qarata «sizning fikringizcha, bu bolalar guruhga sardor bo'lishlari mumkinmi» degan savolga barcha bolalar erkin o'ylab javob berishlari kerak. Odatda guruhning istagiga ko'ra bir yoki ikkita bola nomzodi qo'yiladi.

Ushbu tanlov yordamida eng intizomli va yyetakchilik qobiliyati bor bolalar sardor bo'lishadi. Keyinchalik ular o'z jamoalarida tartibni saqlab, mutaxassisning yordamchisiga aylanishadi. Yyetakchilar odatda kichik inventarlarni taqsimlash bilan shug'ullanadigan yordamchilarni tanlaydilar. Yordamchilar har bir mashg'ulot uchun yoki doimiy ravishda yyetakchi etib tayinlanishi mumkin.

Yordamchilarni almashtirish ko'p vaqtni talab qilmaydi va har bir bolaga mashg'ulotlarni tashkil etish jarayonida faol ishtirok etish imkonini beradi, bu esa uning mas'uliyatini oshiradi. Ushbu komandalashning salbiy tomoni shundaki, ayrim mashg'ulotlarda jamoalar teng bo'lmasligi mumkin, chunki kasallik yoki boshqa sabablarga ko'ra bolalarning bir nechtasi mashg'ulotga kelmay qoladi va har bir jamoada ishtirok etganlar soni sezilarli darajada farq qilishi mumkin. Bir jampadan boshqa jamoaga vaqtincha o'tkazilgan bolalar odatda kamroq faol bo'lib, «begona» jamoa haqida qayg'urmaydi.

Bolalarni tartibga o'rgatish axloqiy tarbiya muammolarini hal qilishda katta ahamiyatga ega. Saflash va qayta saflash jarayonida yuzaga keladigan tartibsizliklar va shikoyatlarni bartaraf etish uchun har bir bolaning doimiy o'rnini mashg'ulot boshidanoq aniqlash kerak. Bu yoshda, qoida tariqasida, bolalar kolonna yoki qatorning oldida turishni

xohlashadi. Jamoalarda saflash tartibini aniqlash eng yaxshi yyetakchini aniqlaydi. Shu bilan birga, ba'zida bo'yiga qarab saflash qoidalariga rioya qilish kerak emas. O'z joylarini yaxshiroq eslab qolishlari uchun bolalar harakatli o'yinlardan foydalanishlari mumkin: «O'z o'ringizni toping», «Hamma o'z joyiga» kabi va boshqalar.

O'yinlar va estafeta musobaqalarida qoidalarga qat'iy rioya qilish juda ham muhim. O'yin yoki estafeta yugurishidan so'ng, bolalardan qaysi biri xato harakatlarni payqaganligini so'rashingiz kerak. Agar biron sababga ko'ra o'yinda qatnashmaydigan bolalar bo'lsa, ularni hakam qilib tayinlash foydalidir. Jamoalarni va individual ishtirokchilarni tantanali taqdirlash axloqiy tarbiyalashning vositasi sifatida yuqori samaradorlikka ega. Va bu jarayon bolaning yanada faollashishida muhim rol o'ynaydi. Bolalar o'zlarini o'rtoqlarning nazarida ijobiy tomonlarini ko'rsatishga intilishadi, mutaxassisni, tarbiyachisini mamnun qilishni, maqtovga sazovor bo'lishni xohlashadi. Har bir bolaning ijobiy xususiyatlarini izlash va aniqlash o'quv jarayonini shakllantirish uchun asosdir. Bu jarayonda bolalarning jismoniy tayyorgarligining kuchli va zaif tomonlari eng aniq ko'rinadi. Jarayonda vazifani bajara olmaydigan va ko'proq tayyorlanganlardan sezilarli darajada harakati sust bo'lgan bolalarning faoliyatini baholashda juda ehtiyotkorlikni talab etadi. Bolalarga tengdoshlar jamoasida o'zlarini harakatlarini shakllantirishlariga yordam berish kerak. Buning uchun ularning yutuqlarini kuzatib va qayd qilib borish tavsiya etiladi. Barcha bolalarning familiyalari maqtoiv ekraniga yozib borilishi va etarli darajada yuqori natijaga erishilganda, shartli belgilar (ko'pincha yulduzchalar) familiyalari qarshisiga qo'yiladi, yutuqlar bolalar harakatini rag'batlantiradi. Rag'bat ylduzchalarini aynan 1, 2, 3 o'rinni olgan ishtirokchilar olishlari shart emas. Bu tadbirlar bolalarning faoliyatiga har tomonlama baho beradi va uni nafaqat jismoniy tarbiya natijalariga, balki halollik, intizom, o'zaro yordam berish kabi ijobiy fazilatlarini tarbiyalaydi. Qoida tariqasida, jismoniy tayyorgarligi kuchliroq bolalardan harakati sust bo'lgan ba'zi bolalar rag'batlantiruvchi yulduzchalarsiz qolib, mashg'ulotlarga qiziqishni yo'qotadilar. Bunday hollarda ularni kuzatib borish va ular farq qilishi mumkin bo'lgan vaziyatni aniqlash kerak (bajarish aniqligi, mashqning ketma-ketligi, ishtiyiq va boshqalar). Yulduzchalarni qadrsizlantirishdan ehtiyot bo'lish kerak. Bolalarni nafaqat topshiriqni bajarish uchun emas, balki yuqori natijaga erishish uchun rag'batlantirish kerak. Mashg'ulot davomida, yyetakchi bolalar qaysi yutuqlari uchun yulduzchani olganligini e'lon qilishi qilinadi, bolalar ishtirokida rag'bat

yulduzchalarining barchasi umumlashtirilib, ekran natijalarini mashg'ulot yakunida muhokama qilinadi.

Bolalarning musobaqalardagi g'alabalari turli xil yo'llar bilan nishonlanishi mumkin: raqamlarini ko'rsatish (haqiqiy sportchilar kabi), qizil bilakuzuklar va chempionlarning lentalarini ko'tarish orqali amalga oshiradi. Ushbu mukofotlash odatda mashg'ulotlar oxirida amalga oshiriladi. Musobaqa qoidalariga aniq rioya qilgan, boshqa bolalarga yordam bergan, jamoaning g'alabasi uchun kurashgan bolalarning familiyalari alohida belgilab qo'yiladi.

Musobaqa mukofotining individual va jamoaviy taqdimoti bolalarda bardavomlik shijoatliklik hislatlarini shakllantirishga yordam beradi, lekin bolalarda xudbinlik, takabburlik va mag'rurlik salbiy fe'l atvorini paydo bo'lishi uchun sharoit yaratmaslik kerak. Mutaxassisni bolalarni rag'batlantirish bilan birga, boshqa bolalarni hurmat qilish faqat munosib xulq-atvor, boshqalarga g'amxo'rlik, musobaqa faoliyati jarayonida nafaqat o'z jamoasining a'zolariga, balki guruhning barcha bolalariga hamdardlik bilan yuksak natijalarga erishish mumkinligini tushunishlari kerak.

3.5. Umumrivojlantiruvchi mashqlar

Umumrivojlantiruvchi mashqlar - bu qo'llar, oyoqlar, gavda, bo'yin va tananing boshqa qismlari uchun maxsus ishlab chiqilgan harakatlardir. URM mushaklarning turli kuchlanishlari, turli xil tezliklar, amplitudalar, hari xil ritm va sur'atlarda bajarilishi mumkin. Umumrivojlantiruvchi mashqlarining sog'lomlashtiruvchi va ta'limiy jihatdan ijobiy ahamiyati juda katta. Ushbu mashqlardan foydalanish ko'p tarmoqli pedagogik vazifalarni hal qilish imkonini beradi. Harakat madaniyatini shakllantirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, murakkab harakatlarni amalga oshirish uchun tana, tayanch-harakat tizimini mashg'ulotga tayyorlash, funksional tizimlar harakatlarining harakat qobiliyatlarini tezroq o'zlashtirishga qaratilgan. 11,[16]

Umumrivojlantiruvchi mashqlari bir qator xususiyatlarga ega: ular aniq me'yorlangan, turli xil variantlar va kombinatsiyalarda ishlatilishi mumkin. Bu alohida mushak guruhlari va muayyan tizimlarga ta'sir qilishning tanlangan mashqar kompleksi va har bir tana a'zosi uchun maxsus harakatlar majmuasini o'z ichiga oladi.

Mashqlar alohida mushak guruhlari va tananing muayyan tizimlariga ta'sir qilishning alohida xususiyatlarini ta'minlaydi. Mashqlarning aksariyati oddiy harakatlardan tarkib topgan. Ular alohida - alohida

bajarilishi mumkin bo'lgan elementlardan iborat.

Musiqqa ohangi bilan umumrivojlanish mashqlaridan foydalanish samaradorligi yanada oshadi. Musiqqa harakatlarning yanada kengayishiga hissa qo'shishi va ritmik harakatlarning aniqligi bolalarda ijobiy emotsional his-tuyg'ularni yuzaga keltiradi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarini bajarayotganda mutaxassis bolalarda quyidagi harakatlanish madaniyatini shakllantirishi kerak - qatorning to'g'riligi, yo'nalishi va tana harakatlarini oyoq - qo'llar harakati bilan muvofiqlashtirish juda muhim.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar qaddi-qomatini to'g'ri rivojlanishida muhim bo'lgan vosita mashqlaridan biridir. Masalan: kub, to'p, gimnastika tayog'ini qo'llaringiz bilan ikki tomonda ushlab, tirsaklarni bukib, oldinga egilib, ko'krak qafasi orqa tomonga ozgina egilishi va boshqa turli harakatlar majmuasini o'z ichiga oladi.

Tayanch - harakat tizimining shakllanishiga ta'sir qilish bilan bir qatorda, umumrivojlantiruvchi mashqlari nafas olish tizimini salomatligini rivojlantirish uchun ajoyib vositadir, chunki har bir maxsus kompleks mashqlarni o'z ichiga oladi, diafragmani mustahkamlash - nafas olishning asosiy mushaklari, yyelka kamar mushaklari, qorin bo'shlig'i mushaklarini chiniqtirib, chuqur nafas olishiga hissa qo'shadi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarishda mutaxassis nafas olish va nafas chiqarish mashqlari bilan harakatlarning to'g'ri kombinatsiyasini kuzatishi kerak. Masalan: 1) D.x. Oyoqlar yyelka kengligida, qo'llar belda, 1 - chap tomonga engashish, 2 d.x. 3 - o'ng tomonga engashish, 4 - dx.

D.x Oyoqlar yyelka kengligidan kengroq tirsakalar ko'krak qafasi oldiga bukilgan, 1- O'ng oyoq tirsagini chap qo'l tirsagiga tekizamiz, 2 - d.x. 3. Chap oyoq tirsagini o'ng qo'l tirsagiga tekizamiz, 4 d.x.

Muhim mushaklarning kuchlanishi nafas olish bilan birlashtirilishi va boshlang'ich holatida nafas, va so'ng nafas chiqarish tavsiya etiladi. Mashq oxirida tanaffus qilish kerak, chunki bu vaqtda nafas olish me'yoriga keladi.

Tanlangan guruhlash xususiyatiga qarab, umumrivojlantiruvchi mashqlarining bir nechta tasnifi mavjud:

- anatomik asosda (tananing alohida qismlariga ta'siri bo'yicha) - qo'llar va yyelka bo'g'imlari uchun mashqlar; tana a'zolari, bo'yin mushaklari uchun mashqlar; oyoq, tos, son tizza bo'g'im mashqlari;
- asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanishi - kuch, egiluvchanlik, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va boshqalar.;

- psixikaning xususiyatlarini rivojlantirish - diqqat, xotira, mo'ljal olish, vaqtni chamalash va hokazo.;

- tananing turli tizimlariga asosiy ta'siri, nafas olish tizimi, yurak-qon tomir tizimi va boshqalar.;

- buyumlar va buyumlarsiz (tayoqlar, to'plar, halqa, bayroqlar, arqonlar, gimnastika tayoqchasi, gimnastik devori va boshqalar) mashqlar;

- saf mashqlari xususiyatlari bo'yicha: tarqalib, sherenga, aylana, qatorlar, kolonna, va boshqalar.

Mashqlar ketma-ketligini tanlashda va belgilashda quyidagi uslubiy qoidalar qo'llaniladi.

1. Mashqlar majmuasi tarkibiga tananing turli qismlari uchun, har xil jismoniy sifatlarni rivojlantirishda zarur bo'lgan mashqlarni kiritish kerak.

2. To'g'ri qomatni shakllantirish, tayanch-harakat mushklarini mustahkamlash, nafas olish uchun mashqlarga alohida e'tibor qaratish lozim.

3. Mashqlarni turli mushak guruhleri uchun almashtirib bajarish kerak, aks holda mahalliy charchoqning belgilari tezda sodir bo'ladi.

4. Tananing turli qismlari uchun yuklamani asta-sekin oshirish tamoyili bilan qo'llaniladi.

5. Murakkab elementlarni o'z ichiga olgan, qiyin harakatlarni talab qiladigan murakkab koordinatsion mashqlar, dastlab, tuzilishi oddiy va mahalliy muskullarni qizdiruvchi mashqlardan so'ng amalga oshiriladi.

Ushbu qoidalar asosida maktabgacha yoshdagi bolalar uchun mashqlar majmuasi quyidagi tartibda o'tkazish tavsiya etiladi.

1. Dastlab maxsus nafas olish mashqlarini (majmua tarkibiga kiritish) diqqat bilan bajarish talab etiladi.

2. Bundan tashqari, jismoniy harakatlarni davom ettirish uchun qulay sharoitlar yaratilgan holatlarda (musiqiy hamrohlik qilmasdan).

3. To'g'ri qomatni shakllantiradigan qo'llar va yyelka-kamar, bel muskullari uchun mashqlar.

4. Maxsus nafas mashqlari bilan muvofiqlashtirilmasdan bajarilganda, iloji bo'lsa, nafas olish va nafas chiqarish mashqlari majmua tarkibining oxiriga kiritilishi kerak.

5. Tana qismi burilishlari, yon tomonga qayrilishlar yoki oldinga egilish mashqlari.

6. Oyoqlarning dastlabki xolatda, mashqlar (max, burilishlar, o'tirib turish, va hk., koordinatsion harakatlarni rivojlantirish mashqlari,

muvozanat funksiyasini rivojlantirish uchun mashqlar).

7. Gavda oldinga egiladi (tik turgan holatda, qo'llar oyoq uchiga tekkizish, tik turib qo'llar belda va hokazo. Dastlabki xolat qomatni tik tutib turish).

8. Oyoqlar va qorin bo'shlig'i uchun mashqlar 1 - orqa tomonga yotish, 2-o'tirish 3 - yotish 4 - d.x va hk. Mashqni bajarishda qo'llar bosh orqasida birlashtiriladi.

9. Qoringa yotgan xolda, qo'llar bosh orqasida 1 - oldinga engashish 2 - d.x 3 - oldinga yotish, 4 - d.x.

10. Sakrash va yurish mashqlarini yugurish mashqlari bilan almashtirish.

Ko'plab umumrivojlantiruvchi mashqlar buyumlar yordamida amalga oshiriladi. Ular bolalarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini sezilarli darajada oshiradi. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarayotganda bolalar bog'chasida ilk yosh guruhlariga berilishi mumkin bo'lgan jihozlar bu - o'yinchoqlardir.

Bayroqlar va kublar asosan kichik va o'rta guruhlarda qo'llaniladi. Kichik va o'rta guruhlarda lentalar va tasmalar ishlatiladi, katta guruhlarda bu shakldagi buyumlar shart emas. Katta va o'rta hajmdagi to'plar bilan mashqlarni kichik guruhlarda o'tkaziladi. O'rta va katta guruhlarda esa har xil o'lchamdagi to'plardan foydalaniladi. Gimnastika tayoqlari va halqalar, sakrash arqonlari o'rta guruh bolalariga beriladi.

Katta yoshdagi bolalar bilan umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarishda gimnastika devori va gimnastika narvonida o'tkaziladigan mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq.

3.6. Saf mashqlari.

Saf mashqlari odatda bolalarning jamoaviy harakatiga asoslanadi. Mashqlarni to'g'ri bajarish intizomni, tashkilotchilikni rivojlantirishda va bolaning o'z harakatlarini jamoaning harakatlariga moslashishida juda muhim rol o'ynaydi. Har bir mashg'ulot saf mashqlari mashg'ulotlaridan boshlanadi. Saf mashqlari bolalarga turli xil jismoniy tayyorgarligi, intellektual rivojlanish darajasi, tarbiyaviy ahamiyati, yaxshi xulq fazilatlarini va boshqa individual xususiyatlariga ega bo'lgan bolalar guruhini boshqarishga imkon beradigan tashkiliy funktsiyaga egadir. Saflanish va qayta saflanish mashqlariga turli saflanishlar, qayta saflanishlar, tuzilishlar, saf tortib turishlar, burilishlar kiradi. Bu mashqlar saflanishlar jarayonida bolalarni oqilona va tashkiliy ravishda mashg'ulotlar

joylashtirish va yurish harakatlarini bajarish uchun xizmat qiladi. Shuningdek, ular intizomlilikni, birgalikda kelishib harakat qilishni, mutaxassisning ko'rsatmalarini bajara bilish mahoratini tarbiyalash vositasi bo'lib, «qator», «kolonna» «doira», «ilon izi», «diagonal», «bo'lim» (zveno) va boshqa tushunchalarni o'zlashtirishga yordam beradi. Safda turib bajariladigan mashqlar tik, to'g'ri qaddi-qomatning yengil va chiroyli yura bilishni shakllantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan eng oddiy saflanish mashqlari o'tkaziladi.

Saflanish mashqlarining turi

1. Bir, ikki, birnecha doira shaklida saflanish.
2. Yarim doira shaklida.
3. Ketma-ket bo'lib saflanish.
4. Bir qator bo'lib saflanish.
5. Ketma-ketlikda ikkita, uchta bo'lib saflanish.
6. Diagonal bo'lib saflanish.
7. Shaxmat uslubida saflanish.

Qayta saflanishlar

1. Bir doiradan bir necha doira hosil qilish.
2. Bir ketma-ketlikdan 2 - 3 - 4 ketma - ket hosil qilish [11,15]

Saflanishlar - sherenga bu shunday saflanish turiki, unda bolalar yonma-yon turishadi. Ular o'rtasidagi oralig'i bir qo'l kafti o'lchovida bo'ladi. Sherengada turgan bolalar to'g'ri turib, to'g'ri dastlabki holatda bo'lishadi (oyoqlari kichik ariqcha, qaddi - qomat to'g'ri).

Kolonada bolalar ketma - ket turishadi. Ularning orasidagi masofa uzatilgan qo'l uzunligiga teng bo'ladi. Kolonna turishda bolalarning dastlabki holatlari: tovonlari birlashtiriladi; oyoq uchlari keriladi, qaddi - qomat tik turadi.

Doira va yarim doiracha bo'lib saflanish uchun mutaxassis bolalarga qo'l ushlab turishni taklif qiladi. Bunday saflanish asosan kichik guruhlarda foydalaniladi.

Birinchi kichik guruhlarda saflanish va qayta saflanish ham bir-birining orqasidan turib, doira va juft - juft bo'lib turish ham bu yoshdagi bolalarga qiyinlik qiladi. Katta guruhda tashkiliy ravishda harakatlanish ularni charchatadi. Shuning uchun dastlabki vaqtlarda saflanish mashqlari bolalarni 6 - 8 kishilik kichik - kichik guruhlariga bo'lib o'tkaziladi. Shu yo'l bilan asta - sekin butun guruh saflanish mashqlariga jalb qilinadi.

Saflanish mashqlarining barchasi mutaxassisning yordamida o'tkaziladi. U har bir bolaga uning boshqa bolalar orasidagi turadigan joyini ko'rsatib beradi. Masalan: «Shavkat, sen Muslimaning yoniga tur. Noila, sen ham ular bilan birga tur!» - deydi va hokazo. Agar bola shundan keyin ham saflanish vaqtida yaxshi mo'ljal ololmasa mutaxassis uning yoniga kelib qo'lidan ushlab, yetaklab, uning joyiga olib borib qo'yadi. Kichik guruhda bolalar kim bilan yonma-yon turishni xohlasalar o'sha bilan mutaxassisning yordamida juft-juft bo'lib saflanadilar.

Doira bo'lib saflanish uchun quyidagi usullarni tavsiya etish mumkin. Bolalar dastlab bir qator bo'lib qo'l ushlab turishadi. Mutaxassis safda birinchi va oxirgi bolaning qo'lidan ushlab doira ushlaydi. Ikkinchi usul: polga stol yoki qandaydir yaxshi ko'rinadigan buyum (kegli, kubik va boshqalar) qo'yilib, bular doiraning markazini ifoda etadi. Bolalarga mana shu buyumga qarab qo'l ushlab turish taklif qilinadi. Keyin doirani kengroq olib orqaga qadam tashlanadi. Mutaxassis hamisha bolalar bilan birga doira safida bo'ladi va bolalar doirani buzmasliklarini kuzatib boradi.

Mashg'ulot vaqtida bajarilishi zarur bo'lgan joydan joyga o'tish mashqlarini bolalar to'da-to'da bo'lib yoki mutaxassis tomonidan ko'rsatilgan mo'ljal deraza, qo'nqiroq, skameyka va boshqalar) tomon yurish, yoxud mutaxassis orqasidan yurib borib bajaradilar.

Bolalar safga erkin holda, bo'ylarining katta-kichikligini hisobga olmasdan turg'iziladi. Bunda bolalarni mashq bajara- yotganda bir-biriga xalaqit bermasdan turishiga o'rgatish juda muhimdir. Buning uchun mutaxassis qo'llarini yon tomonga ko'tarishni taklif qiladi. Bolalar qo'llarini pastga tushirganida yon tomonda turgan bolaning qo'llariga tegmaydigan holatda mashqni davom ettiriladi. Basharti bolalar bu ishni bajarishga qiynalsalar, ularning oldiga yaqinlashib, bir-birlaridan uzoqroq turib olishlariga yordam berish kerak. Bolalarni joylashtirish qulay bo'lishi uchun polga bo'yoq yoki bo'r bilan, yoki bo'lmasa yopishqoq lenta - plastir bilan nuqta yo doirachalar belgilab qo'yilishi kerak. Mutaxassisning taklifi bilan har bir bola o'zi uchun mo'ljal (uycha) tanlab oladi va unga borib turadi.

Ikkinchi kichik guruhda saflanish va qayta saflanishda bolalar ancha mustaqil saflanadigan bo'ladi. Mutaxassisning ko'rsatmasiga binoan qiynalmasdan va yetarli darajada tezlik bilan davra qurib, juft - juft bo'lib va kolonna bolib saflanib, tura oladilar. Dastlabki vaqtlarda ularga bo'ylaridan qat'iy nazar kolonna bo'lib, ketma-ket saflanishlariga ruxsat beriladi. Bora - bora ularni boshqa bolalar orasidan muayyan joyni

egallashga o'rgatiladi. Bunga erishish uchun mutaxassis doimo kim kolonnada, sherengada kimning ketidan turishni, juft bo'lib yurilganda kim-kim bilan turishini eslab qolish zarurligini aytib turadi. Agar bola joyini topishga qiynalib qolsa, mutaxassis u kimdan keyin turishi kerakligini aytadi.

Bolalarni sherenga bo'lib turishga o'rgatiladi, ya'ni ular to'g'ri chiziq bo'ylab biri ikkinchisining yonida hammalari bir tomonga parallel holda turadilar. Hammadan osoni bir-birin-ing orqasidan (kolonna bo'lib) saflanishdan ko'ra sherenga bo'lib saflanishga o'tish oson hisoblanadi. Mutaxassis kolonna bo'lib turgan bolalarga hammalari o'ngga yoki chapga burilishlarini taklif qiladi. Bolalar o'ng va chap tomonlarni hali yaxshi bilmasliklari tufayli mutaxassis kolonnaning tahminan o'rtarog'iga turib oladida, bolalarga yuzlarini o'ziga qaratishni, ya'ni mutaxassisga qarab, u turgan tomonga burilishni aytadi. Boshqa bir usul: bolalar bir qator - sherenga bo'lib turadilar. Bunda ular polga (yerga) bo'yoq yoki bo'r bilan tortilgan to'g'ri chiziq bo'ylab, oyoq uchlarini shu chiziqqa tekkizib turadilar.

Doira bo'lib saflanish uchun polga ikki uchini bir-biriga tugilgan arqoncha tashlash yoki doira qilib chiziq tortish mumkin. Bolalar shu chiziqqa yoki arqonchaga qarab davra quradilar. Boshqa bir usul ham bor: mutaxassis bir qator bo'lib turgan bolalar safidan birnecha qadam nari ketib, o'rtaroqqa turib oladi va qatorning ikki chetida turgan bolalarga davra qurib, o'ziga qarab yurib kelishlarini taklif qiladi. Bolalar bu harakatni qo'l ushlab bajaradilar.

Mutaxassis bolalarga turgan joyda qanday burilish kerakligini ko'rsatib beradi. Burilish vaqtida ko'zga ko'rinib turgan narsalar (devorga qarab turish, derazaga qarab turish) mo'ljal sifatida keng foydalaniladi.

Mashg'ulotlarda bir joydan ikkinchi joyga o'tishda bundan avvalgi yosh guruhida qo'llaniladigan usullarning o'zidan foydalaniladi.

O'rta guruhda saflanish va qayta saflanish, mustaqil ravishda doira, juft-juft bo'lib, ketma - ket (kolonnaga) saflanish, sherengada saflanish malakalarini mustahkamlash uchun mutaxassis mashg'ulotning kirish qismida bolalarga quyidagicha qiziq-qiziq topshiriqlar beradi: muayyan tartibda saflanish, keyin signal bo'yicha zalning turli tomonlariga tarqalib yugurish, takroriy ishoraga qarab esa yana tez - tez joy - joyini egallash topshirig'i beriladi. Ko'pincha bunday topshiriqlar uchun tovushli signallar qo'llaniladi: chapak chalish, chirmanda chalish, og'zaki aytish yoki musiqa chalinishini to'xtatib qo'yish ham bir signal bo'ladi va hokazo. Ko'rib bajariladigan imo - ishoralardan ham foydalanish

mumkin: qo'lni ko'tarish va tushurish, yashil va qizil bayroqcha va hokazolar.

Bolalarni o'rta guruhlarda ketma-ket va sherengaga saflashda ular bo'yiga qarab safga turishga o'rgatiladi. Ularni safda bir - birlariga urilib tiqilishmasdan erkin turishlari kerakligini tez - tez eslatish lozim. Shuningdek, bolalarga to'g'ri chiziq bo'ylab bir tekis turib (sherenga bo'lib) saflanish tushuntiriladi, bunda oyoq uchlarini bir tekis bo'lishga, ya'ni oyoq uchlari bitta chiziq ustida bo'lishi kerakligi tushuntiriladi. Bolalar mustaqil ravishda ketma - ket bo'lib saflanishdan o'ziga qo'shni bo'lgan o'rtog'i bilan juft - juft turishga yoki aksincha juft - juft bo'lib saflanishdan ketma-ket saflanishga o'tadilar. Bunday paytda saflanishlar turgan joyning o'zida shuningdek, yurib borganda ham amalga oshiriladi. Mutaxassis bolalarni bir qator bo'lib yoki sherenga bo'lib turishdan birnecha zvenolarga bo'linib, qayta saflanishga o'rgatadi. Buning uchun u bolalarni oldindan zvenolarga bo'lib chiqadi. Bu zvenolarning har birida bolalarning soni barobar bo'lishi kerak. Har bir zvenoga boshlovchi tayinlanadi. Boshlovchilar signal bo'yicha belgilangan joyga chiqadilar, bolalar esa ularning ketidan turadilar.[11,14]

Keyinchalik bolalar zal bo'ylab tarqalib yurgan vaqtlarida yoki bir-birlarining orqalaridan ketma - ket turib zal atrofida yurgan vaqtlarida zvenolarga bo'linib qayta saflanadilar. Qayta saflanish to'g'risidagi signalni eshitib, boshlovchilar oldindan ko'rsatilgan joylarga borib to'xtaydilar va burilib mutaxassisga qarab turadilar. Qolgan bolalar boshlovchini orqasidan o'z zvenolarida ketma-ket turib saflanadilar. Bolalar o'z zvenolarini qiynalmasdan topib olishlari uchun mashg'ulotning dastlabki paytlarida boshlovchilarga bayroqchalar berib qo'yish yoki qo'llariga har xil rangdagi lentalar taqib qo'yish mumkin. Boshlovchilar atrofida birnecha doira yasab saflanish ham mumkin. Bolalar tarqalib yuradilar, signal bo'yicha boshlovchini o'rab oladilar, qo'l ushlabadilar va davra quradilar. Boshlovchilar maydonchaning istalgan joyida turishlari mumkin. Mutaxassis davraning muayyan kattalikda bo'lishini, bolalar tiqilishib, uni toraytirib qo'ymasliklarini kuzatib turadi va bolalarni shunga o'rgatadi.[11]

Bolalar o'ngga, chapga va orqaga burilish mashqlarini saflanishning maxsus usullarini qo'llamasdan turgan joylarida bajaradilar. Bir predmetdan ikkinchi predmetga o'tganda bolalar ko'pincha ketma - ket bo'lib saflangan holda harakat qiladilar.

Saflanish va qayta saflanish, burilish to'g'risidagi ko'rsatmalarini mutaxassis komanda shaklida emas, balki oddiy farmoyish shaklida

aytadi (O'ng tomonga burildik, zal atrofidan yuramiz, bolalar boshlovchilaringiz ketidan zvenolarga bo'linib yuringlar kabi).

Saflanish va qayta saflanish katta guruhda avval o'zlashtirilgan mashqlarda olingan malaka va ko'nikmalar mustahkamlanadi, ayrim yangi mashqlar o'rgatiladi. Bolalarni ikki va birnecha doirachalarda bo'linib turishga o'rgatiladi. Ikkitadan bo'lib turgan kolonnadan doira hosil qilib turish quyidagicha amalga oshiriladi: juft bo'lib turganlar bir-biriga yuz o'girib, yonida turgan bolaning qo'lidan ushlaydi, sherengadagilar qo'l ushlab orqaga yuradilar natijada doira hosil bo'ladi. Juft bo'lib va kolonnada ikkitadan bo'lib turgan holatdan ikkita doira hosil qilib turish ham mumkin. Bunday holda mutaxassisning ishorasiga binoan bolalar yuz o'girib emas, orqa bilan turadilar va yonlarida turgan bolalar bilan qo'l ushlaydi. Xuddi shu usulda birnecha zvenolardan bir necha doira hosil qilinib turiladi. Saflanish vaqtida bolalarni ma'lum tartib bo'yicha qarab turish, bir - birini orqasidan to'g'ri turish, sherengada oyoq uchlarini bir tekis qo'yib turishga o'rgatib boriladi.

Katta guruhdagi bolalar aniq va tartibli sur'atda zvenolarga qayta saflanadilar. Zalni aylanib yurish vaqtida mutaxassis bolalarga 2 - 4 zvenoga bo'linishni taklif etadi. Kolonnani boshqaruvchi zalning o'rtasiga borgach turgan joyida qadam tashlaydi, bu vaqtda mutaxassis zvenoni, boshlovchi bolalar nomini aytadi. Birinchi zveno aylanadi va zal bo'yab yugurib ketadi, undan keyin qolgan zvenolar boradi.

Harakatda bolalar ilon izi bo'lib yurishni kolonnadan har tomonga qarab ketib, so'ngra juft - juft bo'lib yurishni o'rganadilar.

Mutaxassisning «Ilon izi bo'lib yuring!» deb bergan farmo - yishidan so'ng ilon izi bo'lib yuriladi. Bu farmoyishga binoan boshlovchi birinchi bo'lib, (chap) yelka bilan yuradi va qarama - qarshi kelayotgan kolonnaga orada bir qadam joy qoldirib, qarab harakat qilishni boshlaydi. Kolonnadan bittadan bo'lib har tomonga tarqalish quyidagicha bajariladi: kolonna markazdan yurib, qarama-qarshi tomonga o'tadi; mutaxassis: «Biringiz o'ngga, biringiz chapga» deb farmoyish beradi. Shunda, zal bo'yab har tomonga harakat qilayotgan ikki kolonna hosil bo'ladi. Ular qarama-qarshi devor o'rtasida uchrashganlarida mutaxassis: «Zal markazidan juft-juft bo'lib yuring!» deb aytadi. Bolalar birlashib, juft-juft bo'lib yuradilar. So'ngra ular yana bittadan bo'lib tarqalishadi, yoki juft bo'lib, zal bo'yab yuradilar.

Bolalar yoyilishning ba'zi bir usullarini ham o'zlashtirib oladilar. Kolonnada qo'llarini uzatgan holda oralarini ochib turadilar. Bunda

boshlovchi o'z joyida turadi, uning ketidagilar esa qo'llarini oldinga ko'tarib, bir-birlariga tegib turmaslik uchun orqaga suriladilar. Shundan keyin qo'llarini yonga tushuradilar. Doira va sherengada esa bolalar qo'llarini yon tomonga uzatib, oralarini ochadilar. Hamma bolalar mutaxassisning «qo'llarni yon tomonga uzatib oralarni oching!», degan farmoyishiga binoan qo'llarini yon tomonga uzatib, bir - birlariga xalaqit bermaslik uchun o'ng va chap tomonga suriladilar.

Burilishni bolalar avvalgidek turgan joyda oddiy qadamlar qo'yib bajaradilar. Zal bo'yab siljish vaqtida bolalarni burchak- largacha yetib borishga va zal markazi tomonlariga oyoq uchlarida burilishga o'rgatiladi. Lekin ayni burilishning aniq bajari- lishini katta guruhdagi hamma bolalardan talab qilinadi. Maktabgacha tayyorlov guruhlarida saflanish va qayta saflanish oldingi guruhlarga nisbatan ancha murakkab bo'ladi. Bu guruhda bolalar «Bir, ikki» sanog'ini o'zlashtiradilar. Mutaxassisning «Bir-ikkilab sanang», - degan komandasi bilan o'ng qanotda turib «bir», deydi va hokazo.

Bolalar «Bir, ikki» sanog'ini o'rganib olganlaridan so'ng ularga bir sherengadan ikki sherenga bo'lib qayta saflanish ko'rsatiladi. Qayta saflanish «Ikkinchi turganlar ikki (uch yoki undan ortiq) qadam orqaga marsh!» yoki «Birinchi turganlar ikki qadam oldinga marsh!» degan komanda bo'yicha amalga oshiriladi. Har ikki holda ham bolalar sherengada shaxmat tartibida turadilar. Basharti ularning biri ikkinchisining orqasidan ketma - ket turadigan qilib saflash zarur bo'lsa, bir qadam o'ngga yoki chapga yurish to'g'risida komanda beriladi.

Bittadan yoki ikkitadan kolonna bo'lib ilon izi shaklida yurish mashqlari o'tkaziladi. Bolalar bittadan yoki ikkitadan bo'lib turli tomonlarga tarqalib ketadilar. Zalning yarmidan keyin mutaxassis: «bir juft pastga, bir juft o'ngga!» - deb komanda berib turadi. Zal bo'yab turli tomonlarga qarab harakat qilayotgan, juft-juft bo'lib borayotgan bolalardan kolonnalar tashkil topadi.

Qarama-qarshi tomondagi devorning o'rtasida uchrashgan bolalar mutaxassisning: «To'rtta - to'rtta bo'lib, zalning o'rtasidan marsh!» - degan komandasi bilan to'rttadan sherenga bo'lib birlashadilar ya'ni, bir kolonnaning bir juft bolasi ikkinchi kolonnaning birinchi juft bolasi bilan saf tortadi va zalning oxirigacha yurib boradilar.[15]

Bu yerda ular juft-juft bo'lib chap va o'ngga qarab ajralib ketadilar yoki to'rttadan bo'lib, zal atrofida yurishni davom ettiradilar.

Bolalar harakat vaqtida zalning burchagiga yetganda to'g'ri burilishni o'zlashtirib olishlari kerak. Bunda burilish zalning o'rtasiga

nisbatan olganda tashqi tomondagi oyoq uchida amalga oshiriladi, undan keyin oldinga tashlanadigan qadam esa ikkinchi oyoq bilan bajariladi.

Bolalarga turgan joyda o'ngga va chapga qanday burilish kerakligi ham sanoq yordamida ko'rsatib beriladi: «Bir» deganda o'ng oyoq tovonni bilan va chap oyoqning uchi bilan burilish kerak (o'ngga burilgan vaqtida). «Ikki» deganda chap oyoqni ko'tarib o'ng oyoq yoniga qo'yiladi. Hozircha turgan joyda burilish mashqini aniq va puxta ijro etish bolalardan talab qilinmaydi. Biroq yurib kelgandan so'ng hamma bolalarning baravaridan to'xtashiga o'rgatish maqsadga muvofiqdir. Bolalar bunday eng oddiy safl anish mashqlarini juda yaxshi ko'radilar, bu mashqlarni egallab olish mashg'ulot vaqtidagi uyushqoqlilikni ancha oshiradi. Bayramlar o'tkazishni yengillashtiradi.

3.7. Bolalarning jismoniy rivojlanishida musiqa rahbarining roli (Raqs mashqlari)

Raqs mashqlarining asosiga xalq raqslarining eng oddiy elementlari kiradi. Qoida tariqasida, ularning ijrosi musiqa bilan birga amalga oshiriladi. Raqs xarakterining eng qulay harakatlari ritmik gimnastika (har ikkala individual elementar harakatlar va qo'llar, oyoqlar, gavda, boshning izchil ritmik harakatlardan tashkil topgan o'yin musiqa mashqlarining komplekslari).

Musiqaning aqliy estetik va jismoniy rivojida raqs, musiqali o'yin va musiqa bilan harakat katta ahamiyatga ega. Musiqa faoliyatining bu turlari bolaning har tomonlama o'sishiga katta yordam beradi.

1. Bolaning musiqa uquvi, ayniqsa emotsional tuyg'usi va musiqa xotirasi yaxshi rivojlanadi, chunki har qanday harakat turi musiqa ritmi va taktlar ostida bajariladi hamda harakat bilan bog'liq bo'lgan musiqa ohanglari bola xotirasida turg'un saqlanadi.

2. Raqs va musiqali harakatlar bolada harakatchanlik, chaqqonlikni rivojlantirib, badanni chiniqtiradi qomatning to'g'ri o'sishiga katta yordam beradi.

3. Musiqa asarlari bilan turlicha emotsional hislar uyg'onadi, turlicha kayfiyatlar hosil etib, uning ongida o'ziga xos obrazlar yaratadiki, bular bolaga harakat sxemalarini badiiy ishoralar bilan ifodalashga yordam beradi. Demak musiqa bilan harakat bolaning aqliy va estetik qobiliyatini hamda irodasini rivojlantirishda ham alohida ahamiyatga ega. Masalan, marsh musiqalari bolaga g'ayrat va tetiklikni bag'ishlaydi. Marsh musiqalarisiz bayram ertalıkları, hatto bog'chaning oddiy bir kunlik hayotini ham tasavvur qilish qiyin. Raqs kuylari esa bolada ajoyib ichki

his - tuyg'ular, kechinmalar hosil etib, beixtiyor raqsqa tushishga undaydi. Musiqa ostida harakat va o'yinlar kichik yoshli bolalarga tez ta'sir etadi. Shuning uchun quvnoq, qiziqarli musiqali o'yinlar bog'cha yoshidagi har bir bolaning e'tiborini o'ziga tortadi.

Musiqa ostida harakat va o'yinlarning turlari quyidagilardan iborat.

1. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari - asosan tartibli qadam bosib yurush, chopish, sakrash kabi harakat turlari.

2. Bolalarning sahnalashtirilgan sujetli o'yinlaridan, kattalarning bajaradigan turli maishiy ishlaridan olgan ta'surotlari (mashinani boshqarish, qurilish ishlari, paxta terish, ro'zg'or ishlari va hokazo) asosida bajaradigan harakatlari, turli hayvonlarning harakatlari tovushlarini ifodalash.

3. Turli raqsar ta'sirida vujudga keladigan bolalarga mos oddiy harakatlar. Bu harakatlarning har uchala turi ham bog'chada musiqa bilan bajariladigan barcha harakatlarning asosini tashkil etadi va ularning asosiy ifodali harakat elementlari hisoblanadi. Bu harakat elementlari, musiqa ostida bajariladigan barcha o'yinlar turlicha ifodalanadi. O'yin bog'cha yoshidagi bolalar ijodiy faoliyatini eng faol shaklidir. O'yinlarga mo'ljallangan musiqa asarlarining badiiy mazmuni xarakteri va ifoda vositalari o'yinning sujetiga mos tushishi shart. O'yinning syujeti esa hayot va tabiat bilan munosabati o'z aksini topishi kerak, ayniqsa xalq bolalar o'yinlari katta ahamiyatga ega. Shunday qilib musiqali o'yinlar o'z maqsadi, vazifalari jihatidan didaktik o'yinlarga mansub bo'lib, ular asosan harakat vositasida ijro etilishi bilan xarakterlanadi. Jismoniy tarbiya - sog'lom avlod, sog'lom oila, sog'lom jamiyat uchun bolalikdan qilinadigan amaliy harakatlardir. Jismoniy musiqiy harakat, o'yinlar, sport bilan shug'ullanish iroda, chidam, intizom tuyg'ularini shakllantiradi. Bola o'z kuchi, sog'lomligi, qaddi qomatining ixchamligi, nafas harakatlarning tog'riligini sezib turadi va bu bilan faxrlanadi. Bu sifatlar sezilmagan holda estetik didni tarbiyalab boradi, bolani go'zallik dunyosiga yetaklaydi. Sportchining har tomonlama uyg'un rivojlangan qaddi - qomati haqiqatdan ham go'zaldir. Jismoniy tarbiya aslida musiqa tarbiyasi bilan uzviy bog'liqdir.

Musiqa bolalarning jismoniy rivojlanishi va takomillashuvining vositalaridan biri hisoblanadi. O'z imkoni darajasidagi huzur bag'ishlovchi musiqa bolada insoniy qadriyatlar tushunchasini o'stiradi. Masalan, ota - onasi yonida ish o'rganib, ularga yordam berayotgan bolakay va qizaloqning o'z harakatidan nechog'lik mamnun

bo'layotganiga e'tibor berganmisiz? Ha, huzurbaxsh musiqa bolaga insoniy olamni tushuntira boradi. Bunday musiqani og'ir, toliqtiruvchi, nafrat uyg'otuvchi musiqadan farqlash lozim. Jamiyatimiz bolalarining sog'lom, baquvvat, mehnatsevarlik fazilatlarini qadrlab aksimcha nimjon, chidamsiz, og'irroq ishga yaramaydigan bo'lib o'sishlariga befarq bo'la olmaydi. Mana shuning uchun ham bolalar tarbiyasi faqat ota-onalarning shaxsiy ishi, vazifasi emas, balki avvalo, bu ularning jamiyat oldidagi burchidir. Ota-onalar bolalarining jismoniy va aqliy jihatdan rivojlanishlari uchun javobgardirlar. Ular bolalarga harakat - uzoq yashash, jismoniy tarbiya va sport, musiqa esa sog'lik, chiniqish manbai ekanligini bola ongiga singdirishlari kerak. Jismoniy mashqlar: Tongi badan tarbiyani o'tkazish vaqtida bolalarda harakatlanuvchi malakalar mustahkamlanadi, yaxshilanadi va tiklanadi. Yugurish, sakrash, gimnastik harakatlar oddiy va tezlik bilan bajariladi. Tongi badan tarbiya mashg'ulotlarida shunday mashqlar bajariladi. (Unda qo'llarimizni tepaga ko'targan holda, tepaga, yonga, to'g'riga bukiladi). Shunday mashqlar borki, bu mashqlarni oldindan o'rganib olish kerak (to'liq o'tirish, sakrash, buyum bilan, bayroqchalar, cho'p bilan mashq) bunday mashg'ulotlarni kundalik rejaga kiritish shart. Tarbiyaviy mashqlar: Ertalabki badan tarbiya yordamida biz bolalarni tartibli bo'lishga chaqiramiz. Ularda ijobiy ko'nikmalar hosil bo'ladi. ertalabki badan tarbiya xotirani mustahkamlaydi. Diqqat bilan tinglash, his qilish va musiqa ohangida raqs mashqlarini, ertalabki badan tarbiya mashqlari bilan uyg'unlikda bajarish estetik tarbiyani mustahkamlaydi.

3.8. Musiqa mashg'ulotlarida bolalarga musiqalar xarakteriga xos harakatlar, o'zbek xalq raqs elementlari va ritmik harakatlar ustida ishlash

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida musiqiy o'yin va mashg'ulotlari bolalarining uch yoshdan yetti yoshgacha bo'lgan bolalarni o'z ichiga oladi. Ritmik harakatlar bolalar bog'chasida o'rta guruhlarda va musiqa maktablarida, uy sharoitida yanada chuqurroq o'rganilishi mumkin.

Bolalarining aqliy, nafosat va jismoniy rivojida raqs, musiqali o'yinlar va musiqaga mos harakatlar bajarish muhim ahamiyat kasb etadi. Bunda musiqa tarbiyasi mashg'ulotlarida, musiqaga mos harakatlar bajarish quyidagi vazifalardan iborat:

- Bolalarining musiqiy uquvi, ayniqsa, xotirasi, ritm tuyg'usi musiqaga

mos harakatlar yordamida yaxshi rivojlanadi. Har qanday harakat turi musiqiy asarning sur'ati va ritmi ostida bajariladi, harakat bilan bog'liq bo'lgan musiqiy ohanglar bola xotirasida turg'un saqlanadi;

- raqs va musiqiy harakatlar bolada harakatchanlik, chaqqonlikni rivojlantirib, qomatining to'g'ri o'sishiga va badanini chiniqtirishga katta yordam beradi;

- musiqiy asarlar bolalarda turlicha emosional hislar uyg'otib, turlicha kayfiyatlar hosil etib, ularning ongida o'ziga xos obrazlar yaratadiki, bolalar asar mazmunini turli harakatlar va ishoralar bilan ifodalashga harakat qiladilar.

Demak, musiqaga mos harakatlar bolalarining aqliy va nafosat qobiliyatini rivojlantirish bilan birgalikda irodasini ham rivojlantiradi.

Musiqiy asarlardan marsh, raqs va o'yinlar bolalarga tez ta'sir etadi, shuning uchun ham quvnoq raqs, qiziqarli musiqali o'yinlar har bir bolaning e'tiborini o'ziga tortadi.

Ritmika bolalarda musiqiy harakatlarni, estetik tarbiyani oshirishda katta rol o'ynaydi. Bog'cha yoshidagi bolalar ilk yoshdan boshlab sakraydi, o'ynaydi, lekin bu bolaning ritmik harakatlandi, degani emas. Bu davrda bolalar musiqa ostida emosional harakatlanadi, eshitish qobiliyati o'sadi. Musiqa ostida harakatlanib, mutaxassislar bilan birgalikda kichik - kichik qo'shiqlar ham kuylanadi.

Harakat turlari uchga bo'linadi.

1. Asosiy harakatlar: yurish, yugurish, sakrash.
2. Gimnastik harakatlar: buyumlar bilan, ya'ni lenta, obruch, bayroqchalar va koptok bilan.
3. Raqs harakatlari: musiqa ostida ritmik harakatlar haqida nazariy bilimga ega bo'lish mumkin.

Maktabda va bog'chada o'tkaziladigan har bir ertalikni, turli tadbirlarni musiqasiz tasavvur etib bo'lmaydi. Jumladan, musiqali ritmik harakatlarning ham o'z o'rni bor. Bunda bola ritmni his qiladi, qomatlari chiroyli bo'lib, to'g'ri yurushni, musiqa ostida harakat qilishni o'rganib boradilar. Hozirgi milliy qadriyatlarimiz, urf-odatlarimiz, o'zbekchiligimiz jahonda o'z o'rmini topayotgan bir vaqtda bolalarga o'zbek milliy musiqasi, qo'shiqlari, ritmik harakatlarini o'rgatish juda muhimdir.

Chamanda gul. (O'zbek xalq kuyi)

Tez sur'atda katta guruh uchun
Bu raqsda to'rta yoki oltita qiz ishtirok etadi. Asosiy harakat

sakrama, qo'llar yuqorida «Shamol» harakati bilan ikki qator bo'lib, ikki tomondan chiqadilar.

1-4- taktlar:

1-harakat: ikki tomondan chiqishib, doira hosil qiladilar. Qizlar navbatma-navbat o'tirib bir-birlarining atroflarida aylanadilar.

5-8-taktlar:

2-harakat: qizlar doira bo'lib yurib, birinchi qatorga saflanadilar. Qizlar o'z joylarida turib, 4 tomonga, pastga qarsak chalib, so'ng qo'llarini yuqoriga ko'taradilar. Bu harakatlar o'ng va chap tomonga bajariladi.

9-12- taktlar:

3-harakat: 1,3,5-qizlar qo'llarini «chiroqcha» qilib, oldinga chiqadilar vayana o'z joylariga qaytadilar. Bu harakatlar 2,4,6-qizlarda takrorlanadi.

1-4-taktlar:

4-harakat: qizlar 3 kishidan bo'lib, qo'l ushlab aylanadilar. Qizlar doira bo'ylab yurib, bir qatorga saflanib, salom berib, chiqib ketadilar.

Do'loncha. (O'zbek xalq kuyi)

Katta va tayyorlov guruhlari uchun

O'rtacha tez

1- holat: bosh uchun.

Oyoqlar yyelka kengligida, qo'llar belda, bosh o'ng va chap tomonga 2 martadan aylantiriladi.

2- holat: yyelka uchun. Oyoqlar yyelka kengligida, qo'llar yyelkada. Avval o'ng, so'ngra chap yyelka oldinga va orqaga to'rt marta aylantiriladi.

3- holat: qo'l uchun.

4 marta «koptokni yuqoriga ot» harakati bajariladi.

4- holat: bel uchun.

Oyoqlar yyelka kengligida, qo'llar belda, 1 deganda, oldinga egiladilar, 2 deganda, dastlabki holat, 3 deganda, orqaga egilib, 4 deganda, dastlabki holatga keladilar (4 marta).

5- holat: tizza uchun.

O'ng qo'l tirsagi chap oyoq tizzasiga, chap qo'l tirsagi, o'ng oyoq tizzasiga tekiziladi.

6- holat: oyoq uchun.

Qo'llar belda, oyoqlar juft holatda ikki marta sakrab, 3-4 hisobida o'ng va chap oyoq birin-ketin oldga va orqaga harakatlanadi.

128

Qo'llar orqadan yuqoriga ko'tarilib, oldga tushuriladi va yengil nafas olinadi.

Qashqarcha. (O'zbek xalq kuyi)

Tayyorlov guruhi uchun

O'rtacha tez

1- holat: bosh uchun.

Oyoqlar yyelka kengligida, qo'llar belda, bosh o'ng, chap, yuqori va pastga qaratiladi.

2- holat: yyelka uchun:

Oyoqlar yyelka kengligida, qo'llar pastda, yyelkalar ikki marta o'ng, ikki marta chap tomonga aylantiriladi.

3- holat: qo'l uchun.

Oyoqlar yyelka kengligida, qo'llar oldinda, yuqoriga, o'ngga birin-ketin harakatlantiriladi, song dastlabki holat.

4- holat: bel uchun.

Qo'llar belda, oyoqlar yyelka kengligida, ong va chap tomonga ikki martadan egiladilar.

5- holat: tizza uchun.

Oyoqlar yyelka kengligida, qo'llar tizzada, yarim egilish - o'ng va chap tomonga egiladilar.

6- holat: oyoq uchun.

Qo'llar belda, oyoqlarni navbat bilan oldinga, yonga, orqaga uzatib, dastlabki holatga keladilar.

7- holat: nafas uchun.

Qo'llar yarim egilgan holda, pastdan yuqoriga ko'tariladi.

Olmani otdim. (O'zbek xalq kuyi)

Tayyorlov guruhi uchun

O'rtacha tez

Tayyorlov guruhi uchun

1- holat: bosh uchun.

Oyoqlar yyelka kengligida, qo'llar yonga uzatilib, bosh muqom qilib uchiriladi.

2- holat: yyelka uchun.

Oyoqlar yyelka kengligida, qo'llar belda yyelka uchiriladi.

3- holat: qo'l uchun.

Qo'llar navbatma-navbat pastdan yuqoriga ko'tarilib, so'ng pastga tushiriladi.

4- holat: bel uchun.

Oyoqlar yyelka kengligida, qo'llar belda, o'ng va chap tomonga belni

129

ikki marta aylantiriladi.

5- holat: tizza uchun.

Qo'llar pastdan «shamol qilib», o'tirib turiladi. (4 marta)

6- holat: oyoq uchun.

4 qadam oldinga, 4 qadam orqaga yuriladi.

7- holat: yarim egilib, qo'llarni avval o'ng tomonga silkitib, keyin chap tomonga silkitiladi va qomat rostlanadi (4 marta).

8- holat: nafas uchun.

Qo'llar yondan yuqoriga ko'tarilib, oldinga yengil tashlanadi.

Nazorat savollari va topshiriqlari

1. Maktabgacha yoshdagi bolalarda harakat ko'nikmalarini shakllantirish xususiyatlari qanday?

2. Maktabgacha yoshdagi bolalarda yurish va yugurishni o'rganishni tasvirlab bering.

3. Maktabgacha yoshdagi bolalarning sakrash mashqlarini aytib bering.

4. Maktabgacha yoshdagi bolalarda uloqtirish harakati haqida aytib bering.

5. Maktabgacha yoshdagi bolalarning tirmashib chiqish harakatini tavsiflab bering.

6. Maktabgacha yoshdagi bolalarni muvozanat saqlash qobiliyatini ta'rifini aytib bering.

7. Maktabgacha yoshdagi bolalarda tezkorlik qobiliyatlarining rivojlanish xususiyatlari qanday?

8. Maktabgacha yoshdagi bolalarda chidamlilik rivojlanishining xususiyatlari qanday?

9. Maktabgacha yoshdagi bolalarda kuch qobiliyatlarini rivojlantirish

xususiyatlari qanday?

10. Maktabgacha yoshdagi bolalarda chaqqonlik qobiliyatlarini rivojlantirish xususiyatlari qanday?

11. Maktabgacha yoshdagi bolalarda egiluvchalikni rivojlantirish xususiyatlari qanday?

12. Jismoniy mashqlar jarayonida bolalarning axloqiy namoyon bo'lishlarini shakllantirish uchun qanday pedagogik usullardan foydalanish mumkin.

4-BOB. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA JISMONIY TARBIIYA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH SHAKLLARI

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya muammolarini hal qilishning muvaffaqiyati bolalarni turli shakllarda jismoniy mashqlarga jalb qilish sharti bilan amalga oshirilishi mumkin. Bu jarayon mashg'ulotlarga eng katta pedagogik va sog'lomlashtirish ta'sirini ta'minlaydi.

Mashg'ulotlarning shakllari turli tuman bo'lib, bir nechta xarakterli xususiyatlarga ega.

Mashg'ulotlarni shakl xususiyatiga qarab turli xil tasniflarga ajratish mumkin.

Maktabgacha ta'lim amaliyotida ushbu shakllarni ta'lim va tarbiyani tashkil etish asosida ajratish tavsiya etiladi. Ushbu xususiyatiga ko'ra, shakllar mashg'ulot va mashg'ulotdan tashqari bo'lishi mumkin.

Mashg'ulot shakllarga quyidagilar kiradi:

- jismoniy tarbiya mashg'ulotlari;
- qo'shimcha jismoniy mashqlar (jismoniy tarbiya to'garaklari va seksiyalarida mashg'ulotlar, ota - onalar bilan hamkorlikda jismoniy mashqlar).

Mashg'ulotdan tashqari shakllar quyidagilardan iborat:

- kun tartibida jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish tadbirlari (ertalabki gimnastika, jismoniy tarbiya, jismoniy mashqlar va yurish mashg'ulotlar o'rtasidagi harakatli o'yinlar, jismoniy mashqlar va yurish uchun harakatli mashqlar, kunduzgi uyqudan keyin mashqlar);

- jismoniy tarbiya ommaviy tadbirlari (jismoniy tarbiya daqiqalarini mazmunli dam olish, sport bayramlari, ekskurssiyalar);
- bolalar bilan yakkama - yakkam ishlash;

Bolalar bilan yakkama - yakkam ishlash (guruhda mustaqil mashg'ulotlar, sayrlar uchun mustaqil mashg'ulotlar, uy vazifasi)

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda mashg'ulot shakllarining asosiy xususiyatlari quyidagilar: malakali pedagogik mutaxassislar mavjudligi; ketma - ket pedagogik vazifalarni hal etish maqsadida dastur tomonidan belgilangan mashg'ulotlarning mazmuni; oqilona rejalashtirish va aniq chegaralangan vaqt oralig'i; ish faoliyatini baholash; mashg'ulotlarni reja asosida olib borish; yoshga va bolalarning tayyorgarlik holatini hisobga olib mashg'ulotlar olib borish.

Mashg'ulotlarni tashkil etishning mashg'ulotdan tashqari shakllari bu

xususiyatlarga ega emas va jismoniy tarbiya sohasida maktabgacha yoshdagi bolalarni ta'lim berish muammolarini to'liq hal qila olmaydi.

Maktabgacha tarbiya tashkilotida sport va jismoniy tarbiya ishlarini tashkil qilishning maxsus shakli - bu *Salomatlik kunidir*. Salomatlik kunida barcha mashg'ulotlar bekor qilinadi. Kun tartibi bolalarning faol harakat faoliyati, mustaqil o'yinlar, musiqiy ko'ngilochar tadbirlar bilan rejalashtiriladi.

Issiq mavsumda barcha tadbirlar ochiq havoda o'tkaziladi. Salomatlik kuni bolalarning ertalab qabul qilinishi bilan boshlanadi, u qiziqarli, yumor shaklda bo'lishi mumkin. Bolalarga guruhga kirmasdan oldin turli xil qiziqarli vazifalarni bajarish taklif etiladi: bu to'siq chizig'i, sport haqida topishmoq va boshqalar bo'lishi mumkin. Har bir guruh uchun kunning birinchi yarmida salomatlik kuni dasturi har xil ko'rinishda rejalashtiriladi. U eng oddiy sayyohlik turizmlari, harakatli o'yinlar va mashqlar, musobaqalar, ko'ngilochar tadbirlar va boshqalarni o'z ichiga oladi. Maktabgacha ta'lim tashkiloti hududining rang-barang va g'ayrioddiy dizayni, bezatilgan mashg'ulot maydonchalari bolalarning o'yinlarda faolligini oshirishga yordam beradi.

Kunning ikkinchi yarmida sport musobaqalarini tashkillashtirib bo'sh vaqtni mazmunli o'tkazish mumkin.

Maktabgacha tarbiya jarayonida bolalarning psihoemotsional holatini yaxshilash uchun maxsus dam olish vaqtini ajratish zarurligiga olib keldi. Maktabgacha ta'lim tashkilotidagi *ta'til vaqti*, qoida tariqasida, maktab ta'tillariga to'g'ri keladi. Bu ota-onalarga katta farzandlari, maktab bolalari va kichik maktabgacha yoshdagi bolalar uchun birgalikda ta'tilni mustaqil ravishda tashkil etish imkoniyatini beradi. Ta'til vaqtda maktabgacha ta'lim tashkilotiga qatnaydigan bolalar uchun mashg'ulotlar soni kamayadi va ularning mazmuni ta'limiy emas, balki mustahkamlovchi hisoblanadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazishda dam olish va sog'lomlashtirish vazifalarini hal qilish birinchi o'ringa chiqadi. Dam olish kunlari bolalarning mustaqil faoliyati, badiiy va musiqiy faoliyati uchun maqbul sharoitlar yaratiladi. Rolli o'yinlarga va teatr tadbirlariga ko'p vaqt ajratiladi. Ushbu davrda ko'plab jismoniy tarbiya tadbirlari o'tkaziladi.

4.1. Jismoniy tarbiya mashg'ulotining xususiyatlari

Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishning asosiy shakli jismoniy mashqlar hisoblanadi. Jismoniy tarbiya jarayonini o'zaro bog'liq bo'lgan ikki turga

harakatlar; o'yin mashqlari va diqqat uchun maxsus mashqlar; raqs mashqlari va nisbatan tinch tabiatli o'yinlar, sokin musiqa uchun harakat va boshqalar kiradi.

Mashg'ulotning ko'rib chiqiladigan qismlarining vaqti va o'ziga xos tarkibi juda o'zgaruvchan, chunki ular bolalarning xususiyatlari va holati, belgilangan vazifalar, tanlangan mashqlarning o'ziga xos xususiyatlari, mashg'ulotlarning umumiy davomiyligi, tashqi faoliyat sharoitlari va boshqa omillarga bog'liq. Mashg'ulotning uch qisimli bo'linishi uning eng katta, majburiy qismlarini ta'kidlab, uning umumlashtirilgan tuzilishini belgilaydi. Bu mashg'ulotni tizimli tartibga solishning birinchi darajasidir.

Mashg'ulotni tashkillashtirishning yana bir muhim xususiyati har bir qism tarkibidagi mashqlar ketma-ketligini aniqlash va ular orasidagi eng maqbul bog'liqlikni ta'minlashdir. Mashg'ulotni tashkil etishning ikkinchi darajasi, uning tarkibiy qismini tartibga solishdan iborat. Biroq, mashqlar ketma-ketligini juda muvaffaqiyatli belgilashda, mutaxassis yoki bolalarning xatti - harakatlari noto'g'ri tashkillashtirilgan bo'lsa, kerakli natijalarga erishib bo'lmaydi. Mutaxassis va bolalarning ta'limiy harakatlarini tartibga solishdan tashqari, mashg'ulotni tashkil etishning uchinchi darajasi kichik guruhlarni tashkil etish, jihozlarni tayyorlash, mashg'ulot jihozlarini taqsimlash va boshqa vazifalar bilan bog'liq turli xil yordamchi harakatlarni o'z ichiga oladi.

Mashg'ulotlarni tashkil etish. U bir nechta tarkibiy qismlarni o'z ichiga oladi:

- Mashg'ulotlar uchun moddiy-texnik sharoitlarni tashkil etish;
- keyingi vazifalarni bajarish uchun bolalarni joylashtirish va ko'chirish;

- Mashg'ulotdagi bolalar faoliyatining umumiy tartibini tashkil etish.

Mashg'ulotlar uchun moddiy-texnik sharoitlarni tashkil qilish. U quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Mashg'ulot o'tiladigan joyning tozaligi;
- xonalarni shamollatish;
- sog'lig'ini tekshirish, jihozlarni o'rnatish va o'zgartirish;
- kichik inventar, atribut, jihozlarini tarqatish yig'ish va boshqalar.

Navbatdagi vazifalarni bajarish uchun bolalarni joylashtirish va ko'chirish.

Mashg'ulota o'tiladigan bolalarning mutaxassisni yoki bir - birlarini ko'rish va mashqlarni to'g'ri bajarish uchun etarli joyga ega bo'lish imkonini beruvchi optimal ish sharoitlarini yaratishga xizmat qiladi;

mutaxassis uchun - bolalarni kuzatib borish, ular bilan kerakli aloqalarga kirishish va ularning tezda *harakatlarini o'zgartirish imkoniyatini beradi.*

Shug'ullanuvchilarning mashg'ulot faoliyati umumiy tartibini tashkil etish turli tashkiliy va uslubiy shakllarda amalga oshiriladi.

Birinchi guruh barcha bolalar bir vaqtning o'zida faollikda shug'ullanadigan shakllardan iborat.

Frontal usuli faoliyatning oldingi yo'nalishi, joylashuvi va tanlangan mashqlar shakllaridan qat'i nazar, barcha bolalar berilgan vazifalarni bir vaqtning o'zida bajarishi bilan tavsiflanadi (qator, aylana, kolonna, sherenga bo'lib yoppasiga faollikda bo'lish va boshqalar).

Guruhli usul Faoliyatning guruhli tashkil etilishi bir vaqtning o'zida bir nechta guruhlarda turli xil vazifalarni bolalar tomonidan bajarilishini ta'minlaydi.

Bolalarni guruhlarga ajratish va vazifalar mazmunini aniqlash jinsi, tayyorgarlik darajasi va boshqalarni hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

Faoliyatning *individual* tashkil etilishi bir vaqtning o'zida bolalar tomonidan shaxsiy vazifani mustaqil ravishda bajarishni ta'minlaydi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotida ikkita o'zaro bog'liq tomonni ajratish odatiy holdir: tarkib va tuzilish.

Mashg'ulotning mazmuni. Bu uchta asosiy elementning birligini aks ettiradi. Ushbu elementlar bir - biriga bog'langan va mashg'ulot tuzilishining quyidagi xarakterli tarkibiy qismlarini ifodalaydi.

Guruhdagi bolalar faoliyatini tashkil etish shakllarining ikkinchi guruhi bolalar mashqni navbat bilan bajaradilar (ba'zilar mashq qiladilar, boshqalari esa kuzatadilar, tahlil qiladilar, yordam berishadi).

Mashg'ulotdagi bolalar faoliyatini tashkil etishning ikkinchi guruhiga bolalarning mashqlarni birma-bir bajaradiganlari kiradi (ba'zilar mashqni bajaradi, boshqalari kuzatadi, tahlil qiladi va yordam beradi). Vazifaning qanday amalga oshirilishiga qarab, mashg'ulotning aylanma, oqim, almashinish usullariga o'zgarib turadi.

Mashg'ulotning *aylanma* shakli kichik guruhlarda bolalarning navbatma-navbat ishlashini ta'minlaydi, ularning har biri navbat bilan maxsus tayyorlangan joylarda («bekatlar») bir qator vazifalarni bajaradi. odatda zal atrofida joylashadi.

Oqim shakli bolalarning bitta mashqni ketma-ket bajarishini tahmin qiladi.

Ushbu usul mashqlarni bolalar o'zlashtirgandan keyin qo'llaniladi. Ta'lim faoliyatini tashkillashtirishning almashinish shakli bir xil

mashqlarni bir necha bolalar guruhlari tomonidan navbat bilan bajarilishini ta'minlaydi (masalan, bitta guruh o'g'il bolalar gimnastika devorida mashq bajaradilar, boshqalari esa kuzatib, baholaydilar vazifani bajarib bo'lgandan so'ng joylarini almashtiradilar).

Ba'zi hollarda faoliyatni tashkil etish shakllari birlashtirilishi mumkin. Misol uchun, vazifalarni bajarishda, aylanma, oqim yoki almashinish shaklida bo'lishi mumkin.

Guruhdagi bolalar faoliyatining umumiy tartibini tashkil etish.

Mutaxassisning guruhda tartib-intizomni saqlab qolish qobiliyati asosan mashg'ulotning samaradorligini belgilaydi. Shu bilan birga, guruhda intizomni saqlab qolish bolalarning harakatlarida va his-tuyg'ularida qattiq cheklov emas, balki ular mutaxassisni ko'rish, eshitish va kerak bo'lganda o'z ko'rsatmalarini tezda bajarish jarayoni tushuniladi.

Guruhlarni tasniflash. Ishtirokchilar, dasturlar, mashg'ulotlar uchun sharoitlar va boshqa ko'plab omillar bilan shug'ullanadigan turli xil tadbirlar va maxsus guruhlarga mos keladi. Ulardan eng maqbulini muvaffaqiyatli tanlash, mashqlarni qo'llash tartibini rejalashtirish va har bir mashg'ulotning mazmuni va tuzilishidagi asosiy shaklni ta'kidlash uchun guruhlarning asosli tasnifiga tayanish kerak.

Maktabgacha ta'lim tashkilotida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining barcha xilma-xilligi maqsadli yo'nalish va mavzu mazmunini, shuningdek, xususiy didaktik vazifalarni va mashg'ulotlarning uslubiy jihatdan o'ziga xosligini tavsiflovchi bir-biriga bog'liq bo'lgan bir necha xususiyatlar bo'yicha tasniflangan guruhlarga bo'linadi.

Avvalo, mashg'ulot vaqtidagi jismoniy tarbiya yo'nalishi bo'yicha quyidagi guruhlarga bo'linishi kerak:

1) jismoniy tarbiya mashg'ulotlari (umumiy jismoniy tarbiya) har qanday faoliyat uchun keng tayyorgarlik maqsadlari va har bir harakat mahoratini o'rganishda maksimal natijalarga erishish istagisiz xizmat qiladi. Ular va mazmunan boyligi va tashkil etishning xilma-xilligi bilan ajralib turadi va bolalarni umumiy jismoniy tarbiyalashga xosdir; [20]

2) Davolash jismoniy tarbiya mashqlari shikastlanish yoki kasallik natijasida zararlangan tananing shakllari va funksiyalarini tiklashga xizmat qiladi. Ularning tarkibi buzilishlarning tabiati va tiklanish jarayonlarining borishi, shuningdek, boshqa davolanishlar bilan yaqin aloqasi bilan belgilanadi. Muayyan mashqlar turlarini ko'proq ishlatish asosida guruhlarni kichik guruhlanishlarga ajratish mumkin.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari suzish, gimnastika, raqs, o'yin va hokazolarga bo'linishi mumkin. Ko'pincha, maktabgacha ta'lim tashkilotida ritmik gimnastika, ochiq havoda harakatli o'yinlar va boshqa harakat elementlarini o'z ichiga olgan keng qamrovli mashg'ulotlar o'tkaziladi. Davolash jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga kasallik turiga mos keladigan mashqlar beriladi.

Muayyan vazifalarni hal qilishning asosiy yo'nalishi bo'yicha to'rtta xarakterli turga ajratish kerak: asosan ta'limiy, sog'lomlashtiruvchi, tarbiyalashga yo'naltirilgan mashg'ulotlar, shuningdek ikki yoki uchta vazifa birlashib, turli xil kombinatsiyalarda berilgan o'quv mashg'ulotlarini o'z ichiga oladi.

Shu bilan birga, ta'kidlangan vazifalarga qarab, asosan ta'lim yo'nalishi bilan mashg'ulotlar quyidagi turlarga bo'linadi (turlari):

- kirish mashg'ulotlari;
- yangi materialni o'rganish uchun mashg'ulotlar;
- o'rganilayotgan fanni takomillashtirish bo'yicha ishlar;
- nazorat (hisob) mashg'ulotlari;
- turli kombinatsiyalarda bir nechta didaktik vazifalar hal etiladigan

aralash mashg'ulotlar.

Sog'lomlashtirish yo'nalishiga ega bo'lgan mashg'ulotlar ikkita asosiy turga ega:

- bola organizmining shakllari va funksiyalarini tiklanishiga, rivojlantirishga, uni kuchaytirishga, salomatlik va faoliyatning ishonchli poydevorini yaratishga xizmat qiluvchi sog'lomlashtirish va harakat faolligini oshirish faoliyati;
- kuch va samaradorlikni, ish qobiliyatini tiklashga qaratilgan rekreativ mashg'ulotlar.

Asosan tarbiyaviy yo'nalishiga ega bo'lgan mashg'ulotlar aqliy, axloqiy yoki estetik ta'lim vazifalarini hal qilishga qarab farqlanadi

Mutaxassisning mashg'ulotga tayyorligi

Mashg'ulotning muvaffaqiyatli o'tkazilishi mutaxassisning mashg'ulotga jiddiy tayyorgarligi bilan amalga oshirilishi mumkin. Hatto yuqori malakali mutaxassislar ham bu shartni e'tiborsiz qoldirolmaydi. Mutaxassisning mashg'ulotga tayyorgarligi shartli ravishda mazmunli, shaxsiy va moddiy-texnikaga bo'linishi mumkin.

Mazmunli tayyorgarlik, ya'ni mashg'ulot mazmunini aniqlash, uni amalga oshirishga tayyorgarlik ko'rishning asosiy nuqtasidir. Mashg'ulot mazmunini o'ylab, jismoniy mashqlarni bajarishda bolalarni tashkillashtirish shakllarini aniqlagandan so'ng, mutaxassis

mashg'ulotning rejasini tuzadi.

Mutaxassisning mashg'ulotga *shaxsiy* tayyorgarligi ikki qismdan iborat: nutq va harakat.

Mutaxassis buyruqlarning talaffuzida, harakatlarning tavsiflashda, harakatlarni amalga oshirish uchun tavsiya etilgan qoidalarni, mo'ljallangan suhbatning mazmuni va shaklini, o'yinning tavsifini, sport tadbirini yoritishni va boshqalarni nazarda tutadi. Mutaxassisning harakatli tayyorgarligi bolalarni namoyish etish uchun mo'ljallangan harakatlar, shuningdek, zarur qo'llab-quvvatlash va bolalar xavfsizligini ta'minlash usullarining ishonchliligini tekshirishga qaratilgan. Mutaxassisning harakat tayyorgarligi bolalarga ko'rsatilishi rejalashtirilgan namoyishlar, harakatlarning sinovdan o'tkazilishi, shuningdek, zarur yordam va hayot xavfsizligini ishonchliligini tekshirishga imkon beradi.

Moddiy-texnik tayyorgarlik mashg'ulot joylarini, jihozlarni va kichik atributlarni tayyorlashni o'z ichiga oladi.

Ayniqsa, mashg'ulot xonalari xavfsizligini ta'minlash muhim vazifadir.

Buning uchun har safar sport anjomlari, matlar, koptoklar va boshqa inventarlarning texnik holatini tekshirish kerak.

4.2. Ertalabki gimnastika

Ertalabki gimnastika mashqlari qisqa 8-10 daqiqa davom etsada, ammo salomatlik uchun juda ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ertalab gimnastika mashqlari asab tizimining qo'zg'aluvchanligi va funksional harakatchanligini oshiradi. Bundan tashqari, ertalabki gimnastika mashqlari har kuni bolalarning kunlik harakatlanish hajmining 5 foizini qoplaydi. Ertalabki gimnastika mashqlar - bu qo'llar, oyoqlar, gavda qismlari uchun mashqlar to'plamidir. Kompleks 5 - 6 mashqlaridan iborat bo'lib, ularning har biri 6 - 8 marta takrorlanadi.

Komplekslar qo'llarning harakatlarini yuqoriga, yon tomonga, oldinga, shuningdek qo'llarning turli joylarida qo'llar va barmoqlar harakati (yuqoriga, tomonlarga, oldinga) o'z ichiga oladi; oldinga to'g'ri oyoqlarning navbat bilan ko'tarilishi; oyoqlarni ko'tarish; o'tirishlar va to'lqinsimon harakatlar; tananing oldinga, o'ngga va chapga burilishlari; gavgdani o'ngga va chapga aylantirish; qo'llar, oyoqlar, tana, bosh harakatlarining oddiy kombinatsiyasi.

Gimnastika yugurish, raqs qadamlari, joyida yugurish, yurish va

mashq qilish, shuningdek nafas olish mashqlari bilan yakunlanadi.

Odatda, ertalabki gimnastika majmuasi buyumlarsiz amalga oshiriladi. mashqlar majmuasi har ikki haftada bir marta o'zgartirilishi kerak. Shu bilan birga, barcha mashqlarni bir vaqtning o'zida o'zgartirishga hojat yo'q, kompleksning yangiligini yaratish ikki yoki ikki uchta mashqning dastlabki xolatlarini almashtirish mumkin.

Ertalabki gimnastika oddiy kiyimlarda amalga oshiriladi va bu mashqlarni tanlashda ba'zi jihatlar e'tiborga olinishi kerak. Musiqa, ashulla ertalabki gimnastikaning muhim qismidir. Bu harakatlarning ta'sirini oshiradi, bolalarning hissiy kayfiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarga erta tongda gimnastika o'yin xarakteriga ega bo'lishi kerak.

Kichik maktabgacha yoshdagi bolalarda, ertalabki mashqlar o'yinlar tarzida olib boriladi. Bu turli xil harakatchanlik darajasidagi ikki yoki uchta o'yinni («Samolyotlar», «Ro'molchani top», «Baliq tutqichi» «O'rdakcha») yoki obrazli-syujetli taqlid qiluvchi besh yoki oltita umumrivojlantiruvchi mashqlarini o'z ichiga olishi mumkin («Qushlar donga kelishdi», «Mushuk uyg'ondi») va boshqalar). Shuningdek, taqlid harakatlaridan iborat butun syujetni yaratish mumkin. Maktabgacha yoshdagi katta guruh bolalarida ertalab gimnastika majmuasi eng oddiy tiklovchi mashqlardan foydalanish mumkin.

Tayyorgarlik guruhi uchun ertalabki gimnastika majmuasi

1. «Chopag'on sportchilar». Qo'llar tirsakdan bukilib, tirsaklarga to'g'ri burchak ostida egilib, yelkalari erkin pastga, qo'llarning oldinga va orqaga harakatlanishi.

2. «Bilimdonlar». D.x - oyoq barmoqlarida turib, qo'llarini ko'taring, cho'zing. Joyida yurish, barmoq uchidan ko'zingizni olib tashlamasdan, yuqoriroq va balandroq torting

3. «Shamol tegirmoni». D.x. - oyoqlari yelka kengligida, o'ng qo'l yuqorida, chap qo'l pastda. Qo'llarni oldinga va orqaga aylana shaklida harakatlantirish.

4. «Quyong kabi sakrash». D.x. - oyoqlari bir-biriga yaqin, juft xolda, qo'llar ko'krak qafasi oldida kaftlarni birlashtirib, sakrash.

5. «Shamol esmoqda». D.x. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yonda 1- chapga buriling, qo'llar chapda, 2 - o'ngga qo'llar o'ngda «shamol kabi tebranamiz»

6. «Prujina» D.x Tik turgan xolda, qo'llar belda, 1 - Oyoqlarni bukib o'tiramiz. 2 - D.x. Oyoqlarni bukib turamiz va takrorlaymiz.

7. Joyida yurish.

8. Diqqat uchun mashqlar mutaxassisning barcha ta'qiqlangan buyruqlarini bajaradi, masalan: «sakrash», mutaxassis yuring ishorasini aytsa bolalar qaorda saf tortib, aytilgan mashqlarning aksini bajaradi.

Jismoniy tarbiya daqiqalari. Mashg'ulotlar paytida ko'rish va eshitish organlari, tananing mushaklari, qo'lning mushaklari ayniqsa statik kuchlanish holatida umurtqa pog'onasi sezilarli yuklamaga duch keladi; Charchoqning dastlabki bosqichida markaziy asab tizimini qo'zg'atish jarayoni bilan ajralib turadigan bolalarning xatti-harakati keskin o'zgaradi: ular mashg'ulotdan chalg'iydi, mutaxassisni diqqatsizlik bilan tinglashadi, gapirishadi va hokazo. Bolalarning o'z-o'zidan boshqa harakatlarni beixtiyor bajarishi bu - tananing himoya reaksiyasidir. Ko'pgina bolalarning bunday xatti - harakatlari, belgilari tarbiyachiga mashg'ulotdan charchaganliklari haqidagi aniq signaldir.

Mashg'ulotning o'rtasida jismoniy mashqlar tananing fiziologik tizimlarida sezilarli salbiy o'zgarishlarni olib tashlash va bolalarning ish faoliyatini yaxshilash imkonini beradi. Jismoniy tarbiya daqiqalarining davomiyligi odatda 1 - 3 daqiqa. Har bir jismoniy tarbiya daqiqa mashg'uloti 4 - 6 marta takrorlangan uchta to'rtta mashq majmuasini o'z ichiga oladi. Qisqa vaqt ichida mashqlarni to'g'ri tanlash bilan umumiy yoki mahalliy charchoqni bartaraf etish, bolalarning ijobiy xolatini sezilarli darajada yaxshilash mumkin. Jismoniy tarbiya daqiqalarida, yelka - kamar va tos - son tizimining katta mushaklari kuchlanishini va reaksiyani talab qiladigan mashqlar bilan bir qatorda, qo'l va barmoqlarning mushaklarining mashqlarini kiritish kerak. Jismoniy tarbiya daqiqalarida tayanch harakat, yelka-kamar, qo'l, ko'krak qafasi, bel, tos-son suyaklari, tizza bo'g'im suyaklari uchun berilgan mashqlar bolalarning harakat faolligini oshirib, ishlash qobiliyatini yaxshilaydi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotida ko'z mashqlarini kiritish tavsiya etiladi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotida ko'z mashqlarini kiritish tavsiya etiladi.

1. Ko'zlar o'ng tomonga, keyin chapga qaraydi. Bir necha marta takrorlang.
2. Ko'zlar yuqoridagi nuqtaga, keyin esa pastga qaraydi. Bir necha marta takrorlang.
3. Ko'zlar yuqori o'ng burchakka, keyin pastki chap burchakka va orqaga qaraydi. Bir necha marta takrorlang. Boshqa yo'nalishda ham xuddi shunday qiling.
4. Ko'zlar o'ng yuqori burchakda, o'ng pastki burchakda, chap pastki

burchakda, chap yuqori burchakda ko'rinadi. Qarama-qarshi yo'nalishda ham xuddi shunday qiling.

5. Ko'zlar bilan to'lqinlar ustida suzayotgan qayiqni chizish.

6. Ko'zlar bilan kamalakni chizish.

7. Ko'zlar bir yo'nalishda aylana chizish.

8. Qo'lingizni oldinga torting va ko'rsatkich barmog'ingizni ko'z darajasida ko'taring. Sekin-asta uni ko'zingizga yaqinlashtiring, pastga tushirmang va aniq ko'rinmagunicha uni ko'tarmang.

9. Uzoq masofaga kiprik qoqmay qarang.

10. Tezda kiprik qoqing, keyin ko'zni yumish va ochish. Kaftlaringizni bir-biringizga ishqalash, ko'zlaringizni kaftlarning ichki qismi bilan yopib, issiqlikni his etish.

Jismoniy tarbiya daqiqalari barcha guruhlarda o'tkazilishi kerak. Ayrim mashg'ulotlarda, masalan, uzoq vaqtli yozuv mashg'ulotlarida, mashq majmualarini bir mashg'ulot davomida ikki va hatto uch marta bajarish tavsiya etiladi.

Ta'lim faoliyati turiga qarab, bolalar o'tirgan yoki tik turgan xolda mashqlarini bajarishlari mumkin.

Bolalar bog'chalari amaliyotida jismoniy tarbiya daqiqalari she'riy matnlar ostida o'tkaziladi.

Shamol bo'lib uchamiz

Quyoshga intilamiz,

Bargecha bo'lib uchamiz,

So'ngra yerga tushamiz.

Qo'llar ikki yonga harakatlanadi

Ikki qo'l yuqoriga ko'tariladi

Qush qanoti harakati

Sekin yerga cho'kkelash.

4.3. Bolalar jismonan rivojlanishida haraktli o'yinlarning ahamiyati

Haraktli o'yinlar-harakat faolligi rivojlantiruvchi bolalar uchun o'yin faoliyati hisoblanadi.

Haraktli o'yinlarni qo'llash tizimining tamoyili «Har bir bola o'ziga xos xususiyatlari va jismoniy qobiliyatiga muvofiq» qabilida o'tkaziladi. Guruhlar tizimi ko'plab sport turlarini o'z ichiga oladi. Bu har bir bolaga o'zining o'ziga xos xususiyatlariga va sevimli mash'ulot turi bilan harakat qilishni, organizmning muntazam jismoniy mashqlarini yoki sport o'yinlarini rivojlantirishni talab qiladi, shuningdek, hayot davomida kasalliklarga qarshilik ko'rsatishni kuchaytiradi, barkamol faoliyatni davom ettiradi. Umuman olganda, yuqorida aytilganlarning barchasi ish

samaradorligini, psixologik holatni va boshqa harakatlarni yaxshilaydi. Biroq, biron bir maktabgacha ta'lim tashkilotigacha ta'lim tashkilotida tavsiya etilgan tizimning asoslari, barcha yosh guruhleri uchun bir yil davomida harakatli o'yinlar qo'llanilishi tizimning o'ziga xos shartlarini, sport jihozlarini, bolalarni tanlash va boshqalarni hisobga olgan holda tizimlashtiradi. Masalan, maktabgacha ta'lim tashkilotida ko'z yo'l bo'lmasa, shinalarni ishlatishingiz mumkin, ot bo'lmasa, uni gimnastika skameykasi bilan almashtirishingiz yoki bolalar tayanch harakat tizimi lat yemasligi uchun, matlar o'rniga ko'rpa yoki to'shamalardan foydalanish mumkin.

Bolalarni yangi o'yin bilan tanishtirish. Uning mazmuni va qoidalarini tushuntirishi mutaxassisdan puxta tayyorgarligini talab yetadi. Ayrim o'yinlarning mazmuni oldindan bo'ladigan suhbatlar asosida bolalarni bilimlarini oydinlashtirish mumkin.

Ularning tasavvurlari aniqlashadi, o'yin obrazlarga nisbatan munosabat tarkib topadi, asosiysi tasavvur shakllanadi. O'yinlarni tushuntirish ularning turlariga ko'ra har - xil o'tishi mumkin, biroq bu tadbir doimo emotsional jihatdan qiziqarli, bolalarni quvnoq o'yin faoliyatiga tayyorlaydigan, o'yinni tezroq boshlash istagini tug'diradigan va o'yin topshiriqlarini ishtiyoq bilan bajarishga undaydigan bo'lishi kerak. Mazmunsiz o'yinni tushuntirish qisqa, aniq va ifodali oxangda bo'lishi lozim. Mutaxassis o'yin harakat izchilligini tushuntiradi, bolalar va o'yin atributlarining joylashish o'rnini (kichik va o'rta guruhda buyumlarni mo'ljallab, katta guruhlarda esa mo'ljalga olmay ko'rsatadi) mo'ljal olish qobilyatlaridan foydalangan holda ko'rsatadi va qoidalarini aniqlashtiradi. Shundan so'ng mutaxassis bolalarga bir necha savollar beradi.

O'yinni qoidasi bolalarga tushunarli bo'lsagina o'yin quvnoqlik va uyushqoqlik bilan bilan o'tadi. Musobaqa elementlari mavjud o'yinlarni o'tkazishda mutaxassis o'yinni tushuntirayotib qoidalarini, o'yin usullarini, musobaqa shartlarini aniqlashtiradi, bolalarni topshiriqlarni yaxshi bajarishga harakat qilishadi va yaxshi uddalashga ishonch bildirgan holda rag'batlantiradi. Mutaxassis bolalarning jismoniy kamoloti va yakka o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda musobaqalashayotgan kuchlari teng guruhlar - komandalarni birlashtiradi; o'ziga ishonchsiz, tortinchoq bolalarni faollashtirish maqsadida ularni jasur, faol bolalar sherik qilib qo'yadi. Ba'zan o'yinga sport ko'rinishini berish uchun komanda yetakchilari, hakam va uning yordamchilarini saylash mumkin. Mazmunli o'yinlarni tushuntirish:

mutaxassisning vazifasi bolalar ko'zi o'ngida o'yin vaziyatining ko'rgazmali manzarasini gavdalandirishdan, o'yin obrazlarini yorqin tasvirlashdan, bolalar tasavvuri va hislariga ta'sir etishdan, ularning ijodiy tashabbusni faollashtirishdan iboratdir. Buning uchun kichik guruhlarda o'yinchoq va hikoyalardan foydalanishi mumkin.

O'rta guruhlarda - tanish o'yinlarni taklif etib, qoidalarini eslatib o'tish bilan cheklanishi kifoya. Katta guruhlarda o'yin mazmuni yodda saqlashni bolalarning o'zlariga taklif etish maqsadga muvofiqdir. Bolalardan biri mo'ljal olish qobilyatlaridan foydalangan holda o'yinchilarning joylashish o'rnini belgilaydi, o'yin harakatlarining borishini bayon qiladi, ikkinchisi qoidalarini sanab beradi. Keyinchalik bolalar o'zlari mutaxassisning yordamisiz o'yinni tashkil eta boshlaydilar. [22]

O'yinda rollarni taqsimlash. Mutaxassis pedagogik vazifalarga amal qilib (yangi kelgan bolani rag'batlantirish yoki aksincha, faol bola misolida botir bo'lish qanchalik muhim ekanligini isbotlash yoki o'ziga ishongan bola iltimosini rad etib, bu rolni qo'rqib tortinchoq bolaga topshirish) boshlovchi tayin etishi yoki bolalarni xursand qilgan holda o'yinga o'zi kirishib o'z zimmasiga boshlovchi yoki oddiy ishtirokchi rolini oladi. Shuningdek, boshlovchi saylashni bolalarni o'ziga xavola etishi va ulardan bu rolni mazkur bolaga nima uchun topshirganlarini tushuntirib berishlarini so'rashi mumkin. Kichik guruhda boshlovchi rolini mutaxassisni o'zi bajaradi. O'yin jarayonida mutaxassis bolalar xarakati va o'zaro munosabatlar, qoidalarini bajarilishini kuzatib boradi, qisqacha ko'rsatmalar beradi, bolalarning hissiy holatlarini boshqarib boradi. Qoidaning ayrim bolalar tomonidan buzilishi haqida o'yinni qayta o'tkazishdan oldin aytiladi.

O'yinni yakunlash. Harakatli o'yin jismoniy yuklamani kamaytiradigan va pulsni dastlabki xolga keltiradigan umumiy yurish bilan tugallanadi. Yurishni ahamiyatiga ko'ra bir xil bo'lgan, kam harakatli o'yin bilan almashtirish ham mumkin.

O'yin tugagan zahoti bolalarni guruh xonasiga chiqarish kerak emas: bolaning tez harakatdan dam olishga asta-sekin o'tib bormasa, yurak faoliyatini va butun organizmiga noxush ta'sir etadi.

Mutaxassis o'yinni baholashida uning ijobiiy tomonlarini ta'kidlaydi, o'z rollarini muvaffaqiyatli bajargan, jasurlik, chidamlilik, o'zaro o'rtoqlik yordami ko'rsatgan bolalar nomini ataydi va qoidalarining buzilishi hamda bolalarning shu bilan bog'liq harakatini kuyinib ko'rsatib o'tadi. Katta guruhlarda mutaxassis bolalarni harakatli o'yinlarni mustaqil

tashkil etishga tayyorlaydi, bunda o'yinlarning borishini va ayniqsa, qoidalarni bajarilishini hamda bolalar o'rtasidagi munosabatlarni kuzatib boradi. U bolalarga harakatli o'yin variantlarini uning mazmuni, qoidasini, o'yin harakatlarini o'zgartirgan holda o'ylab topish, keyinchalik yangi o'zi o'ylab o'yinlar topish kabi topshiriqlar beradi. Katta guruh bolalarida mustaqillik, tashkilotchilik malakasini tarbiyalash maqsadida mutaxassis ularga kichik guruh bolalari bilan o'yin tashkil etishini taklif etadi. O'yin kichik guruh mutaxassisi kuzatuvini ostida o'tkaziladi.

O'yin bolalarga estetik tarbiya berish vositasi sifatida ham keng qo'llaniladi. Bolalar tevarak-atrofdagi hayotni, voqealarni obrazlar, rollar orqali ham aks ettiradilar. O'yinda bolalarning avval olgan tassurotlari orqali obraz yaratishlari - tasavvur qilish juda ham katta ahamiyatga ega. Bolalar juda ko'p o'yinlarda avval o'rgangan ashula, she'r, raqs, topishmoqlardan keng foydalanadilar. Bunda mutaxassis bolalarda estetik did, zavqni tarbiyalashda foydalanadi.

O'yin vaqtini tanlay bilish ham muhim ahamiyatga ega. Nonushta bilan mashg'ulot o'rtasida bolalar o'yiniga 8-10 daqiqa vaqt beriladi. Bunda bolalar ko'pincha avval boshlagan o'yinlarini davom ettiradilar. Sayrda bolalarning o'ynashlari uchun 1 soat - 1 soat 20 minut vaqt ajratiladi. Kunduzgi uyqu va kechki nonushtadan keyin ham bolalar o'yinga vaqt beriladi. Bunda bolalar ko'proq syujetli-rolli o'yinlarni, qurilish materiallari, qo'g'irchoqlar bilan, stol usti o'yinchoqlari o'ynashlari mumkin. Shu bilan birga ermak o'yinlardan ham foydalaniladi.

Ammo o'yin bilan ta'lim o'rtasidagi bog'liqlik bola ulg'aygan sari o'zgarib boradi. Kichik guruhda o'yin ta'lim berishning asosiy shakli hisoblansa, katta guruhga borganda esa mashg'ulotlarda ta'limning roli ortadi. Tayyorlov guruhiga borganda bolalarning o'zlarida maktabdagi o'qishga ishtiyiq uyg'onib boradi.

Ammo bolalar uchun o'yinning qadri yo'qolmaydi, balki mazmuni o'zgaradi. Endi bolalarni ko'proq fikriy faollikni talab etuvchi o'yinlar, sport elementlari qatnashgan tarzda o'yinlar qiziqтира boshlaydi.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya fani o'yinga bola shaxsini har tomonlama shakllantirish faoliyati va ular hayotini tashkil etish shakli, bolalar jamoasini shakllantirish vositasi deb qaraladi.[24]

«AVTOMOBILLAR TO'XTASIN»

Maqsad: Bolalarda chaqqonlik va tezkorlik sifatlarini rivojlantirish. Vaziyatga qarab harakat holatini tez o'zgartirish.

O'yin sharti: Bolalar ketma-ket (orqama-orqa) saf tortib, oldida turgan bolaning kiyimidan ushlab, oldinga yurishni mashq qilishadi. Mutaxassis barcha bolalarga avtomobillar rolini bajarishga taklif qiladi. Buning uchun har bir bola haydovchining harakat yo'nalishi bo'yicha ko'rsatmalariga («chap», «o'ng», «burilish») rioya qilgan holda «avtomobillar» rolini bajaradilar. Mutaxassis avtomobillar to'xtasin buy'rug'ini berishi bilan barcha bolalar harakatdan to'xtab o'zlari uchun mo'ljallangan joylarga qator bo'lib joylashadi.

PUFAK

Maqsad: O'yin bolalarni mutaxassisning katta aylana bo'lib qo'llarini qo'yib yubormagan holatda aylanadilar va ishtirokchilarni mutaxassis so'zlariga mos ravishda harakat qilishga undaydi, o'z harakatlarini boshqa ishtirokchilarning harakatlari bilan muvofiqlashtirishga o'rgatadi, taqlid mahoratini rivojlantiradi va bolalarning tashabbusini rag'batlantiradi.

O'yin sharti: Mutaxassis va bolalar qo'llarini ushlab, aylana hosil qiladi. Keyin boshlovchi 2-3 marta aytadi: «pufak, katta bo'l», bolalar qo'llarini bir-birlariga mahkam ushlab kengroq tarqaladilar va yana boshlovchi: «Pufak. Pufak kichik bo'l deyishlari bilan». Bolalar katta aylanadan kichik aylanaga hosil qiladi. O'yin davomida qo'llarini uzib qo'ymasliklari va bir-birini yiqitib, itarib yubormaslik uchun mutaxassis doim nazoratda bo'lishi lozim.[22]

«QUYONLAR QAFASDA»

Maqsad: Ikki oyoq juft xolda, qo'llarni odinga bir-biriga yaqinlashib quyon obraziga kiradilar. O'yin davomida oldinga sakrashni mashq qilish, tortilgan to'siq-arqon ostidan engashib o'tish ko'nikmasi va egiluvchanlik, chaqqonlik, tezkorlik kabi sifatlar tarbiyalanadi.

O'yin sharti: Bolalar «qafasda» - qafas vazifasini poldan 40-50 sm balandlikda o'ragan aylana arqon ichida «bajaradi». Boshlovchining so'zlari bilan: «*Qafasdan chiqing sekin-ehtiyot bo'ling lekin*», deyishi bilan, bolalar to'siq ostidan emaklaydilar va «maysazorda» sakrashadi. «Qo'riqchi!» degan signaldan so'ng ular yana «qafaslariga» qaytadilar. Qarmoqqa tushgan quyonchalar o'yinni tark etadi.

«TIRMASHUVCHI MAYMUNLAR»

Maqsad: Bolalarda yirik harakatikani rivojlantirish uchun o`rta va katta guruh tarbiyalanuvchilari ishtirok etishadi. O`yin davomida tirmashib chiqish mahoratini oshirish bo`yicha shved narvoni yonida o`tkaziladi. Masalan, «Maymunlar daraxtga tirmashib chiqing» so`zi aytilishi bilan, buyruqga ko`ra bolalar 3-4 qadam gimnastika devoriga ko`tarilishlari kerak. Bolalar ushbu mashg`ulot bilan diqqatni, oyoq va qo`llar, tayanch harakat tizimida kuch sifati rivojlanadi. Bu o`yinda asosiy harakatlar tarkibga kiruvchi tirmashib chiqish ko`nikmasi shakllanadi.

«CHALG`IMASDAN QAYTARING»

Maqsad: Bolalarni mutaxassisni diqqat bilan tinglashga o`rgatish, harakatlarni so`zlar bilan muvofiqlashtirish.

Sharti: Mutaxassis bolalar tanani qaysi qismlarini harakatga keltirish haqida aytib o`tadi, lekin bolalar mutaxassis ko`rsatganini emas balki aytganini bajarishi lozim. Agar bolalar mutaxassisning ko`rsatganini bajarsa xato qilgan hisoblanadi va o`yinni tark etadi. Masalan: dastlabki xolat qo`llarni yuqoriga ko`taramiz deydi. Ammo mutaxassis qo`llarni beliga qo`yib, bolalarni chalg`itmoqchi bo`ladi. Demak bolalar mutaxassisning ko`rsatganiga emas balki so`z orqali tushuntirilganiga quloq solishlari kerak.

AYYOR TULKI

Maqsad: Bolalarda chidamlilik va kuzatishni rivojlantirish. Aylana bo`lib tez yugurish, aylana qurishda, baliq ovida mashq qilish.

Ta`rif: O`yinchi bir-biridan bir qadam masofada aylana shaklida turishadi. Doira tashqarisida tulkining uyi tasvirlangan. Mutaxassis yoki yetakchi o`yinchi ko`zlarini yumishini taklif qiladi, bolalarning atrofni aylanib chiqib, «o`rmonda ayyor va rangi qizil tulkidan ehtiyot bo`ling» deya ogohlantirdi. Keyin mutaxassis yoki o`yin yetakchisi o`yinchi ko`zlarini ochishni va kimningdir ayyor tulki ekanligini, ayyor tulki jo`jalarni o`g`irlashga kelganligini haqida ogohlantiriladi. Bolalar uch marta doira bo`lib aylanganlaridan so`ng jo`r ovozda so`rashadi, dastlab jim, keyin «ayyor tulki, qayerdasiz?» Shu bilan birga, hamma bir-biriga qarashmoqda. Ayyor tulki tezda aylana o`rtasiga boradi, qo`lini yuqoriga ko`taradi va «men shu yerdaman» deb aytadi. Barcha o`yinchi aylana bo`ylab tarqalib ketishadi va tulki ularni tutib olish

uchun quvalab ketadi. Tutilgan ishtirokchini tulki uyining tuynugi yoniga olib boradi.

Tavsifi: Tulki bolalarni faqat 3 marotaba aylangandan so`ng tulki «Men shu yerdaman» deb o`rtaga chiqadi.

O`yinning maqsadi: tezkorlik chaqqonlik qobiliyatini, rivojlantirish.

«KIM BIRINCHI TORTADI».

O`yinning maqsadi: Jismoniy sifatlardan chaqqonlik, egiluvchanlik, tezkorlik sifatlarini rivojlantirish.

Kerakli jihozlar: stul, arqon, ro`mol, tasma, lenta

O`yinning borishi: 2 ta stul qo`yiladi va ikki ishtirokchi joyini egallaydi. Stul tagidan arqon, lenta yoki ro`molcha qo`yilib, mutaxassis buyruq berishi bilan kim birinchi tortsa o`sha ishtirokchi g`olib bo`ladi.

Maxsus eslatmalar: Bolalarga buyruq berilishi bilan har ikki ishtirokchi bir xil tezlikda bajarishlari kerak.

«HA YOKI YO`Q O`YINI»

«Bu ha yoki yo`qmi» O`yinchi aylana turib, qo`llarini bir-birlari bilan ushlab turishadi. Mutaxassis yoki instruktor vazifani tushuntiradi: agar ular bu savolni tasdiqlasa, qo`llarini ko`tarib «Ha» deb javob qaytarishadi, agar ular savolni tasdiqlamasa, qo`llarini pastga tushirib, «Yo`q» deb javob qaytarishadi. Baliqning sochi bormi? Mushukning toji bormi? Tog` yonidagi tuynukning eshigi bormi? Xo`rozning dumi bormi? Skripkaning kaliti bormi? She`rda qofiya bormi?

«DO`STLIK PARAVOZI»

«Do`stlik paravoz» harakatli o`yinida bolalar do`stlik harakatining qahramonlarini va bolalarning o`ziga xos do`stona munosabatalarga jalb qilish uchun tavsiya etiladi, har bir bola o`z o`rnini egallashga ko`rsatma beriladi, masalan: «Zokir birinchi paravoz roliga kiradi va u poyezdlar quyidagi qo`shiq bilan jo`r bo`lishi mumkin: poyezd shoshilib yura boshlaydi. - Tuk-tuk-tuk, tuk-tuk-tuk, Paravoz har doim baland ovoz bilan Chux-chux-chux, chuh-chuh-chuh. Tez-tog`ostida - Tuk-tuk -tuk, tuk-tuk-tuk. Bolalar uchun ikkinchi qatordan Chuh-chuh-chuh, poyezd dala bo`ylab - Tuk-tuk-tuk, Tuk-Tuk-Tuk. Yura boshlaydi va ushbu she`rni ayta boshlashadi:

Biz quvnoq bolalarmiz.
Qator bo'lib yuramiz
Qator bo'lib turamiz
Rolni asta buramiz.

O'yin davomida bolalar qatorda yurishni, saf mashqlarini safda yurish qoidalarini o'rganadilar.

«MUZLAT O'YINI»

«Muzlat o'yini» harakatli o'yinida bolalar tarqalib turishadi, qo'llarini oldinga cho'zishadi, «muz odam» ularga tegishga harakat qilishadi - «muzlatib qo'yaman», deya bolalarni quvlaydi, bolalar tezda qo'llarini orqalariga yashirishlari kerak. Muzlatish uchun oyoqlari, burunlari, quloqlari bilan amalga oshiriladi. Burun va quloqlar qo'l bilan yopilishi kerak.

«TAYOQCHA KIMNING ORQASIDA»

Kam harakatlanish o'yini.

Bolalar aylanib turishadi (yoki o'tirishadi).

Boshlovchi o'rtaga chiqib, ko'zlarini yumadi. boshlovchi bolalarning orqasida aylana bo'ylab jimgina yuradi, qaysidir ishtirokchi yonida bildirmasdan to'xtaydi, tayoqchani taqillatadi (agar bolalar stulda o'tirishsa, keyin stulda, agar polda bo'lsa, keyin polda), bolaning orqasida tayoqchani qo'yadi.

Kimning orqasida tayoqcha qo'yilganini bilsa darrov turib quvlalab ketadi. Tutib ogandan so'ng ishtirokchilar joy almashishadi.

«IP BILAN IGNA»

Ishtirokchilar aylana bo'lib turishadi. Ular orasidan bir ishtirokchi igna, ikkinchi ishtirokchi ip vazifasini bajarishadi.

Igna rolini bajarayotgan ishtirokchi ip rolidagi ishtirokchini orqasidan quvlaydi. Qochayotgan bola igna, quvlayotgan bola ip vazifasini bajaradi.

O'yin qoidasiga ko'ra quvlayotgan bola tuta olmay o'yinchilar orasida adashib ketsa, o'yinchi o'yindan chiqib boshqa ishtirokchi bilan almashtiriladi.

BALIQNI USHLA

«Baliqni ushla» harakatli o'yinida yyetakechi rolini mutaxassis bajaradi. Bolalar baliq rolini bajarib aylana shaklida tik turgan xolatda bo'ladi, mutaxassis baliq tutuvchi obrazga kirib, o'tirgan xolatda arqon-qarmoq aylantiradi, bolalar arqon ustidan sakrashlari kerak. Bolalar arqondan sakrash jarayonida oyoqlari arqonga tegmasligi kerak. Bolalarning vazifasi qarmoqqa tushmaslik uchun tizzalarni baland ko'tarib sakrash talab etiladi. O'yin 4-5 marta davom etadi, o'yin asosiy harakatlardan sakrash qobiliyatini rivojlantirishga yrdam beradi.

RANGLAR O'YINI

Ushbu qiziqarli o'yin ochiq havoda bolalar uchun ham, kattalar uchun ham mos keladi, butun oila bilan o'ynash maqsadga muvofiq. Bundan tashqari, u bolani og'zaki ko'rsatmalarga muvofiq ishlashga o'rgatadi, bundan tashqari, bolalar «o'ng-chap» tushunchalarida yaxshiroq tushunishni boshlaydilar. Ushbu o'yin uchun inventar yoki jihoz sotib olish shart emas. Ko'p rangli doiralarni yo'lkada bilan bo'r bilan chizishadi. Boshlovchi vazifa beradi, bolalar doira bo'lib turishadi.

Masalan: «Chap oyoq - qizil doirada» «o'ng qo'l yashil ko'ptokda». Odatda o'yin juda ko'p ijobiy hissiyotlarni keltirib chiqaradi va bolalar uni qayta-qayta o'ynashga tayyor. Doira o'rnida katta fitbol ko'ptoklarni ushlab olishlari ham mumkin.

KIM TEZROQ

Barcha bolalar aylana shaklida turishadi. Har bir bolaning o'zining rangi bo'ladi. (uni yo'lkada bilan bo'r bilan chizish mumkin). Mutaxassis hamma (shu jumladan boshlovchi ham) imkon qadar tez yugurishi, unga tegishi va aylanadagi joyga qaytishi kerak bo'lgan harakatni bajaradi. Oxiriga qaytgan bola boshlovchi bo'ladi. Ushbu o'yin davomida siz ranglarning nomlarini takrorlashingiz mumkin, ular ma'lum rangdagi bola buyruqqa qarab tezda yugurib teginishni taklif qiladi.

JUFTINGNI TOP

Maqsad: bolalarda signal bo'yicha harakatlarni bajarish, tezda o'zining sherigi yoniga yetib olishi lozim o'yin davomida juftliklar hosil

bo'ladi.

Ta'rif: Ishtirokchilar devor bo'ylab turishadi. Ularning har biri bayroq oladi. Mutaxassis belgi qo'yishi bilan, bolalar maydon bo'ylab tarqab ketishadi. «juftingni top» jamoasidan keyin bir xil rangdagi bayroqlari bo'lgan ishtirokchilar juftlanadi. O'yinda juda ko'p sonli bolalar qatnashishi kerak va o'yin oxirida bolalar juftsiz qoladi.

Odatda kamharakat bolalar juftlarini topishga ulgurmaydi. O'yinni 3-4-5 yoshgacha bo'lgan bolalar zavq bilan o'ynashadi.

«MEN 5 NOMNI BILAMAN ...».

Harakatlar va nutqni birlashtirish kerak bo'lgan yana bir o'yin bu bolalikdan bizga tanish bo'lgan «5 ta ismni bilamiz ...» o'yini.

Bolalar ikkalasi ham to'pni erga urishi mumkin va agar bir nechta bola o'ynashsa, u holda bir-birlarini urishadi. Bunday holda, bola 5 ismni, 5 o'simlik nomini yoki 5 tanish shaharni nomlaydi. Vazifalar har qanday bo'lishi mumkin. Ushbu o'yin bolalar uchun foydalidir, chunki u jismoniy va aqliy faoliyatga diqqatni jamlashga o'rgatadi. 5 nomni topa olmagan ishtirokchi 20 marta arqonda sakrashi kerak.

«OLTIN DARVOZA»

Ushbu o'yinni ko'proq ishtirokchi bilan o'ynash qiziqarliroq bo'lishiga sabab bo'ladi. - natijada ko'proq odamni jalb qilish mumkin, o'yin uzoq va qiziqarli davom etadi. O'yinchilar soni 20 kishidan kam bo'lganda, ikkita o'yinchini tanlab, ularni bir-biriga qarama-qarshi qo'yib, qo'llarini yuqoriga ko'tarib, «eshik» shaklini yasaydilar. Agar 20 tadan ortiq o'yinchi bo'lsa, unda to'rt bola tanlanadi: ular qatorda turishadi, qo'llarini ushlab turishadi va keyin qo'llarini yuqoriga ko'tarishadi - natija kirish va chiqish joyi bo'lgan «juft darvoza» dir. Qolgan barcha o'yinchilar qator safga turishadi, qo'llarini ushlab turishadi yoki bir-birlarining yelkalariga qo'yib, qo'llar ostidan o'tishni boshlaydilar. Darvoza egalari esa: ushbu so'nggi so'zlarda, o'yinchilar to'satdan o'zlarining qo'llari ostiga tushib qolgan ishtirokchilarni tutib tezlik bilan qo'llarini yopishlari bilan keyingi ishtirokchi darvoza obrazini bajaradi.



OCHIQ HAVODA HARAKATLI O'YINLAR.

Tabiatda bolalar bilan ochiq havodagi o'yinlar, koptok bilan o'yinlar eng qiziqarlisi hisoblanadi. Koptok bilan o'yin turlari: «o'rtaga tushar», «to'pni uzat», «top'dan qoch» kabi o'yinlarni o'z ichiga oladi. 2 - rasmda bolalarning ochiq havodagi o'yinlar mashg'uloti jarayoni tasvirlangan.

MENGA QARAB YUGURING

(Yugurish bilan) Vazifalar: Bolalarni signal asosida harakat qilishni o'rgatish. Oldinga yo'nalishda yurish va yugurish bilan shug'ullanish. Ta'rif: Bolalar xonaning devorlaridan biriga o'rnatilgan stullarda o'tirishmoqda. Mutaxassis yoki yyetakchi qarama-qarshi devorga borib, «menga qarab yuguring!» Bolalar mutaxassis yoki yyetakchiga yugurishadi. Mutaxassis yoki yyetakchi ularni mehr bilan kutib oladi. Keyin u o'yin maydonchasining narigi tomoniga o'tib, «Menga yuguring!» deb aytadi. Mutaxassisning «Uyga yugur» degan so'zlariga bolalar stul va skameykaga o'tirishadi. Qoidalar: Mutaxassis yoki yyetakchining faqat «Menga yugur!» so'zlaridan keyin yugurish. Bolalar stullarga yugurib o'tirish vazifasini, faqat «Uyga qarab yuguring!» so'zlaridan keyin o'tirishi kerak.

«TO'PNI KIMNING ORQASIDA»

Maqsad: Bolalarni xushyor va ogoh bo'lishga o'zini va atrofdagilarni nazorat qilishga undaydi.

Sharti: Bolalar aylana bo'lib ko'zlarini yumib o'tirib olishadi.

Boshlovchi o'yinchi turib to'pni qo'lga olib aylana atrofida yura

boshlaydi. Aylanish jarayonida bolalar qadam tovushini eshittirmaslik sekin va ehtiyotkorlik bilan yurishi kerak. To'pni qaysi ishtirokchining orqasiga qo'ysa, o'sha ishtirokchi quvlab ketadi. Agarda qaysi ishtirokchi to'pni orqasiga qo'rganini sezmay qolsa, va quvlamasa, o'yindan chiqib ketadi.

BULUT VA SAMOLYOTLAR

Maqsad: Bolalarni bir-biriga urilmasdan, ommaviy ravishda harakatlanish qobiliyatini mustahkamlash. Signal bo'yicha harakat qilinadi. Mutaxassis bolalarni o'yin maydonchasida turli yo'nalishlarda yugurishga undaydi. Bolalarda ko'rish va ovoqli signallarga javob berish qobiliyatini rivojlantirish. Ta'rif: Uy egasi bolalarni ikkita jamoaga ajratadi: biri - samolyotlar; boshqalar bulut. Doira chiziladi (aerodrom). Samolyotlar uchadi va qo'nishni boshlaydilar. Osmonda parvoz qilgandek ular quvnoq harakatlanadilar, lekin ular bir-biri bilan to'qnashmaydi. Bolalar - samolyotlar aylana tashqarisida uchishadi. Mutaxassis: «Mana, katta bulut paydo bo'ldi. U samolyotlar atrofini qorong'u qildi - sizning aylanangizda! Bulut obrazidagi bolalar samolyotlarni ushlashga harakat qiladilar. Aerodrom ichiga kirishga muvaffaq bo'lgan samolyot - saqlanib qoladi. Kimki kira olmay ushlanib qolsa samalyot, bulutga aylanadi.

Qoidalar: O'yin 1 ta samolyot qolmaguncha davom etadi.

TROLLEYBUS

(Yugurish bilan)

Maqsad: Bolalarda svetoforlarning ranglarini ajrata bilish va ko'rish signal asosida harakat qilish qobiliyatini rivojlantirish. Saflanish va qatorda yurishga o'rgatish. Yo'l harakati qoidalariga amal qilish ko'nikmasini shakllantirish.

Ta'rif: Bolalar bir qator bo'lib bir-birlarining qo'llarini, yoki bel qismidan ushlab turgan ketma-ket, orqama-orqa qator bo'lib turadilar.

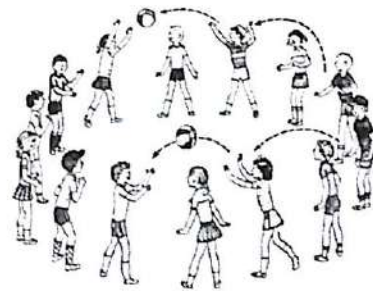
Mutaxassis xona burchaklaridan birida, qo'lida uchta rangli bayroqlarni (qizil, sariq, yashil) bolalarga ko'rsatadi. Yashil bayroqni ko'targanda - bolalar yurishda davom etadi. (trolleybus harakatlanmoqda). Bolalar mutaxassisning oldiga yetib borgach, bayroqning rangi o'zgarmani yoki yo'qmi, diqqat bilan kuzatadi. Agar yashil bo'lsa - harakat davom etmoqda, sariq yoki qizil - bolalar to'xtab, yashil chiroq yonishini kutishadi. Qoidalar: Siz faqat yashil rangda yurishingiz mumkin. Sariq yoki qizil bayroq paydo bo'lganda

harakatlanish ta'qiqlanadi.

Tanlovlar: Bolalar o'tiradigan joyga to'xtatadi va trolleybusning kelishini kutadi. Trolleybus bekatga kelganda, u sekinlashadi, ba'zi yo'lovchilarni tushirib, yurishda davom etadi.

«ISSIQ KOPTOK O'YIN»

3-rasm



Bolalar aylana bo'lib turishadi. Koptoklarni ikki yo'nalish bilan (3-rasmdagidek) qator bo'ylab navbatdagi ishtirokchiga uzatadi.

Agarda kimning qo'lida «issiq koptok» ya'ni koptok uzoq qolib ketsa, o'sha o'yinchi o'rtaga o'tirib jazolanadi. Qaysi komandaning koptogi marraga birinchi bo'lib uzatsa o'sha komanda g'olib hisoblanadi. O'yinchilar koptokni ikki yo'nalish bo'ylab, bir-birlariga uzatib o'yinda davom etirishadi.

AYLANADAN-AYLANAGA

(sakrash harakati bilan bilan)

Maqsadi: Juft oyoq bilan sakrash, oldinga siljish va chaqqonlik qobiliyatini mustahkamlash. Bolalarni turli yo'nalishlarda osongina sakrashga o'rgatish.

Mazmuni: Bolalar zalning bir tomonida turishadi. Halqa bir-biridan 20 sm masofada polga yotqizilgan. Signaldan so'ng bolalar halqa ichidan keyingi xalqa ichiga sakrab o'tadilar.

Qoidalar: Bolalarni qadam tashlash bilan xalqa ichiga o'tishga yo'l qo'ymaslik kerak, bu o'yin qoidasi buzilgan hisoblanadi. Bu o'yinni estafeta tarzida amalga oshirish mumkin.

QUYONCHALAR SAYRDA

Quyvonlar (emaklab yuradi.)

Maqsadi: Bolalarni chaqqonlik, epcillik, emaklash harakatlarini

rivojlantirish. Tavsif: Zalning bir tomonida kattaroq diametrlı halqa bo'lib - bu quyonlar uchun qafas vazifasini bajaradi. Qarama-qarshi tomonda bo'ringing uyi joylashgan. Uning orasiga arqon tortilgan. Quyonlar uylarda kichik guruhlarga bo'linib olishadi (har bir halqa ichida 3-4 kishi). Mutaxassisning signaliga ko'ra, bolalar - quyonlar qafaslardan chiqib, arqon ostidan emaklab va o'tloqqa o'tadilar. Ular yugurishadi, sakrashadi, o'ynashadi. Mutaxassisning «Qafaslarga yuguring!» degan signalidan so'ng quyonlar arqon ostidan uylarga kirib boradilar. Qoidalar: Qo'riqchi ularni qo'yib yuborguncha qafaslarda o'tiradi. Signal bo'yicha harakat qilinadi. Tanlovlar: arqon o'rniga siz boshqa buyumlardan foydalanishingiz mumkin. O'yinda karton sabzilardan foydalanishingiz mumkin.

QUVNOQ TO'RTBURCHAK

O'yin maydon yoki zalda amalga oshirish mumkin. 10-12 nafar bola to'rtburchak ichiga kirib oladilar. Bir ishtirokchi bolalarni quvlaydi. Quvlayotgan bola 1 oyoqlab yuguradi. Quvlayotgan bola kimni ushlab olsa, o'sha bola joyini almashtiradi, Ikkinchi oyoqni yerga tekizilsa o'yin qoidasi buzilgan hisoblanadi.

NOMINI TOP

4-rasm



Bolalar aylana bo'lib turgan, har bir bola uchun shahar nomi gullar, xonadagi buyumlar, avtomobillar, nomi, hayvonlar va h.k predmatlarning nomi beriladi. (4-rasm)

Bir ishtirokchi o'rtaga turib koptokni yuqoriga otib, qaysi bola nomini tilga olsa, o'sha bola koptokni qo'lga ilib olib, otgan bolaning

ortidan quvlashi kerak.

O'yinda jismoniy harakat bilan birga ziyraklik, topqirlik, xotira sifatleri rivojlanadi.

BO'RI BO'RIVOV

(yurish, yugurish bilan) Vazifalar: Bolalar qo'llarini ushlab turgan doirada yurish mashqlari; bir-biringizga tegmasdan umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarishadi. Ta'rif: Bo'ri tanlandi. U doira markazida turadi. Bolalar aylana bo'ylab yurib, quyidagi so'zlarni aytadilar:

Bo'ri bo'rivov,
Juda erkatoy,
Kimni ushlaysan,
Balki tishlaysan,
Qochamiz quvla,
Kimnidir ushla.

«Bo'ri, bizni tut» degan so'zlar bilan bolalar uylarga qochib ketishadi. Qoidalar: Mutaxassisning signaldan so'ng harakat boshlanadi. Yurib mashq bajarayotganda, yugurganda bolalar bir-biriga halaqit qilmasligi kerak. Tutib olingan ishtirokchi bo'riga aylanadi.

«SHAVKAT NIMA DEYDI»

O'yinchilar aylana atrofida yurishadi va mutaxassis ularga nima qilish kerakligi haqida ko'rsatmalar beradi, masalan, biron bir narsaga yugurish, joyida sakrash va hokazo. Barcha buyruqlar «Shavkat gapiradi» so'zlari bilan boshlanadi, agar bu ibora aytilmasa, unda harakatni bajarish kerak emas. Xatoga yo'l qo'ygan va ko'rsatmalarga amal qilmasdan yoki oxirgi marta bajargan o'yinchi o'yindan chetlatiladi. Ushbu qiziqarli o'yin bolalar diqqati va e'tiborini rivojlantirishi mumkin, shunda ular mutaxassisning ko'rsatmalariga quloq tutadi va e'tiborli bo'ladi.

«BOLALAR YORDAM BERING»

Agar o'yinchilar soni ko'p bo'lsa va bo'sh joy ko'p bo'lsa, bu o'yin yanada qiziqarli bo'ladi. Mutaxassis o'yinchilarni yugurib qochib qolishga buyuradi, keyin teginish bilan bitta o'yinchini ushlaydi. Qo'lga tushgan bola haykaldek qotib qoladi va «bolalar, menga yordam bering» deya yordam so'raydi. Har qanday o'yinchi ushlanib qolgan o'rtog'iga yugurib kelib tegib uni «jonlantirishi» mumkin. Bu o'yinni, nafaqat MTT da balki hovlida do'stlaringiz bilan o'ynashingiz shuningdek, maktabda 7-8 yoshli bolalar uchun sinf o'yinlarini tashkil qilishda qo'llash mumkin.

«XONADA»

Asosan bolalar yordamida boshlovchi tanlanadi, qolgan o'yinchilar aylana atrofida yugurishadi, shundan so'ng, mutaxassis aylanadagi biron bir buyumning rangini, shaklini vazifasi, buyumga xos xususiyatlarni sanab o'tadi. Belgilangan xususiyatlarga mos keladigan narsani ushlab o'yinchilarning vazifasi hisoblanadi.

Qoidalarga ko'ra, ikkita o'yinchi bitta ob'ektni ushlab turishi mumkin emas, shuning uchun o'yin chaqqonlik, va tezkorlik sifatini talab etadi. Masalan, mutaxassis «qattiq, temirdan yasalgan» deb aytadi - har bir bola biron bir temir buyumga (belanchak, stul, navonni ushlab turishi mumkin. Yyetakchining buyrug'ini bajara olmagan yoki buyumni topa olmagan bola o'yinni tark etadi. Buyumlar nomini ta'riflaganda xonada ko'p uchraydiganlarini topib aytish kerak.

O'yin aqliy qobiliyatlarni rivojlantiradi, reaksiya va qaror qabul qilish tezligini oshiradi, chaqqonlik va tezlikni rivojlanishiga imkon beradi.

OTLAR VA CHAVANDOZ

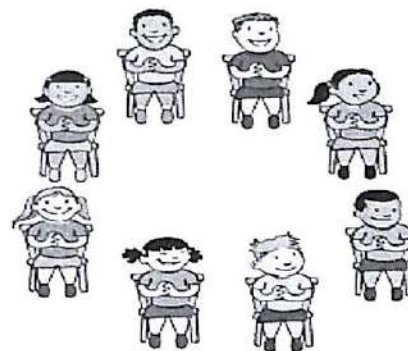
5-rasm



O'yinning tavsifi: O'yinning barcha ishtirokchilari uch qismga bo'lingan, har bir uchlikda bitta chavandoz va ikkita ot. O'yin davomida mutaxassis yugurish, sakrashga oid buyruqlarni beradi, bolalar ot obraziga kiradilar. Mutaxassis bolalarga qarata (5-rasm) «otga o'xshab chopamiz, kishnaymiz» buyrug'ini beradi. Bolalar otga o'xshab emaklash bilan yurib, aylana bo'ylab yurib, o'ngga, chapga burilishadi. «Otlar, turli yo'nalishlarda» - buyrug'idan so'ng, chavandoz arqonlarni echib tashlaydi va otlar tezda maydonchada har tomonga sochilib ketishadi. «O'z chavandozingizni qidirib toping» - ular tezda o'z chavandozlarini topishadi. Tezda yig'ilgan uchlik g'alaba qozonadi. O'yinni har uch marta takrorlaganingizda, chavandoz o'zgaradi.

«JOYINGNI TOP» O'YINI

6-rasm



Bu o'yin xonada yoki sport zalda tashkil etilishi mumkin. Mazmuni: Ishtirokchilar nechta bo'lsa stullar ishtirokchilardan bittaga kam bo'lishi kerak.

Mutaxassis musiqa qo'yishi bilan bolalar stul atrofida aylanib raqsga tushadilar. Mutaxassis musiqani to'xtatishi bilan bolalar stulga o'tirib hamma o'z joyini topadi (6-rasm). Kim joyini topa olmasa o'sha ishtirokchi o'yinni tark etadi. O'rindiqlar soni bittaga kamaytiriladi.

Eslatma: Ushbu o'yin turli tadbirlarda, bayram kechalarda va musobaqa so'ngida qo'llanilsa yanada qiziqarli bo'ladi.

«QANAQA»

Mutaxassis bolalarga aylanada turishni taklif qiladi va kimga to'pni uloqtirsa, o'sha nomi aytilgan mavzu haqida gapirib berishi kerak.

7-rasm



Mavzu va harakat masalan: to'pning shakli qanaqa, vazifasi

nimalardan iborat

Maqsad: bolalarning buyumlarning xususiyatlari haqida bilimlarini mustahkamlash; bolalarning soʻz boyligini boyitish va kengaytirishga hissa qoʻshish; nutqni, fikrlashni, xotirani yaxshilash. Kerakli inventar koʻptok.

Mutaxassis yoki tarbiyachi bolalarga aylanada turishni taklif qiladi. Oʻzi aylananing oʻrtasida turadi va toʻpni bolaga tashlab, biron buyumning nomini aytadi va bolalar bunga javoban aytilgan buyum haqida soʻzlab beradi yoki harakatlarni koʻrsatib berishadi (7-rasm).

TOVUQ, JOʻJALAR VA MUSHUK

Odatda barcha bolalarni oʻziga jalb qiladigan juda qiziqarli oʻyin. Tovuq obrazi tanlanadi (u mutaxassis yoki bolalar boʻlishi mumkin). Bundan tashqari, mushuk obrazi ham tanlanishi kerak. Qolgan bolalar joʻjalar obraziga kiradi. Tovuq va joʻjalar «uyadan» chiqib boshlaydi Uyi aylana, boʻr bilan chizilgan doira, qoʻshni xona va boshqa qulay joy boʻlishi mumkin.

Sheʼr aytiladi:

Joʻjalar bilan tovuq yoʻlga tushdi.

Ular qaraydilar: skameykada mushuklar uyquga ketishadi.

Tovuq qichqiradi: «koʻ-koʻ-ro-koʻk! Uzoqqa bormang!

Mushukning oʻtkir tirmoqlariga! Tutilib qolmang!

Bu soʻzlar bilan mushuk oʻrnidan sakrab, tovuqlarni quvlashni boshlaydi. Ular shoshilmasdan mushukdan qochishga harakat qilishadi. Ona tovuq va joʻjalari inlariga kirganidan soʻng mushukning xujumidan qutulib qoladi. Agar mushuk joʻjalarni tutib olsa, qoʻlga tushgan joʻja, mushuk boʻlib qoladi va u «uxlayotgandek» koʻrsatib, stulga oʻtiradi.

KECHA VA KUNDUZ

Maqsad: Bolalarda yirik motorika, va sensomotorikalarni rivojlantirishdan iborat.

Boyoʻgli guruhdagi bolalardan tanlanadi.

Boyoʻgli oʻzini uxlaganday koʻzlarini yumib oladi. Qolgan bolalar esa - oʻrmonda hayvonlari. Har bir bolaga turli hayvonlarning rolini tanlashi mumkin. Mutaxassis: «Kecha» deya pichirlaydi. Boyqush uxlayapti, hayvonlar esa maydonchada aylanib oʻynayapti. Mutaxassis «Kecha» soʻzini aytishi bilan oq, boyqush ovga tushadi. Ammo oʻzini eʼtibor bermagandek koʻrsatadi. U koʻzlarini yumgandek koʻrsatib, bolalarni chalgʻitmoqchi boʻladi. Bu vaqtda, hayvonlar oʻzlarini qanday xolatda turgan boʻlsa, xuddi shu holatda muzlatib harakatdan

cheklanishi kerak. Keyingi «kunduz» soʻziga aytiladi. Agar boyqush bolalar harakatini koʻrgan boʻlsa, shovqin-suronni, kimningdir ovozi eshitgan boʻlsa, u darhol ovga qilish uchun «uchib ketadi» va sekin kelib, yugurgan bolaning orqasidan tutib uni ushlaydi. Mutaxassis oʻyin davomida jarayonni diqqat bilan kuzatishi adolatli boʻlishini taʼminlaydi. Tutilgan hayvon boyoʻgli obrazini bajaradi.

«TULKIVOY TUZOQQA TUSHDI»

8-rasm



3-4 yoshli bolalar uchun yana bir harakatli oʻyin. Bolalar oʻrtoqlardan tulki obraziga tanlaydilar. U doira ichiga joylashtirilgan (8-rasmga qarang). Qolgan bolalar ketma-ket, uning atrofida aylana boʻlib raqsga tushishadi. Shu bilan birga ular:

Tulkivoy, raqsga tushing,
Qizil tulki, raqsga tushing!

Qoʻlni yonga oʻgirib,
tovon bilan yuguring!

Tizzani yuqori koʻtarib,
boshni oʻnga aylantiring.

Bitta oyoqda sakrang.

Moʻljani tezda oling!

Tuzoqdan qutulib qoling!

Tulki oʻlja izlab tuzoqqa tushib qoladi.

Oʻlja sifatida har qanday oʻyinchoqni olishingiz mumkin. U sheʼr boshlanishidan oldin doira markaziga joylashtiriladi. Maʼlumki, kichkina tulki barcha vazifalarni bajarishi kerak. Raqsga tushing, qoʻllaringizni koʻtaring, oyogʻingizni juftlang, bir oyogʻingizda sakrang. Oxirida tulki «oʻlja» ni ushlab, tuzoqdan qochishga harakat qilishi kerak. Bolalar uni aylanaan chiqarmaslikka urinadi. U epcillik va ziyraklik bilan tuzoqdan chiqib ketishi kerak. Tuzoqdan qochgan tulki ishtirokchilar qatoriga

qo`shilib oladi. Boshqa ishtirokchi «tuzoqdagi tulki» vazifasini bajaradi.

«DEVOR» O`YIN

Bolalar 2 ta komandaga ajratiladi. Birinchi guruh devor ikkinchi guruh esa, devor orasidan o`tishga harakat qiluvchi raqib komada.

Birinchi guruh ishtirokchilari gavdalarini bir-birlariga yaqin zich, turib, mustahkam devor hosil qilishadi. Ikkinchi guruh ishtirokchilari devorni buzib o`tishga harakat qilishadi. Ishtirokchilar buzilgan devor orasidan «yorib o`tgan» bolalar soni qanchalik ko`p bo`lsa o`sha komanda g`olib bo`lishadi. Komandalar o`rin almashishadi. O`yin bolalarda mushak kuchini rivojlantiruvchi vosita harakati sifatida qo`llaniladi.

TUZOQDAGI HAYVONLAR

O`yin gilam yoki aylanada o`tkaziladi. Bolalar ikki guruhga bo`lingan. Birinchi guruh tuzoq vazifasini bajardi. Ular aylana hosil qilib qiladi va qo`llarini ushlab turishadi. Ikkinchi guruh «hayvonlar» bo`ladi. Ushbu guruhdagi har bir bola hayvonlardan birining nomini tanlaydi. ayiq, quyon, sichqon, tulki, bo`ri bo`lishi mumkin. Har bir hayvon uchun «tuzoq» ga ular «o`lja» o`yinchoqlardan birini qo`yishadi, bu har bir hayvon uchun «o`lja» bo`ladi. Bo`ri uchun o`yinchoq quyonini, sichqon uchun - yong`oq yoki dukkakli o`simlik tulki uchun - tovuqni yoki jo`jani qo`yadilar. Agar tegishli «o`lja» bo`lmasa, siz ushbu buyumlarning rasmlari bo`lgan kublardan, qog`oz rasmlardan foydalanishingiz mumkin. Mutaxassis musiqa qo`yishi bilan, barcha o`lja uchun «hayvonlar» «tuzoqqa» kirishadi. Musiqa chalinayotganda ular u erda yurib, sakrab, o`tira oladilar. Musiqa to`xtashi bilan har bir «hayvon» o`z o`ljasini tortib oladi va «tuzoq» dan chiqib ketishga harakat qiladi.

Ammo tuzoq vazifasini bajarayotgan guruhning bolalari hayvonlarning qochishini oldini olishlari kerak. Ular qo`llarini mahkam siqib, egilishga harakat qilishadi. Chiqib keta olmaganlar, bu «tuzoq» komandasiga qo`shiladi. Nafaqat qochibgina qolmay, balki shu hayvonga mos keladigan o`ljani ham olib chiqib ketganlar g`olib bo`ladilar.

QARGA`LAR VA CHUMCHUQLAR

O`yin uchun bolalardan xushyorlik talab etiladi. Qarg`a va chumchuqlarning harakatlanishi uchun kengroq maydon tanlanadi, qarg`alar va chumchuqlarning o`zlariga tegishli hududini belgilash kerak. Chegara chizig`i chiziladi. Ishtirokchilar ikki tomondan o`z xududlari belgilanadi.

Vazifasi O`yinchilar umumiy maydon o`rtasida chalkashtirib

yuboriladi. Ularning xushyorligini chalg`itish, she`rlar, latifalar, aytish taqlid harakatlarini qilish, va eng kutilmagan daqiqada «Qarg`alar» yoki «Chumchuqlar» so`zlarini aytishdir. Chumchuqlar deyilishi bilan bolalar chumchuq harakatlarini bajarib chegara chizig`iga o`tadilar.

Qarg`alar deyilishi bilan qarg`alar chegara chizig`idan o`z joyiga o`tadilar.

O`yin davomida bolalardan ogohlik talab etiladi, bu esa bolalarda xotira, xushyorlik, ziyraklik fazilatlarini tarbiyalaydi.

KUBIKNI TOP O`YINI

Maqsad: Bu o`yinni mutaxassislar jismoniy mashqlardan keyin mashg`ulotning yakuniy qismida dam olishga qaratilgan kamharakatli o`yin sifatida qo`llash mumkin.

Sharti: Mutaxassis bolalarga kubikni xonaning qaysidir burchagiga bekitganini aytadi. Bolalar kubikni qayerga bekitilganini qidirib topishga topishga harakat qilib ko`radilar. Har qaysi bola o`zi taxmin qilgan joydan kubikni qidirishda davom etadi va topgan ishtirokchiga mutaxassi tomonidan rag`bat yulduzchasi taqdim etiladi.

O`yinlarning atributi sifatida boshqa material bo`lishi ham mumkin, masalan, olmalar, o`yinchoqlar, tennis koptogi, legolar va boshqa buyumlar.

4.4. Ochiq havoda o`yinlar va sayrlar.

Yurish uchun kunlik faol dam olish maktabgacha yoshdagi bolalarni kerakli kunlik harakatlarning 40% ini tashkil etadi.

Havoda tashkil etilgan va kichik va o`rta zichlikdagi o`yinlardan iborat faol dam olish bolalarning markaziy asab tizimining funksional holatiga ijobiy ta`sir ko`rsatadi.

Yurishda, boshqa joylarda bo`lgani kabi, bolalarning mustaqil jismoniy mashqlarda qiziqishi va chiyoylarini tarbiyalash, bolalarni harakat o`yinlar va estafetalar qoidalarini bilish bilan boyitish va tengdoshlari jamoasida muntazam ravishda o`ynash qobiliyatini shakllantirish vazifalari katta muvaffaqiyat bilan hal etilmoqda.

Bolalarning yurish uchun harakat faoliyati juda xilma-xil bo`lishi mumkin, ammo maktabgacha yoshdagi bolalarning yosh xususiyatlariga, jismoniy tayyorgarligiga va imkoni

yatlariga mutlaqo mos kelishi mumkin.

Yurishdagi bolalarning harakat faoliyatining umumiy vaqti kamida 60-70% bo'lishi kerak. Shu bilan birga, yurishda ishlatiladigan asosiy harakatlar bolalarga yaxshi tanish bo'lishi kerak, sport o'yinlari elementlari va sport mashqlaridan foydalanish mumkin.

Har qanday yoshdagi bolalarning barkamol rivojlanishi uchun ochiq havoda o'yinlar kerak. Ko'pincha, ota-onalar maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishiga ahamiyat berishga katta e'tibor qaratmaydilar, chunki bolalar o'qish, yozish va sanashni o'rganishlari muhimroq deb o'ylashadi. Shunday qilib, ochiq havoda o'ynaladigan o'yinlar o'z ahamiyatini yo'qotib bormoqda. Ba'zan bolalar sport to'garaklariga qatnaydilar, lekin u erda bolalar haftada bir necha soat mashg'ulot o'tkazishadi, bu etarli emas. Maktabgacha yoshdagi bolalar imkon qadar ko'proq harakat qilishlari kerak. Agar bolangiz boshqa sohalarida ham yuqori natijalarga erishishini istasangiz, harakat faolligini oshirish uchun mashg'ulot tayyorlash jarayonida tez-tez harakatga undovchi turli mashg'ulotlar bilan zeriktirmaslik kerak. Bu bolaning asab va psixologik rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatib, har bir predmetni tez va yuqori samarada o'zlashtiradi. Demak, o'qish va harakatni uyg'unlashtirish! Kattaroq maktabgacha yoshdagi bolalar uchun ochiq havodagi o'yinlar matematik va o'qish elementlarini o'z ichiga olishi mumkin. Ya'ni didaktik o'yinlar va harakatli o'yinlarni uyg'unlikda samarasi sezilarli darajada yuqori bo'ladi.

Yurishdagi barcha bolalarning harakat faolligida tartibiga alohida e'tibor berilishi kerak. Mutaxassis bilvosita bolalarning o'yinlarini boshqaradi, ularga o'yinchoqlar va jihozlardan foydalanish ko'nikmasini beradi, harakat o'yinlarga qiziqtiradi, mustaqil ravishda o'ynashni taklif qiladi, bolalarni bir faoliyatdan ikkinchisiga o'tishiga yordam beradi.

Shuni esda tutish kerakki, yurish uchun harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlar jismoniy tarbiya bilan almashtirish mumkin emas.

Yurish uchun vosita faoliyati tasodifiy shaklda amalga oshiriladi, mashg'ulotlar davomiyligi kamroq. Harakatlarni tanlashda bolalarga samarali tomonini hisobga olish kerak. Yil boshida oddiy jismoniy mashqlar va o'yinlarni oddiy mazmunli rolli o'yinlarni tashkil etish bilan o'tkazish tavsiya etiladi.

Qishda ochiq havoda yurish o'ziga xos xususiyatlarga ega. Mutaxassis bolalarning o'yinga tezda qo'shilishiga, faol harakat qilishiga va sovuqda kamharakat bolalarni mashq va harakatlarni bajarayotganiga ishonch hosil qilishi kerak. Buning uchun yetakchilarni tez-tez

o'zgartirish kerak, bolalar uzoq vaqtdan beri o'yinni tark etadigan qoidalarini istisno qilishga harakat qiling. Sovuq havoda tinch va she'riy mashqlar bilan o'yinlarni ishlatish shart emas, harakatli o'yinlardan cheklangan maydonda «bo'sh joy» yoki o'yin joylarini o'zgartirmasdan «taqiqlangan harakat» o'yinlarni tanlash tavsiya etiladi.

Ochiq o'yinlarni tashkil qilish va ochiq havoda mashq qilish uchun bir nechta variantlar mavjud.

1-variant: bir vaqtning o'zida butun guruh bilan jismoniy harakatlar mashqning turiga qarab amalga oshiriladi. Mashqlarni tanlash bir xil talablarga javob beradi. Ular bajarilganda eng yuqori harakat zichligi - 80 - 85% tashkil etadi.

2-variant: bir xil turdagi jismoniy mashqlar majmuasi qo'llaniladi. (asosiy harakatlar yoki sport o'yinlarining elementlari).

3-variant: harakatli o'yinlar bir, ikki yoki uch to'rt xil harakatli o'yinlardan iborat.

4-variant: mashg'ulotlarni musobaqa ko'rinishida tashkil etish

5-variant: «alpinistlar», «chegara qo'riqchilari» va boshqa obrazli o'yinlarmalar.

6-variant: sport yo'nalishi elementlari bo'lgan o'yinlar.

7 variant: bolalar bilan individual ishlash

8-variant: mutaxassis boshchiligida bolalarning mustaqil harakat faoliyati.

4.5. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalanish

Jismoniy tarbiya sohasidagi innovatsion pedagogik texnologiyalar bolaning individual jihatlarini jismoniy takomillashtirishga qaratilgan va yangi ko'rinishdagi vosita va usullardan foydalanishni o'z ichiga oladi. Pedagogik texnologiyalar maktabgacha ta'lim tashkilotida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida xususiy vazifalarni hal qilish uchun ishlatilishi mumkin. Zamonaviy maktabgacha ta'lim tashkilotlarining jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish amaliyotida ritmik gimnastika, stretching va fitbol zamonaviy mashg'ulot faoliyati sifatida qo'llanilishini tavsiya etaman.

4.5.1. Ritmik gimnastika.

Ritmik gimnastika boy tarixga ega, u qadimgi Yunonistonda paydo bo'lgan. Bugungi kunda mashg'ulotlarning muhim tarkibiy qismlaridan

biri bo'lgan gimnastika va ritmik raqslarining ahamiyati yanada oshib bormoqda.

Zamonaviy tushunchaga yaqin bo'lgan ritmik gimnastika XVIII - XIX asrlarda paydo bo'lgan. Ushbu yo'nalishning yaratuvchisi 1883 da Parijda sahna ifoda kurslarini yaratgan fransiyalik musiqachi Fransua Delsart hisoblanadi. Uning yaratgan harakat tizimi zamonaviy ritmik gimnastikaning asosiy tarkibiy qismlaridan iborat edi. Gimnastika elementlarini musiqiy ritm bilan bog'lash va inson tanasining jismoniy va aqliy sohasiga ta'sir qilish maqsadida amalda qo'llagan.

Ushbu turdagi vosita faoliyatining nomi harakatlarning ritmik xususiyatini ko'rsatadi va ular bolalarning harakatlarga bo'lgan tabiiy ehtiyojini aks ettiradi. Ritmik gimnastika mashqlari mashg'ulotning turli qismlarida qo'llanilishi mumkin. Tayyorgarlik qismida galop yurish, yugurish va sakrashning ma'lum bir ritmini o'rganishga va musiqaning ritmik tempiga muvofiq burilish, to'xtash va raqs qadamlarini bajarishga yordam beradi. Guruhning tayyorgarlik qismida qo'llaniladigan mashqlarning asosiy yo'nalishi to'g'ri pozitsiyani rivojlantirish, joyida va harakatda yurish turlari, raqs qadamlari bajarishga yordam beradi. Asosiy qismda umumrivojlantiruvchi mashqlari majmuasi ritmik gimnastikaning bir turi sifatida taqdim etilishi mumkin, jumladan, gavda mashqlari, qorin bo'shlig'i va yonbosh mushaklarga umumiy ta'siri, egiluvchanlik va tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi. To'p bilan bunday harakat vositalarining texnikasini takomillashtirish, masalan, joyida va harakatda yurish, to'pni yuqoriga ko'tarish, shuningdek, ritmik gimnastika mashqlari majmuasi sifatida taqdim etilishi mumkin. Yakuniy qismga musiqa bilan birgalikda tinchlanish va dam olish maqsadi qo'yiladi, bu esa asta-sekinlik va bo'shashmasdan organizmni dam olishga va gavdaga berilgan harakat yuklamalaridan keyin dastlabki xolatga qaytishi uchun, tiklash vazifalarini yanada yaxshiroq hal etish imkonini beradi.

Ritmik gimnastika mashqlari ertalabki gimnastika va jismoniy mashqlar shaklida, shuningdek, mashg'ulotdan tashqari shakllarda qo'llaniladi. Ikkinchidan, struktura quyidagi qoidalarga muvofiq bo'lishi kerak:

1) Mashg'ulot eng maqbul nisbati: tayyorgarlik qism uchun vaqtning 20%, asosiy qism uchun 70% va yakuniy qism uchun 10% tashkil etilishi maqsadga muvofiq;

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun ritmik gimnastika kompleksining tarkibi (davomiyligi 20 min)

jadval. 8

Mashqlar Majmualar	Muddati, daq.	Mashqlar soni	Jismoniy mashqlar yo'nalishi
Tayyorgarlik qism	4	6	1 – tayanch-harakat 2-joyida yurish turlari 3-raqs qadamlari 4-6 umumiy ta'sir
Asosiy qism (Dastlabki xolat mashqlari)	6	9	1-bo'yin mushaklari uchun 2-3 qo'llar uchun va yelka- kamar 4-6 tana qismlari uchun 7-9 oyoqlar uchun mashqlar
Turli xil yugurish va sakrashlar	2	-	Har xil turdagi yugurish va sakrash
Asosiy qism (o'tirish va yotishning dastlabki xolatlaridan mashq qilish)	6	9	1-qo'llar 2-gavda 3-tos-son 4-qorin pressi 5-oyoqlar 6-umumiy ta'sir 7-qorin pressi 8-oyoqlar 9-umumiy ta'sir
Yakuniy qism;	2	3	1-egiluvchanlik uchun 2-tiklovchi 3-nafas mashqlari
JAMI	20	27	-

2) asosiy qismda bajariladigan mashqlar ketma-ketligi majmuaning tarkibilari turli mushak guruhlarini o'rganishga qaratilganligi bilan belgilanadi.

O'rgatish jarayonida samarali bo'lgan va amalda yaxshi tashkil etilgan tana qismlari uchun "yuqoridan - pastga" ishlash ketma-ketligi bo'yicha: dastlabki holatda bo'yin, qo'l va yelkama-kamar, gavda va tos-son, oyoq mushaklari uchun mashqlarni muntazam ravishda ketma-ket bajarishni o'z ichiga oladi. (jadval. 8).

Ritmik gimnastika quvnoqlik, xushchaqchaqlik va mustaqillikni rivojlantiradi, harakatga tabiiy ishonch va qulaylik beradi. Har bir harakatning muvaffaqiyatli hisoblangan ko'rinishi bolalarning ritmik gimnastikaga bo'lgan qiziqishini sezilarli darajada oshiradi.

Bolalarga mos mashqlarni tanlab, turli tabiat hodisalari, hayvonlarning ko'rinishlarini va harakatlarini taqlid qilishlari mumkin.

4.5.2. Stretching

Stretching mashg'ulotlari Hindiston va Xitoy sog'lomlashtirish gigienik gimnastikasining qadimiy tizimlariga asoslangan. Bugungi kunda birinchi marta amerikalik shifokorlar Bobat va Kabash tayanch-harakat tizimlarini travmatik rehabilitatsiya qilishni rivojlantirish uchun bunday mashqlarni davolash vositasi sifatida qo'lladilar. 1980-yilning boshida bu usul shved va amerikalik mutaxassislarining asarlarida bayon etilgan va bu termin sport faoliyatida ham qo'llanilmoqda. Shu bilan birga, uning nomi «strec» «cho'zish» degan ma'noni anglatadi.

Stretching usulining mohiyati shundaki, bolaning ma'lum bir mushak guruhini cho'zib, shu holatni saqlab tura oladi va bu holatda bir muddat qoladi.

Bunday mashqlar mushaklarning tonusini bir me'yorda tutishiga, muskul, bo'g'imlarning qayishqoqligi, tayanch harakat tizimining umumiy holatini yaxshilashga yordam beradi. Barcha harakatlar katta amplitudada lekin sekin sur'atlarda bajarilishi kerak, bu esa bo'g'imlarning harakatchanligini oshiradi va bola tanasiga yengillik, va qulaylik hissini beradi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida, odatda, o'yin stretchinglari usuli qo'llaniladi. Mashqlar musiqa ostida amalga oshiriladi. Har bir mashg'ulotda ajoyib sahna ko'rinishi shaklida hikoya - rol o'yinlari tashkil etiladi. O'yin mashqlarning davomiyligi mayin musiqa tinglash bilan hissiy jihatdan uyg'un amalga oshiriladi. O'yinning maqsadi beriladigan vazifa va yuklamalar bolaning barcha mushaklarida bir xil taqsimlanishini nazarda tutadi.

4.5.3. Fitbol (katta diametrli to'plar mashqlar)

Fitbol. Ingliz tilidan tarjima qilingan bo'lib, «sog'lomlashtirish uchun xizmat qiluvchi to'p» degan ma'noni anglatadi.

Fitbol mashg'ulotlari paydo bo'lishiga ko'p vaqt bo'lgani yo'q. Tibbiy maqsadlar uchun ular 1950 - yilning o'rtasidan foydalanishni boshladilar. 1955da Bazele (Shveytsariya) vrach fizioterapevt Syuzann Klayin Fo - Gelbax bolalar miya yarim paraliijini davolash uchun

mashg'ulotlarda fitbolni qo'lladi.

1989 yildan beri amerikalik fizioterapevt Joan Pozner - Mayer tayanch-harakat tizimining shikastlanishidan keyin bemorlarni tiklash uchun fitbollardan foydalanishni boshladi. **Fitbol** usuli dunyo bo'ylab qabul qilingan sog'liqni saqlash ta'lim tizimi (fitness) bo'yicha to'plardan foydalanishning barcha mumkin bo'lgan jihatlarini qamrab oladi.

Mashqlarni qo'llashdan asosiy maqsad tayanch-harakat tizimini mustahkamlash, mushak to'g'ri rivojlanishini yaratish, bo'g'imlarda harakatlanishni yaxshilash, bolaning intellektual va hissiy-irodaviy sohasini rivojlantirish uchun maqbul shart-sharoitlarni yaratishdir.

Koptoklarda mashqlarni yuqori tezlikda bajarish mushaklarning tonusini oshiradi va hissiy quvnoq ranglar bolalarda charchoqning yoqimsiz hislarini kamaytiradi. To'pning elastik xususiyatlari tayanch - harakat tizimiga zarba yukini kamaytiradi. Jismoniy mashqlar paytida yurak urish tezligi daqiqada 130-150 marta uradi. Bolalar bilan mashg'ulotlar uch qismdan iborat: tayyorgarlik (qizdirish) mashqlari (5-6 min), asosiy qism (12 - 20 min) va bo'shashtiruvchi, tiklovchi mashqlar (2 - 3 min).

Aksariyat mashqlar dastlabki holatni to'p ustida o'tirgan holda amalga oshiriladi. Mashg'ulot vaqtida bolalarni to'p ustidan yiqilmasligi uchun doimiy kuzatish talab etiladi.

Fitboll-gimnastika majmuasi tarkibi

9-jadval

Kompleks qismlari	Muddati, daq.	Mashqlar soni	Jismoniy mashqlar yo'nalishi
Tayyorgarlik	5-6	10-11	1-To'p bilan yurish mashqlari: to'p ustiga o'tirgan xolda orqaga oldinga harakatlanish. 2 - Gavdani tik tutib, koptok ustida o'tirish. 3-Koptokka umumiy og'irlik bilan yotish.
Asosiy	12-20	19-20	1- qo'llar belda, to'p ustida o'tirish. 2-qo'llar va yelkama - kamar, tana mushaklari uchun va turli xil mashqlar, dastlabki xolat oyoqlarni bukib, (o'tirish va to'p ustiga yotish).

			3-to'pga o'tirishning turli xil turlari bilan to'pga ta'sir o'tkazish va qo'lda to'p bilan har xil erkin harakatlarni bajarish.
Yakuniy	2-5	3-4	1 - To'p yordamida egiluvchanlik mashqlarini bajarish. 2- Dam olish va tiklanish, bo'shashtiruvchi mashqlar.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun fitbol-gimnastika kompleksining tuzilishi 9-jadvalda keltirilgan.

Fitbol mashqlari turli xil dastlabki xolatlardan iborat bo'lib, sog'lomlashtirish va o'rgatish muammolarini birgalikda amalga oshiriladi. Misol uchun, to'pni ikki qo'l bilan silkitib, tik turgan, o'tirgan, tiz cho'kkan holda boshdan tashlashlar. To'pni turli yo'nalishlarda (tekis yo'nalishda, tutqichlaridan ushlab) uloqtirish, uzata olishda foydalanish qulay.

Fitbol mashqlari umumrivojlantiruvchi mashqlari majmuasi sifatida ishlatilishi mumkin, bu holda yoshga qarab 5 - 8 ta mashqlar amalga oshiriladi.

Mashg'ulotning yakuniy qismida to'p mushaklarning tiklanishiga qaratilgan bo'shashtiruvchi mashqlar uchun ishlatiladi.

Zamonaviy shishiriladigan koptoklar turli o'lcham va shakllarga ega. Alohida qulayliklaridan biri, bu tutqichi mavjud bo'lib, foydalanish uchun yaxshi imkoniyat yaratadi va ko'proq sakrash mashqlari uchun mo'ljallangan.

Tutqichli to'plar estafeta musobaqalarini tashkil qilishda keng qo'llaniladi. Bu to'pni ikki qo'l bilan boshdan, yon tomondan uzatish, to'pni aniq joyiga sakrab o'tish yoki yugurish, to'pni qo'lida ushlab turish yoki to'pda o'tirib sakrash bilan qaytarishlar bilan amalga oshiriladi. O'rta hajmdagi to'plar zalda «To'pni uzat» tasnifidagi harakatli o'yinlarida foydalanish mumkin. To'plarni harakatli o'yinlarda («To'pdan qochish», «To'pga chiqish»), estafeta poygalari («To'pni o'tkazish», «Nishonni urish», «Kim tezroq aylanib kelib to'pni tezda uzatadi») kabi o'yinlarda ishlatish mumkin.

Innovatsion pedagogik texnologiyalar jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga xilma-xillik va rang-baranglik baxsh etmoqda.

Ammo shuni esda tutish kerakki, yangi pedagogik texnologiyalarni noto'g'ri qo'llash bolaning me'yoriy rivojlanishiga salbiy ta'sir etishi

mumkin.

4.5.4. Bolalar harakatini ifodalovchi she'riy mashqlar

Quyosh chiqdi osmonga

Jilmaydi biz tomonga

(bolalar qo'llarini quyosh ko'rinishida yuqoriga ko'tarib ochadilar)

Bir, ikki, uch,

Barmoqlarga to'lsin kuch.

(Bolalar she'rdagi ifodalangan harakatlarni bajarishadi.)

Saf mashqlari uchun she'rlar

Kichkintoylar, shirintoylar Badantarbiya qiling

Erkatoylar, uchqurtoylar - Birgalikda chiniqing.

Toza havo dardga da'vo - Nafas olib chiqaring

Bir, ikki, uch! Bir, ikki, uch! - Oyoqlarni ko'taring.

Bir, ikki, uch! Bir, ikki, uch! Piyoda sayr qiling:

Bu kabi, bu kabi! Oyoqlarni ko'taring.

Bir, ikki, uch! Bir, ikki, uch! Birgalikda bajaring.

Bir, ikki, uch! Bir, ikki, uch! Qo'llarni tezda buring

Orqaga oldinga asta - sekin egiling.

Qo'llarni belga qo'yib, qaddingizni tik tuting.

(Qo'llarni oldinga va orqaga harakatlantirib).

Biz pastga egilamiz, qo'llar polga yaqinroq!

Oyoqni ochib kengroq, To'g'ri bajargin o'rtoq.

To'pim

9 - rasm



To`pim to`p to`p etasan
Ursam uchib ketasan
Havolanib nariga
Do`stlarimga yetasan

O`ynatasan ko`zimni
Hovliqtirib o`zimni
Biroz ko`proq o`ynasam
Terlatasan yuzimni.

Senga sira to`ymayman
Bo`sh ekanman qo`ymayman
Ovunchog`im deb seni
Do`stlarimla o`ynayman.

To`pim to`p to`p etasan
Ursam uchib ketasan
Handalakdek yumalab
Bizni xursand etasan.

Barmoqcham

Qani endi o`rtoqlar xayr deymiz barmoqlar
Barmoqcham –barmoqcham
Charchab qolgan barmoqcham
Biroz dam ol sekin yoz, shunda ishing bo`lar soz

Chap va o`ng

Biz bo`lamiz o`zimiz
qani ikki ko`zimiz
Chap-chap o`ng-o`ng
shirmoy nondek va oydek
bizning ikki yuzimiz
chap-chap, o`ng-o`ng
Qarang kuchga to`libdi
bizning ikki bilaklar
Chap-chap, o`ng-o`ng

go`yo uchqur sayyohlar
Bizning ikki oyoqlar

Koptok bizning do`stimiz

Daraxt bo`lib o`samiz
Shoxlarimiz cho`zamiz
Quyoshga intilamiz
shamolday tebranamiz

Bargcha bo`lib uchamiz
so`ngra yerga tushamiz.
Koptok bilan do`st bo`lib
Yuguramiz yelamiz

Chumoli

Chumoli, chumoli
mittigina chumoli,
Qator bo`lib yuradi
Bir saf bo`lib turadi

Eratalabki badantarbiya uchun she`rlar

Erta tongda turaman hovlida yuguraman
Mashq qilib bir ikki uch chiniqaman to`plab kuch
Baliq bo`lib suzamiz shamol bo`lib yelamiz
Biz bilag`on bolamiz o`ynab bilim olamiz
Ayiqlik yurar lapanglab quyon yuradi sakrab
Ayiqlikni uyi katta chumoliniki kichkina

Erta turaman deydi
Bog`cha boraman deydi
Elakka un elandi
Supraga un belandi

Sport bilan do`st bo`lsang
Bilgin sog`lom bo`lasan
Kayfiyating chog` bo`lib
Doim kulib yurasan



Biz quvnoq bola bo`lib
Kuch va g`ayratga to`lib
Sport-la do`st bo`lamiz
Mashq qilib zavq olamiz

Sog`lom bo`lay desang gar
Tez yugurgin har sahar
Badantarbiya qilgin,
Baquvvat botir bo`lgin.

4.6. Bolalarni chiniqtirishda sport mashqlari va sport o`yinlari

Sport o`yinlari. Maktabgacha ta`lim tashkilotlarida sport bilan tanishish va sport o`yinlarini o`rtanish asosan katta maktabgacha yoshdagi bolalardan ya`ni,

6-7 yoshli bolalar bilan amalga oshiriladi.

Maktabgacha tarbiya tashkilotida tashkil etilgan sport o`yinlari basketbol, futbol, badminton, va boshqa sport mashg`ulotlarni o`z ichiga oladi. Ulardagi qoidalar qat`iy tartibga solingan. Sport o`yinlari uchun maxsus jihozlangan o`yin maydonchalari kerak, ular murakkab harakatlar texnikasi, o`yinchilarning taktik tayyorgarligi, hakamlarning tashkil etilishi bilan ajralib turadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda sport o`yinlaridan foydalanganda bolalar jismoniy tarbiya va sportga bo`lgan qiziqishni rivojlantiradilar. Bolalar futboli, basketbol, xokkey, tennis bilan bolani sportga jalb qilish, va qiziqtirish mumkin. Biroq, so`zma-so`z ma`noda sport (yuqori darajali sport natijalariga erishish uchun bolalarni sportga tayyorlash va ishtirok etishni anglatadi) maktabgacha yoshdagi bolalar uchun tavsiya etilmaydi. Ammo sport o`yinlarida boshlang`ich harakatlar, musobaqaning alohida elementlari bilan nafaqat shug`ullanish mumkin, balki mashg`ulotlardan tashqari to`garaklar tarzida amalga oshirish maqsadga muvofiqdir. Bolaning sport o`yinlari elementlarini mohirona egallashi keyingi kelajakda tanlamoqchi bo`lgan sport turlari uchun asos bo`la oladi.

Stol tenisi. Bu sport o`yinlaridan biri bo`lib, unda ikki (yakka o`yinchi) yoki to`rtta (juftlik) kishi qatnashishi mumkin. O`yin uchun setka yordamida teng qismga bo`lingan to`g`ri to`rtburchak stol va maxsus raketkalar va kichik selluloid to`p kerak bo`ladi. O`yin quyidagicha: raketka bilan urganingizdan keyin to`p raqib tomon stoliga sakrab tushishi, to`rga tegmasdan uchishi va raqibning yonidagi stolga tegishi

kerak. Raqib tomonga yuborilgan to`p yonga va pastga tushmasligi uchun e`tiborli bo`lish bo`lishi kerak. O`yin qoidasi quyidagicha: To`pni raketa bilan urgandan keyin to`p, o`zi tomondagi belgilangan tomonga tushmay, setkaga tegmasdan ustida uchib ketishi va raqibning stoli chegarasiga tushishi kerak. To`pni birinchi bo`lib stoldan yoki to`rdan o`tkaza olmagan ishtirokchi yutqazadi.

Birinchidan, bolalar to`p va raketkalar bilan alohida tanishtiriladi. Jonglyorlik mashqlariga katta ahamiyat beriladi. Keyin bolalar raketani ushlashni, dastlabki xolatni va harakatlarini, zarbalarni va podacha berishni o`rganishadi.

O`rganilmagan elementlarni mustahkamlash va takomillashtirish sport o`yinlariga asoslangan harakatli o`yinlar, o`yin mashqlari, to`pni sherigiga uzatish mashqlarini estafetalarda amalga oshiriladi.

Basketbol. Bu jamoaviy o`yin. Ikki jamoadan iborat komanda maydonda o`ynaydi, ularning har biri besh nafar ishtirokchidan iborat. O`yinning maqsadi raqib komandaning savatchasiga ko`proq to`p tashlash va raqib jamoaga to`pni olib qo`yishiga yo`l qo`ymaslik va to`pni o`zining savatiga tashlashiga qarshi harakat qilish ko`nikmalarini o`z ichiga oladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun basketbol o`ynash usuli o`yinchining to`psiz va to`p bilan harakat qilishini o`z ichiga oladi. O`yinchining to`psiz harakatlari - yugurish, yurish, sakrash, to`xtash, burilish, tik turishlar. To`p bilan o`yinchining harakatlari - to`pni ushlab turish, qo`lga olish, uzatish, otish, to`pni boshqarish, tik turish va boshqalar. Ro`yxatda keltirilgan deyarli har bir texnikada o`yinni amalga oshirishning bir necha xil alohida usullari mavjud. Bir nechta texnikalar parallel ravishda o`rganilmoqda - avval alohida, so`ngra bir-biri bilan kombinatsiyalangan holda. Maktabgacha yoshdagi bolalarda har bir harakatni mahorat darajasiga etkazish shart emas.

Futbol Futbol o`yining soddalashtirilgan variantini katta guruh maktabgacha yoshdagi bolalar bilan (kichik joylarda va jamoalarda kamroq o`yinchilar bilan) o`tkaziladi. O`yin qoidalari ba`zi xususiyatlarga ega: bolalar uchun qiyin va foydalana olmaydigan elementlar qo`llanilmaydi, masalan, o`n bir metrli jarima, burchak zarbalari va boshq. Bolalarning tayyorgarligiga qarab va o`yinlarga bo`lgan qiziqishni saqlab qolish uchun o`yin qoidalari o`zgartirilishi mumkin. Ikkita jamoa o`ynaydi, ularning har biri besh nafardan sakkiz nafargacha o`yinchilar, bir nechta zaxira o`yinchilaridan iborat. O`yinning maqsadi - raqib darvozasiga imkon qadar ko`proq gol kiritish. O`yin 15 daqiqadan, ikkita taymdan iborat bo`lib, ular orasidagi tanaffus 5 daqiqadan iborat.

O'yinning asosiy texnikasi - bu harakat, tepish, to'pni to'xtatish, aldash, to'pni olish, darvozani himoyalashdan iborat.

Maktabgacha yoshdagi bolalar zarur texnikani puxta o'rganib, futbol o'yinini yoshiga moslashtirib o'ynashlari mumkin.

Badminton. Badminton o'yini to'r setka bilan yarmidan ikkiga bo'lingan, juda katta bo'lmagan to'rtburchak maydonda o'ynaladi. O'yinning maqsadi - volanni raqibning maydoniga tushishiga harakat qilish va volanni o'z maydoniga raqib komandaning volani tushishiga qarshi harakatlar bilan, tushib ketishning oldini olishdir.

Birinchidan, bolalarni volanlar bilan tanishtirish kerak: uning xususiyatlari, vazni, hajmi. Keyin ularga raketka bilan harakat qilish (jongliyorlik) o'rgatiladi, raketka tutish, pozitsiyalar, harakatlar, to'p uzatish va otish moslamasini ushlab o'rgatiladi.

Bolalar maydonda osongina harakat qilishni va raketani to'g'ri ushlab o'rgangandan so'ng, zarba berishni o'rganishga kirishadilar. Mashqlar o'ng va chap qo'l bilan navbat-navbat amalga oshiriladi. Badminton o'yinini dastlabki mashg'ulotlardan o'qib o'rganish va bosqichma-bosqich raketalar va volanlar bilan mashq qilishni o'rganishlari kerak.

Suzish. Suzish bo'yicha mashg'ulotlar vazifasi nafaqat bolalar tanasining chiniqishini (termoregulyatsiya mexanizmi yaxshilanadi, immunologik xususiyatlar kuchayadi, turli xil atrof-muhit sharoitlariga moslashish yaxshilanadi), shuningdek, suzishni o'rganish, qo'rquv hissi va chuqurlikdan qo'rqish hissinı tarbiyalash imkonini beradi.

Suzishni o'rganish guruh mashg'ulotlari shaklida amalga oshiriladi. Mashg'ulotlar kichik guruhlarda amalga oshiriladi. Bolalarning yoshiga va o'ziga xos xususiyatlariga (guruhdagi bolalar soni, basseyn hajmi, mashg'ulotning maqsadi) qarab, kichik guruhlarning soni har xil bo'lishi mumkin. Masalan, birinchi va ikkinchi kichik yosh guruhlari bir guruh bo'lib, ularning har birida 6-8 nafar boladan ko'p bo'lmagan, katta yosh guruhlarda esa, 10-12 nafar boladan ko'p bo'lmagan qatnashuvchilar bo'lishi kerak.

Turli yosh guruhlari mashg'ulotlarning davomiyligi ham farq qiladi. Shuningdek o'rgatish bosqichi ham yoshga qarab belgilanadi.

Suzishga qobiliyatni shakllantirish dastur tomonidan kichik yosh guruh bolalaridan boshlanadi, ya'ni bolani 4 yoshidan boshlab mashg'ulotlarga olib borish mumkin. Shu bilan birga, basseynga ega bo'lgan ko'plab maktabgacha ta'lim tashkilotlari ikki va uch yoshdagi bolalar bilan ham suzish mashg'ulotlarini o'tkazishi mumkin.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni suzishga o'rgatishning muvaffaqiyati va uning shifobaxsh ta'siri darajasi, mashg'ulotlarni tashkil etishda barcha asosiy talablariga aniq rioya qilinishi, xavfsizlik choralarini va zarur sanitariya-gigiena qoidalariga rioya qilinishiga bog'liq.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarga sinxron suzish va suv polosida o'ynashning oddiy elementlari o'rgatilishi mumkin. Bundan tashqari Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida suv sporti tadbirlari va sog'lomlashtiruvchi-tiklovchi mashg'ulotlar ham o'tkaziladi.

4.7. Badiiy gimnastika mashg'ulotlarida buyumlar bilan mashqlar

To'p bilan mashqlar, chaqqonlikni rivojlantirishga va reaksiya tezligini oshirishga hamda harakatlarni yengil va nafis bajarishni shakllantirishga yordam beradi. Shug'ullanuvchilar dastlabki tayyorlash davrida diametri 8-12 sm bo'lgan rezina to'plardan foydalanishadi.[37]

To'pni ushlab yoki ushlab turish. To'p erkin holatda kaftga qo'yiladi, barmoqlar ochiladi va to'pni shakli bo'yicha biroz bukiladi, biroq to'pni siqish kerak emas, yelka oldiga to'p tegishi kerak.

Ushlab turish quyidagicha bo'ladi: asosiy ikkala qo'l bilan, kaftning orqa tomoni bilan banlansirovka, bilaklar orasida, va qo'llarni chalishtirgan holda.

To'p bilan bajariladigan mashqlar

To'p bilan bajariladigan mashqlar badiiy gimnastikaning asosiy elementlaridan biri hisoblanadi. To'p - bolalar o'yinining doimiy yo'ldoshidir, u bolalarning harakatga bo'lgan faol intilishni qoniqtiradi. To'p bilan bajariladigan mashqlar uloqtirishga tayyorlaydi, eng avvalo, koordinatsiya, epcillik, harakat tezkorligi, harakat reaksiyasining tezligi ko'z orqali o'lgay olishni, fazo-makonda mo'ljal ola olishni rivojlantiradi. Bunda barcha gavda mushaklari yaxshigina mashqlanadi, chunki bola turli-tuman, tez o'zgaradigan harakatlarni faollik bilan bajaradi.

5-6-yoshli bolalar mashg'ulotida diametri 8-12 sm bo'lgan rezinali to'plardan foydalangani yaxshidir. To'p bilan mashq bajarganda qaddi qomatni to'g'ri saqlash, to'p joyini o'zgartirishda gavda va bosh harakati bilan hamohang, asta-sekin harakat amplitudasini oshirish kerak.

To'pni ushlab turish usuli:

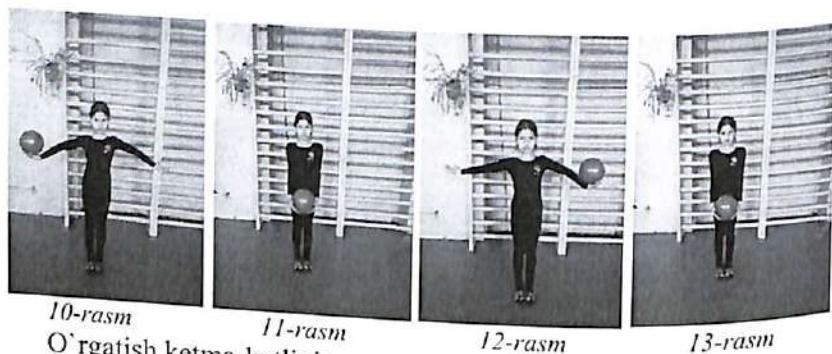
- 1) To'pni kaftga bo'sh qo'yish, barmoqlarni yoyish va to'p

shaklida uni siqmasdan bir oz bukish.

2) To'p kaftning orqa tomonida oxirigacha cho'zilgan barmoqlar o'rtasida yotadi.

Bundan tashqari to'pni ushlab turish tananing ayrim a'zolari yordamida amalga oshirilishi va chap tomon bilan ushlab bilan bajarilishi mumkin.

To'pni uzatish. Bu ham o'ng, ham chap qoida bir xil ishonch bilan bajarilishini talab qiladigan asosiy bog'lovchi elementdir. To'pni uzatish kaftdan-kaftga turli ushlab bilan, tananing turli a'zolari yordamida bajarilishi mumkin. Bunda harakatni bajarishdagi silliqlik (bir tekislik) buzulmasligi kerak.



10-rasm

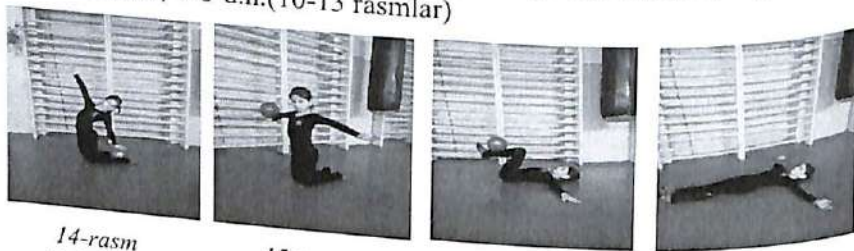
11-rasm

12-rasm

13-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

1) D.h.-qo'llar yonda, to'p o'ng qo'lda. 1-2-qo'llar pastda, to'pni chap qo'lga uzatish; 3-4-qo'llar yonda; 5-6-qo'llar oldinda, to'pni chap qo'lda uzatish; 7-8-d.h.(10-13 rasmlar)



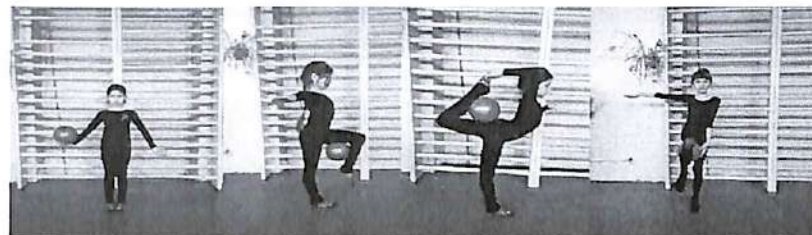
14-rasm

15-rasm

16-rasm

17-rasm

D.h.-oyoqlarni kerib, tizzalarda tik turish, qo'llar yonda, to'p o'ng qo'lda. 1-2-gavdani o'ngga burib, to'pni polga oyoqlar orasiga qo'yish; 3-4-gavdani chapga burib tizzalarda tik turish, qo'llar yonda; 5-6-gavdani chapga burib, to'pni chap qo'l bilan olish; 7-8-D.h. to'p chap qo'lda. (14-17 rasmlar).



18-rasm

19-rasm

20-rasm

21-rasm

D.h.-to'p o'ng qo'lda. 1-2 - chap oyoqda tik turib o'ng oyoqni oldinga bukish va to'pni tizza ostiga o'yish (siqib turish); 3-4 - o'ng oyoq orqaga, qo'llar yonda (kerishish); 5-6 - o'ng oyoq oldinga, to'pni chap qo'l bilan olish; 7-8 - d.h. to'p chap qo'lda. shuning o'zi boshqa oyoq bilan bajarish.

Arqon bilan mashqlar

Bu buyum bilan mashqlar chidamlilik, tezlik, sakrovchanlik, epcillik sifatlarini rivojlantirish uchun eng yaxshi vosita hisoblanadi. Buyumlar bilan harakat koordinatsiyasi va ritmikani rivojlantiradi.[37] Arqon bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar ayrim mushak guruhlarini rivojlantiradi, egiluvchanlik va bo'g'imlar harakatchanligini yaxshilaydi. Arqon bilan mashqlar panjalarni mustahkamlanishi va oyoq kaftini shakllanishida muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun arqon nafaqat badiiy gimnastikada, balki boshqa sport turlarida ham ishlatiladi.[13,22,]

Arqon rezinali, ipli yoki kapronli bo'lishi mumkin. Arqon uzunligi bolaning bo'yiga bog'liq. Arg'amchining optimal, zarur uzunligini aniqlash uchun uning o'rtasiga turib ikki uchini qo'ltiqqacha tortish kerak.

Arqon bilan mashqlar bajarishni o'rganganida eng avvalo, uni erkin ushlab o'rganib, harakat shaklini saqlab qolish va tanaga tegishi, buralib ketishi va chigallashishiga yo'l qo'ymaslik kerak.

Sakrashni bajarishda arg'amchi oldinga yoki orqaga bilak-kaft bo'g'imini harakatlantirib, tirsaklarni biroz bukkanda aylantiriladi (yyelka va bilak o'tmas burchak holatida). Arqonni qoida zo'riqtirmasdan, bosh va ko'rsatkich barmoq orasida ushlab kerak. Buyumni harakatlantirish uzluksiz va yetarlicha tez bo'lishi kerak, chunki tezlikni kamayishi uning o'zgarishi va texnik xatoga olib keladi.

Arqonda sakrab bajarishda bolaning harakati va arg'amchining harakati muvofiq bo'lishi juda muhimdir. Depsinishdan oldingi



26-rasm



27-rasm

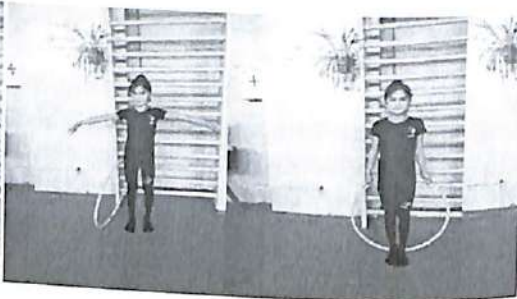


28-rasm

D.h. 26 - rasm gardish yon tomonda o'ngda vertikal, o'ng qo'l bilan yuqoridan ushlab. 27-rasm gardishni olding-yuqoriga siltash; 28-rasm pastga siltab orqadan boshqa qo'lga uzatish; mashqni boshqa qo'ldan bajarish



29-rasm



30-rasm

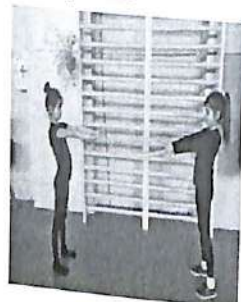


31-rasm

D.h. 29 - rasmda xalqa yon tomonda o'ngda qiya vertikal, o'ng qo'l bilan yuqoridan ushlab. 30-rasmda-gardishni olding-yuqoriga siltab oyoqqa suyab; pastga siltab orqadan boshqa qo'lga uzatish; 30-rasm mashqni boshqa qo'l bilan bajarish



32-rasm



33-rasm



34-rasm

D.h. 32 rasmda sherik bilan yuzma - yuz bir metr oraliqda turish. 33 - rasmda gardishni olding - yuqoriga siltab sherikka uzatish. 34 - rasmda d.h. mashqni navbatini boshqa qo'l bilan bajarish

Tasma bilan bajariladigan mashqlar

Tasma bilan mashqlar samarali, chiroyli va turli tumandir. Ular ritmni sezish, nozik harakat koordinatsiyasi, epcillik va boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantiradi. Tasma bilan mashqlarni asosiy xarakterli xususiyati turli rasmlarni ketma-ket bajarishda buning uchun harakat kuchini aniq mo'ljallash, qo'lni xaddan ortiq zo'riqtirmaslik kerak. Tasma bilan mashq bajarishda yaxlit harakatni ushlab turish, fazoda ma'lum tempda, berilgan tezlik va tana harakati bilan birgaligida, harakatni bir tekis taqsimlashda namoyon bo'ladi. 5-6 yoshli bolalar uchun tasma atlasli, 3 metr uzunlikdan, eni 2,5-4 sm. gacha bo'ladi. Uni ebonit yoki yog'ochli tayoqchaga uzunligi uzunligi 3-7 sm.li ingichka ip bilan mustahkamlanadi. Tayoqchani uchini (7 sm.) leykoplastir yoki izolenta bilan o'rab qo'yish mumkin. Tasmani ipga mustahkamlanadigan joyi uchburchakka tikiladi. Matoning mayin harakatlanishi, dinamikligi bolalarda mashqni chiroyli bajarish istagini kuchaytiradi, harakat ravonligi, mayinligi va tezligini yanada ravshan qilib, ajratib ko'rsatishga yordam beradi.

Mashg'ulotda tasma bilan bajariladigan asosiy mashqlar quyidagi ketma-ketlikda o'rganiladi: siltashlar, aylanma (doira), ilon izilar, spirallar va sakkizliklar.

O'rganishning eng boshida tayoqchani to'g'ri ushlab o'zlashtirish lozim. Uni bosh, ko'rsatkich va o'rta barmoqlar bilan erkin ushlab kerak. Buncha tayoqchani oxirgi uchi kaftda bosh barmoq ostiga biroz taqaladi. Tayoqchani bemalol, ortiqcha zo'riqtirmaslik kerak. To'g'ri ushlab o'zlashtirishning asosiy shartlaridan biridir. Bu ayniqsa, mayda harakatlarni tezkor sur'atda bajarishda muhim hisoblanadi.

Kombinatsiyalarda tasmani ko'proq u qoidan bu qo'lga uzatish tavsiya etiladi. Tayoqchani tez va ravon, rasm ifodasini buzmasdan uzatish kerak. Bu esa maxsus trenirovkani talab qiladi. Uzatishda bitta kaft ikkinchisining ustiga qo'yiladi.

Tasmada siltashlar. Bu mashqlarda tasma bilan mashq bajarish texnikasi to'g'ri-to'g'ri emasligi aniq ko'rinadi. Siltashlar turli o'qlar va

yo'nalishlarda, bir tekis va erkin harakat bilan bajariladi. Panja qo'lining davomi hisoblanadi. Tasma yo'nalishni o'zgartirishda panja unga keskin emas balki, asta sekin, bir tekis etib olishi kerak bo'lmasa lenta chuvalashib ketishi mumkin. Gavda va bosh tasmaning uchishini kuzatib yoyning to'g'riligiga to'g'ri o'q bo'ylab uchayotganiga ahamiyat beradi. Old tomon va yon tomonda siltash paytida qo'l tirsakdan bukilmaydi. Gorizontaal siltshni bajarishda, bolalar tirsak bo'g'inini biroz bukib, tasma katta radius bo'ylab harakatlanishni ta'minlaydi.

1) D.h. - o'ng qo'l tasma bilan oldinda. Orqaga yurib gavnani biroz oldinga egish bilan tasmani ichkariga aylantirib polda vertikal spiral 4-6 qadamdan keyin chap qoida tashqariga spiral harakatini davom ettirib boshqa qo'lga uzatish. Shuning o'zini yengil yugurish bilan bajarish.

2) D.h. - o'ng qo'l tasma bilan orqada. Oldinga qadam bosib pol bo'ylab vertikal spiral bajarish, har sakkiz qadamda tasmani aylantirishni ichkariga va tashqariga almashtirish. Shuning o'zi, mashqni o'ng va chap qo'l bilan, yengil yugurish bilan bajarish.

3) D.h. - qo'llar chapda, tasma o'ng qo'lda. 1-4 chap yonda pol bo'ylab vertikal spiral, tasmani tashqariga aylantirish. Keyin shuning o'zini oldinga vals qadamlar bilan birga bajarish.

D.h. - shuning o'zi. 1-4- o'ngga bir qadam bilan 360° ga burilish, havoda tashqariga vertikal spiral.

D.h. - shuning o'zi. 1-2- o'ng oyoqda o'ngga tashlanib chapdan o'ngga pol bo'ylab vertikal spiral. Gavda o'ngga biroz egiladi, tasma oyoq kafti yonidan o'tadi. 3-4 - chapga juftlama qadam tasmani bosh ustida chapga siltash.



35-rasm

36-rasm

37-rasm

38-rasm

D.x. 35 - rasmda tik turgan holda oyoq uchida tasma o'ng qo'lda gavda bo'ylab aylantirish 36 - rasm yarim shpagat o'tirgan holda tasma yordamida katta aylana hosil qilish, 37 - rasm tik turgan holda oldinga orqaga vertikal harakatlantirish, 38 - rasm d.x. joyida turib chap qo'l

orqada orqada to'lqinsimon harakatlar.



39-rasm

40-rasm

41-rasm

42-rasm

D.x. 39 - rasmda tasma o'ng qo'lda yuqorida juft oyoqda ilonizi harakati, kaft pastga qaragan. 40-rasmda engashgan holda qo'l orqada spiralsimon harakat 41 - rasmda qaldig'och holatida turgan holda tasmani aylantirish. 42-rasm d.x. oyoq juft chap qo'l orqada havoda gorizontaal katta to'lqinsimon harakatlar.[13]

4.8. Bolalarni quyosh, suv, va havo vositalarida chiniqtirish.

43-rasm



Bolalarning himoya immunitetini kuchaytirish uchun chiniqtirish omillaridan foydalaniladi, aksariyat ota-onalar chiniqtirish haqida to'liq ma'lumotga va noaniq fikrga ega. Tananing himoya kuchlarini salbiy va noqulay omillar ta'siriga bo'lgan qarshiligi va chidamliligini oshirish uchun deyarli hech qanda chora tadbirlarni qo'llamaydi.

Bundan tashqari, sovuq havodan qo'rqish tufayli, ular qalin kiyintirib sust himoya bilan shug'ullana boshlaydi, ochiq derazalardan qo'rqish, xonalarni ventilyatsiya (shamollatish) qilish. Bu tez-tez

shamollash paydo bo'lishiga olib keladigan termoregulyatsiya tizimini chiniqtirish va takomillashtirishga imkon bermaydi. Chiniqtirishning asosiy omillari tabiiy va arzon «quyosh, havo va suvdir»[24]

Bolani gigiyenik vannalar, yuvintirish, oyoqlarni yuvish shuningdek badanni ho'l sochiq bilan artish orqali chiniqtiriladi, ishqab artish va ustidan suv qo'yish yo'li bilan ham chiniqtiriladi. Suv bilan chiniqtirishga asta-sekin va ehtiyotlik bilan kirishiladi. Kichik maktabgacha yosh guruhdagi bolalarni badanni ho'l sochiq bilan ishqalab artish mumkin.

Bolalarni chiniqtirish muolajasidan oldin albatta shifokor bilan maslahatlashish, shundan keyin bola terisini ho'l sochiq bilan ishqalab artishga kirishish lozim. Buning uchun bir parcha quruq paxmoq yoki yumshoq tabiiy mato bilan har kuni ertalab bolaning tanasini qo'l va oyoqlarini to qizargunicha ishqalanadi. Oradan 1-2 hafta o'tgach suv bilan artishga o'tish mumkin. Paxmoq xaltachani suvga botirib, siqib tashlanadi, avval bolaning qo'llari keyin ko'kragi va qorni, orqasi, oyoqlari artiladi. Shu zahotiy oq badanning ho'l bo'lgan joyini paxmoq sochiq bilan to terisi sal qizargunicha artiladi. Bolaning badani artiladigan joyidan boshqa hamma yeriga adyol yopib qo'yish kerak. Odatda bola ertalab uyg'onganidan keyin badani artiladi. Muddati 5-6 minut. Suv harorati muolaja boshida 32-33°C bo'lishi kerak. Keyin asta-sekin 5-7 kun aralastirib suv harorati 1°C dan pasaytira boriladi, 30°C ga tushiriladi.

Gigiyenik vannada suv juda issiq bo'lmasin. Suv harorati 2 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun 36,37,5°C gacha kattaroq yoshdagi bolalar uchun esa 36°C bo'lishi kerak. Vannadan keyin bolaning ustidan suv quyish kerak, bu suvning harorati vannadagi suv haroratidan 1-2°C kam bo'lishi lozim. Vaqt o'tishi bilan bolaning ustidan quyiladigan suv harorati yana 2-3°C pasayadi.

Bolalarni yozgi sog'lomlashtirish oyligida quyoshli, ochiq havoda va havo harorati yuqori bo'lganda suv tadbirlarini amalga oshirish bolalarni chiniqtirishning eng optimal vositalaridan biri hisoblanadi (43-rasm).

Chiniqtirish tadbirlarini amalga oshirishda bolalarning yoshi, jinsi, individual xususiyatlarini hisobga olish juda ham muhim.

4.9. Uyqudan keyingi jismoniy daqiqa.

Uyqudan keyingi jismoniy daqiqa. Kunduzgi tushdan jismoniy daqiqa maktabgacha ta'lim tashkilotida o'tkaziladi. Gimnastika bolaning uyg'onishini osonlashtiradi, ichki organlarning faoliyatini

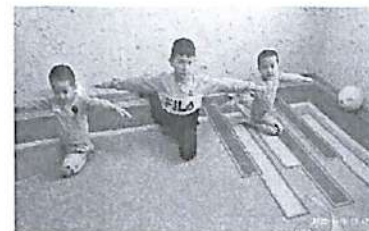
rag'batlantiradi, tiklovchi ta'sir ko'rsatadi.

Uyqudan keyin jismoniy daqiqa mashqlari majmuasi odatda ikki qismga ega. Birinchi qism yotoqda o'tkaziladi. Bu qism qisqa davom etadi. Uning vazifasi bolani asta-sekin uyqu holatidan uyg'onish holatiga o'tishiga yordam berishdir. U tortish kabi mashqlarni, shuningdek, qo'llar va oyoqlarning sekin harakatlanishini o'z ichiga oladi.

Ikkinchi qismda bolalar yotoq kiyimlari bilan turadilar va yotoq kiyimlarini echib, yalang oyoqlari bilan ichki kiyimda qatnashadilar. Ular bir qator umumrivojlantiruvchi mashqlarini bajaradilar (siz ritmik gimnastika komplekslaridan foydalanishingiz mumkin) va g'adir budur yo'lakhadan yurishadi. Misol uchun: birinchi bolalar zalda yotgan arqon ustidan borish uchun taklif etiladi, yoki silliq toshlar ustidan yurish bolalarda yassioyoqlikning oldini oladi. Harakatlar va mashqlarni turli she'rlar, ashullalar, musiqa jo'rliigida mashqlar bolalarni uyqudan keying sustlik xolatini bartaraf etishlari uchun yordam beradi.[36]

44-rasm

Uyg'on, uyg'on tur uyg'on,
gimnastika qil bolajon
Vaqt qarab turmas bir on
Toza havo jonga darmon



Boshni keskin burang, o'ngga va chapga.

Qo'llarni aylantiring har yon tarafga

Qo'lni ko'taramiz, u yonga bu yonga,

Va sakraymiz oyoqlar juft o'xshab «quyonga».

45-rasm



Oyoqlarni ko'taring

Qo'llarni o'nga buring

Asta sekin o'tiring

Va safda tik turing

Chaqqonlik bilan turib

Sakrab yuguring.



Biz qo'llarni ko'taramiz
Biz oyoqlarni ko'taramiz
Bir-ikki-uch-to'rt-besh.
Tizzani baland ko'taring
Qatorda shaxdam yuring

4.10. Bolalar uchun sayrlar (ekskursiyalar)



46-rasm

Bolani sovuq havoga xona derazani asta-sekin ochib qo'yib sayr qildirishdan oldin bola tanasi tashqi havoga moslashtirib boriladi. Bola havosi toza, kislorod bilan to'yingan xonada uxlasa salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bolani chiniqtirayotgan vaqtda u xursand bo'lib, chiniqtirish tadbiridan zavq olishi kerak. Agar chiniqtirish vaqtida bola bezovta bo'lsa, yo'tal tutsa, demak chiniqtirish tadbiri noto'g'ri olib borilayotgan bo'ladi.

Chiniqish barcha bolalarga, xususan nimjon bolalarga foydali, bunday bolalarga chiniqish turini shifokor bilan maslahatlashib tanlanadi, buyurilgan muolaja me'yori asta-sekin oshira boriladi.

Sayr va ekskursiyalar o'tkazish usullari

Eng oddiy turizm jismoniy tarbiyaning muhim vositasidir. Bolalar bog'chasida turizm deganda bog'cha hovlisidan tashqaridagi joylarda sayr qilish tushuniladi. Bundan maqsad bolalarda harakat malakalarini takomillashtirish, joylarda to'g'ri yurishga o'rgatish va shunga o'xshash ko'nikmalar hosil qilishdan iborat. Bunday mashqlar ahil jamoani

tarbiyalash, bolalar bilan kattalar o'rtasida o'zaro yaxshi munosabatlar o'rnatish uchun katta ahamiyatga egadir.[11,15,]

Bolalar ko'pincha bolalar bog'chasi xonasi yoki maydonida turli mashqlarni bajarayotib, yangi vaziyatda o'zlarini yo'qotib qo'yadilar. Tabiatning bolalarning sayr paytida duch keladigan o'zgarib turuvchi sharoiti joylarda zarur mo'ljal olishni, qat'iyatlikni, botirlikni, umumiy chidamlilikni tarbiyalashga, do'stona munosabatlarni mustahkamlashga yordam beradi. Shuning uchun bunday sayr va ekskursiyalar muntazam amalga oshirilishi va u kichik guruhlardan boshlanishi, bunda mazkur guruh bolalarning yosh xususiyatlari va imkoniyatlari, sog'lig'ining ahvoli, yakka ko'rsatkichlari hamda shifokor tavsiyalari hisobga olinishi lozim.

Sayr maqsadga yo'naltirilgan bo'lishi uchun mutaxassis ularni kalendar-rejasida oldindan belgilab oladi va o'tkazishga puxta tayyorgarlik ko'radi.

Yoz-sayrlarni o'tkazishning eng qulay vaqti. Mutaxassis bolalarni tashkilot joylashgan tumanni: shaharda (agar bolalar bog'chasi dala hovlida bo'lmasa) park, bog', xiyobonlarni; dala hovlida, yaqin atrofdagi o'rmon, yaylov, soy, gullagan o'tloq, daryo, ko'lni oldindan o'rganadi. Bolalar bilan qaysi yo'ldan borish maqsadga muvofiqligini aniqlash, ayrim yo'nalishlarning uzoqligini belgilash juda muhimdir. Bolalarni yo'lda dam oldirish mumkin bo'lgan joylar aniqlanadi, harakat ko'nikmalarini takomillashtirish mashqlarini o'tkazish imkonini beradigan barcha tabiiy sharoit – irmoqchalar, qirg'oq, tepaliklar, yiqilgan va egilib qolgan daraxtlar, yaylov va hokazolarning mavjudligi hisobga olinadi.[11]

Sayrlar mazmuniga o'yinchoqlar va kichikroq inventarlardan foydalanib amalga oshiriladigan harakatli o'yinlar, shuningdek, qoidali harakatli o'yinlar kiritiladi. Yalanglikda jismoniy tarbiya mashg'uloti, harakatli o'yin o'tkazilishi, varrak uchirishi (46-rasm) shundan so'ng bolalar dam olishlari, sayr etishlari, xotirjam o'ynashlari mumkin.

Qish faslida bolalar bog'chasidan tashqariga sayr uyushtirish ham muhim bo'lib, u ham ish rejasiga kiritiladi.

Agar muayyan guruhdagi barcha bolalar konkida ucha oladi gan bo'lsalar yaqin oradagi muz maydoniga (uning ma'muriyati bilan oldindan kelishilgan holda) borish maqsadga muvofiq.

Kichik guruh bolalari yaqin atrofdagi xiyobonda sayr qilishlari mumkin. Bunday sayrlar bardoshlilik, chidamlilikni hosil qilishga, bola organizmining qarshilik ko'rsata olishini oshirishga, asab tizimi faoliyatini



mo' tadillashtirishga, bolalarda tetik, quvnoq kayfiyatni yuzaga keltirishga yordam beradi.

Sayr vazifalari rejaga muvofiq bolalarni oldindan ogohlantirish, ularda sayrni quvonib kutish hissini uyg'uloqtirish, sayr maqsadini quyidagi ko'tarinkilikda ma'lum qilishdan iborat: «Yalanglikda o'ynaymiz, so'ng cho'milamiz», «Yalanglikka mashg'ulotlar bajargani boramiz», «Ayiqchalarni olib ketamiz va ular bilan o'ynaymiz», «Turistik piyoda yurishga jo'naymiz». O'rta va katta guruh bolalari sayrga tayyorgarlik ko'rishda ishtirok etishlari lozim. Ular mutaxassis bilan birga kerakli jihozlarini tayinlaydilar, ko'tarib borish oson bo'lishi uchun ularni o'zaro taqsimlab oladilar.

Tajriba bunday sayrlarning sog'lomlashtirish va ta'lim - tarbiyaviy ahamiyatga ega ekanligini, bolalarda turizmga nisbatan qiziqish, tetik ruh, chidamlilik, jamoa hissi paydo bo'lishini tasdiqlaydi.

Sayrda barcha yosh guruh bolalari erkin, istasalar guruh - guruh bo'lib yurishlari mumkin (odatda juft bo'lib yurish bir bolani ikkinchisiga bog'liq qilib qo'yadi va asab tizimi holatiga noxush ta'sir etadi, salbiy emotsiya uyg'otadi, erkin harakat qilishga tabiat va uning go'zalligini his etishga imkon bermaydi). Faqat muayyan sharoitlarda, masalan, bolalar transport yuradigan shox ko'chadan kesib o'tishlari kerak bo'lganidagina juft bo'lib saflanishi mumkin. Kichik guruh bolalarini mutaxassisdan tashqari yana kattalardan biror kishi kuzatib borishi kerak: u bolalarni yo'ldan o'tkazishga, yalanglik, o'rmonda o'yin uyush-tirishga ko'maklashadi. Agar sayr paytida jismoniy tarbiya mashg'ulotini o'tkazish belgilangan bo'lsa, unga tabiiy omillardan foydalanib amalga oshiriladigan mashqlar (qiya daraxtga sur'atni o'zgartirib chiqish va pastga sakrash, kim o'zarga yugurish, jilg'adan hatlab o'tish va hokazo), tik turgan, o'tirgan, yotgan holatda buyumlar bilan bajariladigan mashqlar kiritiladi.

Sayr va mashg'ulot sof havoning bolaning yalang'och badaniga bevosita ta'sir etishi tufayli (bolalar faqat trusi, mayka, panamka, kepka va sayrga mos oyoq kiyimida bo'lishlari lozim) harakatda qabul qilinadigan tabiiy havo vannasi hisoblanadi.

Sayr qish faslida ham rejalashtiriladi: bolalar oldindan ogohlantiriladilar va mutaxassis bilan birgalikda kerakli narsalarni (o'yinchoqlar, belkuraklar, o'yin uchun atributlar, velosipedlar, somakatlar, va hokazo) tayyorlaydilar.

Sayrlarni muntazam o'tkazish bolalarning harakat ko'nikmalarini takomillashtiradi, organizmni chiniqtiradi, chidamlilikni tarbiyalaydi,

hayotiy taassurotlarni yangilaydi, atrof-muhitni bilishga yordam beradi, sayohatlarga qiziqish uyg'otadi, zavq-shavq baxsh etadi. [15]

4.11. Bolalarning mustaqil harakat faoliyati

Bolalarning mustaqil harakat faoliyati maktabgacha tarbiya tashkilotlarida, guruhlarda, va sayrlarda tashkil etiladi.

Mustaqil harakat faoliyatini samarali tashkil etish quyidagi majburiy qoidalarni nazarda tutadi:

- jismoniy tarbiya va o'yin muhitini tashkil etish (harakatlar uchun etarli joy, har xil qiziqarli usul va vositalar, rang barang jihozlar va boshq.);

- kun tartibida bolalarning mustaqil harakat faoliyati uchun maxsus vaqt ajratish;

- mutaxassisning bolalarning mustaqil faoliyatini tashkillashtirishning maxsus usullarini yaxshi bilish darajasi.

Bolalarda harakatlanish ehtiyoji individualdir, shu sabadan shartli ravishda har bir guruhda katta, kichik, o'rtacha harakatlanish xususiyatlarini ajratish mumkin.

O'rtacha harakatchanlikdagi bolalar kun davomida eng tinch va osoyishta harakatlar bilan ajralib turadi. Bunday bolalar tahminan guruhning yarimini yoki yarmidan ko'prog'ini tashkil etadi. Guruhdagi yaxshi sharoitlarda (harakatlanish joyi, vaqti, jihozlar bilan harakatlanish, mashq snaryadlari) bolalar harakat faoliyatini tashkil qilishda mustaqillik faoliyatini erkin namoyon etadilar.

Bunday bolalarning harakati odatda ishonchli, aniq, maqsadga qaratilgan bo'ladi. Fiziologlar bu jarayonni «o'z-o'zini boshqarish» ga tayanishi mumkin, deb hisoblashadi, bu bolalar harakatlarida juda yorqin namoyon bo'ladi.

Nisbatan kuchsiz va zaif organizm - *kamharakat bolalardir*. Bolaning past harakat faoliyatining sabablari guruhdagi qoniqarsiz psixologik muhit, jihoz va buyumlrning bir xilligi va taqchilligi, salomatligidagi muammolar, bolaning harakat qobiliyatlari rag'batsiz qolishi, yoki kattalarning muntazam taqiqlari bo'lishi mumkin. Natijada bolaning xatti-harakatlari ko'pincha sust bo'lib qoladi.

Kamharakat bolalar doimiy charchoq, sustlik bilan ajralib turadi, boshqalardan ko'ra tezroq charchashadi. O'zlari uchun qulay muhitni yarata oladigan harakatchan bolalardan farqli o'laroq, ular hech kimga

aralashmaslik, faollik va harakatni talab qilmaydigan vaziyatni tanlash uchun o'zini tortishga harakat qilishadi. Ular muloqotda qo'rqqoq, o'ziga bo'lgan ishonchi yo'q, faol harakatlar va o'yinlarni yoqtirmaydilar. Bu holatda bolani harakatga jalb qilish uchun, uyatchang, tortinchoq, bolani o'yinlar bilan harakat qilishga o'rgatishdir. Bu toifa bolalarda, qoida talab qilinmaydigan oddiy, faol harakatlarni qo'llash kerak.

Serharakat bolalarning doimo o'rni sezilib turadi, garchi ular umumiy bolalarning to'rtidan birini tashkil qilsa ham. Ular muvozanatsiz xatti-harakatlari bilan farq qiladi, ko'pincha boshqalar bilan mojaroli vaziyatlarga duch kelishadi. O'z faoliyatining mohiyatini tushunish uchun ular o'zlarining harakatlarini nazorat qila olmaydi. Harakatlarining haddan tashqari intensivligi tufayli ular o'z faoliyatining mohiyatini tushunish uchun idrok qila olmaydi vaziyatni nazorat qila olmaydi.

Giperfaol bolalar, albatta, harakatlarini me'yorida cheklashlari va tinch harakat bilan almashinishni o'rganishlari kerak degan fikrlar mavjud. Bu butunlay to'g'ri emas. Bolada harakatga ehtiyoj bor va bu ehtiyoj harakatlar bilan qoniqtirilishi kerak. Bunday holda, oltin qoidani yodda tutish kerak: **ta'qiqlamang, balki tartibga soling**. Bunday bolalarning harakat faoliyatiga rahbarlik harakatchanlikni cheklash emas, balki ularning qaltis harakatlarini nazorat qilish, ehtiyotkorlik bilan tushuntirish, maqsadli faoliyatni talab qiladigan harakatlarga qaratishi kerak.

Uy vazifasi shaklida bolalarning mustaqil vosita faoliyatini tashkil etish tobora ommalashib bormoqda. Bolalarga uy vazifasi qiziqarli shaklda berilishi kerak. Vazifani bajarish mezonlari bolaning muayyan harakatni eng yuqori va sifatli bajarishidir.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotida, arqonda sakray olmaydigan bolalar uchun uyda mashg'ulotni takrorlash, doimiy bo'sh vaqtida o'zi bilan arqonni olib yurib uyda ota-onasi ishtirokida sakrash mashqlarini bajarishni vazifa qilib berish mumkin. Arqonni qaytarib olish faqat bolaga berilgan vazifani yaxshi o'rganidan keyin va guruhdagi barcha bolalar oldida o'z mahoratini namoyish etishdan so'ng qaytib olish va yangi vazifaga o'tish mumkin. Buning uchun zalda bir nechta juda yorqin (g'ayrioddiy ranglar), bolalar uchun jozibador buyumlarni (to'plar, sakrash arqonlari, halqa) uyga berib yuborish mumkin, shunda uy vazifasini olgan bola buni jazo sifatida qabul qilmaydi, aksincha xursand bo'ladi.

Barcha bolalarga jismoniy tarbiya (sport nomi, Olimpiya medallari tarixi va boshqalar) sohasidagi bilimlarni shakllantirish bilan bog'liq

og'zaki topshiriq berish tavsiya etiladi. Biroq, bolalar tomonidan amalga oshirilganda uy vazifasini muhokama qilish uchun vaqt ajratish kerak. Shu bilan birga, uy vazifalarini bolalar tomonidan qachon amalga oshirilishini muhokama qilish uchun ham alohida mashg'ulotdan tashqari vaqt ajratilishi kerak.

Nazorat savollari va vazifalari

1. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan mashq qilishning asosiy shaklini tavsiflang.
2. Ishtirokchilarning faoliyati qanday tashkiliy-uslubiy shakllarda amalga oshirilishi mumkin?
3. Mutaxassis mashg'ulot uchun qanday tayyorgarlik ko'rishi kerak?
4. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ritmik gimnastika elementlarini qanday qo'llaniladi?
5. Stretchingning bolalar tanasiga ta'siri qanday namoyon bo'ladi?
6. Fitbol mashg'ulotlarining bola organizmiga sog'lomlashtiruvchi ta'siri qanday?
7. Kun tartibida jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish tadbirlarini tavsiflang.
8. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya va ommaviy tadbirlarni tavsiflang.
9. Badiiy gimnastika mashg'ulotlarida foydalaniladigan buyumlarni sanab bering?
10. Bolalarning mustaqil harakat faoliyati qanday tashkil etilishi mumkin?

5-BOB MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTIDA JISMONIY TARBIYA BO'YICHA TA'LIM JARAYONINI REJALASHTIRISH TEXNOLOGIYASI

Ta'lim jarayonini tashkil texnologiyasini o'zlashtirish mutaxassisga jismoniy tarbiya sohasida maktabgacha ta'lim tashkiloti oldida turgan muammolarni to'liq hal etish, jismoniy mashqlar uchun ajratilgan vaqtdan oqilona foydalanish, bolalarning va pedagoglarning faoliyatini tahlil qilish, shu bilan ularning mehnat samaradorligini oshirish imkonini beradi.

Ta'lim faoliyatini rejalashtirish va uning natijalarini nazorat qilish bir jarayonning ikki tomonini qamrab oladi.

5.1. Maktabgacha ta'lim tashkilotida jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarini rejalashtirish

Rejalashtirish juda murakkab ijodiy jarayon bo'lib, mutaxassis faoliyatining har tomonlama samarador bo'lishida muhim ahamiyat kasb etadi. Shuni yodda tutish kerakki, tasdiqlangan, ehtiyotkorlik bilan ishlab chiqilgan rejalashtirish ko'p yillar davomida hech qanday o'zgarish va qo'shimchalarsiz qolishi mumkin. Biroq doimiy yangilanishni talab qiladigan ko'plab omillar mavjud. Rejalashtirishning samaradorligini oshirishda eng muhim omil shundaki, barcha pedagogik jarayonlar doimiy nazoratda bo'lishi kerak.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya ishlarini rejalashtirish maktabgacha yoshdagi bolalarga ta'lim berish va tarbiyalashda boshqa sohalardagi rejalashtirishdan sezilarli darajada farq qiladi. Bu harakat faolligini o'rganishning o'ziga xos jarayoni, tizimli dastur ta'lim va tarbiya vazifalarini hal qilish zarurati bolalarning jismoniy rivojlanishiga, ularning sog'lomlashtirish jarayoniga maqsadli ta'sir ko'rsatadi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalar bilan jismoniy mashqlarning barcha turlarini o'tkazish quyidagicha rejalashtiriladi:

- jismoniy tarbiya mashg'ulotlari;
- kun tartibidagi jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish tadbirlari;
- jismoniy tarbiya va ommaviy tadbirlar (dam olish, xordiq chiqarish va b.);
- bolalarning mustaqil harakat faoliyati.

Bundan tashqari, faoliyat bilvosita ta'sir ko'rsatuvchi jismoniy

tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarining samaradorligini mutaxassisning tibbiy xodimlar va ota-onalar bilan o'zaro hamkorligi belgilaydi.[14]

Ta'lim jarayonini rejalashtirish

Ta'lim jarayonini rejalashtirishning barcha hujjatlari direktiv va operativ turlarga bo'linadi.

Direktivlarga xujjatlarga quyidagilar kiradi:

- 1) jismoniy tarbiya asosiy vositalarini o'z ichiga olgan dastur;
- 2) dasturning muayyan bo'limlari uchun soatlar sonini tartibga soluvchi reja.

Operatsion hujjatlarga quyidagilar kiradi:

- 1) o'quv materiallarini yil davomida taqsimlash rejasi;
- 2) tematik dastur;
- 3) choraklik reja;
- 4) jismoniy tarbiya mashg'uloti konspekti;

Dastur. Mutaxassis jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirish bo'yicha ishni dastur bilan tanishishdan boshlashi kerak.

Hozirgi vaqtda maktabgacha ta'lim tashkilotlarida «Davlat talablari» (2018) bilan birga, «Ilk qadam» yangi dasturi qo'llanilmoqda.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarining zamonaviy dasturlari jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarini tashkil etish va o'tkazish yondashuvlari o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, dasturlar bilan tanishishda har tomonlama e'tiborlilik talab etiladi.

Dastur bo'limlari uchun soat sonini tartibga soluvchi reja.

Ushbu rejani aniqlash uchun siz bolalarning imkoniyatlarini va mashg'ulot o'tkazish sharoitlarini tahlil qilishingiz, ularni dasturiy talablar bilan taqqoslashingiz kerak. Joriy yil dasturning har bir bo'limining materiallarini o'rganish uchun ajratilgan soat sonini belgilagan holda, soatlar taqsimoti jadvali tuziladi. Dasturda nazarda tutilgan o'quv me'yorini dasturning bo'limlarini rejalashtirish uchun taqsimlash tahminiy hisoblanadi. Muayyan sharoitlarga qarab, mutaxassis maktabgacha ta'lim tashkiloti rahbariyati bilan kelishilgan holda dasturning turli bo'limlarini o'zlashtirish uchun tavsiya etilgan vaqt miqdorini o'zgartirishi mumkin (jadval 10). Yillik reja-jadval. Har bir yosh guruhini hisobga olib rejalashtirilgan. (jadval. 11).

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari uchun tahminiy vaqtni taqsimlash
(haftada ikki marta mashg'ulot o'tiladi.)

10-jadval

	Guruhlar			
	Kichik	O'rta	Katta	Tayyorlov
Nazariy ma'lumotlar	1	1	1	1
Saf mashqlari	2	2	3	3
URM	2	3	4	4
Asosiy harakatlar:	68	68	65	68
Yurish,				
yugurish,	2	2	3	3
sakrash,	10	10	11	12
uloqtirish,	12	13	16	17
tirmashib	14	15	16	17
chiqish	18	16	10	10
muvozanat saqlash	12	12	9	9
Gimnastika mashqlari	3	3	6	6
To'siqlar osha yurish	3	3	6	6
Harakatli o'yinlar	12	11	4	1
Raqs mashqlari	5	5	7	7
Nazorat mashqlari	4	4	4	4
Jami	100	100	100	100

Uzoq vaqt davomida rejalashtirish uchun quyidagi xolatlarni hisobga olish kerak.

1. Har xil turdagi asosiy harakatlarning oqilona kombinatsiyasi birinchi navbatda bola tanasining har tomonlama faol rivojlanishini ta'minlashi kerak. Mashqlarni tanlashda siz ushbu qoidaga rioya qilishingiz kerak: bir xil mushak guruhiga ketma - ket ikki xil mashq bilan yuklama berilmaydi, bu bolalarda charchoqni keltirib chiqaradi, vaholanki yuklamani xar xil mushak guruhlariga taqsimlash maqsadga muvofiq.

2. Harakat qobiliyatlarini shakllantirishda bir tomonlama, ya'ni faqat

tirmashib chiqish, sakrash, yoki uloqtirishni o'rgatish kerak.

3. Bolaning katta harakat faoliyati uchun qulay bajariladigan mashqlarning majmuasini tanlash kerak. [14]

Turli xil mashg'ulot turlari uchun vaqtni taxminiy taqsimlash
(mashg'ulot haftada 2 marta o'tiladi)

11-jadval

	Sentyabr				Oktyabr				Noyabr				Dekabr			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Nazariy ma'lumotlar				*	*		*	*	*		*	*	*		*	*
Saf mashqlari		*		*	*	*		*	*		*	*		*	*	*
URM	*	*			*	*	*		*	*		*	*	*	*	*
Yurish,		*					**				*	*	*	*	*	*
Yugurish,				*							*	*	*	*	*	*
Sakrash,	*	*	**	*	**	**		*	*		**	**	*	*	*	*
Uloqtirish,	*	*		*	*	**		**	**		**	**		**	**	*
Tirmashib chiqish				**		**	*		**	*		**	*		**	*
Muvozanat saqlash	*		**		**		*	**		*	**		*	**		*
Gimnastika mashqlari					*	*		*	*		*	*		*	*	**
To'siqlar osha yurish		*		*	*		*	*		*	*		*	*		**
Harakatli o'yinlar		*		*	*		*	*		*	*		*	*	*	**
Raqs mashqlari	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	**	*
Nazorat mashqlari		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	**	*

Mashqlar bolalar tanasiga ijobiy ta'siri yuklama va dam olish, vaqtini to'g'ri o'zgartirish bilan amalga oshiriladi.

4. Shuning uchun, bolalar nafaqat faol mashq qiladigan, balki kuchni tiklash uchun tanaffuslari bo'lgan harakatlarning kombinatsiyasini ham tanlash kerak.

5. Murakkab koordinatsiyali, harakat ko'nikmalarining fiziologik asosini tashkil etadigan qiyin harakatlarni shakllantirish mumkin emas.

6. Bolalar har safar bir mashqni diqqat va e'tibor bilan bajarishi uchun, mutaxassis bunga asosiy e'tiborni qaratishi kerak. Ushbu mashq uchun yuqoridagi talablar va mashg'ulotning o'ziga xos vazifalariga asoslanib, boshqa vazifalarni (ma'lum, ilgari bolalar tomonidan o'rganilgan) tanlab olish tavsiya etiladi.

Tematik ish dasturi. Ko'pgina operativ hujjatlarni rejalashtirishda eng muhimi tematik ish dasturidir.

Dastur bo'limlari, o'rganish ketma-ketligini va tabiiy ravishda bo'limlardagi mavzularni yoritadi. Dastur materialining yuqoridgi ketma-ketligini ko'plab xususiyatlarni hisobga olgan holda barcha maktabgacha ta'lim tashkilotlarida rejalashtiriladi. O'quv materialining butun hajmi oddiydan va murakkabga tamoyili asosia bo'limlar va mavzularga taqsimlangan.

11-jadval

Yanvar				Fevral				Mart				Aprel				May			
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
*		*	*	*		*	*	*	*	*		*	*	*		*	*	*	*
	*				*		*		*	*	*		*		*		*		*
			*		*	*	*		*	*	*		*	*	*		*	*	*
			*		*	*	*		*	*	*		*	*	*		*	*	*
**	**			**	**			**	**			**	**			**	**		**
**	**	*		**	**	*		**	**			**	**			**	**		**
		**	**		**	**			**	*			**	**			**	*	*
					**		*		**	*	*		**	*	*		**	*	*
*			*	*	*		*	*	*		*	*	*		*	*	*		*
*	**	**		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
**	**	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
					*	*	*		*	*	*		*	*	*		*	*	*

Dasturning har bir bo'limidagi mavzular soni (yurish, uloqtirish, sakrash va h.k.) maktabgacha yoshdagi bolalarning kichik guruhlaridan katta guruhlariga (raqamlash orqali) tartibda belgilanishi tavsiya etiladi. Bu keyingi hujjatlarni rejalashtirishda aniqlik kiritadi va har bir yosh guruhi uchun vazifalarni aniqlashda betar tibliklarni bartaraf etadi.

Tematik dasturni ishlab chiqish sifatiga ta'sir qiluvchi ko'plab omillar orasida birinchi navbatda eng muhim omillarni hisobga olish kerak:

- bolalarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi darajasi;
- kasallik tufayli jismoniy mashqlarda cheklovlar;
- mashg'ulotni tashkil etishning samarali shakllari;
- jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini moddiy ta'minlash (zalning o'lchamlari, uskunalari, jihozlari va boshqalar).

«Uloqtirish» bo'limida tematik ish dasturining qismlari»

Kichik guruh

1. To'pni ushlab bir-biriga juft bo'lib, sherigiga uzatish.
2. 1,5-2 m masofadan to'pni darvoza tomon siljitish.
3. Ikki qo'l bilan ko'krakdan to'pni tashlash.
4. Ikki qo'l bilan bosh ustidan to'pni tashlash.
5. ...

O'rta guruh

1. Ko'krakdan ikki qo'l bilan arqon ustidan to'pni tashlash.
2. Kichik to'pni masofadan tashlash.
3. To'pni devorga otish va ikki qo'l bilan ushlab.
4. ...

Katta guruh

1. Kichik to'pni to'g'ri chiziq vertikal yo'nalishda uloqtirish.
2. Basketbol savatiga katta to'pni tashlash.
3. ...

Tayyorlov guruhi

40. To'pni erga tekkizish joyida, harakatda.
50. To'p bilan devor oldida mashqlar.

Choraklik reja

Choraklik reja tuzish texnologiyasi. - choraklik reja-yilning har bir faslining mazmunini izchil taqdim etish. Dastlabki materiallarning yillik jadvali asosida avvalgi choraklarda o'quv jarayonining haqiqiy yo'nalishini hisobga olgan holda tuziladi.

Chorak uchun rejani ishlab chiqish ta'lim vazifalarini shakllantirish bilan boshlanadi. Birinchidan, ushbu chorakda ta'lim jarayonining asosiy vazifalari aniqlanadi.

Ta'limiy vazifalarini aniqlash va rejalashtirish. Harakat qobiliyatlarini shakllantirish va jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan dasturning bir qismi jismoniy mashqlarni o'z ichiga oladi, ularning aksariyati bir necha yosh guruhlarida ketma-ket o'rganiladi. Shu munosabat bilan, chorak uchun harakat faoliyatlarini o'rganishning asosiy vazifasini aniqlash uchun bolalarning yangi materiallarni o'rganishdan oldin bilim va ko'nikmalarini aniqlash, so'ngra avvalgi yillarda qanday vosita harakatlarini o'rganish va keyingi yillarda qanday o'rganilishini aniqlash uchun barcha avvalgi ta'lim jarayonlarida qo'llanilgan dasturlarni tahlil qilish maqsadga muvofiq. Barcha yosh guruhlari uchun dasturda materialning taqdimoti ketma-ketligi ta'limning asosiy vazifasini aniqlaydi va kelgusi yosh guruhlari dasturining mazmunini hisobga olgan holda, bu yil o'rganilayotgan mashq texnikasi uchun talablarni belgilaydi. [14]

Sog'lomlashtirish vazifalarini aniqlash va rejalashtirish. Ushbu doimiy dolzarb vazifalarni hal qilishning turli usullari mavjud.

Bu usul organizmga mashqlarning ta'sirining tabiatini va ularni hal qilish uchun ishlatiladigan usullarni hisobga olgan holda, maxsus sog'lomlashtirish vazifalarini taqsimlaydi.

Yana bir usul - bu maxsus umumrivojlantiruvchi mashqlar va harakatli o'yinlar mashg'ulotlar guruhiga kiritilgan bo'lib, bu ba'zi mashqlarning etarlicha davolovchi ta'sirini o'rgatishga qaratilgan.

Doimiy faoliyat ko'rsatadigan sog'lomlashtirish vazifalari bilan bir qatorda nisbatan qisqa vaqt ichida (har bir mashg'ulot, chorak yoki yil uchun) o'rgatish vazifalar ham kiritilishi mumkin. Bunday vazifalarni shakllantirish uchun asos, maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy holati, o'quv jarayonining shartlari, va ularning yuzaga kelishi mumkin bo'lgan salbiy ta'sirlari to'g'risidagi ma'lumotlar bo'lishi mumkin. Shunday ekan sog'lomlashtirish vazifasi bilan ta'limiy vazifa uyg'unlikda qo'llanadi va jismoniy saifatlarni rivojlantirish vazifalariga alohida e'tibor beriladi. Ular o'quv dasturi va bolalarning jismoniy tayyorgarligi to'g'risidagi ma'lumotlar asosida aniqlanadi.

Tarbiyaviy vazifalarini aniqlash va rejalashtirish. Bolaning mehnatkashligi, axloqiy, irodaviy va estetik fazilatlarini tarbiyalash har bir mashg'ulotda bolalarning tarbiyaviy fazilatlarini va xatti-harakatlariga ta'lim va jismoniy rivojlanish vazifalari bilan bog'liq holda amalga

oshirilishi kerak.

Muayyan tarbiyaviy vazifalarini shakllantirish uchun asos bo'lishi mumkin: (masalan, chorak uchun) bolalarning xulq-atvorini kuzatish to'g'risidagi ma'lumotlar, shuningdek, bolalarning yosh xususiyatlarini va ularning tarbiyalash darajasini tahlil qilish. Maktabgacha yoshdagi bolalar psixikasining yoshga bog'liq xususiyatlarini hisobga olgan holda, zaif bolalarga do'stona munosabatni yaratish vazifasi alohida ahamiyatga ega.

Choraklik rejani tuzish texnologiyasi. Vazifalar va tegishli o'quv materiallarini aniqlab, ularni chorak mashg'ulotlarida taqsimlash kerak. Ushbu amaliyotning samaradorligi mutaxassisning o'rganilayotgan vosita harakatlarining murakkabligini bolalar qobiliyatlari va ta'lim jarayoni sodir bo'ladigan sharoitlar bilan o'lchash jarayoniga bog'liq bo'ladi.

O'quv materiallarini mashg'ulotlar bo'yicha taqsimlashda quyidagi qoidalarga amal qilish kerak:

- muayyan harakat vositalarini o'rganish alohida mashg'ulotlarda amalga oshirilishi kerak;

- mashg'ulotda hal qilinadigan vazifalar bolalardan turli xil kognitiv faoliyatni talab qilishi va jismoniy rivojlanishga ko'p qirrali ta'sir ko'rsatishi kerak;

- mashg'ulotda salbiy ta'sir ko'rsatadigan harakat vositalarini o'rganishdan saqlanish;

bir mashg'ulotdagi vazifalarning soni va mazmuni bolalarning imkoniyatlariga va mashg'ulotda moddiy jihozlarni ta'minlanganligiga mos kelishi kerak.

Mashg'ulotning mazmuni. Zamonaviy mashg'ulotlar uchun ta'lim, sog'lomlashtirish ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarini kompleks rejalashtirish o'zida aks etadi. Bunday yondashuv ta'limni optimallashtirishning eng muhim vositasidir, chunki u bir vaqtning o'zida bolalarni ortiqcha vazifa yuklamasdan ijobiy natijalarga erishishga imkon beradi. Albatta, har bir mashg'ulot yuqorida sanab o'tilgan barcha vazifalarni to'liq hal qilmasligi mumkin. Ko'p omil mavzuning o'ziga xosligiga, ishtirokchilarning individual xususiyatlariga va boshqa sabablarga bog'liq bo'lishi mumkin.

Mashg'ulotlar majmuasi, vazifalari shakllantirilgach, tanlangan mashqlar mashg'ulotning barcha maqsadlariga yechim topishini ta'minlash uchun o'quv materialining mazmunini aniqlash kerak. Mashg'ulotning mazmuni eng muhim jarayonlarni ajratib ko'rsatish kerak. Bu rejalashtirishning eng muhim elementidir. Buning uchun

kerakli ko'nikmalarni shakllantirishga olib keladigan mashqlar tanlanadi va ayni paytda (birgalikda) harakat qobiliyatlarini yaxshilash va axloqiy fazilatlarini tarbiyalash imkonini beradi.

Mashg'ulotning mazmunini ishlab chiqishda ushbu ketma-ketlikda harakat qilish tavsiya etiladi.

1. Harakatlarini ko'nikmalarini o'rganishning har bir vazifasini hal qilish vositalari va usullarini aniqlash.

2. Ushbu mashg'ulotda bolalarga etkazilishi kerak bo'lgan nazariy ma'lumotlarni aniqlash.

3. Jismoniy rivojlanishni takomillashtirish va salomatlikni mustahkamlash uchun ushbu mashg'ulot uchun rejalashtirilgan vazifalarni hal qilish yo'llarini aniqlash va rejalashtirish.

4. Guruhdagi barcha ta'limiy vazifalarini bolalarning ishlash dinamikasini hisobga olgan holda taqsimlash.

5. Axloqiy, mehnat va estetik ta'lim muammolarini hal qilish uchun ularning samaradorligini aniqlash uchun mo'ljallangan vositalar va usullarni tahlil qilish.

6. O'quv faoliyatini tashkil etish usullarini ishlab chiqish.

7. Kerakli asbob-uskunalar, jihozlar va qo'llanmalarni tayyorligi. Uskunalarni oqilona joylashtirish haqida o'ylash kerak, shunda uning o'rnatilishi va tozalanishi mashg'ulotdan ko'p vaqt talab qilmaydi.

8. Ta'lim natijalarini baholash mezonlari va shakllarini aniqlash.

Shuni yodda tutish kerakki, birinchi navbatda mashg'ulotning asosiy qismi ishlab chiqiladi, so'ngra uning mazmuni, kirish va yakuniy qism asosiy qism xususiyatlariga asoslanadi.

5.2. Jismoniy tarbiya va ommaviy tadbirlarni rejalashtirish.

Jismoniy tarbiya va ommaviy tadbirlarni rejalashtirish jismoniy tarbiya dam olish rejalari va jismoniy tarbiya bayramlarining ssenariylarini ishlab chiqishni o'z ichiga oladi.

Mashg'ulotdan tashqari o'tkaziladigan jismoniy tarbiya rejasi.

Jismoniy tarbiya tadbirlarini amalga oshirish, qoida tariqasida, oyiga 1-2 marta o'tkaziladi va estafeta-harakatli o'yinlar jismoniy mashqlar, ochiq havodagi o'yinlar, estafeta musobaqalari, mashqlar-musobaqalarni o'z ichiga oladi. Dam olish tadbirlari musiqa bilan uyg'unlikdagi ritmik gimnastika mashg'ulotlari yordamida bolalarni motivatsiyaga undaydi. Musiqa bilan birga olib boriladigan tadbirlar jismoniy mutaxassis va musiqa rahbari hamkorligida amalga oshiriladi.

Mashg'ulotdan tashqari tadbirlarni o'tkazishdan maqsad, jismoniy

tarbiya mashg'ulotlaridan farq qiladigan faoliyat ekanligi sababli, uni rejalashtirishda vazifalar mashg'ulot emas, balki jismoniy tarbiya mashg'ulotida o'rganilgan ko'nikmalarni o'yin faoliyatida takomillashtirishdir. Sog'lomlashtirish vazifasi va bolalarni qiziqitira olish masalalari asosiy maqsad qilib olingan. Mashg'ulotdan tashqari jismoniy tarbiya, jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridan farq qiladigan tomoni, uni rejalashtirishda ta'lim berish emas, balki jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'rganilgan materialni turli o'yinlar yordamida takomillashtirish vazifalari qo'yiladi.

Tayyorgarlik guruhining bolalari uchun mashg'ulotdan tashqari jismoniy tarbiyaning tahminiylar rejasi

Vazifasi: 1) bolalarning estafetali o'yinlarda bir biriga uloqtirish, do'stona munosabatlarni shakllantirish;

2) o'yinlar va estafeta musobaqalarida jamoachilik hissini tarbiyalash;

3) bolalarda harakatlar orqali tasvirni ifodalash qobiliyatini shakllantirish

Joy: sport zali

Vaqt: 30 daqiqa

Jihozlar: kublar, to'plar, keglilar, xalqa, har bir jamoa uchun alohida bo'lishi shart.

Tarkibi:

1. O'yin «O'z joyingni top!».

2. Guruhlarning jamoalarga taqsimlash.

3. «Kim tezroq» estafetasi.

4. «Buyumning joyini o'zgartiring»

5. «To'pini uzating» estafetasi

6. «Uchinchi ortiqcha» o'yini.

7. Yakunlash.

Jismoniy tarbiya bayrami ssenariysi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi bo'yicha turli dasturlar, odatda, yiliga 3-4 marta (mavsumda 1 marta) jismoniy tarbiya ta'limlarini o'tkazishni ta'minlaydi. Bayramga tayyorgarlik ssenariyni ishlab chiqish bilan boshlanadi.

Bayramning odatiy qismlariga quyidagilar kiradi:

a) tantanali ochilish (barcha ishtirokchilarning bayramona tayyorligi ko'rinishi, ishtirokchilarni tabriklash);

b) bolalarni yuqori natijalarga erishganligi uchun mukofotlash;

v) bolalarning namoyishlari, taklif etilgan nufuzli sportchilarning chiqishlari, ommaviy o'yinlar, tanlovlar va tomoshabinlarning ko'ngilochar tadbirlari;

d) yopilish marosimi (bayramda tashabbus ko'rsatganlar uchun sovg'alar va mukofotlarni topshirish, ishtirokchilarning yakuniy marafoni).

Jismoniy tarbiya tadbirining ssenariysi bepul nashr etiladi. Odatda bu nafaqat vosita vazifalarini, balki bayram mavzusini aks ettiradigan hikoyalar yozuvini ham qayd etadi. Agar kerak bo'lsa, suhbat mulohaza va rahbarlarning nutqiy muloqoti kiritiladi.

Katta guruh maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy tarbiya bayramlari 1,5 soatdan oshmasligi kerak.

Maktabgacha ta'lim tashkilotida jismoniy tarbiya va ommaviy tadbirlarning asosiy turlari - jismoniy tarbiya va dam olishdan iborat.

Rang-barang bezaklar, ishtirok etuvchilarning xursandchiligi, ishtirokchilar faoliyatini mashg'ulotlardagi kabi qat'iy tartib va ma'lum me'yorlarning yo'qligi, talant va individual qobiliyatlarining yanada kengroq namoyon bo'lishi imkoniyati, bunday tadbirlarni maktabgacha yoshdagi bolalar juda qiziqarli va ommabopligi bilan o'ziga jalb qiladi.

Shuning uchun ularni o'tkazish ko'pincha an'anaviy bo'lib, maktabgacha ta'lim tashkilotining umumiy ish rejasi negiziga kiritiladi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining vazifasi quvnoq kayfiyatni yaratish, har bir bolaning bola imkoniyatlarini hisobga olgan holda faoliyatini rag'batlantirish, vosita faoliyatidan zavq olish, jamoaviy harakatlardan quvonch hissini boshdan kechirish imkonini berishdir.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari maxsus tayyorgarlikni talab qilmaydi. Mutaxassis oddiy sharoitda, oz sonli atributlar bilan amalga oshiriladi. Quvonchli kayfiyatni saqlab qolish, ijobiy his - tuyg'ularni yaratish emblemalardan foydalanishga, jamoa uchun yagona sport shiori, hisob eshitishida muammosi bor bolalartochkalari va boshqa jihozlar yordamida yanada jozibador amalga oshirish mumkin.

Tadbirlar albatta bolalar yoshini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

Jismoniy xordiqlar turli xil bo'lishi mumkin: o'yinlar va o'yin mashqlari, sport o'yinlari elementlari, asosiy harakatlarda mashq qilish (yugurish, sakrash, uloqtirish). Dam olish o'yinlari «quvnoq startlar» kabi o'yinlarga asoslangan bo'lishi mumkin. Harakatli o'yinlardan («qutqaruvchilar», «velosiped poygalari» va boshqalar) musobaqalar sifatida tashkil etilishi mumkin.[14]

Qizig'i shundaki, bolalar musiqa-jismoniy xordiq uchun predmetlar bilan mashq qilganda (halqa, to'p, lentalar, buyumlarsiz va hokazo) bolalarning harakatchanligini, ijodkorligini yanada oshiradi.

Ko'pincha, mutaxassislar bo'sh vaqtlarida «Harakatlar almashinuvi» shaklini qo'llashadi, chunki bolalarga jismoniy tarbiya zalida mashq qiladigan vazifalarni tanlash imkoniyati beriladi: halqani aylantirish, to'pni savatga tashlash, fitbolga sakrash va h. k.[14]

Jismoniy tarbiya bayramlari-jismoniy madaniyatni targ'ib qilishga yordam beradigan ko'rgazmali va ko'ngilochar tabiatning ommaviy bayramona tadbirlarini misol keltrish mumkin.

Ularning asosiy vazifalari quyidagilardir: maktabgacha yoshdagi bolalarning yutuqlarini namoyish etish, bolalarning mazmunli va unumli tashkil etish.

Bayramlar odatda mavsumda bir marta (kuz, qish, bahor) bo'lib, shahar va mamlakatning sport hayotidagi muhim voqealarga, muhim sanalarga bag'ishlanadi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotining butun jamoasi bayramga katta tayyorgarlik bilan qatnashadi, ssenariy asosida, rang-barang atributlar, bolalar uchun maxsus kiyimlar va boshqalar taxt qilinadi. Bayramning mazmuni bolalarga tanish bo'lgan va kutilmagan vaziyatlar, harakatli o'yinlar, tashkil etish usullari bilan yangiliklarga boy estafetali ochiq o'yinlar va mashqlardan iborat. Jismoniy tarbiya bayrami dasturida qiziqarli viktorina savollari va topishmoqlar ham kiritiladi.

Bayram ssenariyasini ishlab chiqishda uning asosiy g'oyasi, shiori e'tiborga olinishi kerak. Jismoniy tarbiya bayramining mazmuni asosan mavsumga, u o'tkaziladigan sharoitlarga bog'liq.

Yoz oylarida dam olish paytida turli xil mashqlar va o'yinlarni tanlash uchun keng imkoniyatlar ochiladi. Bunday sharoitda katta, keng bo'sh joyni talab qiladigan bolalarning ommaviy chiqishlarini, yugurish, joydan sakrash va nishon va masofaga uloqtirish, turli sharoitlarda muvozanatdagi mashqlarni, shuningdek velosipedda bajariladigan vazifalarni talab qiladigan bolalarning ommaviy chiqishlarini festival tarkibiga kiritish mumkin. Bundan tashqari skuterlar, sport o'yinlari elementlari (basketbol, badminton, futbol), qiziqarli ekskurssiyalar yoz oylarida ayni mavsumi hisoblanadi. Bayramlar barcha tomoshabinlar faol ishtirok etishi mumkin bo'lgan tadbirlar bilan birlashtirilgan holda (eng oddiy harakatli o'yinlar, jismoniy mashqlar daqiqasi kabi mashqlarni yaxshiroq bajarish uchun tanlovlar va boshqalar) o'tkazilishi maqsadga muvofiq.[14]

5.3. Maktabgacha tashkiloti tibbiyot xodimlari bilan hamkorlikda sog'lomlashtirish tadbirlari rejalashtirish

Zamonaviy sharoitda sog'lom bolani to'liq barkamol tarbiyalash va rivojlantirish faqat maktabgacha tarbiya tashkilotlarining ta'lim va sog'lomlashtirish ishlarini birlashtirish orqali amalga oshiriladi va shuning uchun mutaxassislar va tibbiyot xodimlarining yaqin o'zaro hamkorligi alohida ahamiyat kasb etadi. (12-jadval).

Tibbiy-pedagogik uchrashuvlarning tahminiy mavzulari

Muddati	Mavzu	Materiallar
Sentyabr	Bolalarning dastlabki jismoniy holati, individual salomatlik darajasini aniqlash. Bolalarni tayyorgarlik va maxsus tibbiy guruhlarga ajratish	Sinov bayonnomalari, tibbiy yozuvlar, tashxis xaritalari
Oktyabr	Tayanch - harakat tizimi kasalliklarini, va yassioyoqlikni oldini olish	Maxsus jismoniy mashqlar majmualari
Noyabr	Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida jismoniy faollikni optimallashtirish	Xronometraj bayonnomasi, pulsometriya
Dekabr	Jismoniy mashqlar jarayonida gigiena qoidalariga rioya qilish	Jismoniy mashqlar joylarini tekshirish dalolatnomalari (zali, guruhlari, o'yin maydonchasi)
Yanvar	Jismoniy mashqlar samaradorligini oshirish	Tanlangan test bayonnomalari
Fevral	Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi uchun mashqlarni tanlash	Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini nazorat qilish
Mart	Jismoniy faollikni tahlil qilish	Jismoniy tarbiya dasturining «Nazariy ma'lumotlar» bo'limini tahlil qilish
April	Jismoniy mashqlar yordamida bolalarni chiniqtirish	Jismoniy mashqlar yordamida bolalarni chiniqtirish tadbirlarini tahlil qilish
May	Yakuniy sog'lomlashtirish ishlari	Sinov bayonnomalari, tashxis xaritalari

Mutaxassis va tibbiyot xodimlarining birgalikdagi faoliyatini talab qiladigan asosiy masalalar quyidagilardir:

- maktabgacha ta'lim tashkilotiga qatnaydigan bolalarning jismoniy holati;
- jismoniy mashqlar mazmunining bolalarning jismoniy holatiga muvofiqligi;
- maktabgacha ta'lim tashkilotida bolalarning kundalik harakat tartibini optimallashtirish;
- intensiv ta'lim faoliyatining salbiy ta'sirini oldini olish;
- tayanch-harakat tizimi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining kasalliklarini oldini olish;
- bolalarda sog'lom turmush tarzi haqidagi dastlabki g'oyalarni shakllantirish.

5.4. Jismoniy tarbiya sohasida maktabgacha yoshdagi bolalarning ta'lim faoliyati natijalarini nazorat qilish

Jismoniy tarbiya bo'yicha ta'lim jarayonining muvaffaqiyati asosan nazoratning o'z vaqtida va tizimli ravishda, o'quv materiallarining miqdor va sifat ko'rsatkichlarini baholashning xolisligi, muayyan vaqt davomida ishlarning natijalarini to'liq hisobga olish bilan bog'liq.

Nazoratning mazmuni bolalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'quv-ma'rifiy faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari, shuningdek, ta'lim jarayonining alohida bosqichlarining vazifalari bilan belgilanadi. Ob'ektiv va tizimli nazorat mutaxassisga bolalarni jismoniy takomillashtirish jarayonini yanada aniqroq boshqarishga yordam beradi.

5.5. Pedagogik nazorat turlari

Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan jismoniy mashqlar amaliyotida, shuningdek, boshqa toifadagi mashg'ulotlarda ishtirokchilar bilan birgalikda uchta o'zaro bog'liq nazorat turlari qo'llaniladi: dastlabki, joriy va yakuniy.

Dastlabki nazorat bolalarning yangi o'quv materiallarini o'zlashtirishiga tayyorligini aniqlash uchun mo'ljallangan. Dasturning muayyan mavzusini yoki bo'limini o'rganishdan oldin birinchi mashg'ulotlarda o'tkaziladi. Bunday nazoratning ma'lumotlari rejani aniqlab olish imkonini beradi va keyinchalik joriy va yakuniy tekshiruv natijalari bilan solishtirganda, bolalar tomonidan ishlab chiqilgan bilim va ko'nikmalarni baholash maqsadga muvofiqdir.

Joriy nazorat ta'lim samaradorligini aniqlash va ta'lim jarayonini

tezkor boshqarish uchun mo'ljallangan. Dasturning muayyan mavzusini yoki bo'limini o'rganishdan oldin birinchi mashg'ulotlarda o'tkaziladi.

- maxsus tashkil etilgan jismoniy mashqlar

- mashg'ulot davomida bir yoki bir nechta bolani har qanday faoliyatni, shu jumladan, mashg'ulotning asosiy vazifalari bilan bog'liq bo'lmagan holda baholash bilan kuzatib borish;

- nazariy ma'lumotlarni o'rganish, o'yin qoidalarini bilish, jismoniy tarbiya jihozlarining nomi, harakatlarning mohiyatini tushunish va boshqalarni tekshirish uchun og'zaki so'rov.

Shuni esda tutish kerakki, baholash, bir tomondan, bolaning o'z harakatlarini ongli ravishda boshqarishga hissa qo'shishi mumkin, boshqa tomondan, hissiy tajribalar bilan birga keladi, bu ham ijobiy, ham salbiy bo'lishi mumkin bo'lgan ta'sirni sezilarli darajada oshiradi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini baholash shartli ravishda tarbiya (bolalarning xulq-atvorini tartibga soluvchi) va ta'limga (harakatlarning sifatini belgilovchi) bo'linishi mumkin.

Baholashni tanlayotganda, bolalarning katta taklifi tufayli ularning xatti-harakatlarining xususiyati (salbiy yoki ijobiy) tegishli harakatga ishora qiladi.

Salbiy baholashning tez-tez takrorlanishi mutaxassisning talablarini buzish bolaga yomon odat bo'lib qolishiga olib keladi.

Agar mutaxassis bolalarning xulq-atvorini ijobiy baholasa yoki kelajakda ular kerakli darajada harakat qilishiga ishonch bildirsa, intizom buzilishining oldini olish va harakatlarning sifatini yaxshilashga erishish osonroq bo'ladi. Baholashning bunday tajribasi odatda maktabgacha yoshdagi bolalar uchun mo'ljallangan.

Shuni esda tutish kerakki, past salbiy baho bolalarda yomon kayfiyatni keltirib chiqarishi mumkin va xatolarni bartaraf etishga yordam bera olmaydi.

Agar mutaxassis xatoni tuzatish bo'yicha ko'rsatmalar bergan bo'lsa, yaxshi natijalarga erishiladi. Bolalarning harakatlarining salbiy xususiyatlarini o'z ichiga olgan baholash, ko'nikmalarni shakllantirishga juda salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday baho olgan ko'plab bolalar bir necha mashg'ulotlarda bir xil xatolarni takrorlaydi. Ba'zilar noto'g'ri ish qilishdan qo'rqib, o'zlarini juda qattiq cheklangandek his qilishlari mumkin, shunday ekan nafaqat bu, balki boshqa mashqlarda ham avvalgi xatoni takrorlashni boshlaydilar. O'rgatish jarayonini baholovchi mashqlar mashg'ulot davomida yoki mashg'ulot tamom bo'lgandan so'ng

darhol e'lon qilinsa, eng samarali hisoblanadi.

Bunday baholashni bolalarga qo'llashda va alohida individuallashtirilsa, yanada ijobiy ta'siri ortadi.

Barcha bolalarga qaratilgan ta'lim xarakteriga ijobiy baho mashg'ulot oxirida samarali bo'ladi. Bunday baholash, ayniqsa, ta'lim faoliyati uchun yangi topshiriqlar kiritishda yangi tashkil etilgan mashg'ulotlarda zarur. Ijobiy bahoning samarasi bolalar qanchalik kichik yosh bo'lsa, shunchalik yorqinroq namoyon bo'ladi.

Yakuniy nazorat mavzu bo'yicha ishlarning yakuniy natijalarini, o'quv dasturining bo'limini, butun yil davomida aniqlash uchun zarurdir. Ko'pincha bu nazorat mashqlari (testlar) ni bajarish nazorat shaklida amalga oshiriladi, ularning natijalari nafaqat miqdoriy ko'rsatkichlarni, balki bajarilgan harakatlarning sifat xususiyatlarini ham baholashga imkon beradi.

Yakuniy nazorat - bu ham bolalar, ham mutaxassis faoliyati sifatining asosiy ko'rsatkichidir.

5.6. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash.

Maktabgacha ta'lim tashkilotida pedagogik nazoratning asosi-bolalarning jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish, kuzatishlar yordamida amalga oshiriladi.

Yosh va o'rta yoshdagi maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faoliyati sifat jihatidan baholanishi kerak: yosh me'yoriga muvofiq harakatlarni o'zlashtirish darajasi (yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish).

Sinovlarni miqdoriy baholash maktabgacha yoshdagi bolalarda amalga oshirilishi kerak. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarligi ikki asosiy ko'rsatkichlar bilan belgilanadi: jismoniy sifatlarni rivojlantirish va harakat ko'nikmalarini shakllantirish. Jismoniy fazilatlarini rivojlantirish darajasini aniqlash nafaqat maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya amaliyotida yaxshi tashkil etilgan, balki bolalarning rivojlanishini dasturlashtirilgan testlarga muvofiq amalga oshirilishi kerak. Masalan, uzunlikka sakrash, turgan joyidan sakrash, 30 soniya davomida o'tirib turish.

Uzunlikka sakrash. Joydan turib sakrash. Bola start chizig'ida turadi, oyoq uchlarini chiziqqa tekizib o'tirib, qo'llarini orqaga bukib toriladi va qo'llarini silkitib, oldinga siljiydi, og'irlik ikkinchi oyoqqa tushadi. Oyoqning barmoq qismi tegkan chizig'idan yerga tegib turgan

joydan masofa hisobga olinadi. Natijada santimetrda uchta urinishdan yaxshi natijasi qayd etiladi va baholanadi.

Turgan joyda o'tirib turish. Turgan joyda o'tirib turish mashqi daqiqalarda amalga osiriladi. Bolalarga vazifa berilganidan so'ng soatga qarab turiladi va har bir bolaning o'tirib turgan soni qayd etiladi. 30 daq.

Harakat ko'nikmalarini shakllantirish darajasini aniqlash nafaqat bolaning harakatlarining rivojlanish darajasini, balki maktabgacha ta'lim tashkilotida jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarining holatini, xususan, bolalarning harakat faoliyatini tashkil etuvchi mutaxassisning kasbiy malakasini ham tavsiflashi kerak.

Yuqori maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat ko'nikmalarini shakllantirish darajasi nazorat mashqlari yordamida baholanishi kerak: marraga uloqtirish, 30 s uchun qisqa arqon bilan sakrash - to'pni boshqarish-30 s.

Tennis to'pini xalqaga tashlash (qulay qo'l bilan). Diametri 50 sm, balandligi nishonning o'rtasigacha - 3 m masofadan 1,5 m masofada halqaga tashlash. Besh urinishdagi eng yaxshi natija qayd etiladi.

Arqon bilan sakrash. Bolani qisqa ip bilan 30 soniyada iloji boricha ikkita oyoqqa sakrashni bajarish tavsiya etiladi.

To'pni boshqarish. Bolani 30 soniya davomida qulay qo'l bilan to'pni erga urish taklif etiladi Erga urilgan zarba miqdori aniqlanadi. Agar to'p tushib, dumalab ketsa, bola to'pni ushlaydi va vaqt o'tishi bilan yana bir marta takrorlaydi. Bolaning to'pga nisbatan erkin harakatkiga ruxsat beriladi. Jami 30 soniya davomida urishlarning umumiy soni protokolda qayd etiladi.

Maktabgacha yoshdagi katta yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun har bir blokda alohida to'plangan ballar yig'indisini tashkil etuvchi kompleks baholash qo'llaniladi. Bu nafaqat ma'lum bir bolaning nafaqat jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini, balki butun bolalar guruhini ham ob'ektiv ravishda tavsiflashga imkon beradi.

Sinov jarayonida olingan natijalar shartli ravishda «xavf zonasi», «yosh zonasi», «qobiliyat zonasi» deb ataladigan uchta zonaga bo'linadi.

Bir jins yosh guruhining maktabgacha tarbiyalanuvchilari "Yosh me'yor zonasi"ning natijalari yosh me'yoriga muvofiq rivojlanayotgan bolalarga tegishli bo'lib, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ruxsat etilgan har qanday dasturda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mumkin. "Qobiliyat zonasi" bilan bog'liq bo'lgan bolalar ham yosh me'yoriga muvofiq rivojlanadi, ammo ularning harakat

faoliyati, sportga iqtidori borligi haqida aytib, mutaxassis ota-onalarga bola bilan qo'shimcha mashg'ulotlarini tavsiya qilishi mumkin

"xavf zonasi"ga tegishli bo'lgan bolalar o'zlarining jismoniy tayyorgarligi va rivojlanishiga ta'sir qiluvchi psixologik, anatomik va fiziologik va boshqa anormalliklarni aniqlash uchun turli mutaxassislar tomonidan qo'shimcha tekshiruvdan o'tishlari kerak. Mutaxassisning bolaning individual rivojlanish xususiyatlariga mos keladigan natijalarni (alohida ballar va ularning miqdori) ko'rsatish qobiliyatlari haqidagi bilimlari maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarligini aniqlashga individual yondashuvni amalga oshirish uchun asos bo'lishi kerak.

Nazorat savollari va vazifalari

1. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy madaniyati bo'yicha o'quv ishlarini rejalashtirishning asosiy hujjatlari.
2. Choraklik rejani tuzish texnologiyasini tavsiflang.
3. Mashg'ulotning xulosasini tuzish texnologiyasini tavsiflang.
4. Maktabgacha ta'lim tashkilotida jismoniy tarbiya va ommaviy tadbir hujjatlarini tavsiflang.
5. Mutaxassis maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya sohasidagi ta'lim faoliyatini qanday nazorat qiladi?
6. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarligini tashxislashning zamonaviy yondashuvining o'ziga xosligi nima?

6-BOB. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA JISMONIY MASHQLARNING SOG'LOMLASHTIRISH YO'NALISHI

Bolalarning sog'lig'ida muammolar paydo bo'lishiga, turli yuqumli kasalliklarga chalinishi, yoki umumiy salomatligining salbiy xolatlarini maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarini tashkil etishga bo'lgan munosabatni o'zgartirishni talab qiladi. Jismoniy mashqlarni tashkil etish va o'tkazishning o'ziga xos xususiyati hozirgi vaqtda maktabgacha yoshdagi bolalarning sog'lig'i holatida kamchiliklarni hisobga olish zaruriyati hisoblanadi. Bola organizmi haqida mutaxassisning chuqur bilimlari, shuningdek, tibbiy xodimlar bilan hamkorlikda, jismoniy mashqlarni malakali tashkil etishni kafolatlashi mumkin.

Bolalar organizmi to'xtovsiz rivojlanish jarayonidadir. Hayotning turli davrlarida uning o'sish darajasi va darajasi bir xil emas. Hayotning dastlabki etti yilida bola nafaqat barcha ichki organlarni (o'pka, yurak, jigar, buyraklar) jadal oshirib boradi, balki ularning vazifalari ham yaxshilanadi. Asab tizimi ham faol rivojlanadi. Tayanch-harakattizimi mustahkamlanadi: tog'aylar asta-sekin suyak bilan almashinadi, mushaklarning massasi va kuchi sezilarli darajada oshadi. Suyak va mushak tizimlarining shakllanishi turli harakatlarning muvaffaqiyatli assimilyatsiya jarayoni uchun barcha shart-sharoitlarni yaratadi.

Suyak tizimi. Paylar, bo'g'imlar tananing holatini va uning qismlarini turli yo'nalishlarda harakatlanishini ta'minlaydi, qo'shimcha ravishda himoya funksiyasini bajaradi. Bolaning suyak to'qimasida katta miqdorda suv va faqat 13% mineral tuzlar mavjud. Bu suyaklarga elastiklik beradi va ularni tez-tez sinish va ko'karib lat yeyishdan himoya qiladi. Bolalardagi bo'g'imlar juda harakatchan bo'lib, tayanch tizimi osongina cho'ziladi.

Haddan tashqari jismoniy mushak-skeletning rivojlanishiga salbiy ta'sir qiladi, suyaklarning o'sishini kechiktiradi. Aksincha me'yordagi yuk yosh uchun mos mavjud bo'lgan jismoniy mashqlar, suyaklarning o'sishini rag'batlantiradi, ularni mustahkamlashga yordam beradi.

Bolalardagi umurtqa pog'onasining fiziologik egiklari 6-7 yoshgacha hosil bo'ladi. Tayanch-harakat to'qimalarining rivojlanishi hali tugamagan, umurtqa pog'onasi juda egiluvchandir. Atrof muhitning noqulay sharoitlari tufayli, bosh pastga egib yurish, noto'g'ri xatti-

harakatlar, oldinga, yonga engashib o'tirish va hokazo kabi odatlar gavdaning noto'g'ri rivojlanishiga, tayanch-harakat tizimi kasalliklarini yuzaga kelishiga sabab bo'ladi.

Oyoqning statik-dinamik funksiyasi to'g'ri shakllanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Hatto uning shakli biroz o'zgarib ketishi qaddi-qomatning o'zgarishiga, umurtqa pog'onasi egriligiga va buning natijasida yassioyoqlik kasalliklarini rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin.

Mushak tizimi. Bolalardagi mushaklar nisbatan kam rivojlangan va tana vaznining faqat 20-22% ni tashkil qiladi

Avvalo, maktabgacha yoshdagi bolalar katta mushak guruhlarini rivojlantiradilar va faollasha boshlaydi. Bundan tashqari, yelka-kamar mushaklari tos son biroz kuchsizroq rivojlangan. Shuning uchun, bolalar 3-4 yosh davrda suyaklarning noto'g'ri rivojlanish xolatlari kuzatiladi - bosh pastga egiladi, yelkalari oldinga engashadi, yelkaning chap tomonga qiyshayish xolati kuzatiladi.[29]

Besh yoshga kelib, bolada mushak massasi (ayniqsa, pastki ekstremalalar) sezilarli darajada oshadi, mushaklarning kuchi va samaradorligi ortadi. Biroq, bolalar hali mushaklarning kuchlanishiga va uzoq muddatli jismoniy yuklamalarga organizmi tayyor emas.

Dinamik ish nafaqat mushaklarga, balki suyaklarga ham faol qon oqimiga yordam beradi, bu ularning jadal o'sishini ta'minlaydi.

Yurak-qon tomir tizimi. Organizmning rivojlanishi bo'yning o'sishi, tayanch harakat tizimining intensiv o'sishi maktabgacha yosh davriga to'g'ri keladi. Bolalarda qonning aylanishi, yurakning qisqarishi kattalarnikiga nisbatan ancha tezroq. Ushbu yoshda bolalarda yurak urishi daqiqasiag 85-105 ta gacha to'g'ri keladi. Puls tananing fiziologik holatiga qarab o'zgaradi: uxlash vaqtida kamayadi va uyqusizlik paytida (ayniqsa, hayajonlanganda, emotsional xolatlarda) tez-tez ortadi. Maktabgacha yosh katta guruhdagi (6 - 7 yosh) zarba yanada barqaror bo'lib, 78 - 99 zb/min ga etadi. Qiz boalalarda o'g'il bolalarga qaraganda yurak urishi 5-7 zarba ko'proqdir.[29]

Puls tezligi dastlabki xolatlarga nisbatan 150-180% ortgan bo'lsa, berilgan vazifa optimal hisoblanadi.

Yurak urish tezligi belgilangan me'yordan yuqori bo'lsa, jismoniy mashqlar kamaytirilishi kerak.

Uzoq muddatli jismoniy va ruhiy stress yurakning faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi va yurak faoliyatining buzilishiga olib kelishi mumkin.

Shuning uchun bolaning tanasiga jismoniy yuklamani me'yorlashda katta e'tibor berish kerak.

Nafas olish tizimi. Bolalardagi yuqori nafas yo'llari nisbatan tor va ularning shilliq qavati limfa va qon tomirlariga boy bo'lib, noqulay sharoitlarda shishadi, natijada nafas olish keskin buziladi.

Bu yoshdagi bolalarning o'ziga xos xususiyati yuzaki nafas olishning ustunligi hisoblanadi. O'pka rivojlanishi hali to'liq tugallanmagan: burun yo'llari, traxeya va bronxlar nisbatan tor bo'lib, o'pkaga havo kiritish qiyinlashadi, bolaning ko'kragi ko'tariladi va qovurg'alar suyaklari kattalardagidek to'liq takomillashmagan. Shuning uchun bolalar chuqur nafas olish va nafas chiqarish imkoniga ega emaslar. Shunday ekan ularning nafas olish tezligi kattalar nafas olish tezligidan ancha yuqori (chaqaloqlarda - daqiqada 40 - 35 nafas olish, ko'proq, 7 yoshda - daqiqada 24-22 nafas olish ko'proq) Maktabgacha yoshdagi bolalarda o'pka orqali, kattalarga qaraganda ancha ko'p qon aylanadi. Bu bola organizmining kislorodga bo'lgan ehtiyojini qondirish imkonini beradi, bu esa intensiv metabolizmdan kelib chiqadi.

Uch yoshdan boshlab bolani burun orqali nafas olishga o'rgatish kerak. Bunday nafas olish bilan havo o'pkaga kirishdan oldin chang, mikroblardan tozalangan tor burun yo'llari orqali o'tadi, shuningdek, isitiladi va namlanadi.

Ichki organlar. Bolalarda, ayniqsa, kichik yoshda, ular hali yetarlicha rivojlanmagan bo'ladi. Oshqozon nisbatan zaif mushak devorlariga ega. Ichak devorida rivojlangan mushak qatlami va elastik tolalar kattalarnikiga nisbatan to'liq shakllanmagan, shuning uchun bolalarda ichak faoliyati osongina buziladi.

Teri. Ichki organlar va to'qimalarni mikroorganizmlarning shikastlanishi va zararli, yot jismlarning kirib kelishidan himoya qiladigan organ bo'lib, termoregulyatsiya va nafas olishda ishtirok etadi. Bolalarda teri nozik va yupqaligi bois osonlik bilan shikastlanishi mumkin. Shu nuqtai nazardan, bolalarning terisini shikastlanishdan himoya qilish va uning funktsiyalarini to'g'ri rivojlanishiga ma'suliyat bilan yondoshish zarur.

Asab tizimi. Nerv hujayralarining asosiy differentsiatsiyasi 3 yoshgacha davom etadi va maktabgacha tarbiya yoshida deyarli yakuniga yetadi.

Shuningdek, bolaning markaziy asab tizimining muhim xususiyatini - unda sodir bo'lgan jarayonlarning izlarini saqlash qobiliyatini (xotira)

hisobga olish kerak.

Bu yoshda bolalarning ko'rsatgan harakatlarini tez va oson yodlash qobiliyati aniq bo'ladi. Biroq, eslab qolishni mustahkamlash va takomillashtirish uchun bir nechta marta takrorlash kerak. Bolalarda asab tizimining tezda qo'zg'aluvchanligi, reaktivligi va yuqori plastikligi kattalarga qaraganda ancha yaxshi, bu esa tezroq xotirani rivojlanishiga yordam beradi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning aqliy rivojlanishining eng muhim xususiyatlari hayajonning ustunligi, diqqatning beqarorligi, noturg'un xatti-harakat, yuqori darajadagi hissiyot, idrok va fikrlashning o'ziga xos xususiyati.

6.1. Tug'ilgandan to yetti yilgacha bo'lgan bolaning harakatlarini shakllantirish

Harakatlarning o'z vaqtida shakllanishi va ularning takomillashishining maqsadga muvofiq ketma-ketligi bolaning jismoniy va nerv tizimi va psixologik rivojlanishida muhim rol o'ynaydi.

Hayotning birinchi yilida bolada harakatlarni shakllantirish. Yangi tug'ilgan chaqaloqning hali harakatlari to'liq shakllanmagan: faqat oddiy reflekslar, oziqlanishi, bilan bog'liq ba'zi harakatlar, uning yangi muhitiga moslashishi uchun oddiy reflekslardir. U boshini ko'tarolmaydi, egiluvchanlik sust, mushaklarning tonusga ega (odatda qo'llarini ko'kragiga, oyoqlarini qorin bo'shlig'iga bosgan holda qo'llar musht holda bo'ladi). Qo'l va oyoqlarning shakllanayotgan alohida harakatlari tartibsiz va majburiydir.

Bolaning ko'rish va eshitish sezgilarining paydo bo'lishi hayotning ushbu dastlabki davrida juda muhimdir.

Bolaning kattalar bilan muloqot qilish jarayonida yuzaga keladigan bu oddiy reaksiyalar asosida, ikkinchi yoki uchinchi oyda maxsus, juda muhim reaksiya - «majmuaviy tiklanish» reflekslari paydo bo'ladi. Bolaning yonida g'amxo'rlik qiladigan kattalar paydo bo'lganda, uning ovozi va tabassumi paydo bo'ladi. Bola bunga nisbatan qo'l va oyoqlarning tartibsiz harakatlari, tabassum va tovushlarni talaffuz qilish bilan javob beradi. Ikkinchi yoki uchinchi oyning oxiriga kelib, yaxshi parvarishlab oddiy harakat reflekslariga o'rgatilsa, bola asta-sekin qornida yotganda yoki kattalar qo'lida tik holatda turganida mustaqil ravishda boshini ko'tarish va ushlab turish qobiliyatiga ega bo'ladi. Bu miyaning rivojlanishi uchun katta ahamiyatga ega: bosh harakati qon aylanishini

yaxshilaydi va bolaning harakat faolligini oshiradi; miya ko'proq turli xil ko'nikmalarni bajarishga odatlanadi.

3-oydan boshlab va asta-sekin 6-7-oygacha qo'l harakatlari shakllanadi va emaklash, o'tirish va turish uchun tayyorgarlik harakatlari rivojlanib boradi; sezgi faoliyati yaxshilana boshlaydi. Ushbu yoshdagi harakatlarning shakllanishining muhim jihati-bu ko'plab narsalar bilan tanishish imkonini beradigan emaklashdir.

Bu bevosita qorin bo'shlig'ida yotadigan joydan va bolaning biron-bir buyumga erishish istagidan kelib chiqadi.

Xuddi shu davrda o'tirish va tik turish uchun tayyorgarlik harakati amalga oshiriladi. Kattalarning yordami bilan «raqsga tushish» va bolaning holatini saqlab tik turish - avval qo'ltiq uchun, keyin qo'llar uchun yordam berib harakatlantirish. Asta-sekin, u bu xolatni egallab oladi va tik tura boshlaydi, 6-7 oydan 10-12 oygacha bo'lgan yangi yosh davri avval kattalar yordamida nisbatan mustaqillikka, birinchi yil oxirida esa mustaqil harakatlarga o'tish bilan tavsiflanadi. Bola atrofdagi buyumlarni yaxshiroq ko'zdan kechiradi, o'z - o'zidan o'tirishga, yotishga, turishga, pastga tushishga, to'siqni yonidan o'tishga, to'siqdan oshishga, biror narsaga yordam berishga harakat qiladi. Hayotning birinchi yilining oxiriga kelib (11-12 oy.) bola mustaqil yurishga harakat qiladi.[29]

Hayotning ikkinchi yilidagi bolalarda harakatlarning keyingi shakllanishi mustaqil yurishning allaqachon mavjud boshlang'ich ko'nikmalariga asoslangan holda amalga oshiriladi.

Ushbu yosh davridagi bolada deyarli barcha asosiy harakatlar amalga oshiriladi, faqat chopish va unga sakrash mumkin emas. U piyoda va tirmashib chiqishni mashq qiladi, turli to'siqlarni (tayoqni bosib o'tish, qisqa masofaga yurish, taxta, stul, zinapoyalar va hokazo) oshib chiqadi, to'pni ushlaydi va uloqtiradi, aravachani olib yuradi, turli o'yinchoqlar bilan o'ynaydi. Bolaning tashabbusi bilan harakatlardan tashqari, kattalar unga o'yinlarni tashkil qiladi (ta'qib qilish, qidirish, to'p bilan o'ynash va h.k.), bu butun harakatlar majmuasini tashkil qiladi. Vaqt o'tgani sari asta-sekin, lekin bola o'z harakatlariga muayyan talablar qo'yishni boshlaydi. Bola bilan birgalikda harakatni ko'rsatish, tushuntirish va bajarish orqali uni to'g'ri harakat tartibini (buyumlar haqida tushunchaga ega bo'lish va h.k.) o'zlashtirishga olib keladi. Katta yoshdagi odamlarning harakatlariga taqlid qila boshlaydi. Harakatlarni takrorlash ko'p jihatdan bola tomonidan kattalar bilan bir vaqtda bajarilishi bilan boshlanadi.

Shundan so'ng, bola bu harakatni kattalar og'zaki ko'rsatmalari yordamida mustaqil ravishda takrorlashni osonlashtiradi.

Hayotning uchinchi yilidagi bolada harakatlarni shakllantirish. Muntazam nazorat ostida bolaning hayotining uchinchi yilida yurish, tirmashib chiqish, yugurish harakatlarini bajara boshlaydi. Bola harakatlarni tez - tez o'zgartirish kerakligini his qiladi, harakatsiz holatni saqlab qola olmaydi, harakatlar va dam olishning o'zgarishiga muhtoj hisoblanadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida va undan tashqarida kattalar boshchiligidagi muntazam mashqlar, o'yinlar vosita imkoniyatlarini kengaytirishga, harakatlar sifatini yaxshilashga yordam beradi. Turli harakatlarni shakllantirish uchun o'yinchoqlar va jismoniy tarbiya qo'llanmalaridan keng foydalaniladi, bu esa bolalarning qiziqishi va harakat qilish istagini keltirib chiqaradi:

Rivojlanayotgan muvozanat hissi, yo'nalish va masofani ko'z bilan mo'ljal olish, buyumlar bilan harakatlar, yanada murakkab va xilma-xil bo'lib boradi.

Bola asta-sekin o'z harakatlarini boshqa bolalarning harakatlari bilan muvofiqlashtirishni o'rganadi, tashqi tomondan signallarga o'z vaqtida javob berishga harakat qiladi, harakatli o'yinlarni kuzatib, ishtirok etishga harakat qiladi. Harakatdagi yangilarni o'zlashtirish jarayoni avvalgi o'ziga xoslikni - taqlidni saqlab qoladi.

Biroq, taqlid orqali bolaga tushuntirish osonroq: bolaga taklif qilingan vazifani ko'proq tushunishga va uni yanada aniqroq bajarishga urinadi.

Hayotning to'rtinchi yilidagi bolalarda harakatlarni shakllantirish. Ma'lumki, bu yoshdagi bolalar uchun jismoniy rivojlanishning biroz sekinlashuvi bilan ajralib turadi, biroq ayni paytda skeletning jadal suyaklanishi ro'y beradi. Asab tizimining sezilarli rivojlanishiga qaramasdan, uning funksional imkoniyatlari kichik yuklama bilan ham tezda charchoq paydo bo'ladi. Shartli reflekslar tezda ishlab chiqariladi, lekin ular asta - sekin takomillashadi, shuning uchun qo'lga kiritilgan elementar harakat qobiliyatlari osonlik bilan bajarilishi, yoki aksincha esdan chiqishi mumkin.

Harakat ko'nikmalarini shakllantirish, birinchi navbatda, bolaning tayanch tizimi va boshini to'g'ri tutib yurishni o'rgatishga bilan bog'liq. Bu talab gavdani to'g'ri xolatda shakllantirish uchun zarurdir. To'rt yoshli bolaning yurishida beqaror surat, qo'l va oyoqlarning nomuvofiqligi, harakat yo'nalishining noaniqligi, muvozanat saqlash qobiliyatining to'liq

rivojlanamganligi harakatlarning ritmsizligini kuzatish mumkin. Biroq, qo'llari va oyoqlarini yaxshi muvofiqlashtirilgan holda yaxshi yuguradi.

To'rt yoshli bola uchun mutlaqo yangi harakat - bu sakrash. Bu harakat avvalgi joyida turgan xolda shakllanadi, keyin u faqat oyoqlarini poldan ko'tarmasdan prujinasimon harakat shaklida namoyon bo'ladi. To'rt yoshdan bolalar ancha yaxshi sakrashni boshlaydilar, kichik balandlikdan sakrab tushadilar, 15 - 20 sm masofada arqon yoki chiziqdan sakrab o'tadilar. Tirmashish jarayonida ba'zi bolalar qo'shimcha qadam, qo'llar va oyoqlarning noaniq muvofiqlashuvi bilan ko'nikma hosil bo'ladi. Ularga majburiy muvozanatni his qilishni talab qiladigan uloqtirish texnikasini bajarish dastlab qiyinchilik tug'diradi, lekin asta-sekin bolalar bu ko'nikmalarni egallaydilar (to'pni gorizontaal nishonga masofadan uloqtirish).

Shunday qilib, hayotning to'rtinchi yilidagi bolalar muntazam mashg'ulotlar jarayonida asosiy harakatlarning to'g'ri texnikasini o'zlashtirib, ularni keyingi yosh guruhlari harakat ko'nikmalarini egallashga tayyorlaydi.

Hayotning beshinchi yilidagi bolalarda harakatlarni shakllantirish.

Besh yoshdan boshlab harakat ko'nikmalarini intensiv shakllantirish davri boshlanadi. Buning uchun ma'lum belgilar mavjud: tanadagi nisbatlar sezilarli darajada o'zgarib turadi, bu esa turg'unlikni yaratadi; muvozanat hissi yaxshilanadi; asab tizimining funktsiyalari va olingan tajriba asosida harakatlarni muvofiqlashtirish yaxshilanadi; mushaklarning kuchi oshadi. Yurishda, qo'llar va oyoqlarning harakatlarini muvofiqlashtirish, oyoqlarni yerdan ritmik ajratish kuzatiladi. Sakrash ko'proq ishonch, qulaylik va yumshoqlik bilan amalga oshiriladi. Yugurish, tirmashish va uloqtirish jarayonida bolalar sezilarli darajada yaxshi natijaga erishadilar: katta ishonch va harakatlarning aniqligi, etarlicha rivojlangan bo'lib, mo'ljalga olish, jismoniy qobiliyat, maqsadga muvofiqlik va harakatlarni uyg'unlashtirish va h.k. o'quv faoliyatining eng oddiy shakllari: o'quv vazifasini tushunish, uni sifatli bajarishga intilish, istak va qiziqishning namoyon bo'lishi, erishilgan natijadan qoniqish hislari paydo bo'ladi. Shu munosabat bilan, harakatlar sifatida sezilarli siljish kuzatiladi. Bola, masalan, uloqtirish paytida uloqtirish kuchi va masofasi tananing eng yaxshi silkinishi va barqarorligiga, engil va tez yugurish, otish harakati kuchli, elastik

itarilishga bog'liqligini tushunadi.

Hayotning ettinchi yilidagi bolalarda harakatlarning shakllanishi. Davom etayotgan suyaklanish jarayoni umurtqa pog'onasining rivojlanishini kuchaytiradi. Ushbu o'zgarishlar bolaning tanasiga katta barqarorlikni beradi va tanani aylantirish, bir oyoq ustida turish va h.k kabi harakatlarni bajarishni osonlashtiradi. Bolaning harakatlari mazmunli, o'zini o'zi boshqarish qobiliyatini, jarayonni va o'zlari va o'rtoqlari harakatlarning natijalarini etarli darajada to'g'ri baholaydi.[29]

Maktabga o'tish davrida bola hayotda zarur bo'lgan etarlicha aniq harakat mahoratini rivojlantiradi. Bolalar maktabda yanada murakkab harakat vazifalarini hal qilish uchun yuqoridagi ko'nikmalar mustahkam asosdir.

6.2. Bolalarning harakat faoliyatini tashkil etishda anatomik va fiziologik xususiyatlarini hisobga olish

Jismoniy mashg'ulotlar paytida tanadagi jismoniy mashqlar bir qator fiziologik, aqliy, biomexanik va boshqa jarayonlarni amalga oshiradi, bu ham harakat, ham vegetativ sohada tegishli o'zgarishlarga olib keladi. Jismoniy mashqlar qo'llanilishining ijobiy ta'siri jismoniy tarbiya qonunlarini hisobga olgan holda kuzatiladi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning yurak faoliyatini turg'un ritmga ega emasligi bilan bilan tavsiflanadi. Ba'zida mushaklarning harakatlari yurakning to'g'ri ritmini va nafas olishning buzilishiga olib keladi. Jismoniy tarbiya tashkil etilganda, bolalarda sistolik qon aylanishini ko'paytirish uchun kichik zahirani hisobga olish kerak. Shunday ekan, har bir bola uchun jismoniy yuklamani aniqlash, birinchi navbatda, yurak urish tezligiga (yurakning qisqarishiga) e'tibor berish kerak. Bola tanasining jismoniy faoliyatga reaksiyasining yana bir xususiyati gipoksiya (kislorodga ehtiyoj) nisbatan past ekanligidir. Shuning uchun, bolalar bilan ishlashda jismoniy faoliyatni ehtiyotkorlik bilan va asta-sekin oshirish kerakligini esdan chiqarmaslik lozim. Maktabgacha yoshdagi bolalarda tiklanish davri o'ziga xos xususiyatlarga ega, ular etarli darajada dam olishni talab qiladigan tiklanish jarayonlarining pastligida (katta yoshdagi bolalar va kattalar bilan solishtirganda) namoyon bo'ladi. Biroq, bu faqat jiddiy jismoniy kuch bilan bog'liq. Ishning kichik va o'rta intensivligi bilan tiklanish jarayonlari kattalarga qaraganda tezroq sodir bo'ladi. Tiklanish

davri hamma bolalarda bir xil emas. Uning davomiyligi bolaning o'ziga xos xususiyatlari va uning jismoniy tayyorgarligi darajasi bilan bog'liq.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalashning muhim vazifalaridan biri bu tayanch-harakat tizimining buzilishining oldini olishdir. Ma'lumki, inson umurtqa pog'onasi to'rtta asosiy funktsiyani bajaradi: tayanch, harakat, amortizatsiya va himoya. Orqa miyaning qo'llab-quvvatlash funktsiyasi shundaki, u tananing ko'p qismlarini og'irligini olib tos suyagiga jo'natadi, tosdan oyoqlarga va oyoqlarga va yana tayanch-harakat tizimiga o'tkazadi. Tayanch funktsiyasini bajaradigan elementlar bu - umurtqa pog'onasi, disklar va bo'g'imlardir. Umurtqalar tizimi kuchli tayanchga ega zarur organ sifatida mushaklarning kuchlanishiga ta'sir qiladi. Xususan, bolalar ko'proq harakatchan va beqaror umurtqa pog'onasiga ega bo'lib, uni ushlab turish uchun ko'proq mushaklarning kuchlanishini talab qiladi.

Orqa miyaning funktsiyasi umurtqalararo bo'g'imlardagi harakat orqali yuzaga keladi. Ammo ularning orqa miya harakatlaridagi ishtiroki bo'yin va yelka-kamar mushaklarining dinamik ishi tufayli amalga oshiriladi. Orqa miya amortizatsiya funktsiyasining bajarilishi yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish harakatlarini bajarishda tayanch bilan o'zaro ta'sirlashganda yuz beradi. Harakatlanishning kuchliligi umurtqalararo disklar, bo'g'imlar va bog'lamlarining bardoshliligiga ta'sir qiladi. Harakatlanishda yetakchilik tos-son, oyoq, yelka-kamar va bo'yin mushaklariga taqsimlanadi. Ushbu mushaklar zarba to'lqinini qisqarishni siqish ko'rinishida yumshatadi, natijada umurtqa pog'onasi qayishqoqligi oshadi. Umurtqa pog'onasining himoya funktsiyasi orqa miyani tashqi ta'sirlardan himoya qilib turadi.

Har bir yosh guruhidagi bolalar uchun jismoniy tarbiyaning dasturiy tarkibi yurish, yugurish, sakrashning ayrim turlarini bosqichma-bosqich amalga oshirish va murakkablashtirish bilan tavsiflanadi. Shunga o'xshash ehtiyoj oyoqning anatomik, fiziologik va funksional xususiyatlari, maktabgacha yoshdagi bolalarga xos bo'lgan xususiyatlar bilan belgilanadi: oyoqning suyak tizimida, hali to'laqonli kuchli rivojlanmagan, bog'lamlar elastik va cho'ziluvchan, ammo mushaklar etarlicha kuchli va qattiq emas.[29]

Yurish, yugurish va sakrashning ratsional ko'nikmasini jismoniy mashqlar bilan shakllantirish harakat funktsiyalarining tabiiy rivojlanishi bilan bir vaqtda sodir bo'ladi. Shu bilan birga, oyoqning chayqalishi, faol siljishni amalga oshirish, tananing salbiy siqilishlarini bartaraf etish va

7 soniya tezlikda bajarilishi kerak, bunda ishda faol ishtirok etayotgan mushaklar bo'shshadi. Yengillik mashqlari insonning tayanch-harakat tizimining buzilishlarini tuzatish va oldini olishga qaratilgan mashg'ulotlarning zarur tarkibiy qismi bo'lib, ushbu turdagi mashqlarning maqsadiyasi oyoqlarning oldini olish hisoblanadi. Mashqlarni bajarayotganda, bu harakatni amalga oshirish uchun zarur bo'lgan individual mushak guruhlarini qisqartiribgina qolmasdan, bu harakatda ishtirok etmayotgan mushak guruhlarining ortiqcha kuchlanishlarini oldini olish kerak. Ushbu mashqlar ortiqcha mushaklarning kuchlanishini bartaraf etish uchun ishlatiladi, bu esa bo'g'imlarda harakatlanishni rivojlanishiga va harakatning amplitudasini oshirishga yordam beradi. Bo'shashtirish mashqlari va yengil jismoniy tarbiya daqiqalari kompleksini maktabgacha yoshdagi bolalar yaxshi o'zlashtiradilar, shuning uchun ularni tizimli ravishda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari tarkibiga kiritish tavsiya etiladi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda tayanch-harakat tizimining shakllanishi noto'g'ri bajarish bosqichlardan o'tadi. Bu, birinchi navbatda, oyoq tuzilishining holatiga tegishli va har xil sakrashlarni bajarish uchun maxsus talablarni taqdim etadi. Bir yoki bir nechta amortizatsiya aloqalarining (oyoq - to'piq - tizza - tizzasidan yuqorisiga - umurtqa pog'onasi fiziologik egilishi) tahminan 5 sm balandlikdagi qattiq yuzada sakrashning har xil turlarida texnik tayyorgarlikni qo'llash zarurligi ta'kidlanadi. Dastlabki bosqichda bolalarga oqilona oyoqlarning bukilib xolati va yumshoq yerga qo'nish qobiliyatlarini o'rgatish kerak. Ikkala qo'zg'alish va qo'nish ham oyoq sonining faolligini va tizza-bo'g'im tizimining bukilib-yozilishini talab qiladi. Ushbu harakatlarning amplitudasi bo'g'imlar va qo'shimcha mushaklar holati bilan belgilanadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda, harakatning tuzilishini o'rganish bilan bir vaqtda oyoq mushaklarini mustahkamlash muammosini hal qilish kerak. Bola tanasining rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlari tufayli ma'lum mashqlardan foydalanish cheklangan bo'lishi kerak. Ko'pgina mashqlarni qo'llash dastlabki qoidalarga, amplitudaga va bajarish vaqtiga aniq rioya qilishni talab qiladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar jiddiy kuchlanishni talab qiladigan mashqlar bilan shug'ullanishadi (og'ir narsalarni surish va tashish, osilish, bir qo'l bilan tirmashib chiqish), chunki ular katta jismoniy kuch beradi, elastik bo'gimlarning cho'zilishiga olib keladi va nafas olishni qiyinlashtiradi. Mushaklarning kuchli taranglashishi va

va nafas olish va yurak-qon tomir tizimlariga kuchli ta'sir ko'rsatadigan umumiy fiziologik ta'sir etuvchi mashqlarga ustunlik berilishi kerak. Qo'llarning mushaklarini qizdirish uchun mashqlarni, buyumlar bilan bajartirishni taqozo etadi.

6.3. Jismoniy mashqlar jarayonida maktabgacha yoshdagi bolalar salomatligini tibbiy va pedagogik nazorat qilish

Ma'lumki, tizimli jismoniy mashqlar bolalar organizmining o'sishi va rivojlanish jarayonlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, uning yyetakchi tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshiradi, bu esa bolalarni sog'lomlashtirishga yordam beradi.

Maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyachilarning jismoniy mashqlar jarayonini optimallashtirish bolalar salomatligini tibbiy va pedagogik nazorat qilishni ta'minlovchi bir qator tadbirlar orqali amalga oshiriladi. Ushbu tadbirlarni bir necha bosqichlarga ajratish mumkin.

1-bosqich bolalarning sog'lig'i, jismoniy rivojlanishi va funksional imkoniyatlarini har tomonlama baholashga qaratilgan maktabgacha ta'lim tashkilotlari tizimi. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy mashqlar uchun qarshi ko'rsatmalarga ega bo'lmagan sog'lom bolalar va ko'pincha kasal bo'lgan yoki doimiy tibbiy kuzatuvga muhtoj bo'lgan surunkali kasalliklarga chalingan bolalar tarbiyalanadi. Kasallikning kuchaymagan davrida ular umumiy dasturga muvofiq jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadilar.

Ushbu bosqichda mutaxassisning vazifasi: tibbiy ko'rik natijalari bilan tanishish va doimiy nazoratga muhtoj bo'lgan bolalar guruhini aniqlash, mashqlarni individual tanlash va yukni me'yorlash. Mana shu jarayonlarni hisobga olib, maktabgacha ta'lim tashkilotida amalga oshiriladigan dasturdan mashqlar majmuasi tanlanadi.[29]

2-bosqich - nazorat sinovlari natijalariga ko'ra jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash. Sinov natijalarini tahlil qilish mutaxassisga jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga kiritilishi kerak bo'lgan o'quv materialini aniqlashga imkon beradi va bolalarni jismoniy tayyorgarligi darajasiga qarab tabaqalashtirilgan yondashuvni amalga oshirish uchun kichik guruhlariga ajratadi.

3 bosqich - jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirish. Bolalar bilan ishlashni boshlashdan oldin, mutaxassis bolalarning sog'lig'i,

jismoniy faoliyatning umumiy miqdorini anglatadi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida vosita faoliyatini baholashda ko'pincha harakatlar miqdori kuniga yoki ma'lum bir vaqt oralig'ida qadamlar soni bilan belgilanadi. Maktabgacha ta'lim tashkilotida harakatlanish vaqtida, kuniga qadamlar soni 3 yosh bolalar uchun 9-9,5 ming bo'lishi kerak; 4 yosh-10 10,5 ming; 5 yosh 11-12 ming; 6 yosh 13-13,5 ming qadam. Kundalik amaliyotda harakat tartibini baholash uchun uyg'oqlik davridagi harakat faolligining umumiy davomiyligi aniqlanadi, bu uyg'onish vaqtining kamida 50% tashkil etishi kerak.[29]

5-7 yoshdagi bolalarda turli jismoniy mashqlar vaqtida yurak urishining o'zgarishi

13-Jadval

Jismoniy mashqlar turlari	Yurakning qisqarish zarbasi, zarb./min	Tiklanish vaqti, min
Umumrivojlantiruvchi mashqlar	100-140	1-2
Bir xil tempda yugurish	120-150	1-2
Zinapoyadan chiqib tushish	130-160	3
Joyida turib yugurish	130-170	3
O'rta tezlikda yugurish	150-180	3-4
Sekin yugurish	150-170	2-3
Uzunlikka sakrash	130-165	1-2
Arqonda sakrash	140-170	3-4
Sakrashlar	130-160	2-3
Muvozanat saqlash	120-150	1
Velosipedda uchish	130-160	3
Koptok bilan o'yinlar	145-195	3

Yuklamaning intensivligi - bu jismoniy mehnatning hozirgi vaqtda bola organizmiga ta'siri kuchi, uning zo'riqishi va vaqt o'tishi bilan konsentratsiya darajasi.

Intensiv ko'rsatkichlari - bu harakat tezligi (yugurish, suzish, chang'ida va hokazolarda); temp (o'yinlarda); balandligi va uzunligi (sakrash yoki ulotqirishda) namoyon bo'ladi. Harakat faoliyatining intensivligi yurak urish tezligi bilan baholanadi. Yurak urishi har xil mashqlarning ko'rsatgan ta'sirini fiziologik qisqarishida tavsiflaydi (jadval. 13).

Charchoqning tashqi belgilari. Jismoniy tarbiya, shu jumladan,

Mashg'ulotlarlar jarayonida yuklama uzluksiz yoki intervalli (dam olish bilan) bo'lishi mumkin.

Mashqlarni takrorlash o'rtasidagi dam olish vaqtlarining davomiyligi individual harakatlar jismoniy sifatlarning rivojlanishiga sezilarli ta'sir qiladi, chunki bu davrda ma'lum qonuniyatlar bilan tavsiflanadigan tiklanish jarayonlari mavjud. Shunday qilib, chidamlilik va kuchni rivojlantirish uchun mashqlardan keyin tiklanish vaqti tezkorlik sifatini rivojlantiruvchi mashqlardan keyingi vaqtga to'g'ri keladi. Turli xil bolalarda jismoniy tayyorgarlikka va mashqlarning xususiyatiga qarab, dam olishning maqbul vaqti ancha farq qiladi (3 dan 10 minutgacha) va o'zgaradi. Maktabgacha tarbiyachilar uchun dam olish muddati qisqa bo'lishi mumkin, chunki berilgan vazifa bilan 3-5 minut ichida to'liq tiklanish amalga oshiriladi.

Tabiatan, dam olish sust (faol harakat faoliyatining etishmasligi), faol (charchoqqa olib keladigan har qanday faoliyatdan, dam olishga o'tish, masalan, yugurishdan tinch holatda yurishga o'tish) bo'lishi mumkin. Uzoq muddatli mushak faoliyati bilan shug'ullanadigan maktabgacha yoshdagi bolalarda faol dam olishi, tiklanishi kattalarga qaraganda samaraliroq.

6.3.2. Jismoniy tarbiya mashg'ulotining sifat va miqdoriy xususiyatlarini aniqlash

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligi uning miqdoriy va sifat ko'rsatkichlarini tahlil qilish orqali baholanishi bilan belgilanadi. Mashg'ulotning miqdoriy xususiyatlarini xronometraj va yurak qisqarishining fiziologik egri chizig'i yordamida bilib olish mumkin. Sifat xususiyatlarini aniqlash uchun mashg'ulotning pedagogik tahlillari qo'llaniladi.

Xronometraj. Mashg'ulotlar jarayonida vaqtni me'yorlash uchun maxsus bayonnomalar oldindan tayyorlanadi. Mashg'ulotning zichligini ikki turga ajratish odatiy holdir:

- 1) umumiy (pedagogik) zichlik, ya'ni, mashg'ulotning ta'lim va tarbiya faoliyatiga sarflangan vaqtning umumiy davomiyligiga nisbati;
- 2) motor zichligi, ya'ni mashqlar bajarish uchun sarflangan vaqtning umumiy davomiyligiga nisbati.

Xronometraj bolalarning mashg'ulot davomida faoliyatini kuzatish orqali amalga oshiriladi.[29]

Shug'ullanuvchi vaqti sekundomer bilan belgilanadi (bu holda, bitta turdagi faoliyatning tugash vaqti keyingi vaqtning boshlanish nuqtasi bo'lib xizmat qiladi).

Mashg'ulotning boshlanishi bolalarni sport zaliga tartibli ravishda kirib borish yoki sport maydonchasida saf tortishni boshlash bilan, qabul qilinadi. Sekundomerning yakuni bolalar zaldan mashg'ulot oxirida saflanib sport zal yoki maydondan chiqib ketganidan keyin nixoyasiga yetadi.

Bolalar faoliyatining qayd etilgan yozuvlari, faoliyatning vaqtinchalik ko'rsatkichlarini belgilash va olingan ma'lumotlarni keyinchalik qayta ishlash, maxsus oldindan tayyorlangan bayonnomalarda amalga oshiriladi.

Ushbu bayonnomalarning shakli o'zgarishi mumkin (jadval. 15). To'g'ridan-to'g'ri vaqtni xronometrajlash (zalda, maydonda) faqat bayonnomaning 1, 2 va 3-ustunlar to'ldiriladi. Agar kerak bo'lsa, yozuvlar 9-ustunda ham amalga oshirilishi mumkin. Qolgan ustunlar - yozuvlar 4, 5, 6, 7 va 8 - mashg'ulotdan keyin to'ldiriladi. 1 ustunda mashg'ulotning qismlari ularning boshlanish va tugash vaqtining aniq chegaralarini chizish bilan aniqlanadi.

2-ustunda mashg'ulot mazmuni yoziladi, ya'ni, bolalar bajarishi kerak bo'lgan harakatlar bo'lib, imkon qadar batafsil amalga oshiriladi.

3-ustunda sekundomer, ya'ni, oldingi mashqlar yoki harakatlarning tugash vaqti, bu keyingi mashg'ulot yozuvlarini hisoblash uchun boshlang'ich nuqtasi bo'lib xizmat qiladi.

Vaqt bayonnomasii dizaynining namunasi 15-jadvalda keltirilgan. Vaqt protokolini qayta ishlash quyidagicha. Birinchidan, bola faoliyatining individual tarkibiy qismlarining vaqti sekundomerning har bir ko'rsatgichi bilan belgilanadi.

Hisoblash avvalgi faoliyat oxirida qayd etilgan sekundomerning ko'rsatkichlari va bolalarning keyingi faoliyati tugashi bilan qayd etilgan. Sekundomer ko'rsatkichlari o'rtasidagi farqni aniqlash orqali amalga oshiriladi. Farqi tegishli ustunga kiritiladi. Keyin alohida qismlar va umuman mashg'ulotlar vaqti vertikal ravishda jamlanadi.

2-sontli bayonnomasi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini xronometriya o'lkazish vaqti

Mashg'ulotni Ibrohimova Gulbayo Xolboyevna olib bordi. Sana 10.12.2019. Soat 11.00-11.30 Katta guruh (№ 5). O'lkaziladigan joy sport zali

Mashg'ulotning maqsadi:

1. Umumiy rivojlanish mashqlarining yangi to'plamini o'rganish.
2. To'pni masofadan uloqtirish mahoratini oshirish.
3. Masofada uloqtirishni mashq qilish uchun qo'l mashaklarining tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirish.
4. Harakatlari o'yinda jamoaviylik tuyg'usini rivojlantirish.

Mashg'ulot qismi	Mashg'ulotning tuzilishi	Harakatning tugash vaqti	Jismoniy mashqlarni bajarish	Tuglash va kuzatish	Dam olish va kutish	Faoliyatni tashkilotlash	Uzlatishlar	Izohlar
Tayyorlov qism	Boallarning zalga kirishi	1 «00»					1 «00»	
	Saflamish	2 «20»				1 «20»		
	Yurish	5 «20»	3 «00»					
	O'ra tezlikda yugurish	6 «00»	0 «40»					
Asosiy qism	Qatorda yurish	6 «00»	3 «40»			1 «20»	1 «00»	
	URM uchun ikkita ustunni qurish	6 «35»				0 «35»		
	Birinchi mashqni tushuntirish	7 «35»				1 «00»		
		7 «50»		0 «15»				

Xronometraj ko'rsatkichlarini qayta ishlashning keyingi nuqtasi, umuman, mashg'ulotning zichligini va uning alohida qismlarini mutlaqo sarflangan vaqt va foizda hisoblashdir.

To'liq mashg'ulotga (yoki uning alohida qismiga) sarflangan umumiy vaqt 100% hisoblanadi. Bu 100% ga nisbatan foiz qiymatlari hisoblanadi.

4-ustundagi barcha raqamlarni jamlab, biz bolalarning jismoniy mashqlarni bajarishga sarflagan mutlaq vaqtini olamiz. Bunday holda, u 17 min 20 s ga teng.

Biror nisbatni aniqlab, siz uning foizini butun mashg'ulot vaqtiga (100% deb) belgilashingiz mumkin, ya'ni, motor zichligi (MZ) mashg'ulotlarning faol ko'rsatkichini aniqlaydi.[32]

Hisob-kitoblarning qulayligi uchun daqiqalar soniyalarga aylantiriladi.

Shunday qilib, 30 minut (30*60) - 1 800 s, bu 17 minut 20 s - [(17 * 60) + 20] - 1040 s bo'ladi. 1800 s - 100%

1040 s - MZ

$$MZ = \frac{1040 * 100}{1800} = 57,7\%$$

Xuddi shunday, mashg'ulotning har bir qismining motor zichligini hisoblashingiz mumkin. Mashg'ulotning umumiy (pedagogik) zichligini aniqlash uchun 4, 5, 6 va 7- sonli ko'rsatkichlar umumlashtiriladi. 100% uchun mashg'ulotning davomiyligi olinadi.

Bu holatda, mashg'ulotlarda sarflangan vaqt pedagogik jihatdan tavsiya etilgan bo'lib, 17 min 20 s + 3 min 35 s + 1 min 50 s + 6 min 15 s = 29 min.

Yuqoridagi misolda umumiy zichlikni hisoblash uchun daqiqalarni soniyalarga aylantirib hisoblashning hojati yo'q.

$$UZ = \frac{29 * 100}{100} = 96,6 \%$$

Mashg'ulot davomida xronometraj bo'yicha olib borilgan ishlar xulosani shakllantirish bilan yakunlanadi.

Shuni esda tutish kerakki, mashg'ulotning maqbul umumiy zichligi 100%, ni tashkil etdi, mashg'ulotda tanaffuslar bo'lmagan va mutaxassis va bolalarning barcha faoliyati samarali tashkil etildi. Biroq, haqiqiy vaziyatda bu xolat har doim ham yaxshi natija bilan tugallanmaydi. Qoida tariqasida, ozgina vaqt yo'qotishlarga olib keladi (bizning misolimizda, guruh mashg'ulot boshlanishiga 1 daqiqa kechikadi). Shuning uchun 96,6% ga teng bo'lgan mashg'ulotning umumiy zichligi yaxshi natijadir. Shu bilan birga, xulosada kimning aybi bilan vaqt besamar ketganligi qayd etish mumkin.

Motor zichligini tahlil qilish faqat mashg'ulot vazifalari bilan taqqoslanishi kerak. Murakkab yangi vazifanini o'rganish (batafsil tushuntirish, xatolarni tuzatish) va sinfning 40% motor zichligini tashkil etilishi, pedagogik jihatdan samarali hisoblanadi. Bundan tashqari, esda tutish kerakki, vaqt faqat uning intensivligini hisobga olmasdan, harakat faolligi miqdorini ko'rsatadi. Shu bilan birga, bolalar yurish va butun mashg'ulotni boshlaganlarida (motor zichligi = 100%) yuqori zichlikdagi samarali vaqtni amalga oshirish mumkin, ammo hech kim bunday faoliyat har doim tavsiya etilmaydi va ijobiy baholanishga loyiq, deb hisoblamaydi. Ammo mashg'ulotdagi bolalar uzoq vaqt sekin sur'atda yurishlari mumkin va maksimal tezlikda bir necha marta yugurishlari mumkin. Shuning uchun xronometraj jadvalini fiziologik faollik egri chizig'ini chizish bilan birlashtirish tavsiya etiladi.

Fiziologik (yurak urishi) egri chizig'i. Yuk pulsning dinamikasi bilan belgilanadi. Yaxshi tashkil etilgan mashg'ulot, kirish qismidan keyin yurak urish tezligining kamida 20-25% ga, umumiy rivojlanish mashqlaridan so'ng - kamida 50% ga, asosiy harakatlarni o'rgangandan so'ng - kamida 25% ga, harakatli o'yinlardan so'ng - 70 - 90 gacha xarakterlanadi va hatto 100% gacha oshishi mumkin. Mashg'ulotlar oxirida puls avvalgi darajasiga qaytadi yoki 15 - 20% ga oshadi.[32]

Fiziologik egri chiziq mashg'ulot jarayonida pulsning siljishini aniq ko'rsatib beradi.

Puls ma'lumotlarini olish uchun bolalarni kuzatish va ularga jarayonni tushuntirish kerak, chunki tadqiqotchi imzo qo'yishi bilanoq, bolalar bilan tadqiqotni boshlash boshlash kerak. Shuni esda tutish kerakki, bolalarning his- tuyg'ulari yurak tezligini sezilarli

darajada oshishiga sabab bo'la oladi. Shunday ekan kattalar bolalarga yaxshi tanish bo'lishi kerak. Bundan tashqari, shunga o'xshash tadqiqotlar jarayoni bolaga oldindan tanish bo'lishi kerak, ana shunda mashg'ulotlarda ishtirok etish bolalarga oddiy jarayon bo'lib, ularga keskin hayajonlanishiga olib kelmaydi.

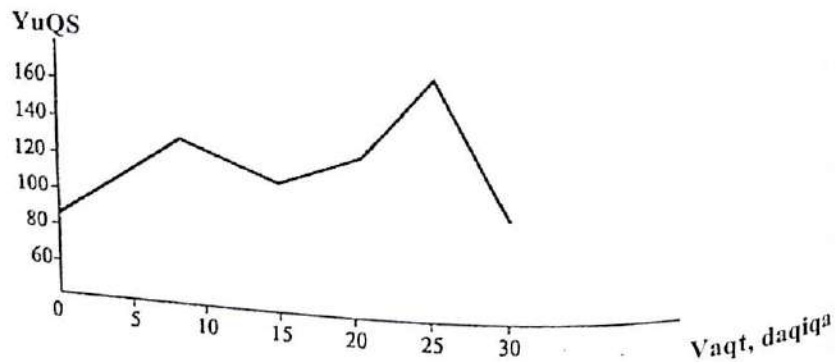
Mashg'ulotlar boshlanishidan oldin puls dam olishda o'lchanadi.

Keyingi o'lchovlar ikki usul bilan amalga oshiriladi:

1) yurak urish tezligi har 5 daqiqada o'lchanadi;

yurak urish tezligi harakat faolligi o'zgarishi bilan o'lchanadi (yugurgandan keyin, dam olish vaqtida, uloqtirishdan keyin va boshqalar). 10 soniyada pulslarni hisoblash va natijada olingan sonni 6 ga ko'paytirish odatiy holdir. Shunga qaramay, bolaning yurak urishi yomon eshitilganligini inobatga olishni esdan chiqarmaslik kerak.

Shu sababli, tadqiqotni o'tkazadigan kattalar pulsni aniqlash usulini yaxshi bilishlari kerak, chunki har 10 soniya davomida hisoblash noto'g'ri bo'lsa, daqiqalarni tadqiq etishdagi xatolik 6 baravarga ko'payadi.



49 rasm. Maktabgacha yoshdagi bolalarda mashg'ulotining tahminiy fiziologik egri chizig'i

1-rasm

Mashg'ulotdan keyin olingan ma'lumotlar bo'yicha jadval tuziladi va uning yozuvi qayd etilgan ma'lumotlarga muvofiq tahlil qilinadi. Vaqt daqiqalar gorizontalar o'qda, yurak urishi esa vertikal o'qda belgilanadi. Fiziologik egri chiziqning o'ziga xos xususiyati faoliyatning turlariga bilan belgilanadi. Ta'lim turini egallash uchun fiziologik egri chiziq odatda ikki qirrali bo'ladi (3-rasm).

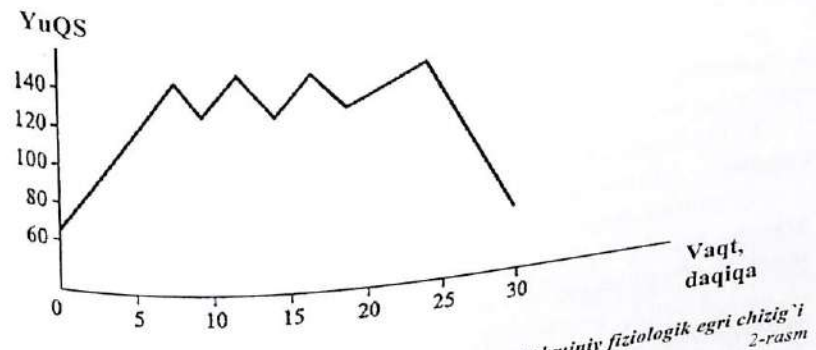
Asosiy harakatlarda mashq qilish paytida u biroz pasayadi, chunki shu bilan birga tushuntirishlar, namoyishlar va harakatni kuzatish tufayli harakat tarkibiy qismi va shunga mos ravishda yurak urishi sezilarli darajada kamayadi.

Dastlabki indikatorga egri chizig'ining sezilarli darajada pastdan yuqori darajaga o'zgarishi mumkin emas, chunki bu holda yurak-qon tomir tizimi tinch xolatdan kutilmaganda shiddatli faollik talab etuvchi harakatli o'yinlar taqdim etiladigan katta yuklashga tayyor emas va pulsning haddan tashqari baland qo'zg'alishi bola organizmiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bunday holda, muhim fiziologik tamoyillardan biri, yuklamani asta-sekin oshirib borish buziladi.

Ochiq havoda o'tkaziladigan mashg'ulotlardagi fiziologik egri farqli xususiyatga ega (1-rasm). Unda asta-sekin o'sib boradigan yuklamani aks ettiradi, va bu turli xil shiddatdagi harakatli ishlarni bajarishda ketma-ket engil o'sish va pasayish bilan almashinadi. Keyinchalik, mashg'ulot oxirida yuklamaning egriligi kamayadi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotining ta'sirini aniqlash.

O'rtacha yurak urish tezligini aniqlash jismoniy tarbiya mashg'ulotining ta'sirini aniqlash uchun qo'llaniladi. Ushbu ko'rsatkich kirish qismining oxiridagi yurak urish tezligini, umumiy rivojlanish mashqlarini, asosiy harakatlarni o'rganishni, harakatli o'yinlarni, yakuniy qismda jamlash va ushbu miqdorni o'lchov soniga bo'lish orqali hisoblanadi.



Maktabgacha yoshdagi bolalarda mashg'ulotining tahminiy fiziologik egri chizig'i

3-4 yoshdagi bolalar guruhida rivojlanish samarasi daqiqada o'rtacha yurak urishini kamida 130-140 urish, katta guruhlarda (5-7 yosh) esa kamida 140-150 urishni tashkil etadigan harakatlar bilan ta'minlanadi. Pulsning bunday qo'zg'aluvchanlik darajasiga yugurish, sakrash, uloqtirish, to'p o'yinlari va hokazolarni yanada kengroq kiritish orqali erishish mumkin.

Jismoniy tarbiya fanini pedagogik tahlil qilish. Pedagogik tahlil pedagogik kuzatuv asosida amalga oshiriladi va jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining sifat xususiyatlarini aniqlaydi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini pedagogik tahlil qilish sxemasi. Mutaxassis tomonidan mashg'ulotning asosiy vazifalari (ularning yoshi, jinsi, tayyorgarligi, mashg'ulot dasturi, choraklik rejasi, o'qitish shartlari; topshiriqlarning o'ziga xoslik darajasi) bo'yicha ta'rifi va tavsifini nazorat qilish.

1. Vazifalarni hal qilish uchun jismoniy mashqlarni tanlash:

a) mashg'ulotning asosiy qismida (asosiy jismoniy mashqlarning belgilangan vazifalarga muvofiqiqligi, mashg'ulotdagi metodologik ketma-ketligi; yetakchi mashqlarning soni, xususiyati va metodik ketma-ketligi; jismoniy mashqlar me'yorlari);

b) mashg'ulotning tayyorgarlik qismida (jismoniy mashqlarning xilma-xilligi va samaradorligi, mashg'ulotning asosiy vazifalarini hal qilishga tayyorgarlik, ularning uslubiy ketma-ketligi);

v) mashg'ulotning yakuniy qismida (mashg'ulot oxiridagi jismoniy mashqlarning xilma-xilligi va samaradorligi, ularning uslubiy ketma-ketligi);

g) mashg'ulotning haqiqiy materialining konspektida rejalashtirilgan va mashg'ulotni o'tkazishning aniq belgilangan shartlariga muvofiqiqligi.

3. Qo'llaniladigan o'qitish usullari va ularning samaradorligi darajasi:

a) eshitish orqali idrok etish usullari (tushuntirishlar, buyruqlar, sanash, baholash va boshqalar), mutaxassisning nutqiy tayyorligi darajasi, terminologiyani bilish, ovoz jozibasi;

b) ko'rish orqali idrok etish usullari (o'rganilgan vosita harakatlarini namoyish etish, plakatlarni, modellarni namoyish qilish va boshqalar), mutaxassisning namoyish etish sifati, displey uchun

bolalarni ishlatish, displeyni so'z bilan birlashtirish;

v) harakatni idrok etish usullari (qismlarni o'rganish usuli, to'liqligicha o'rganish usuli, o'yin, musobaqa va boshqa usullar);

d) mashg'ulotda qo'llaniladigan usullarning xilma-xilligi, ularning vazifalar bilan bog'liqligi, o'quv materialining xususiyatlari, mashg'ulot sharoitlari va bolalarning individual xususiyatlari.

4. Mashg'ulotlarni tashkil qilish:

a) mashg'ulotda qo'llaniladigan tashkiliy usullarning xilma-xilligi, ularning ta'limiy maqsadlari bilan bog'liqligi, o'quv materialining xususiyatlari, o'qitish shartlari va bolalarning individual xususiyatlari;

b) bolalar orasidan guruh yordamchilaridan foydalanish;

v) muxofaza qilish, yordam berish.

5. Mutaxassisning mashg'ulotga tayyorligi:

a) mashg'ulot konspektini ishlab chiqish (uning to'liqligi, savodliligi, dizayn sifati);

b) mashg'ulot joyi, jihozlar va o'quv qo'llanmalarini tayyorlash;

v) mutaxassisning ko'rinishi.

6. Bolalarning mashg'ulot davomida o'zlarini qanday tutishi:

a) bolalarning individual mashqlarga va umumiy mashg'ulotlarga munosabati (qiziqish, faollik, qat'iyatlilik);

b) bolalar o'rtasidagi o'zaro yordam;

v) intizom;

d) ishtirokchilar ko'rinishi.

7. Mashg'ulotning samaradorligi (vazifalarni hal qilish darajasi).

8. Boshqa sharhlar.

Berilgan sxema o'zgartirilishi mumkin (qisqartiriladi, qo'shimchalar kiritilishi mumkin).[32]

6.3.3. Bolalar kasalliklaridan keyin jismoniy mashqlar xususiyatlari

Kasallikdan keyin bolalarning salomatlik holati shifokor tomonidan belgilanadi, ularga shuningdek bolalarning jismoniy faoliyati bilan bog'liq individual ko'rsatmalar beriladi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'quv jarayonini tashkil etishda

mutaxassislar ushbu tavsiyalarga amal qilishlari lozim.[14]

Ta'kidlash joizki, o'tkir respiratorli infeksiyalar, gripp, surunkali tonzillit, pnevmoniya va boshqa kasalliklarga chalingan bolalarni jismoniy tarbiya va harakatlardan vaqtincha ozod qilish amaliyoti uchraydi. Natijada, bu bolalarda harakat faolligi keskin pasayadi va kasallik paytida paydo bo'lgan kamharakatlilik qoplanmaydi.

Jismoniy tarbiya mashqlarni to'liq to'xtatish faqat vaqtinchalik bo'lishi mumkin. O'tkir kasallikdan keyin bolalar maktabgacha ta'lim tashkilotlariga qaytgan dastlabki kunlardan boshlab mashq qilishlari kerak. To'g'ri me'yorlangan mashqlar majmuasi bolalarning faol rivojlanishiga hissa qo'shadi, ya'ni, o'tkazilgan kasallikning ta'siri sababli kamaygan bolaning funksional imkoniyatlari tiklanadi. Albatta, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida kasallikka chalingan bolalar uchun alohida yondashuv zarur. Quyidagi vazifalarni berishda ogoh bo'lish lozim: juda ko'p jismoniy yuklamani talab qiladigan mashqlarni istisno qiling. Yugurish, harakatli o'yinlar, sakrash, tirmashib chiqish, tana holatining keskin o'zgarishi (yuloqtirish va tik turish) bilan berilgan mashqlar vaqtincha cheklanadi, vegetativ asab tizimining noturg'unligi natijasida miyaga qon aylanishi buziladi va bosh aylanishi mumkin.

Kasallikni boshdan o'tkazgan bo'lgan bolada issiqlikni boshqarish funktsiyalari buziladi. Sovuq qotishni oldini olish uchun bolalar sog'lom bolalarga qaraganda biroz issiqroq kiyinishlari mumkin. Biroq, bolalarni haddan tashqari jismoniy harakatlardan himoya qilib, siz ularni uzoq vaqt davomida kamharakat darajada qoldirolmaysiz, chunki kichik harakatlar tanani toliqtirmaydi va aksincha organizmning ish qobiliyatini takomillashtirishga hissa qo'shadi. Ko'pincha surunkali kasalliklarga chalingan bemor bolalar, tez o'sayotgan bolalar yuklamasiga nisbatan farq qiluvchi yondashuvga muhtoj.

Kasallikdan keyin bolalar bilan jismoniy mashqlarning xususiyatlari 16-jadvalda keltirilgan.

Kasallik	Mashg'ulotning boshlanish muddati	Mashg'ulot xususiyatlari
Angina (kataral, follikulyarniy, lakunarniy)	7-kundab keyin	Tananing to'satdan sovishi xavfi tufayli qishki sport turlari (chang'i, konkida uchish) va suzish paytida ehtiyot bo'lish kerak.
Angina flegmozniy	14-15 kundan keyin	Yurak-qon tomir tizimining stressini talab qiladigan mashqlarda ehtiyot bo'ling
Appendisit (operatsiyadan keyin)	10-15 kundan keyin keyin	Balandlikdan sakrash, gimnastika snaryadlarida bajariladigan og'ir mashqlardan cheklanish kerak.
O'tkir bronxit, infenksiyali	6-8 kundan keyin	Jismoniy mashqlar paytida sovuq quloqtirishni oldini olish lozim. Sovuq iqlim sharoitlarida mashg'ulotlarni sport zalda yoki guruh xonasida amalga oshirish maqsadga muvofiq.

Nazorat savollari va topshiriqlari

1. Maktabgacha yoshdagi bolalarda tayanch-harakat tizimining rivojlanish xususiyatlari qanday?
2. Maktabgacha yoshdagi bolalarda yurak-qon tomir tizimining rivojlanish xususiyatlari qanday?
3. Maktabgacha yoshdagi bolalarda markaziy asab tizimining rivojlanish xususiyatlari qanday?
4. Bolan hayotining 1-3 yoshidagi harakatlarining shakllanishini aytib bering.
5. Bola hayotining 4-5-yillarida bola harakatlarining shakllanish jarayonini aytib bering.
6. Bola hayotining 6-7 yoshidagi bola harakatlarining shakllanish jarayonini aytib bering.

7. Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy mashqlar turli a'zolar va tizimlarning rivojlanishiga qanday ta'sir qiladi?

8. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan mashg'ulotlar o'tkazishda qanday harakatlar cheklangan yoki qarshi ko'rastmalar mavjud?

9. Jismoniy mashqlar jarayonida bolalar salomatligini nazorat qilish masalasida mutaxassislar va tibbiyot xodimlarining o'zaro munosabati qanday?

10. Mashqning miqdoriy xususiyatlarini aniqlash texnologiyasini aytib bering.

11. Jismoniy mashqlarning sifatli xususiyatlarini aniqlash texnologiyasini aytib bering.

7-BOB. JISMONIY TARBIIYA VA SOG'LOMLASHTIRISH ISHLARIDA BOLANING RIVOJLANISH XUSUSIYATLARINI HISOBGA OLIISH

Maktabgacha ta'lim tashkilotida bolalarni tarbiyalashning zamonaviy kontseptsiyasi har qanday faoliyat turlarida bolaga shaxsga yo'naltirilgan yondashuvni amalga oshirishni o'z ichiga oladi.

Maktabgacha ta'lim tashkiloti tomonidan tashkil etilgan jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarini samarali amalga oshirish uchun mutaxassis bolaning rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olishi kerak.

Maktabgacha tarbiya yoshidagi sog'lig'ida muammosi bor bolalar sonining ko'payishi va natijada ko'plab maxsus maktabgacha ta'lim tashkilotlari paydo bo'lishi va jismoniy tarbiya mutaxassisi oldida bolalar bilan salomatligini saqlash sharoitida jismoniy mashqlar tashkil etish metodologiyasini o'zlashtirish vazifasi mavjud bo'lib, bu birinchi navbatda sog'liqni saqlash va tuzatuvchi jismoniy tarbiyaning maxsus muammolarini hal qiladi va sog'lom bolalar uchun ishlab chiqilgan vaziafalardan farq qiladi. Sanatoriy va maxsus ixtisoslashtirilgan turidagi maktabgacha tashkilotlarida davolash jismoniy tarbiya mashg'ulotlari alohida ahamiyatga ega.

7.1. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida individual-yakka tartibda yondashuvni amalga oshirish.

Har bir bola o'zining individual rivojlanish xususiyatiga ega. Bolalar nafaqat turli xil sur'atlar bilan rivojlanib boradilar, balki rivojlanishning individual o'ziga xos bosqichlaridan o'tishadi. Biroq, ayni paytda, albatta, bolaning individual rivojlanishini tushunish uchun zarur bo'lgan umumiy qonuniyatlar mavjud.

Turli xil bolalarni rivojlanish uchun o'ziga mos imkoniyatlar bilan ta'minlash juda muhimdir, chunki bolaning qobiliyatlari va faoliyat jarayonida unga qo'yilgan talablar o'rtasidagi nomuvofiqlik uning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bolani rivojlantirish va sog'lomlashtirish dasturini tuzishda uning individual xususiyatlarini hisobga olish kerak. Bolaning o'ziga xos xususiyatlarini aniqlash bir qator ko'rsatkichlar hisobiga asoslangan bo'lishi mumkin.

7.1.1. Bolalarning psixologik xususiyatlarini hisobga olish.

Bolaning xatti-harakati ko'plab sabablarga bog'liq bo'lishi mumkin: motivatsiya, bilim, ko'nikma, qobiliyat, kayfiyat va boshqalar.

Ammo shu bilan birga, yuqorida ko'rsatilgan omillarga nisbatan barqaror, nisbatan mustaqil, asab tizimining tug'ma xususiyatlaridan kelib chiqadigan dinamik xususiyatlar mavjud bo'lib, ular bolaligida kichik yoshdan boshlab turli xil faoliyatlarida namoyon bo'ladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning individual yo'nalishlari. Bolaning individual o'ziga xos xususiyatlarini ko'rib chiqayotganda, turli sohalarni ajratish odatiy holdir: motivatsion, intellektual, hissiy, ixtiyoriy.

Motivatsion soha. Motiv insonning maqsadga erishishga qaratilgan ongli harakat faoliyatidir. Motiv - insonning ehtiyojlari ta'siri ostida *shakllana* boshlagan murakkab aqliy shakllanish.

Ehtiyojlar ko'pincha to'rt guruhga bo'linadi:

- biologik (oziq-ovqatga ehtiyoj, harakatlanish, xavfsizlik va boshqalar);

- ma'naviy (ijodkorlikda o'zini va atrof-muhitni bilishga bo'lgan ehtiyoj);

- ijtimoiy (muloqotga bo'lgan ehtiyoj, boshqa odamlar tomonidan tan olinishi va boshqalar);

- material (kiyim-kechak, o'yinchoq va boshqalarga ehtiyoj).

Ehtiyojning paydo bo'lishi butun voqealar zanjiriga olib keladi, natijada ular odamni ushbu vaziyatdan chiqish yo'lini izlashga undaydilar.

Ehtiyojni turli maqsadlarga erishish orqali qondirish mumkin.

Masalan, o'ziga ishonimoqchi, kuchliligini namoyon qilmoqchi bo'lgan bola bunga turli yo'llar bilan erishishi mumkin: yoki mashqni hammadan ko'ra to'g'ri va tezroq bajarish yoki kuchsiz o'g'il yoki qizni xafa qilish. Boshqa tomondan, xuddi shu maqsad turli motivlarga yo'naltirilgan bo'lishi mumkin. Masalan, qizaloq arqondan tezroq sakrashni o'rganishni xohlashi mumkin, chunki u bunga qiziqadi yoki uning barcha do'stlari allaqachon sakrashni juda yaxshi bilishadi va u boshqalardan yomon bo'lishni istamaydi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga borish motivlari ham farq qiladi: muloqot, faoliyatdan zavqlanish, o'ziga ishonitirish, vazifalarni bajarish.

Intellektual soha. Intellekt bu-aql, bolaning o'ziga xos xususiyati, bilim va ko'nikmani o'zlashtirish, saqlash, rivojlantirish va foydalanishga

tayyorlik, shuningdek, ongli xatti-harakatlarga moyillik ortib boradi. Aql-idrok kognitiv deb ataladigan ko'plab aqliy jarayonlar (sezgi va idrok, xotira, fikrlash, tasavvur) bilan bog'liq.

Maktabgacha tarbiya davri aqliy jarayonlarning rivojlanishi va his-tuyg'ularning shakllanishi bilan chambarchas bog'liq. Bu davrda idrok jarayonida sezilarli o'zgarishlar yuz beradi. Shuni ta'kidlash kerakki, 3-5 yoshdan boshlab, idrok etish tizimida etuklikning o'ziga xos xususiyatlari shakllanadi. Yangi notanish narsalar bilan tanishish, harakat sezgilari orqali idrok o'rtasida yaqin munosabatlari mavjud bo'lib, harakat mahoratini o'rganayotganda taqlid reflekslari paydo bo'ladi.

Kognitiv faoliyatning boshqa tarkibiy qismlarini tashkil etish mexanizmlarini va birinchi navbatda diqqatni rivojlantirish idrok mexanizmlarini shakllantirish bilan chambarchas bog'liq. Maktabgacha yoshdagi bolalar diqqati barqaror emas, javoblarida hissiy emotsiyalar ustun, bolalar tezda charchashadi. Diqqat, o'ziga bo'lgan ishonch to'liq rivojlanmagan. O'ziga bo'lgan ishonch tamoyili bolaning aqliy hayotini rivojlantirishda muhim omil bo'lib, rag'batlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi. Ushbu xususiyatlarni hisobga olgan holda, maktabgacha yoshdagi bolalar bilan mashg'ulotlarga qiziqishini rivojlantirish uchun kuchli hissiy rang-baranglikka ega bo'lishi kerak va diqqat va idrok jarayonlarini birgalikda rivojlantirish kerak. Bolalarda diqqatning eng katta barqarorligi o'yinlar davomida kuzatiladi. O'yinlar yordamida dasturga kiritilgan ko'plab mashqlarni muvaffaqiyatli takomillashtirish mumkin. Harakatli o'yinlar jarayonida bolalar birgalikda harakat qilishlari, o'rtoqlariga yordam berishlari, va mashg'ulotlarga nisbatan diqqatli bo'lishlari mumkin.

3-4 yoshdagi xotira majburiy emas. Bolalar hech qanday so'z yoki narsalarni eslab qolish uchun hech qanday maqsad qo'ymaydilar. Tasvirlar yoki hodisalar hissiy jihatdan rangli bo'lgan hollarda, ular tasavvur natijasida eng aniq va qat'iy ravishda eslab qoladilar. Asta-sekin, 4-5 yoshdan bevosita o'z bilganicha mustaqil emas balki kattalar ta'siri ostida o'yin jarayonida tasodifiy xotiraning oddiy shakllari shakllana boshlaydi.

3-6 yoshli bolalarda murakkab vosita harakatlarini o'zlashtirish va dastlabki o'rganishda asosiy rolni ko'rish signallari o'yinaydi, ular asosida ko'rish-harakatlanish idroklari shakllanadi. Bu maktabgacha yosh bolalar bilan ishlashda hikoyani emas, balki namoyish usullarining alohida ahamiyatini ochib beradi. Yangi harakatlarini o'rganayotganda, vazifaning ko'rinishi har tomonlama mustahkamlanishi kerak va namoyish og'zaki ko'rsatmalar bilan birga olib borilishi kerak, asta-sekin bolaning nutq

funktsiyasini rivojlantirishdagi rolini kuchaytirishi kerak, chunki harakatlil nutqini tartibga solish 4-5 yoshdan keyin paydo bo'ladi.

Maktabgacha yoshdagi bolaning jismoniy mashqlar paytida aqliy-kognitiv faoliyatining o'ziga xos xususiyatlariga muvofiq, ko'rish-kuzatish fikrlash va tasavvurni rivojlantirish uchun ko'proq sharoit yaratish kerak. Qiziquvchanlik va kognitiv faoliyatni rivojlantirish ko'plab bilim vazifalarini hal qilish orqali rag'batlantirilishi kerak (masalan, qizil fishka yonida saflanish; umbaloq oshish harakatni bajarish bilan kichik to'pni olish; agar mutaxassis uy hayvonlarining nomini aytsa, hayvonlarga xos taqlid qilish, va boshqa harakatlar).

Hissiy soha. Bolaning muhim psixologik xususiyatlaridan biri uning hissiy sohasidir. Bu his-tuyg'ular va hissiyotlarni o'z ichiga oladi. Tuyg'ular-bu bolaning o'sha vaziyatdagi biror narsaga bo'lgan munosabati (jarayonga, o'ziga, boshqa odamlarga). Hissiyotlar ijobiy (quvonch, zavq va boshqalar) va salbiy (g'azab, qayg'u, qo'rquv va boshqalar). Tuyg'u insonning ba'zi narsalarga bo'lgan munosabatining ifodasidir. Hozirgi kunda ko'plab maktabgacha yoshdagi bolalarda hissiy sohaning buzilishi - xavotir, o'zidan shubhalanish, beqarorlik o'zini o'zi kamsitish, aybdorlik, o'zlarining hissiy tajribalariga doimiy ravishda rioya qilish shuning uchun jismoniy tarbiya jarayonida nafaqat bolaning asab tizimining holatini hisobga olish, balki uni maqsadli ravishda tuzatish kerak.

Bolalardagi hissiy muammolar turli holatlarda, masalan, faoliyatning har qanday turida muvaffaqiyatsizlikka uchraganda, faoliyatni qattiq tartibga solish holatlarida yuzaga kelishi mumkin. Bola atrofida qilargalarga salbiy munosabatda bo'ladi va noxush tuyg'ularni his qiladi.

Mashg'ulot paytida ma'lum bir vaziyatda bolaning tajovuzkorligi oshishi, u tabiatan jahldor va shafqatsiz ekanligini anglatmaydi. Uning bunday xatti-harakati, qoida tariqasida, tengdoshlari yoki kattalarning unga bo'lgan munosabati bilan qo'zg'aladi. Ba'zan bolalar berilgan vazifani bajarishdan qo'rqadi va g'azab va asabiylashish uning muayyan hayotiy vaziyatga bo'lgan xatti-harakatlari orqali javob reaksiyasidir. Mutaxassis muayyan o'yin sharoitlarini kuzatib, bolaning qanday his-tuyg'ularini boshdan kechirayotganini va hissiy holatlari uning shaxsiyatining rivojlanishiga qanday ta'sir qilishini kuzatadi. O'yinlardagi rolni bolaning o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olib o'zgartirish mumkin. Shunday qilib, tajovuzkor bolaga murojaat qilish mukin: «siz katta, kuchli g'ozsiz, siz tezda ucha olasiz va bo'ridan qo'rqmaysiz, kichik g'ozlarni xavfdan himoya qila olasiz!» Va ko'z

oldida, har bir bolaga bosim o'tkazishga harakat qilayotgan va bu bilan faxrlanadigan bola «g'oz» obrazini bajarishga kirishadi. U endi o'zidan kuchsiz bolalarga salbiy munosabatda bo'lmaydi, balki himoyachisiga aylanadi.

Irodaviy soha. Mutaxassis irodaviy fazilatlarining bir nechta guruhlari mavjudligini hisobga olishi kerak: ulardan biri qat'iylik, boshqasi - o'zini tuta bilish, uchinchisi - javobgarlik va tashabbuskorlik. Maqsadga erishish - qat'iyatlilik, sabr - toqat, tirishqoqlikda bilan namoyon bo'ladi. O'zini tuta bilish xususiyatini ifodalaydigan irodaviy fazilatlariga jasorat, vazminlik, muloyimlik kiradi.

Shuni esda tutish kerakki, nafaqat axloqiy (ijtimoiy) tarkibiy qism, balki irsiy xususiyat ham irodaviy fazilatlarida namoyon bo'ladi: irodaviy fazilatlar asab tizimida namoyon bo'lishining o'ziga xos xususiyatlari bilan chambarchas bog'liq. Shu sababli, bola tug'ilgandan o'zini o'zi boshqarish qo'rquvi va qobiliyatsizligi tug'ma asosga ega bo'lishi mumkin, shuningdek uzoq vaqt charchoqqa dosh berolmaslik tez qaror qabul qilishga sabab bo'ladi. Bunday bolalarda jismoniy mashqlar jarayonida kuchli irodali fazilatlarini rivojlantirish mumkin, lekin bu jarayonda standart yondashuvlardan qochib individual yondoshuv amalga oshirilishi kerak. Bundan tashqari, irodaning har qanday namoyon bo'lishi ham pedagogik jihatdan ijobiy emas. Masalan, chidamlilik salbiy qaysarlikni o'z ichiga olishi mumkin.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning asab tizimining xususiyatlarini hisobga olish.

Jismoniy mashqlar jarayonida mutaxassis ishtirokchilarning asab tizimining xususiyatlarini hisobga olishi kerak.

Asab tizimida kuchli qo'zg'aluvchi guruhiga kiruvchi bolalar yuqori darajadagi jismoniy ko'rsatkichlar bilan ajralib turadi, ular yuqori tezlikda mashqlarni muvaffaqiyatli va yaxshi bajaradilar, ammo chidamlilikni talab qiladigan vazifalarni bajara olmaydilar.

Ushbu bolalar barcha mashqlarni talab qilinadiganidan tezroq bajaradilar, ammo harakatlanish shaklini aniq namoyish qilmaydilar. Bunday asabiy bolalarga vazifalarni o'rgatish uchun mashqlarni boshqa sur'atda o'tkazish va berilgan ritm va harakat shakllarini qat'iy bajarishga erishish kerak. Harakatli o'yinlarda ularga tez-tez faollik talab qiladigan rollarni berish foydalidir.

Asab tizimi zaif qo'zg'aluvchi bolalar harakat faolligi kamayishi bilan ajralib turadi, ayniqsa tezkor yuklamalar va chidamlilik mashqlari ayniqsa bunday bolalar uchun qiyinchilik tug'diradi. Ular asta-sekin va qiyinlab

yangi harakatlarni o'zlashtiradilar, shuning uchun ularga qiyinchilik tug'diruvchi mashqlarni ko'p takrorlash kerak va harakat mahoratini mustahkamlash uchun ular turli o'yinlarda qo'shimcha, individual ishlashga muhtoj. Bunday bolalarni mustaqil faoliyat davomida hamda harakatli o'yinlarni o'ynash davomida rag'batlantirish kerak; uyushtirilgan harakatli o'yinlarda ularga faol harakat talab qiladigan rollarni tayinlash maqsadga muvofiq. Bu toifa bolalarning kuchli tomonlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash uchun, ma'qullash, maqtash usullaridan foydalanish zarur.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda temperament turlarining namoyon bo'lishi.

Bolalarning jismoniy va aqliy rivojlanishining xususiyatlari odatiy variantlarga ega, shuning uchun bolalarning individual xususiyatlarining xilma-xilligi har bir guruhda umumiy, tipik va maxsus o'ziga xos namoyon bo'lgan turli guruhlarni ajratib ko'rsatish va tavsiflash uchun tizimlashtirilishi mumkin.

Yoshga bog'liq xususiyatlar asoslari, hayotning birinchi yillaridan boshlab, bola u yoki bu temperament turiga tegishli ekanligini ko'rsatadigan (bolalar og'zaki nutqning rivojlanganidan so'ng) harakat xususiyatlarini ochib beradi.

Agar bola tezkor, baland ovozda, to'g'ri intonatsiya, o'ziga ishonch bilan aniq nutqqa ega bo'lsa, harakatlarni jonli yuz mimikalari bilan birga ifodalasa, bu *sangvinik* temperament egasidir. Nutq boshqalarga qaraganda sekinroq, xotirjam, bir xilda, ba'zida to'xtovsiz, keskin ifodalangan his-tuyg'ularsiz, ayniqsa imo-ishoralalar va yuz ifodalari bilan gapirsa - *flegmatik* temperament. Nutq shoshqaloq, zo'riqqan, xuddi bo'g'ilgandek - *xolerik* temperament. Nutq sekin uzilishlar bilan, jim, ba'zan pichirlashga tushadi - *melanxolik* temperament.

Jismoniy mashqlarda mutaxassis oldindan sezib turish taktikasini ishlatishi, bolaning xatti-harakatlarining mumkin bo'lgan reaksiyalarini oldindan bilib, tegishli oldindan qo'llash choralarini ko'rishi kerak.

Masalan, agar mutaxassis ma'lum bir bolaning tezlashishi, hissiy qo'zg'aluvchanligi, jismoniy faolligining oshishi haqida bilsa, u holda bunday xatti-harakatlar mashg'ulotda qandaydir ko'ngilsiz holat yuz berishi mumkinligini oldindan o'ylab, ushbu faoliyatni qaysi yo'nalishga samarali yo'naltirishni oldindan rejalashtirish kerak. Yoki, boshqa bolaning esa, harakatlarining sekinlashishini ta'minlang, unga o'z faoliyatini yakunlash uchun qo'shimcha vaqt bering.

Ta'sirchanlik, hissiylik, o'ziga bo'lgan ishonch va tushkunlik kabi

individual xususiyatlari temperamentga bog'liq. Temperament ma'lum darajada insonning qobiliyatlarini rivojlantirishga, ayniqsa, ularning tezligi, shiddati, reaksiyalari, qo'zg'aluvchanligi kabi muhim xususiyatlarga ega bo'lgan harakatlarni o'z ichiga oladi. Avvalo, bu qiyin yo'nalish va noturg'un sur'atlarga ega bo'lgan murakkab va aniq harakatlarni o'z ichiga olgan qobiliyatlardir. Shuningdek, bolalar qobiliyatlarini rivojlantirish samaradorligini oshirish, chidamlilik, uzoq vaqt diqqatni jamlash zarurati bilan bog'liq fazilatlarini o'z ichiga oladi.

Bolalarning jismoniy tarbiyasiga differentsial yondashuvni amalga oshirish uchun ularning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda, bolalarni o'ziga xos guruhlarga bo'linishi shartli ekanligini unutmaslik kerak.

Mashg'ulotdan tashqari to'garaklarda bolalarning psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda tayyorgarlik mazmunini optimallashtirish yo'llari

17-jadval

Yosh	№	Optimallashtirish yo'llari
3-4 Yosh	1	Xotira va diqqatning rivojlanishi yetarli darajada bo'lmaganligi sababli jarayon ko'pi bilan 2 ta qoidasi bo'lgan o'yin shaklida tuzilishi kerak.
	2	Bunday guruhda bolalar soni ko'p bo'lmasligi kerak (3-5 kishi), shunda mutaxassis har bir bolaga e'tibor ko'rsata oladi.
	3	Bolalar diqqatini bir narsada ko'pi bilan 15 daq tutib tura oladi, shuning uchun mashg'ulotni o'yin va mutaxassisning qisqa, aniq topshiriqlarini bajarishni navbatlash asosida tashkil etish kerak.
	4	Mutaxassisning nutqi imkon qadar ixcham bo'lishi shart.
4-5 Yosh	1	Bolaning xotirasi va diqqati hajmi oshadi, ammo o'yin, mashg'ulotning asosiy elementi bo'lib qolaveradi: o'yin qoidalari 3 tagacha ko'payishi mumkin.
	2	Taqlid qilinadigan obrazlari sifatida har xil hayvonlar, multfilm qahramonlari harakatlarini qo'llash mumkin.
	3	Guruhda bolalar soni 15-20 tagacha yetkazilishi mumkin, bunda mutaxassis yordamchisining (assistent) bo'lishi juda muhim.
	4	Bolalar diqqatini 20 daqiqa tutib tura oladi, mutaxassis barcha bolalarning diqqatini jalb qila olishi kerak; har bir mashg'ulotga yangi elementlarini (eng sodda) kiritish mumkin, har bir o'tilgan material albatta takrorlanadi.

5-6 yosh	1	Mashg'ulotlar sport elementlari tayyorgarligiga yo'naltirilishi mumkin, lekin har 20-25 daqiqada bo'shashtiruvchi va chalg'ituvchi mashqlar tavsiya qilinadi.
	2	Bolalarning hissiyotlarini rivojlantirish muhim, chunki shu yoshda hissiyotlar va ularning ongida namoyon bo'lishini idrok etish yaxshilanadi.
	3	Ma'lum sport yo'naltirishni hisobga olib, bolalar temperamenti turini aniqlay bilish, agar uning jismoniy ko'rsatkichlari yaxshi, hissiyotlari zaif ifodalansa bu sifatni rivojlantirish lozim. Bunda mutxassisning maxsus topshiriqlari, ko'proq sport psixologining taklif qilgan mashqlari qo'llaniladi.
	4	Bolalar soni 20-22 taga yetkazilishi mumkin, bunday guruhda mutaxassis yordamchisining bo'lishi juda muhim.
	5	Qiziqtirilgan mashg'ulotda bola diqqatini 25 daq gacha tushib tura oladi, ammo mashg'ulotning o'zi 35-40 daqiqa davom etishi mumkin.
	6	Bolalarga ko'rsatmalar berib, ularning malakalariga ishlov berish shuningdek, muloqot ko'nikmasi yetarlicha rivojlangani uchun juftlikda bajariladigan mashqlarni qo'llash mumkin.
7 yosh	1	Bola har qanday o'rgatishga yetarli darajada tayyor
	2	Mashg'ulot davomiyligini 45-60 daq ga yetkazish mumkin.
	3	Bolalar berilgan elementlarni mustaqil o'zlashtirishga tayyor.
	4	Individual yondashuv, ayniqsa, bolalarning o'zaro munosabati muhim
	5	Bolaga, ayniqsa, guruh oldida shaxsiyatiga tegadigan gaplar aytish mumkin emas, chunki bu davrda bolada o'ziga tanqidiy munosabat va barqaror o'z-o'zini baholash xususiyati shakllangan.
	6	Mutaxassis bola dilini og'ritadigan salbiy fikrlarini bildirishdan qochish kerak, chunki bu boladagi mashg'ulotlarga motivatsiyani bir umrga yo'q qilishi mumkin.
	7	Uyda harakatlarga ishlov berishga oid vazifalar topshirish kerak, chunki bolalar psixik jihatdan yakuniy va bosqichma-bosqich o'z o'zini nazorat qilishga tayyor.
	8	Shug'ullanuvchilar o'z hissiy holatini psixik jihatdan o'zi boshqaralar olishni o'rganishga tayyor

7.1.2. Bolalarning jinsiy xususiyatlarini hisobga olish

Bugungi kunda, bir tomondan, eng kam e'tibor qaratilayotgan, boshqa tomondan esa, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida bolaning jinsini hisobga olish masalasi eng dolzarb masala sifatida qaralmoqda. Jinsini hisobga olish - bu bolalarda asosiy xususiyatlaridan biridir. Shaxsni

shakllantirishga individual yondoshishning zamonaviy talablarini bolaning jinsini hisobga olmasdan bajarilishi mumkin emas. [14]

O'g'il va qizlarning jinsini hisobga olmasdan, ta'limiga beparvolik bilan yondashish sharoitida, ayol va erkakning ijtimoiy rollari o'rtasidagi farqlarga ajratilmasa, jinsiy o'ziga xoslik qonuniyatlari o'z-o'zidan, tegishli pedagogik jarayonlarda e'tiborsiz amalga oshiriladi, buning natijasida xatti-harakatlarning ko'rinishi jiddiy ravishda salbiy munosabatlarni yuzaga kelishiga sabab bo'ladi.

Shu sababli, ayrim hollarda turli jinsdagi bolalarda an'anaviy shaxsiy xususiyatlarining o'ziga xoslik jihatlari kamroq farqlanmoqda: o'g'il bolalarda erkaklik va qizlarda ayollik xususiyatlari.

Ma'lumki, maktabgacha yoshdagi bolalarning jinsiy o'ziga xoslik xatti-harakatlarining shakllanishi ko'p jihatdan turli xil jinsdagi bolalarni tarbiyalash sohasidagi maktabgacha ta'lim tashkilotlari mutaxassislarining kasbiy tayyorgarligi darajasiga bog'liq. Maktabgacha tarbiya tashkilotining muhiti, odatda, o'g'il va qizlarning jinsiy rolini ijtimoiylashtirishga hissa qo'shmaydi, erkak va ayolning xulq-atvorini namoyon bo'lishiga yordam beradigan elementlarni o'z ichiga olmasligi mumkin.

Bizning davrimizga xos bo'lgan ayollik tarbiyasi jarayonida (pedagoglarning ko'proq qismi ayollar) bola bir ayol qo'lidan boshqasiga o'tadi (ona-tarbiyachi-mutaxassis-o'qituvchi).

O'g'il bolalar xarakterida qizlarga xos xususiyatlar, aksincha qiz bolalarda esa, o'g'il bolalarga xos xususiyatlarining namoyon bo'lishi munosabat qonuniyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Jinsiy o'ziga xos xatti-harakatlarning to'rt turga farqlanadi.

O'g'il bola (*mascul, erkak*) tabiatli bolalar xatti-harakatlarining kuchli va o'z mustaqilligini qadrlashadi, yuqori shaxsiy yutuqlarga e'tiborni qaratadilar, jinsidan qat'i nazar, gender jamiyatini rad etadilar va, aksincha, erkaklarning har doim ayollardan ustun fikrini olg'a suradi va jamiyatda erkaklar yuqori degan tushuncha mutloq ongiga o'mashib qolgan. Bu xarakterdagi bolalar ko'proq erkak mutaxassis erkak tarbiyachi bilan muloqot uchun ehtiyoj sezadilar.

Bunday bolalar ko'proq erkak o'qituvchilar bilan muloqotda bo'lishi kerak. Bu bolalar e'tirozlarga toqat qilmaydilar, o'zlarining fikrlarini mavjud bo'lgan har qanday vositalar bilan himoya qiladilar, shu jumladan tajovuzkor xatti-harakatlarni amalga oshiradilar va yetakchi mavqelarni afzal ko'radilar (o'yinlarda ular faol harakatlarni o'z ichiga olgan asosiy hammadan ustun obrazli rollarni o'ynaydilar). Ular xatti-harakatlarining

mustaqil raqobatbardosh uslubi, tengdoshlar bilan munosabatlarning avtoritar xususiyati bilan ajralib turadi: ularning ko'pchiligida (75%) xatti-harakatlarning erkak sifati ko'rinishlari (kuch, qat'iyat va boshqalar) namoyon bo'ladi.[14]

Qiz bola (Feminen, ayol) tabiatli bolalar jinsidan qat'i nazar, qaram, bo'ysunadigan pozitsiyaga, ehtiyotkorlikka, o'z tashabbusi va mustaqilligidan voz kechish bilan bog'liq bo'lgan hissiy-emotsiyalarni boshdan kechiradi. Bunday tabiatli bolalar juda ta'sirchan, muloyim bo'ysunuvchan xarakterda bo'ladi. Feminen o'g'il bolalar bilan boshqa xarakterdagi o'g'il bolalar bilan muloqot qilishda qiyinchiliklarga duch kelishadi.[14]

Ayni paytda feminen o'g'il bolalar o'zlarining kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonch bilan bog'liq ijtimoiy talablarga ichki ehtiyojini topishida motivatsiya zarur. Feminen bolalar birgalikda individual faoliyat olib borish zarur. Ularning tashabbusi minimal, xatti-harakati ijtimoiy cheklash bilan tavsiflanadi, ayniqsa ularning jinsidagi tengdoshlari, shuningdek, o'zlarini ishonchsiz deb biladigan o'g'il bola tabiatli qizlar oldida o'zlarining muvaffaqiyatsizliklarini namoyish etishdan qo'rqishadi. Tengdoshlarning tanqidlardan aziyat chekadi. Qiz bolalar bilan muloqot qilishda chegaralanadi, o'g'il bola tabiatli qizlar bilan muroasa qila olmaydi. Feminen o'g'il bolalar boshqa bolalar bilan muloqot qilishda qiyinchiliklarga duch kelmoqda.

Androgenik bolalar mustaqil, qat'iq qarorlari qabul qila oladi. Atrofdagilar fikridan o'z fikrini ustun qo'yadi, turli xil faoliyatda qobiliyatlarini rivojlantirish huquqini tan oladi, ular vaziyatni haqiqiy tushunishga, maqsadi, qiyinchiliklarni o'z-o'zidan bartaraf etishga qaratilgan. [14]

Ushbu bolalar kattalar va tengdoshlari bilan, jinsidan qat'i nazar, faol ravishda o'zaro munosabatda bo'lishadi, boshqalardan ko'ra ko'proq ular birgalikda faoliyatning tashkilotchisi bo'lishadi, shu bilan birga o'zlari ham barcha jinsdagi bolalar, hatto kattalar orasida o'z mavqeiga ega.

Androgenik bolalar haqiqatan ham o'zlarida umumiy rolni birlashtiradilar va o'zlarining xatti-harakatlarida an'anaviy ravishda qiz va o'g'il bola xususiyatlarini birgalikda namoyish etadilar.

Ularning erkaklik fazilatlarini tashkilotchilik xarakteri bilan ifodalanadi. (himoya, yordam va h. k.). Ular qat'iylik, qarorlarni qabul qilishda mustaqillik, shaxsiy farovonlikka erishish uchun xizmat qilishi mumkin bo'lgan haqiqiy yutuqlarning yuqori darajasi bilan ajralib turadi.

Farqlanmaydigan bolalar o'g'il bola va qiz bola xatti-harakatlarini

jinsiga mos xolda namoyon etadi, aynan bir jinsga xos yo'nalish yo'qligi, shuningdek, jinsga xos xususiyatlarni hissiy jihatdan rad etishlari bilan ajralib turadi. Sustlik, haqiqiy yutuqlarning pastligi, tengdoshlar jamoasini ijtimoiy qabul qilish yo'qligi va o'zaro jamoaviy aloqalardan uzoqda yurish - bu maktabgacha yoshdagi farqlanmaydigan toifa bolalarining asosiy xususiyatlardir.

Yuqoridagi jinsga xos muammolar juda ko'pchilik bolalarda uchramasada, ammo bu toifaga mansub bolalar bilan mashg'ulot jarayoniga individual yondoshuvni talab etadi. Ayniqsa bizning mentalitetimizda bu jarayonga ota-onalar tomonidan tarbiyaviy jarayon doimiy nazoratda bo'lganligi sababli bolalarda jinsiy rivojlanishdagi muammolar deyarli uchramaydi. (o'g'il bolalar erkaklik, mardlik, jasorat; qiz bolalarda esa ayollik nafosat, joziba kabi ijobiy xususiyatlar bilan tarbiyalanadi.

Bugungi kunda aksariyat maktabgacha ta'lim tashkilotlaridagi o'g'il bolalar va qizlar uchun jismoniy tarbiya deyarli farq qilmaydi: bir xil mashqlar, bir xil vazifa, bir xil o'qitish uslubiyati. Gender tafovutlari faqat bolalarning jismoniy tayyorgarligi darajasini tekshirish natijalarida aniqlanadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda teng huquqlilik guruhlar o'rtasidagi farqi jinsiy tafovutlar guruhlarini o'rtasidagi farqdan oshib ketadi. Shunday qilib, maktabgacha yoshdagi bolalarining harakat qobiliyatini baholashda ularning jinsini hisobga olish kerak. Maktabgacha yoshdagi bolalarining harakat faolligi turli omillarga, shu jumladan yilning mavsumiy hodisalariga, iqlim sharoitlariga, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazish darajasiga bog'liq. Harakat faoliyati ko'rsatkichlarining o'rtacha ko'rsatkichlaridagi (intensivlik hajmi) eng katta jins farqlari 5 yoshli bolalarda kuzatilmoqda. 5 yoshdagi o'g'il bolalarining erkin faollikdagi o'rtacha harakat - 2300, qiz bolalar - 1370; 6 yoshdagi o'g'il bolalar - 2500, qiz bolalar - 2210; 7 yoshdagi o'g'il bolalar - 3 275, qizlar - 3040. Bolalarni jismoniy mashqlar bo'yicha o'qitishni hisobga olgan holda, o'g'il va qizlarda farq qiladigan bir qator harakatlar mavjudligini inobatga olish kerak.

Eng aniq misollar keltiradigan bo'lsak - ulotirish (qizlarga qiyinchilik tug'diradi) va arqon bilan sakrash (o'g'il bolalarga qiyinchilik tug'diradi) mashqlari o'rtasidagi tafovutlar.

Tarixan ulotirish erkaklarning ixtiyorida bo'lgan, o'g'il bolalar ushbu mashqlarni yaxshi ko'rishadi va ular ko'pincha ushbu sport turi sifatida mustaqil ravishda shug'ullanishadi.

Besh yoshda, arqon bilan sakrashda o'g'il va qiz bolalar o'rtasida sezilarli farq bor.

Qizlar tomonidan ushbu mashqlarning oson o'zlashtirilishi, yengilligi va nafisligi bilan ham izohlanishi mumkin, o'g'il bolalar esa bu turdagi harakatlarni mustaqil faoliyatda qo'llamaydilar.

E'tiborli jihati shundaki, maqsadli ta'lim bo'lmasa, o'g'il va qizlardagi arqon bilan sakrashdagi farq 6-7 yosh juda katta: odatda o'g'il bolalar to'xtovsiz sakrashga ega emaslar.

Ta'kidlanishicha, yo'naltirilgan muayyan maqsadli mashg'ulotlar bo'lmagan taqdirda, 6-7 yoshli o'g'il bolalar va qiz bolalar uchun arqondan sakrash farqi katta: odatda o'g'il bolalar bir xil sakrashni amalga oshirish qiyinchilik tug'diradi, uzoq davom ettira olmaydi. Qizlar turli xil sakrashlarni o'zlashtira oladilar, va ulardan mustaqil faoliyatda keng foydalanadilar.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning harakatli faoliyatining tarkibiy tomoni ham jinsga qarab o'ziga xos xususiyatlarga ega. O'g'il bolalar va qizlar o'zlarining vosita afzalliklariga ega, ya'ni, ular uchun qiziqarli bo'lgan faoliyatda yaxshi natijalarga erishadi va bu qonuniyat ularning jinsi bilan bog'liq xususiyatlarida aniq namoyon bo'ladi.

Xususan, o'yinlarni o'tkazish jarayonida o'g'il bolalar tezkor harakatlanishda (yugurish, ob'ektlarni nishonga va masofaga uloqtirish, tirmashib chiqish, kurash, sport) ko'proq o'rin egallaydi; qizlar to'p o'yinlarini, arqonni ushlab, muvozanat mashqlarini (brivno ustida yurish, skameykada yurish va hokazo), raqs mashqlarini afzal ko'rishadi.

Shu bilan birga, harakatli o'yinlar, estafeta poygalari, suzish kabi sport turlari o'g'il bolalar va qizlar uchun birdek juda qulay va oson. Jismoniy mashqlar jarayonida o'g'il va qizlarning tegishli jinsidagi farqlarga qarab xatti-harakatlarini shakllantirish kerak. Maktabgacha yoshdagi davrda jinslarning nomlari, ularning vakillarining tashqi ko'rinishi, alohida xususiyatlari haqida doimo tushuntirib borish zarur.

Bola o'z jinsini taqqoslaydi, lekin «o'g'il» va «qiz» so'zlarini qaysi mazmun bilan to'ldirish kerakligini hali tushunmaydi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida mutaxassis bolalarning e'tiborini ma'lum bir jinsga mansubligini mashg'ulotlar davomida anglatishi mumkin. Masalan: «O'g'il bolalar to'plarni olib skameykada o'tirishadi. Va endi qizlarning navbati» tarzda.

Bu erda qizlar kim? Qo'lingizni yuqoriga ko'taring! Aqlli qizlar, qo'llarini pastga tushirishadi. «Qizlar lentalarni olib, oldimga kelishadi».

O'rta guruh maktabgacha yoshdagi bolalarning turli jins vakillariga

boshqalarga nisbatan faol munosabati shakllanadi.

O'g'il bolalar va qizlarga bo'linish va ma'lum bir jinsning vakili sifatida o'z-o'zini anglash anatomik jinsdagi farqlarni tushunishga asoslangan.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida bolalar mos keladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarini tanlab, o'g'il va qiz bolalarning harakatlari tabiatining namoyon bo'lishidagi farqlarga e'tibor berishlari kerak.[14]

Bu yoshdan boshlab gimnastika jihozlarini o'rnatish va tozalashda rollarni ajratish kerak.

Masalan, mutaxassis nafaqat jihozni tozalash vazifasini qo'yadi, balki unga quyidagicha izoh beradi: «Bizning qizlar doimo tartibni saqlashadi, shuning uchun Omina, Nasiba va Nafosat kublarni ehtiyotkorlik bilan qutilarga soladilar, Iroda va Laylo esa, halqalarni birlashtirib yig'ib chiqadi. O'g'il bolalar qizlarga qaraganda kuchliroq, shuning uchun ular qiyinroq vazifalarni bajaradilar. Keling, bolalar, skameykaga yaqinlashamiz, barchangiz birgalikda ko'tarib, joyiga olib boring».

Qizlar va o'g'il bolalar harakatlarni amalga oshirish uchun turli xil talablarga ega bo'lishi kerak: aniqlik, ritm, kuch, qo'shimcha harakatlar (o'g'il bolalar uchun), plastika, mayinlik, nafasot, joziba (qizlar uchun).

Jismoniy mashqlar va harakatli o'yinlarda siz erkak va ayol ismlari, kasblari, kiyim-kechaklari, o'yinchoqlari haqida bolalarning fikrlarini birlashtira olasiz. Masalan, «Men qizlarning beshta ismini bilaman» o'yini.

«O'g'il bolalar uchun to'p o'yini» harakatli o'yini. O'yinchilar aylanada bo'lishadi. Mutaxassis qo'llaridagi to'p bilan doira markazida.

Shu bilan bir qatorda to'pni o'yinchiga tashlab, u turli o'yinchoqlarni chaqiradi. Agar o'g'il bolalar o'ynaydigan o'yinchoq nomlangan bo'lsa, unda bola to'pni ushlashi kerak, agar qizlar o'ynayotgan o'yinchoq nomlangan bo'lsa, to'pni ushlashi kerak emas.

Rol o'ynash o'yinlarida obrazlarni aniq farqlab amalga oshirilishi kerak, bunda o'g'il bola yoki qiz bola jinsiga xos bo'lgan turli xil belgilar mavjud. O'yin davomida mutaxassis muayyan xususiyatlarining yanada yorqin namoyon bo'lishiga yordam beradigan turli xil vaziyatlarni yaratishi mumkin.

Ritmik gimnastika uchun mashqlarni tanlashda o'g'il va qizlarning harakatlarining tabiatini hisobga olish kerak. Musiqiy ohang bir xil bo'lishi mumkin, ammo mashqlar qizlar va o'g'il bolalar uchun harakatlar

har xil bo'lishi kerak. O'g'il bolalarning harakatlari faol, qat'iyatli va kuchli bo'lishi kerak. Qizlarning harakatlari badiiylik, plastika, nazokat bilan ajralib turishi kerak.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning sport turlari bo'yicha bilimlarini shakllantirishda bolalarning erkaklar va ayollar sportiga, shuningdek, qiz bolalar va o'g'il bolalarning sport turidagi faoliyatiga alohida e'tibor qaratish lozim.

Katta maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy tarbiya ta'tillarida qizlar va o'g'il bolalar uchun vazifalarning alohida qismini, shuningdek, o'g'il bolalarning kuch, chaqqonlik, tezlik, qiz bolalar egiluvchanlik, nafislik va harakat badiiyligi bo'yicha o'z mahoratini namoyish etadigan ko'rgazmali chiqishlari ham samarali bo'ladi.

7.2. Aqliy rivojlanishda ortda qolgan bolalar bilan amalga oshiriladigan mashg'ulotlarning xususiyatlari.

Aqliy va jismoniy tomonlama salomatligi cheklangan bolalar bilan mashqlar, jismoniy va intellektual rivojlanishida ortda qolgan bolalar uchun maktabgacha tashkilotlarida jismoniy tarbiya va sog'liqni saqlash ishlarini tashkil etish o'ziga xos xususiyatlarga ega. Mutaxassisning faoliyati: bolalar kasalliklarining xususiyatlaridan kelib chiqib, mashg'ulotlarni tashkil etish.

Rivojlanishda muammolari bo'lgan bolalar - bu jismoniy yoki aqliy rivojlanishdan sezilarli ortda qolgan, me'yoriy imkoniyati cheklangan bolalar hisoblanadi. Ushbu ortda qolish asosidagi nuqsonlar (yoki anomaliya) tug'ma va orttirilgan bo'lishi mumkin. Tug'ma nuqsonlarning sabablari juda xilma-xildir. Ba'zi hollarda irsiy (genetik) omillar muhim rol o'ynaydi, ammo irsiy ta'sirlarni rad etish yoki genetik jihatdan sog'lom bo'lsa ko'pincha atrof-muhit omillari bilan belgilanadi. Qabul qilingan anomaliyalar asosan yuqumli kasalliklarning (erta bolalik davrida bo'lgan yuqumli kasalliklar (qoqshol, meningit, poliomielit, qizamiq, qizilcha, gripp va boshqalar) oqibatlaridir.[17] Olingan qiyosiy tahlillarga ko'ra nuqsonlarning paydo bo'lishida jarohatlar, zaharlanish va boshqa sabablar nisbatan kamroq rol o'ynaydi.

Rivojlanishida muammolar bo'lgan beshta asosiy bolalar guruhlari mavjud: eshitish qobiliyatida muammosi bor bolalar; ko'rish qobiliyati yomon bolalar; aqliy rivojlanishning kechikishi va aqlan zaiflar; nutqning rivojlanishida muammosi bor bolalar; tayanch-harakat tizimining rivojlanishida muammosi bor bolalar. Jismoniy va aqliy rivojlanishida nuqsoni bo'lgan bolalar maxsus tashkil etilgan sharoitlarda ta'lim beriladi

va tarbiyalanadi, ularda ta'lim jarayoni va sog'lomlashtiruvchi tadbirlar ta'sirida jismoniy va aqliy rivojlanishining nuqsonlari imkon qadar tuzatiladi va tiklanadi.

Sog'lig'ida muammosi bor bolalar harakatlarini rivojlantirish sog'lom bolalar rivojlanishining umumiy qonuniyatlariga mos keladi, ammo ba'zi xususiyatlari bilan tafovutga ega, bu toifa bolalarda nuqson borligi sababli, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini, kasallikning sabablari, mexanizmi va nuqsonning tavsifiga muvofiq ba'zi o'ziga xos xususiyatlari inobatga olinadi.[14]

Aqliy rivojlanishida nuqsoni bo'lgan bolalar - bu miya organik shikastlanishi natijasida aqliy, ayniqsa yuqori bilish jarayonlarining me'yorida rivojlanishi kechikishini boshdan kechiradigan bolalar (faol idrok, irodaviy fazilatlar, xotira, og'zaki va mantiqiy fikrlash va boshqalar).

Emotsional-aqliy sohada patologik o'zgarishlarning mavjudligi aqlan zaif bolalarga xosdir: qo'zg'aluvchanlikning kuchayishi yoki aksincha, harakatsizlik, qiziqish va faoliyatning ijtimoiy motivatsiyasini shakllantirishdagi qiyinchiliklarda namoyon bo'ladi.

Jismoniy mashqlar vaqtida aqlan zaif bolalar umumiy qabul qilingan serharakat, qoidali mashg'ulotlarni, o'yin qoidalari va shartlarini idrok etish, tushunish, bajarishda qiyinchiliklarga duch kelishadi. Ular tana qismlari va harakatlarining nomlarini zo'rg'a bilishadi, ko'pincha harakatni og'zaki tushuntirishga ko'ra tasavvur qila olmaydilar va ko'rsatmalarni buyumlar bilan taqqoslaydilar, tavsifiya etilgan materialni asta-sekin o'zlashtiradilar va tezda unutadilar.

Psixikaning holatidan kelib chiqadigan xususiyatlar bilan bir qatorda, aqlan zaif maktabgacha yoshdagi bolalarda yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining, shuningdek jismoniy rivojlanishining buzilishi mavjud. Ularning ko'pchiligida miokardning funksional zaifligi, yurak aritmiyasi, qon bosimining pasayishi kuzatiladi. Bundan tashqari, ularning nafasi yuzaki, noaniq; kichik hajmli, bola organizmida charchoq xissini paydo qiladi va tiklanish jarayoni uchun uzoq vaqt talab etiladi. To'g'ri nafas olish, va nafas chiqarish bilan harakatlarni muvofiqlashtirish bu toifa bolalarda yaxshi rivojlanmagan. Maxsus tayyorgarlik mashqlari va mashg'ulotlarni nafas olishni o'rganishga qaratilgan holda, aqlan zaif bolalar to'g'ri nafas olishni o'rganishga ularning nafasi sayoz, beqaror bo'lib, bu jarayon mushaklarning ish faoliyatida keskin aks etadi.

Shu bilan birga, jismoniy ishda nafas olishning kechikishi yoki

qiyinlashishi bolalarda gipoksiyaga (qonning kislorod bilan to'yinmasligi) olib keladi.

Shu sababli, bolada nafasni to'g'ri harakatlar va to'g'ri muvofiqlashtirish bilan uzoq vaqt jismoniy faoliyatga bardosh bera olishi mumkinligini yodda tutish juda muhimdir. Yurish va yugurish paytida bolalar keraksiz ravishda tananing mushaklarini siqadilar, qo'llarini haddan tashqari ko'p silkitadilar va qo'llar va oyoqlarning harakatlarini etarli darajada muvofiqlashtirmaydilar. Harakatlarni muvofiqlashtirishdagi kamchiliklar sakrashlarda ham kuzatiladi. Shuning uchun bolalar uzoq vaqt davomida bir oyoqqa sakrashni, bir joydan ikkinchi joyga sakrab chiqishni va hokazolarni o'rgana olmaydilar. Sakrash ularga haddan tashqari qarshi kuchlanish va yuragiga ortiqcha yuklamani keltirib chiqaradi. Uloqtirish paytida ba'zi aqliy zaif bolalar to'pni keskin ravishda siqib, to'pni bo'shatmagan holda qo'l harakatini amalga oshiradilar.

Maktabgacha yoshdagi aqliy qobiliyati zaif bolalarda *statik muvozanat saqlash qobilyati etishmasligi* yorqin namoyon bo'ladi. Ular ma'lum bir xolatda muvozanat saqlab turishda katta qiyinchiliklarga duch kelishadi, uni 1-2 s dan ortiq bajara olmaydi. Vaziyatni ushlab turish paytida ular tebranadi, chayqaladi, harakatlanadi va hokazo. Ularda mushaklarning umumiy qarshi kuchlanishini kuzatish mumkin.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning aqliy rivojlanishida jismoniy tarbiya faoliyatida individual yondashuv katta ahamiyatga ega. Ish jarayonining barcha shakllarini qo'llash jarayonida harakatlanishda muammoli xususiyatlari hisobga olinadi, chunki bir xil yoshdagi bolalarda harakatlarning rivojlanishi har xil bo'lishi mumkin.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalashda aql - zakovat bilan ishlashning yuqori samaradorligi mashg'ulotlarning hissiy boyitilishiga yordam beradi.[14]

Ochiq havoda mashg'ulotlar va harakatli o'yinlar ta'lim jarayonida keng qo'llaniladi. Ular asosiy harakatlarning rivojlanishiga va umuman jismoniy rivojlanishiga hissa qo'shadilar, chunki turli xil harakatlarni bajarishda turli mushak guruhlari ishlaydi, yurak urish tezligi ko'tariladi va nafas chuqurlashadi.

Ular aqliy rivojlanishni, xususan, e'tiborni, hislarni, xotirani, nutqni va boshqalarni takomillashtirishga yordam beradi.

Ta'limning dastlabki yillarida, shuningdek, yangi harakatlarni o'rganishda nafaqat harakatni namoyish qilish, balki uni bola bilan birgalikda bajarish tavsiya etiladi. Bunday holda, amalga oshirilgan

harakatlar og'zaki tushuntirish bilan birga bo'lishi kerak. Og'zaki ko'rsatmalar faqat bolalar o'z harakatlariga ega bo'lganda ishlatilishi mumkin, ularni mustaqil ravishda bajarishi mumkin, ammo birinchi navbatda bolalarga har bir harakatni avval mutaxassis ko'rsatish tavsiya etiladi.

Aqlan zaif maktabgacha yoshdagi bolalarning tayanch harakat tizimini to'g'ri xolatini shakllantirishga e'tibor qaratiladi.

Shuning uchun, qoida tariqasida, barcha maktabgacha yoshdagi bolalar uchun davolash jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini amalda qo'lash zarurati paydo bo'ladi.[29,14]

Maktabgacha yoshdagi bolalar aql-zakovatni buzilgan holda, odatdagidek rivojlanayotgan tengdoshlari kabi, musiqaga hissiy jihatdan javob qaytaradi, shuning uchun ritmik mashg'ulotlar jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridan tashqarida va mustaqil faoliyat tarzida amalga oshiriladi.

Aqliy zaiflikka ega bo'lgan maktabgacha yoshdagi bolalar uchun turli mashqlarni bajarilishi bolalarda harakatlarni muvofiqlashtirish va harakat aniqligini, mo'ljalga olish va ritm tuyg'usini rivojlantiradi.

7.2.1. Ko'rishda nuqsoni bor bolalar bilan o'tkaziladigan mashg'ulot xususiyatlari

Maktabgacha yoshdagi bolalarning ko'rish qobilyatining buzilishi, klinik shakllari, etiologiyasi, patogenezi, nuqsonning og'ir yoki yengil darajasiga qarab turli bosqichlarda namoyon bo'ladi. Maxsus Maktabgacha ta'lim tashkilotlarining asosiy kontingenti ambliyopiya va kosoko'zli bolalardir. Ko'rish etishmovchiligining miyopiya, uzoqni ko'ra olmaslik, yaqinni ko'ra olmaslik, uzoq va yaqinni ko'ra olmaslik astigmatizm kabi shakllari ham tez-tez uchraydi.

Ko'rish tizimining buzilishi bolaning jismoniy va aqliy rivojlanishi, va harakat faolligini shakllantirishga katta zarar etkazadi; Ko'rishning darajasiga qarab turli bosqichlarda namoyon bo'ladi. Maxsus Maktabgacha ta'lim tashkilotlarining asosiy kontingenti ambliyopiya va kosoko'zli bolalardir. Ko'rish etishmovchiligining miyopiya, uzoqni ko'ra olmaslik, yaqinni ko'ra olmaslik, uzoq va yaqinni ko'ra olmaslik astigmatizm kabi shakllari ham tez-tez uchraydi.

Ko'rish tizimining buzilishi bolaning jismoniy va aqliy rivojlanishi, va harakat faolligini shakllantirishga katta zarar etkazadi; Ko'rishning darajasiga qarab turli bosqichlarda namoyon bo'ladi. Maxsus Maktabgacha ta'lim tashkilotlarining asosiy kontingenti ambliyopiya va kosoko'zli bolalardir. Ko'rish etishmovchiligining miyopiya, uzoqni ko'ra olmaslik, yaqinni ko'ra olmaslik, uzoq va yaqinni ko'ra olmaslik astigmatizm kabi shakllari ham tez-tez uchraydi.

Ko'rish qobilyatining sust bolalar uchun, shuningdek, sog'lom bolalar

uchun ham, harakatli o'yinlar harakatlanish faoliyatini yaxshilash uchun eng samarali usullaridan biri hisoblanadi. Bolalar me'yoriy ko'rish qobiliyatiga ega bolalar bilan birgalikda deyarli barcha o'yinlarda ishtirok etishlari mumkin. Ammo yuqori darajada miyopiya va boshqa ba'zi ko'z kasalliklari bilan og'rikan bolalar uchun jismoniy harakat va keskin harakatlarni talab qiladigan o'yinlarda ishtirok etish cheklanishi kerak (oftalmolog bilan maslahatlashganidan keyin). [29,14]

Ko'rish qobiliyatining buzilishi, shuningdek, ba'zi bir tizimlararo funksional nuqsonlarni keltirib chiqaradi. Bularga, birinchi navbatda, harakatlanish sohasidagi ikkilamchi tayanch tizimi kasalliklari kiradi. Ko'rish qobiliyatining o'tkir buzilishi, aniqlik, tezlik, koordinatsion qobiliyatlar, mo'ljalga olish, muvozanat saqlash qobiliyatlarini rivojlantirishga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ko'rish a'zoidagi nuqsonlar, eshitish, taktil va sezgi hislarning o'zaro ta'siriga asoslangan ritm tuyg'usini his qilish kabi qobiliyatlarning sustlashishiga sabab bo'ladi. Biroq, ritm, xoreografiya, musiqa, ashulla aytish, maxsus ishlab chiqilgan o'yinlarni tashkil etishni o'z ichiga olgan erta boshlangan pedagogik davo muolajalari, tiklash ishlari ritm buzilishlarining paydo bo'lishining oldini olishi mumkin va bunday tuzatuvchi-pedagogika ta'limi qanchalik tez boshlansa, samarasi shuncha yuqori bo'ladi. Ko'z kasalliklari odatda bolaning harakat faolligining pasayishi bilan birga keladi va bu, o'z navbatida, nuqsonlar, yassioyoqlik, umurtqa pog'onasining egriligi (lordoz, skolioz), ba'zan butun tayanch tizimining xastalanishi kabi ikkinchi darajali kasalliklarga olib keladi. Shu munosabat bilan, ko'rishda nuqsoni bor bolalarni jismoniy tarbiyalashga qaratilgan kamchiliklarni tuzatishda, ularni odatdagidek guruhdagi tengdoshlari bilan muloqot qilishi hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Shu nuqtai nazardan, nuqsonlarni tuzatishda ko'rish qobiliyati zaif bolalarning maxsus yo'naltirilgan jismoniy tarbiyasi, ularning sog'lom ko'ruvchi bilan tengdoshlari bilan aloqasi juda muhimdir. Ammo nuqsonning jiddiyligi (ko'rish darajasi 0,1 gacha), bu vaziyatda ba'zi funktsiyalarning rivojlanishi o'z vaqtidan ortda qoladi. [29,14]

Ko'zi ojiz bolalarning jismoniy tarbiyasida yo'nalishni mo'ljalga olishni rivojlantirish va harakat faolligini oshirish yetakchi o'rinni egallaydi. Ko'zi ojiz bolalarga yurish, yugurish, tirmashish va zinapoyadan chiqib tushish o'rgatiladi; Mushaklarning sezgilari va xotirasi yordamida xona atrofida yurish ko'nikmasi shakllantiriladi. Bolalarni tovushlar, shovqinlar, qacarda ekanligi, to'siqqa yaqinlashayotganligi yoki yo'qligi bilan tanib olishga o'rgatishadi.

Bolalarni qarindoshlari, yaqinlari, tarbiyachisi va o'rtoqlarini ovozi bilan tanishiga o'rgatish juda muhimdir. Bolalarga chuqurlik qo'rquvini engib o'tishga yordam berish, harakatchanlikni, yurishni rivojlantirish, teginishni, barmoqlarning moslashuvchanligini, ularning harakatlarining aniqligini rivojlantirish kerak. Bolalarga qoqilib ketishdan qo'rquvini engishga, to'g'ri qomatni saqlab yurishga, yurish, ushlash, barmoqlarning egiluvchanligi, ularning harakatlarining aniqligini rivojlantirishga yordam berish kerak.

Ko'rishida nuqsoni bor bo'lgan bolalar bilan mashg'ulotlarda mutaxassis bolalar tomonidan turli xil vazifalarni tushuntirish va amalga oshirishda uning xonada joylashgan joyi to'g'risida yaxshi eslab qolishi uchun yordam kerak.

7.2.2. Eshitishida muammosi bor bolalar bilan mashg'ulotlarning xususiyatlari

Eshitish qobiliyatida nuqsoni bor bolalar bu - qisman eshitish qobiliyatiga ega bo'lgan bolalar bo'lib, eshitish bilan birga nutqning nuqsonli rivojlanishini ham ko'rishimiz mumkin. Eshitish qobiliyati 15-20 dan 75 dB gacha bo'lgan bolalar eshitish qobiliyati zaif deb hisoblanadi. Eshitishida o'tkir muammosi bor bolalardan farqli o'laroq, ularda eshitish qobiliyati bor, bu ularga atrofda gilarining nutqini eshitish qobiliyati asosida fonematik usulida to'liq bo'lmasa ham, so'zlarning minimal miqdorini to'plashga imkon beradi.

Maxsus mashqlar ta'siri ostida eshitish qobiliyatiga ega bo'lmagan bola o'zining qolgan eshitish qobiliyatidan maksimal darajada foydalanishga o'rganadi. U eshitish uchun mavjud bo'lgan ovozi o'gohlantirishlarni yaxshiroq farqlashni o'rganadi. Eshitish qobiliyati buzilgan bolaning eshitish qobiliyati ayniqsa nutqni o'zlashtirish jarayonida rivojlanadi. Eshitish qobiliyatiga ega bo'lmagan bolalardan farqli o'laroq, eshitishga astoydil harakat istagi ularning aqliy va qisman jismoniy rivojlanishiga ta'sir qiladi. Eshitmaydigan bola tashqi dunyoning tovush signallarini sezish qobiliyatidan mahrum, unga atrof muhitda harakat qilish qiyinchilik tug'diradi. Karlik, shuningdek, eshitish qobiliyatini yo'qotgan bolalarning xatti-harakatlarining ayrim tashqi xususiyatlarida ham namoyon bo'ladi. Masalan: nafas olish va ovqatlanish, yurish, jismoniy kuch bilan g'ayritabiiy ovozi reaktivlari, turli his-tuyg'ular va boshqalar.

Eshitmaydigan va qulog'i og'ir bolalar jismoniy rivojlanishida, harakatlarning shakllanishida, shuningdek, eshitish qobiliyatining

pasayishida o'zlarining tengdoshlaridan ajralib turadi.

Shu munosabat bilan, harakatlanishning tabiiy turi bo'lgan yurish va shu bilan birga qiyin vaziyatlarda chaqqonlik bilan harakatlanish qobiliyati majburiy ravishda har qanday jismoniy faoliyatga kiritiladi, chunki ushbu ko'nikmalar rivojlantirilmasa eshitishda nuqsoni bor bolalar sog'lom tengdoshlari bilan o'z harakatlarini muvofiqlashtirishda orqada qolishadi. Ular oyoqlarini keng yoyishadi, tartibsiz, beqaror va sekin harakatlanadilar. Mutaxassisning vazifasi, birinchi navbatda, bolalarda harakat barqarorligini shakllantirishdir, bu esa asta-sekin yurish harakat barqarorligini yaxshi egallab, oyoqlarini o'rta chiziqqa yaqinroq qilib, yon ko'nikmasini yaxshi o'rgatib, oyoqlarini o'rta chiziqqa yaqinroq qilib, yon tomonga engashib, chayqalishlarni kamaytiradi. Yurish paytida oyoq qadamlarini to'g'ri ko'tarish, eshitish nuqsonlari bo'lgan bolalarni tarbiyalashda maxsus vazifa sifatida amalga oshiriladi.

Yugurish har bir faoliyatga kiritilgan bo'lib, bu ham harakatning tabiiy shaklidir. Kar va eshitish qobiliyati yaxshi rivojlanmagan bolalar uchun, yurishning o'ziga xos xususiyatlari mavjud: keng tashlangan qadamlar, yonga chayqalishlar, harakatlarning tarqoqligi, beqarorlik, va boshqalar. Ko'pgina bolalar ketma-ket bir necha marta sakrashni amalga oshira olmaydi. Ular bir oyoq bilan turganda muvozanatni yo'qotadilar, oyoqlari tezda toliqqanligi sababli galma-galdan almashtirib turadilar.

Eshitishda nuqsoni bor bolalarda yassioyoqlikning rivojlanishiga moyil bo'lganligi sababli, ularning mashg'ulotlari tarkibiga yuqori balandlikdan sakrash mashqlarini kiritilmaslik kerak: balandlikka sakrash mashg'ulotida bolalar qanday qilib to'g'ri qo'nishni bilmaydilar.

Emaklash, tirmashib chiqish, balandlikka chiqish mashqlarini osongina o'rganadi va bolalar tomonidan tezda bajariladi. Biroq, eshitish qobiliyatiga ega bo'lmagan bolalarda gimnastika devoriga ko'tarilish, koordinatsion qobilyatlar, sustlik, noaniqlik va balandlikdan qo'rqish bilan tavsiflanadi, tirmashish mashqlari qo'llar va oyoqlarga yordam berish bilan amalga oshiriladi.

Shuni ta'kidlash kerakki, boshlang'ich holatda bolalarning qorin bo'shlig'ida yotgan holda mashqlar katta tuzatuvchi xususiyatga ega. Ushbu mashqlarning barchasi orqa va yelkama-kamar mushaklarini yaxshi rivojlantiradi, shuning uchun maxsus tanlangan mashqlar majmuasi boshqa harakatlar turlari bilan birga to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirishga maqsadli ravishda ta'sir qiladi. Gimnastika narvoniga tortinish va gimnastika skameykasi ustidan tirmashish harakatiga bolalarda mashg'ulotlarning asosiy qismida amalga oshiriladi. Muvozanat saqlash sifatini rivojlantiruvchi mashqlar barcha

mashg'ulotlar dasturiga kiritilishi bolalarning eshitish qobiliyatiga tiklovchi ta'sir ko'rsatadi.

Ko'pgina kar va eshitish qobiliyati sust ega bo'lgan bolalarning muvozanat saqlash qobiliyati buzilganligi sababli, mashg'ulotlarda ushbu funktsiyani tiklashga qaratilgan vazifalar keng qo'llaniladi.

Bolalarning o'ziga xos xususiyatlari, ular bilan muloqotning o'ziga xosligi, shuningdek, harakatlarni rivojlantirish uchun maxsus jihozlardan foydalanish zarurligi tufayli ularni yaxshi jihozlangan jismoniy tarbiya zalida o'tkazish tiklanish jarayoniga yuqori samara beradi. [29,14]

Eshitmaydigan bolalarga qat'iy e'tibor kerak, shuning uchun mashg'ulotlarning samaradorligi yuqori bo'lishi uchun o'rgatish jarayoniga ikki nafar mutaxassis qatnashish tavsiya etiladi.

Maktabgacha yoshdagi eshitish qobiliyati sust bolalarga o'rgatishning asosiy usuli, ayniqsa dastlabki yillarda mashqning ko'rgazmali namoyishidir.

Kar va eshitish qobiliyatiga ega bo'lmagan bolalar so'z orqali tushuntirilsa eshitishmaydi, shuning uchun mashqni ko'rsatadigan mutaxassis aniq ko'rinishga ega ko'rgazmali qurollardan foydalanish zarur.

Buning uchun zarur jihozlarni (tayoqlar, zinapoyalar, koptoklar, kublar) bolalarning oldiga qo'yish yoki ularni mashg'ulotda foydalanish uchun gimnastik devor, gilam, narvon va boshqa gimnastika jihozlari ko'rinadigan qilib qo'yish kerak.

Yil bo'yi o'rgatish davomida eshitish qobiliyati past maktabgacha yoshdagi bolalar bilan mashg'ulotlar ovozli signallar (pianino, baraban) bilan birga olib boriladi. Guruh xonasida bolalar baland, ritmik, tez-tez uchraydigan va noyob tovush signallarini farqlashni o'rganadilar va ularni yugurish va yurish harakatlari bilan o'zaro bog'lashadi (mos harakatlanadi.) Mashg'ulotlarning boshida signallar eshittiriladi (bolalar barabanni, pianinoni ko'radilar va eshitadilar), keyinchalik, yilning ikkinchi yarmida bolalar bu signallarni faqat quloq orqali farqlay olishlari kerak. Bolalar signallar to'xtatilishi bilan yurish yoki harakat qilishdan to'xtab qolishlari kerak, faqat bor diqqat-e'tiborni quloq orqali eshitishga qaratib, harakatlarning bir turidan boshqasiga o'tishlari kerak.

Harakatlarni rivojlantirish uchun mutaxassis mashg'ulot davomida lug'atdan (har bir mashg'ulot uchun ma'lum so'zlar to'plamidan) foydalanishi kerak. Ushbu nutq materiallari oldindan ishlab chiqilgan, lekin ushbu vositalar mashg'ulotlar jarayonida tanishtiriladi va o'rgatiladi (kerak bo'lganda mutaxassis, musiqachi va surdopedagog uni bolalarning

boshqa faoliyatlarida foydalanadilar). Birinchidan, har bir yangi soʻz yoki ibora plakatlar yordamida oʻrgatiladi, keyinchalik bolalar ushbu materialni ogʻzaki yoki ogʻzaki-taktik sezgi orqali oʻzlashtiradilar. Har bir berilgan vazifa, soʻz, koʻrsatish, harakat, va taktik sezgi orqali majmuaviy usullar uygʻunlikda qoʻllaniladi. Mashgʻulotlarda soʻzlarni yodlash boʻyicha maxsus ishlar olib borilmaydi. Bolalar har bir mashgʻulotda usullardan tizimli foydalanish natijasida soʻzlar va iboralarning maʼnosini bilib olishadi.

Kar bolalarning jismoniy tarbiyasida eshitish nazoratining etishmasligi eng koʻp taʼsir koʻrsatadigan harakatlar va mashqlarga alohida eʼtibor qaratish lozim.

Bolalarda ritm tuygʻusini his qilishni tarbiyalashda quyidagi mashqlar misol keltirish mumkin: taktik-tebranishli va ritmga mos boʻlgan ovoz signallarini farqlash qobiliyatiga, stol ustiga qoʻllar bilan taqillatish, oyoq bilan erga urish, koʻchada oʻtayotgan transport vositalarining shovqini, elektr poezdning signallari, bayram mushaklarining ovozi va boshqalar.

Eshitish qobiliyati buzilgan bolalar bilan ishlashda nutqning ritmik-intonatsion tomonini tuzatishga va harakatlarning tabiiyligini rivojlantirishga qaratilgan fonematika ritmi deb nomlangan usul qoʻllaniladi. Musiqaga mos harakat bolalarning harakatlarini shakllantirishning samarali usullaridan biridir. Musiqiy ohangni tanlashda ritmik zarbalar yaxshi farq qiladigan raqs musiqasiga eʼtibor berish kerak, bu jarayon bolaning musiqaga uygʻun harakat va tinglash qobiliyatini «uygʻotadi».

7.2.3. Tayanch-harakat tizimining buzilishi boʻlgan bolalar bilan mashgʻulotlarning xususiyatlari

Bolalarda tayanch-harakattizimining turli xil kasalliklari mavjud. Eng jiddiy kasalliklardan biri bu bolalar serebral falajligidir. (BSF). [18] Bolalar miya falaji homila rivojlanishining dastlabki bosqichlarida va tugʻruq paytida turli sabablarga koʻra yuzaga keladigan, miya va orqa miya shikastlanishi natijasida rivojlanadigan kasallik hisoblanadi. Markaziy asab tizimidagi buzilishlardan tashqari, asab va mushak tolalari, boʻgʻinlar, va bogʻlamlarga tushadigan oʻzgarishlar hayot davomida ikkilamchi ortirilgan kasallik sifatida namoyon boʻladi. Tayanch-harakat tizimining buzilishi boʻlgan koʻplab bolalarda uchraydigan markaziy asab tizimining organik shikastlanishi koʻpincha miya ichki bosimning oʻzgarishi, meteosezgirlikning oshishi va natijada hissiy holat, ish

qobiliyatining pasayishi va diqqatning oʻzgarishi bilan birgalikda namoyon boʻladi.

Jismoniy tarbiya - bu tayanch-harakat sistemasi buzilgan bolalarni umumiy tarbiyalash, taʼlim berish va davolashning muhim qismidir. Kasallik chalingan bolalarning harakatlari rivojlanishi katta qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi, ayniqsa bu holat kichik guruh va oʻrta guruh maktabgacha tarbiya yoshlarida, bola hali oʻz nuqsonini haqida tushunchaga ega emas, va uni faol ravishda engishga intilmaydi.

Koʻpgina bolalar charchoqning kuchayishi bilan ajralib turadi. Ular topshiriqqa juda kam eʼtibor berishadi, tezda yoki keskin bezovtalanib, agar ularda xohish va istak boʻlmasa vazifani bajarishdan voz kechadilar. Baʼzi bolalarda harakatlanish natijasida charchoq paydo boʻlib, oʻzlarini yomon his qila boshlaydi: ular bezovtalanib boshlaydilar, qichqiradilar; zoʻravon harakatlar kuchayadi, va tupuk paydo boʻladi. Bunday bolalarda irodaviy fazilat juda sekin shakllanadi.

Koʻpgina bolalarda yuqori sezuvchanlik kuzatilib, bunda: ovoz ohangiga baland tovushlarga, murosasiz gaplarga, boshqalarning kayfiyatidagi oʻzgarishlarga diqqat bilan eʼtibor berishda ajralib turadi va bunday vaziyatlarda bola ruhiyatida atrofdagilarga nisbatan salbiy munosabat paydo boʻladi. [29,14]

Bularning barchasi jismoniy tarbiya va bolaning umumiy rivojlanishiga qaratilgan harakatlar bilan ikkilamchi hissiy va xatti-harakatlarning buzilishlarining oldini olish zarurligini belgilaydi.

Tayanch-harakat tizimining buzilishi boʻlgan koʻplab bolalar qoʻrquv namoyon boʻlishi bilan ajralib turadi. Qoʻrquv oddiy taktik-teginish xususiyati bilan (masalan, massaj paytida), tana holati va atrofdagi muhitdagi oʻzgarishlar bilan paydo boʻlishi mumkin. Baʼzi bolalar balandlikdan, eshiklar yopilishidan, qorongʻulikdan, notanish buyumlardan qoʻrqishadi. Qoʻrquv bolaning umumiy holatida keskin oʻzgarishlarni keltirib chiqaradi (puls tezlashadi, nafas olish harakatlari kuchayadi, harorat koʻtarilishi mumkin, terining rangi oqaradi).

Harakatlarni rivojlantirish uchun barcha tadbirlarni amalga oshirishda nafaqat mashqlarni bajarish darajasini ragʻbatlantirish va harakat faolligi va koʻnikmalarini shakllantirish usullarini, balki mashgʻulotlar jarayonida va bolaning kundalik faoliyatida ham yoʻl qoʻymaslik kerak boʻlgan harakatlar va oyoq-qoʻllarning holatini bilish muhimdir.

Davolash jismoniy tarbiyasi taʼsiri ostida muskullar, suyaklarlar,

bo'g'implarda markaziy asab tizimiga yuboriladigan va miyaning harakatni boshqaruvchi zonalarini rivojlanishini rag'batlantiradigan nerv impulslari paydo bo'ladi. Davolash gimnastikasi amaliyotida hayotda eng zarur bo'lgan harakat ko'nikmalarga, ya'ni bolani yurish, mazmunli va amaliy mashg'ulotlar, o'zini o'zi parvarish qilish qobiliyatlari va fazilatlariga alohida e'tibor beriladi.

Kun tartibidagi kamharakatlilik, harakat ko'nikmalari va jismoniy ish qobiliyatlarini shakllantirishni sekinlashtiradi, bolaning faolligini sezilarli darajada yomonlashtiradi.

Shuning uchun miya yarim falaji kasalligi bo'lgan bolalarning mustaqil harakat faoliyati uchun sharoit yaratish ularning jismoniy tarbiyasining eng muhim vazifasidir.

Tuzatuvchi mashqlar orasida dam olish uchun nafas olish mashqlari eng muhimdir; bosh yelka-kamar, oyoq-qo'llarning holatlari va tayanch harakat tizimini to'g'ri tutib yurishga o'rgatish; harakatlarning muvofiqlashtirilishini, muvozanat funksiyalarini rivojlantirish; qadam tashlash va yurishni to'g'rilash, ritm va harakatlarni fazoviy tashkil etishni rivojlantirishdan iborat.

Miya falajiga chalingan ko'pgina bolalarda harakatlarning ritmi buzilgan, shuning uchun ularga o'z harakatlarini ma'lum bir ritm bilan muvofiqlashtirishga o'rgatilishi kerak. Buning uchun ko'plab hisob-sanoq harakatlari, qarsaklar, musiqa ostida ijro etish juda foydalidir.

Harakatlar paytida bolalarda uzoq nafas ushlab turmaslik kerak. Miya falajligi bo'lgan maktabgacha yoshdagi bolalar o'zlari mustaqil nafas olib chiqarishni tartibga sola olmaydi va uni harakatlar bilan muvofiqlashtira olmaydi.

Jismoniy mashqlarni bajarayotganda, birinchi navbatda, nafas chiqarish emas, balki nafas olishga e'tibor berish kerak. Agar bolalar og'iz orqali nafas olishni boshlasa, mashqlarning me'yorini kamaytirish kerak. Bunday holda, ba'zi bolalarda burun bo'shlig'i kasalliklari (adenoidlar, poliplar, burun bo'rtmasining egriligi, burunning surunkali oqishi va boshqalar) tufayli doimiy og'iz orqali nafas olish holatlari yuzgaga keladi. Bu esa ikkilamchi kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo'lishi mumkin.

Bundan tashqari, mashg'ulotlar va harakatli o'yinlarni rivojlantirish bo'yicha frontal mashg'ulotlarni o'tkazishda bolalarning bir xil pozitsiyada uzoq vaqt qolishiga yo'l qo'ymaslik, vazifalarni uzoq vaqt tushuntirishdan qochish kerak, chunki bu bolalarni charchatadi va ularning jismoniy faolligini pasaytiradi. Bolalarni haddan tashqari

hayajonlanishiga yo'l qo'ymaslik kerak, chunki qo'zg'alish odatda mushaklarning zo'riqishini va zo'ravon harakatlarni kuchaytiradi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari paytida bo'g'implarning haddan tashqari zo'riqishini keltirib chiqaradigan, bo'g'implarni yuqori amplitudada egilishga olib keladigan, bo'g'implarning ichki harakatini kuchaytiradigan, bosh va oyoqlarning assimetrik holatini, shuningdek, boshni pastga tushirishni, bitta qo'l yoki oyog'ini doimiy ravishda ishlatishni talab qiladigan mashqlarni bajartirish mumkin emas.

Boshning mayda shikastlanishiga ham yo'l qo'ymaslik kerak. Buning uchun bolalarda muvozanat etarli bo'lmaganda yoki kuchli zo'ravon harakatlar bo'lsa, mototsiklchilar dubulg'asiga o'xshash, muvofiq tayyorlangan maxsus himoya dubulg'alaridan foydalanish mumkin.

Miya yarim falajligi bo'lgan bolalarni o'z vaqtida davolash jismoniy tarbiya muolajalarini qo'llash, uning aqliy rivojlanishini tuzatish, davolash va harakat, ko'nikmalarga o'rgatish bilan birlashtirish, og'ir nogironlikning oldini olish va uni jamiyatda moslashtirishga yordam beradi.

7.2.4. Nutqida nuqsoni bo'lgan bolalar bilan mashg'ulotlarning xususiyatlari

Maktabgacha yoshdagi bolalarning ushbu toifasi oddiy eshitish qobiliyatiga, aql-zakovati sog'lom, nutqning rivojlantirishda nuqsonga ega bo'lgan bolalarni o'z ichiga oladi. Nutqning buzilishi xilma-xil, ular shakli va darajasiga qarab farqlanadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning ushbu toifasi oddiy eshitish qobiliyatiga, aql-zakovati sog'lom, nutqning rivojlantirishda nuqsonga ega bo'lgan bolalarni o'z ichiga oladi. Nutqning buzilishi xilma-xil, ular shakli va darajasiga qarab farqlanadi.

Buzilishlarning ayrim shakllari fonetik, boshqalari-nutqning semantik tomonida, lug'aviy boylik, va grammatik tizimda namoyon bo'ladi. Nutqning tezligi va silliqligi buzilganligi alohida o'rin tutadi.

Nutqning buzilishi darajasiga ko'ra, tengdoshlari qatori maktabgacha ta'lim tashkilotlarida o'qishga to'sqinlik qilmaydigan nutq buzilishi va maxsus ta'limni talab qiladigan jiddiy nuqsonli buzilishlar bilan farqlanadi.

Nutq buzilishlarining etiologiyasi juda xilma-xil va nuqsonning tuzilishi shunchalik turlichaki, jismoniy tarbiya tuzatish kursini tayyorlash bolalarni har tomonlama psixomotor tekshirish natijalariga va yosh me'yorlariga muvofiq vosita ko'nikmalarini shakllantirishga asoslangan bo'lishi kerak. Dislaliya bilan bu - bolalarning psixomotor rivojlanishi sog'lom bolalardan deyarli farq qilmaydi. Alaliya kabi

murakkab nuqsonli bolalar psixomotor ko'nikmalarning barcha tarkibiy qismlarida (statik va dinamik muvofiqlashtirish, harakatlarni bir vaqtning o'zida o'tkazish va aniqligi va boshqalar) bir yildan ikki yilgacha o'z tengdoshlaridan orqada qolishadi.

Nutqi rivojlantirishda kechikayotgan bolalarning asosiy muammolariga og'ir yurish (butun oyoqni sudrab), tananing yon tomonga yurishida chayqalishi, yarim egilgan oyoqlari, boshni egib yurish va boshqa kamchiliklar kuzatiladi.

Nutq buzilishi bo'lgan bolalar uchun harakatlarni avtomatlashtirish nutqning hamrohligi bilan amalga oshirilishi kerak, ya'ni: turli she'riy mashqlarni talaffuz qilganda harakatlar nutqga moslashtiriladi. Ashullalarning ritmi tananing harakatini ma'lum bir tempga bo'ysundirishga yordam beradi, ovozning kuchi ularning amplitudasi va ifodasi uyg'unlikda namoyon bo'ladi. Har bir mashqning rivojlanishi musiqa va she'riy tavsiyalar orqali amalga oshiriladi, bu bolani muayyan ritmda mashq qilishni, harakatlarni va nutqni muvofiqlashtirishni o'rgatadi.

Ushbu uslub nutqida nuqsoni bo'lgan bolalar uchun ayniqsa muhimdir, chunki bolalarning individual ichki ritmi tez-tez tezlashadi yoki aksincha umumiy ritmga qaraganda sekinroq bo'ladi.

Turli xil nutq buzilishlari bo'lgan bolalarda mushaklar tonusi o'zgaradi, shuning uchun ushbu toifadagi bolalar bilan ishlashda *faol dam olish va mushaklar kuchlanish* uchun mashqlarni galma-gal kiritish kerak. Bolalardagi mushaklar tonusini tartibga solish uchun turli xil amplituda va tezlikka ega mashqlar yordamida osonlashadi.

Tuzatish jarayonida *nafas olish mashqlariga* alohida e'tibor berilishi kerak.

Nafas olib chiqarish o'pka alveolalari havo gaz tarkibi barqarorligini ta'minlaydi. Jismoniy mashqlarni bajarayotganda tanaga ko'proq kislorod kerak bo'ladi va bunga erishish uchun nafas olish sonini ko'paytirish va nafas olish chuqurligini oshirish orqali erishish mumkin. Shu bilan birga, nutqida nuqsoni bo'lgan bolalar, hatto nisbatan engil mashqlarni bajarayotganda, ko'pincha nafaslarini ushlab turishadi, shuning uchun ularni to'g'ri nafas olish uchun maxsus mashqlarni bajarishga o'rgatish kerak. Ayniqsa, diafragma va nafas mashqlariga e'tibor berish juda muhimdir, chunki o'pkaning pastki qismlargacha kislorod bilan yaxshiroq ta'minlanishi diafragma ekskursiyasi uchun fiziologik jihatdan ko'proq mos keladi. Shuningdek o'pkaning pastki qismlaridagi turg'unlik ko'pincha nafas olish patologiyasi bilan kechadi. Nutq buzilishi bo'lgan

bolalar uchun nafas olish mashqlari alohida ahamiyatga ega, chunki fiziologik nafas olish jarayoni bilan birga nutq nafasini tuzatish amalga oshiriladi, ya'ni: qisqa nafas olish va uzoq muddatli nutq nafasini chiqarish ustida ishlash.

Nafas olishning dinamik mashqlarini bajarishda mashqlarning amplitudasi va sur'ati nafas chuqurligi va ritmi bilan muvofiqlashtirilishi kerakligini yodda tutish kerak. Nafas olish mashqlari, qomatni to'g'ri tutish, qo'llarni yon tomonga ko'tarish bilan bog'liq mashqlar bilan osonlashadi. Nafas chiqarish - tanani oldinga siljitish, engashish, va qo'llarni tushirish bilan bog'liq mashqlar bilan ifodalanadi.

Nutq buzilishi bo'lgan bolalarni sog'lomshtirishda ritmik gimnastika alohida ahamiyatga ega. Psixofiziologik xususiyatlari tufayli nutqida nuqsoni bo'lgan bolalar audio yozuvlardagi bir qator ritmik mashqlarni bajarishda tez charchab qolishlarini hisobga olib, musiqa mutaxassisi «bolalar uchun» o'ynaydigan qo'shiq yoki pianino bilan mashg'ulot majmualarini o'rganish maqsadga muvofiq. Faqat harakatlarni mustaqil o'zlashtirgandan so'ng, audiyo yoki videoroliklar ohangi ostida ishlashni boshlash mumkin.

Duduqlanib gapiradigan guruhlardagi bolalar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'ziga xos xususiyatlarga ega. Bunday guruhlarda bolalar ma'lum tartib intizomda bo'lishadi. O'quv yilida mashg'ulotlar olti bosqichga bo'linadi: jimlik tartibi, shivirlab gapirish tartibi, so'zlashuv tartibi, aks ettirilgan nutq rejimi, savol-javobli nutq tartibi, va mustaqil nutq tartibi. *Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari barcha nutq tartiblarini hisobga olishi kerak.* Masalan, shivirlash tartibida mashg'ulotlar asosiy qismi erga yotadigan mashqlar majmualari bilan amalga oshiriladi. Kamharakat o'yinlar uzoq vaqt davom etadigan yuqori mashq sifatida mashqlardan so'ng bo'shashtiruvchi, tiklovchi mashq oshiriladi. qo'llaniladi. Ushbu tartib oktyabr va noyabr oylarida amalga oshiriladi. Ushbu davrda har bir bolaning individual faoliyatiga katta e'tibor beriladi. Bundan tashqari, qo'shimcha nutq tartibiga o'tish bilan ishning mazmuni o'zgaradi. Sinfidagi bolalarning faoliyati yanada faollashadi. Keyinchalik, qo'shimcha nutq tartibiga o'tishi bilan ishning mazmuni o'zgaradi. [29,14] Mashg'ulotdagi bolalarning faoliyati yanada faollashadi. nozik harakat mahoratining, xususan «qo'l mahorati» buzilishi bilan chambarchas bog'liq.

Nazorat savollari va topshiriqlari.

1. Maktabgacha yoshdagi bolaning individual tuzilishini aytib bering. Har bir alohida xususiyatlarini tavsiflang.
2. Qanday psixologik ko'rsatkichlar mutaxassisga jismoniy mashqlar paytida bolaning individual xususiyatlarini aniqlash va hisobga olish imkonini beradi?
3. Jismoniy mashqlar jarayonida hisobga olinishi yoki moslashtirilishi kerak bo'lgan maktabgacha yoshdagi bolaning individual xususiyatlarini sanab bering.
4. Mutaxassis jismoniy mashqlar jarayonida bolalarning jinsiy xususiyatlarini qanday hisobga olishi kerak?
5. Aqliy rivojlanishida nuqsoni bo'lgan bolalar bilan jismoniy mashqlarning xususiyatlari qanday?
6. Ko'rishida nuqsonlari bo'lgan bolalar bilan jismoniy mashqlarning xususiyatlari qanday?
7. Eshitish qobiliyati past bolalar bilan mashq qilishning xususiyatlari qanday?
8. Tayanch-harakat tizimining buzilishi bo'lgan bolalar bilan jismoniy mashqlarning xususiyatlari qanday?
9. Nutqida nuqsoni bo'lgan bolalar bilan jismoniy mashqlarning xususiyatlari qanday?

8-BOB-MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI JISMONIY TARBIYALASHDA ILMIIY-PEDAGOGIK TADQIQOTLAR

Hozirgi zamonaviy rivojlanayotgan davrda olimlarning maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy madaniyatiga bo'lgan qiziqishi tobora ortib bormoqda. «Ilk qadam» davlat dasturida «jismoniy rivojlanish va sog'lom tumush tarzi sohasi» bo'limi zamonaviy tadqiqotlar natijalarini hisobga olgan holda bayon etilgan. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarining jismoniy tarbiya mutaxassisiga yo'naltirilgan ixtisoslashtirilgan dasturlar asosida hozirgi kunda tadqiqotlar nafaqat turli ilmiy yoki oliy ta'lim muassasalari xodimlari, balki jismoniy tarbiya mutaxassislari tomonidan ham olib borilishi bu sohaning yanada rivojlanishining asosiy omillaridan biri bo'lib xizmat qiladi. Pedagogik muammolarni hal qilishning yangi, samarali usullarini izlash pedagog kasbining ajralmas qismidir.

Mutaxassisning kasbiy tayyorgarligiga qo'yiladigan talablar uning ta'lim tizimini rivojlantirish muammolari bo'yicha tadqiqotlarda qatnashishi, ilmiy psixologik va pedagogik tadqiqotlarning asosiy usullarini puxta egallashi, bitiruv malakaviy ishini tayyorlashi va himoya qilishi kerakligini ko'rsatadi. Bitiruv malakaviy ishini tayyorlash va himoya qilishdan avval kurs ishlari yoziladi.[14]

Kurs va malaka ishi - bu talabaning o'quv va ilmiy faoliyat turlarining bir qismidir. Har qanday tadqiqot ishlarini bajarish tadqiqot faoliyati qoidalariga muvofiq amalga oshirilishi kerak va qo'llanma bunday ishlarga qo'yiladigan talablarni hisobga olgan holda tuzilgan. Buning tashqari, muddatli ishlar va malaka talablari tadqiqot uchun tanlangan fan sohasining hozirgi darajasi va istiqbollari aks ettirishi kerak. Buning uchun tanlangan mavzu bo'yicha ilmiy va uslubiy adabiyotlar o'rganilib, tahlil qilinishi mustaqil tadqiqot o'tkazish zaruriy shartlardan biridir. Malakaviy ish, odatda, o'quv amaliyotida amalga oshiriladi.

Kurs ishini tayyorlash talabaning ilmiy-tadqiqot faoliyatining boshlanishidir. Agar talaba tadqiqotni tashkil etish va o'tkazishning barcha asosiy usullarini puxta o'rgangan bo'lsa, olingan natijalarni to'g'ri taqdim eta olsa, ilmiy tezis, maqolani yozishni o'rgangan bo'ladi. malakaviy ish doirasidagi keyingi tadqiqotlar muvaffaqiyatli bo'ladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya va sog'liqni tadqiqotlar maktabgacha ta'lim tashkilotida jismoniy tarbiya va sog'liqni saqlash faoliyati samaradorligini oshirishga qaratilgan. Shuni ta'kidlash kerakki, maktabgacha yoshdagi bolalarning

jismoniy madaniyati muammolari bilan shug'ullanadigan tadqiqotchilar jismoniy madaniyat va maktabgacha pedagogika masalalarida ham mukammal bilimga ega bo'lishlari kerak. Biroq, ba'zida mualliflar muammolarni echishga bir tomonlama yondashadilar: yo maktabgacha ta'lim tashkilotida bolalar faoliyatini tashkil etishning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olmaydilar, yoki ular harakatlarining rivojlanish shakllarini hisobga olmaydilar.

Shu munosabat bilan, maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi muammolarini o'rganishda eng ko'p uchraydigan xarakterli kamchiliklarni ajratish mumkin.

- tadqiqotlar qisqa muddatli, shuning uchun ular erishgan ta'sir qancha davom etishini tadqiqotda qo'yilgan muammoga qaratiladi;

- bir qator ishlarda, tadqiqotda qatnashgan bolalar soni olingan natijalarni ob'ektiv deb hisoblash uchun etarli emas;

- tadqiqotlar o'tkaziladigan maktabgacha ta'lim tashkilotlari har xil, va shuning uchun turli mutaxassislarning tadqiqotlarning natijalari, bolalar rivojlanishiga ta'siri har doim ham mos emas, va to'g'ri kelavermaydi;

- tadqiqotning bir qismining maqsadlari maktabgacha ta'lim maqsadlaridan uzoqlashgan, bu esa maktabgacha tarbiya tashkilotida tarbiyalanuvchi bolalarning jismoniy rivojlanishi va salomatligiga tegishli bo'lmagan tavsiyalarining paydo bo'lishiga olib keladi;

- izlanishlar zamonaviy maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'z ahamiyatini yo'qotgan eski uslubiy materiallarga asoslanadi.

Ishda xatolikka yo'l qo'ymaslik uchun ushbu qoidalarni yangi ish boshlagan tadqiqotchi diqqat bilan ko'rib chiqishi kerak.

Tadqiqotga tayyorgarlik

Tadqiqotga tayyorgarlik bosqichida tadqiqot mazmuni aniqlanadi va unga muvofiq tadqiqot metodologiyasi ishlab chiqiladi, ya'ni ilmiy ishlarning borishi, rejalashtirilgan rejalarni amalga oshirish uchun zarur tashkiliy va moddiy sharoitlar yaratiladi.

8.1. Tadqiqot mazmunini aniqlash.

Har qanday tadqiqot, albatta, muammoni hal qilish bilan boshlanadi. Tadqiqotga muhtoj bo'lgan ilmiy muammolarni aniqlash oson emas.

Buning uchun ilm-fanning hozirgi holatini va qanday ilmiy-nazariyani etishmasligini aniqlash uchun amaliyotning ehtiyojlarini yaxshi bilish kerak. Odatda, talaba hali bunday bilimga ega emas, shuning uchun muammoni aniqlashda yetakchi rol ilmiy rahbarga tegishli.

Muammoning bir qismi sifatida bir nechta tadqiqot mavzusi (yo'nalishlari) shakllantirilishi mumkin.

Mavzu tadqiqot ishining doirasini belgilaydi va adabiyotda yoritilgan va pedagoglar tajribasida amalga oshirilgan tahlillardan kelib chiqadi.[14]

Mavzuni tanlashda quyidagilarni hisobga olish kerak:

1) tadqiqotda qo'yilgan maqsadni imkon qadar talaba uchun mavjud bo'lgan vositalar yordamida hal qilish;

2) etarli miqdordagi materiallarni to'play olish mumkinmi;

3) ishni tayyorlash uchun ajratilgan vaqt ichida maqsadga erishish mumkinligi;

4) ilmiy rahbar talabaga qanday maslahat berishi mumkin.

Ilmiy rahbar bilan talaba kelgusi tadqiqot mavzusi va turini tanlaganidan so'ng, ular ishning asosiy xususiyatlarini shakllantirishlari kerak.

Kurs ishi faqat tadqiqotning asosiy xususiyatlarini aniqlaydi: dolzarbligi, ob'ekti, mavzusi, maqsadi, vazifalari va amaliy ahamiyati.

Malakaviy ishlarni tayyorlashda, shuningdek, gipotezani shakllantirish, o'rganishning nazariy asoslarini tavsiflash va ilmiy yangilikni tanlash talab etiladi.

Talaba kelgusi tadqiqotning mazmunini boshlashdan oldin o'ylashi kerak. Bu unga nima uchun bu ishni bajarish kerakligini, nima qilish kerakligini va oxir-oqibat u nimani nazarda tutishini tushinishga yordam beradi.

Tadqiqot metodologiyasi - bu tadqiqot faoliyatining mazmunini belgilaydigan qoidalardir.

Metodologik tavsiflar savollarga javoblarni shakllantirishga yordam beradigan asosiy pozitsiyalardir: nima o'rganilmoqda, qanday tadqiqot qilinmoqda, tadqiqotlar natijasida nimaga erishish kerakligi va boshqalar.

Tadqiqotning dolzarbligi. Tadqiqot uning dolzarbligini aniqlash bilan boshlanadi. Ushbu muammoni nima uchun o'rganish kerakligini, nima uchun bugun ushbu tadqiqotni o'tkazish kerakligini, jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyoti bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar nimani berishi mumkinligini aniqlash kerak. Muvaffaqiyatli asos har kimni muammoni imkon qadar tezroq hal qilish kerakligiga ishonitirishi

Mavzu nomi - bu tadqiqotni konkretlashtirish, ishda qilingan harakatlarning aniq bayonidir. Darhol aniq va qisqa mavzu nomini topish zarur, biroq bu oddiy ish emas. Shuning uchun, ishning boshida mavzu kengroq tushuncha sifatida belgilanadi va shundan keyingina savol hal etilgach, ish nimadan iborat bo'ladi, mazmuniga qarab mavzu nomi shakllantiriladi. Tadqiqot davomida yangi, yanada muvaffaqiyatli mavzular paydo bo'lishi mumkin.

Tadqiqotning mavzusi uning ichki mazmunini yoritishi kerak. Uning ixchamligi, undagi tadqiqotlar mazmunining aniq aks etilishi, ilmiy ishning yaxshi olib borilganidan dalolatdir. Shuni unutmaslik kerakki, mavzuning yaxshi nomlanishi juda ko'p narsani hal qiladi. Agar u ishning mazmuniga mos kelmasa, unda bu talabning tadqiqot mazmuni yoki mehnatga beparvolik bilan munosabatda ekanligi, yoki tadqiqot to'g'risida aniq tasavvurga ega emasligini ko'rsatadi.

Tadqiqotning nazariy asoslari. Har qanday tadqiqot yetakchi g'oyaga asoslanishi kerak va har qanday tadqiqot noldan tashkil etilmagan. Ilm-fan sohasida ilgari o'tkazilgan ko'plab tadqiqotlar natijasida ma'lum nazariy tushunchalar rivojlandi. *Kontseptsiya* - bu muayyan hodisalarga qarashlar tizimi, har qanday hodisalarni ko'rib chiqish usuli, biror tuzilmani tushinishda bosh reja hisoblanadi.

Tadqiqotga asos bo'lgan nazariy tushunchalar «Tadqiqotning nazariy asoslari» bo'limida aks ettirilishi kerak.

Tadqiqotning nazariy asoslari - bu o'rganish mavzusi bilan bog'liq bo'lgan va faqat uni tushuntirib beradigan aniq mualliflarning ta'limotlari, ishlanmalari, nazariyalaridir.

Qoida tariqasida, ishning nazariy asoslarining tavsifi ikki qismga bo'linadi:

- 1) ilmiy qoidalar va nazariyalar;
- 2) fundamental tadqiqotlar natijalari.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi.

Tadqiqotning butun jarayoni yangi bilimlarga bo'lgan ehtiyojga bo'ysunadi.

Dastlabki yondoshuvda, yangilik mavzusi, hatto mavzuni aniqlash bosqichida ham paydo bo'ladi - bu bilim, nazariya nimadan olinishini ko'rsatish kerak. Bu tahmin shaklida yangi bilimlar gipotezada ilgari suriladi.

Tadqiqotning yakuniy bosqichida oraliq va yakuniy natijalarni tushunish va baholashda uning yangiligi to'g'risida aniq javob berish kerak. Ilmiy yangilikni aniqlashda barcha uslubiy tavsiflarning o'zaro

bog'liqligi namoyon bo'ladi: muammo yaqqol aniqlanadi va tadqiqot ob'ekti va predmeti yoritiladi, mavzuning dolzarbligi ko'rsatiladi, talabning o'zi buni birinchi marta bajargan ishlarida namoyon bo'ladi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligini shakllantirishda quyidagi savolga javob berish kerak: «Tadqiqot davomida qanday yangi natijalar olindi?»

Hammasi jamlanganda yangiliklarda tafovut bo'lishi mumkin. Talabalarning o'quv ilmiy - tadqiqot ishlarida odatda bittadan uchtagacha bo'ladi. Formulada yangilik bo'limini tashkil etish tavsiya etiladi: ishlab chiqilgan ...; asoslangan ...; aniqlangan ...; oshkor qilingan ...; o'ralgan ...; va h.k.

Aniqlashtirish uchun, o'rganishda olingan yangi bilimlarni «birinchi marta», «yangi ma'lumotlar» va boshqalar so'zlari bilan ajratib ko'rsatish kerak.[14,29]

Tadqiqotning amaliy ahamiyati. Tadqiqotning amaliy ahamiyati uning natijalarini ta'lim va boshqa tashkilot amaliyotida qo'llash, shuningdek, tadqiqotni davom ettirish imkoniyatidir. Avvalo, tadqiqot jarayonida talabning olgan yangi bilimlarining amaliy ahamiyati aniqlanadi.

Shunday qilib, qaysi mutaxassislar, qaysi bolalar bilan va qaysi tashkilotlarda ishlashda yangi g'oyalar, qoidalar, tadqiqotlar tavsiyalaridan foydalanish mumkinligi, shuningdek qanday muammolar keyingi tadqiqotlar mavzusi va predmeti bo'lishi mumkinligi aniqlanadi. Biroq, tadqiqot natijalaridan qayerda foydalanish mumkinligi haqida shunchaki eslatma etarli emas, chunki u ushbu ish natijalarini qanday va qaysi amaliy maqsadlarda qo'llash mumkinligi to'g'risida aniq tushuncha bermaydi.

Tadqiqotning amaliyot uchun ahamiyatini aniqlagan holda, talaba quyidagi savolga javob berishi kerak: «Amaliy pedagogik faoliyatning qanday o'ziga xos kamchiliklari ishda olingan natijalar yordamida tuzatilishi mumkin?»

Barcha uslubiy xususiyatlar bir-biri bilan bog'liq, bir-birini to'ldiradi va aniqlashtiradi. Ular bir-birini to'ldiradigan, barcha elementlari ideal darajada bir-biriga mos kelishi kerak bo'lgan tizimni tashkil qiladi. Ularning izchillik darajasi bo'yicha tadqiqot olib borilayotgan ishning sifatiga baho berish mumkin.

8.1.2. Tadqiqot usullarini ishlab chiqish

Talabalarning yangi ish boshlovchi tadqiqotchilar sifatida muvaffaqiyati ko'p jihatdan tadqiqotga tayyorgarlik bosqichida sinchkovlik bilan ishlashga bog'liq bo'lib, unga tadqiqot rejasini ishlab chiqish, tadqiqot usullarini tanlash, ishtirokchilarini tanlash, hujjatlarni ishlab chiqish va tadqiqot sharoitlarini tashkil etish kiradi. Ushbu tayyorgarlik bo'limlarining har birini ko'rib chiqish kerak.

Tadqiqot rejasini ishlab chiqish.

Belgilangan harakatlar dasturi tadqiqot rejasi shaklida bo'ladi. Rejalashtirilgan shaklda reja tanlangan mavzu bo'yicha tadqiqot metodologiyasining barcha mavzularini o'z ichiga olishi kerak. Rejaning ish jarayonida birinchi varianti o'zgarishi mumkin (to'liq, qisman). Tadqiqot usullarini tanlash. Bu tayyorgarlik bosqichining eng muhim qismlaridan biridir. Tadqiqotning yetakchi usuli bu pedagogik eksperimentdir, shuning uchun agar tadqiqotning mohiyati uni qo'llashga imkon bersa, u tadqiqot ishiga u yoki boshqa hajmda kiritilishi kerak. Ammo shuni yodda tutish kerakki, har bir tadqiqot pedagogik eksperimentni tashkil etish va o'tkazishni talab qilmaydi. Bunday tadqiqotlar, masalan, tarixiy, monitoring, dizayn bo'yicha tadqiqotlarni o'z ichiga olishi mumkin. Bundan tashqari, tadqiqot g'oyasini eksperimental tekshirish vazifasi pedagogik natijani o'zi bajarishi mumkin. Bunday holda, asosiy usul pedagogik germeneytika (pedagogik tajribani o'rganish va tahlil qilish) bo'ladi.

Shuni esda tutish kerakki, bu usullar uchun «mehnatga yarasha - javob» ko'rsatkichi bilan farq qiladi. Talaba ilmiy faoliyati jarayonida avvaldan o'zlashtirgan yoki rahbaridan o'rganishi mumkin bo'lgan usullarni tanlash tavsiya etiladi.

Tadqiqotni tanlash. Har qanday pedagogik tadqiqotlar oxir-oqibat qiyosiy hisoblanadi. Siz o'rganilgan tajriba-sinov guruhining natijalarini (ya'ni, tadqiqot jarayoniga yangi elementini qo'llagan guruh) nazorat guruhi natijalari bilan solishtirishingiz mumkin (ya'ni, taqqoslash uchun odatiy qabul qilingan ta'lim va tarbiya jarayoni saqlanib qolgan guruh).

Siz «bugungi» tadqiqotlar natijalarini xuddi o'sha qatnashchilarda, ammo oldinroq olingan natijalar bilan taqqoslashingiz mumkin. Va nihoyat, ushbu respondentlar guruhida olingan natijalarni fanda mavjud bo'lgan standartlar bilan taqqoslashingiz mumkin. [29,14]

Pedagogik jarayonning natijalarini taqqoslashning muayyan

usullarini qo'llash zarurati, o'rganuvchilarni tanlash uchun maxsus talablarni belgilaydi: ularning xususiyatlarida iloji boricha bir xil bo'lishi kerak. Eksperimentning boshlang'ich shartlariga moslashtirish tasodifiylashtirish deb ataladi. Faqat bu holda, masalan, eksperimental guruh bolalarining jismoniy rivojlanishi bilan emas, balki yangi amaliyotga joriy qilingan o'quv elementi tufayli pedagogik jarayonning samaradorligiga erishilganligini ta'kidlash mumkin.

Shunga qaramay, bolalarni yoshini, jinsni, ma'lum darajada-jismoniy tayyorgarlik darajasini va boshqa omillarni hisobga olish kerak. Ammo o'rganlayotgan ishtirokchining intellektini, xarakterini, kayfiyatini taqqoslash mumkin emas. Shunday qilib, talaba eksperimentda ishtirok etadigan guruhlarni yakunlaganda, formulaga amal qilish kerak: tenglashtirilishi mumkin bo'lgan hamma narsa tenglashtirilishi kerak. Tadqiqot jarayonida nafaqat kimni tanlashni, balki qancha tanlash kerakligini ham hal qilish kerak. Tadqiqot ishtirokchilarining sonini belgilash orqali siz «qanchalik ko'p bo'lsa, yaxshiroq» qoidasiga amal qilishingiz mumkin. Shunga qaramay, o'rganish shartlari va ishtirokchilarning imkoniyatlarini hisobga olmaslik mumkin emas.

Tadqiqot ishlarida etarli miqdordagi dolzarb mavzularni ta'minlash imkoniyati kamdan-kam hollarda mavjud. Shuning uchun bunday ish uchun qat'iy talablar qo'yilmaydi. Talabalar tomonidan olib boriladigan tadqiqotlarni dastlabki (ilk qadam) deb hisoblash mumkin va ularning vazifasi ko'rsatkichlardagi tendentsiyalarni aniqlashdir.

Hujjatlarni ishlab chiqish. Tadqiqot boshlanishidan oldin, ushbu ish bilan bog'liq bo'lgan barcha jarayonlarni aniq va to'liq qayd etish kerak bo'lgan hujjatlarga e'tibor berish kerak. Standart hujjat shakllari yo'q. Ular tadqiqot vazifalari va ishlatilgan usullar bilan belgilanadi.

Talaba aniqlangan dalillarni ro'yxatdan o'tkazish qanday amalga oshirilishini ko'rib chiqishi kerak. Gap shundaki, bolalarni kuzatish, pedagogik eksperimentlar o'tkazish, turli hujjatlarni tahlil qilish va h.k. natijasida undan dastlabki materiallar to'planishi kerak, ular keyinchalik tahlil qilinadi. Olingan dalillarni ro'yxatdan o'tkazish zarurati shundan iboratki, ko'plab dalillarni yodda tutib bo'lmaydi, ayniqsa ular raqamlarda ifoda etilgan bo'lsa.

Bundan tashqari, boshlang'ich ish materiallari shakllari talabaning ilmiy rahbar bilan ishlashi uchun zarurdir. Bunday materiallar quyidagilardan iborat bo'lishi mumkin: video yozuvlari, sinov bayonnomalari, anketalar, fotosuratlar, matematik va statistik hisob-kitoblarning bosma nashrlari, tahlil qilingan hujjatlardan ko'chirmalar va

boshqalar.

Shart-sharoitlarni tashkil etish. Ta'limning muvaffaqiyatli bo'lishida sharoitni tashkil etish muhim rol o'ynaydi. Takroriy qiyosiy eksperimentlar paytida aynan shunday sharoitlarni yaratish juda muhimdir. Uskunalar, inventarizatsiya va jihozlarni o'z vaqtida va puxta tayyorlash kerak. Har qanday kutilmagan noxushlik nafaqat eksperiment jarayonini buzishi, balki unga zarar yetkazishi mumkin. Dinamometr, soniya hisoblagichi va kalibrovka bilan ishlaydigan boshqa qurilmalardan foydalanganda siz vaqti-vaqti bilan ularning ko'rsatkichlarining to'g'riligini tekshirishingiz kerak.

8.2. Tadqiqot o'tkazish.

Gipotezani tekshirish tadqiqot davomida amalga oshiriladi. Tadqiqot maqsadlari esa tanlangan usullar yordamida amalga oshiriladi. Ma'lumotlarni ikki xil usul bilan olish mumkin:

- 1) pedagogik jarayonga yangi dalillarni kiritmasdan - ro'yxatga olish,
- 2) pedagogik jarayonga tadbiiq etilgan, rejalashtirilgan tajriba jarayonidan keyin

Ko'pincha jismoniy madaniyat sohasidagi pedagogik tadqiqotlarda quyidagi ro'yxatga olish usullari qo'llaniladi: adabiy manbalarni o'rganish, hujjatli materiallarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, so'rov, sinov, ekspert baholashi.

Rejalashtirilgan tadqiqot paytida ma'lumot olish pedagogik jarayonning har qanday omilni o'rganish pedagogik tajriba yordamida amalga oshiriladi.

Adabiy manbalarni tahlil qilish. Adabiyotlar tahlili bilan ishlash - bu tadqiqot ishi yoki malaka ishini yozish jarayonida eng muhim vazifalardan biridir. Adabiyotni o'rganish ish sifatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi va ba'zan uning yo'nalishini o'zgartirishi mumkin. Adabiyotni o'rganishda quyidagi bosqichlarni bajarish tavsiya etiladi:

- 1) asosiy tushunchalar, ularning talqini, terminologiyasi bilan tanishish uchun tanlangan mavzu bo'yicha umumiy qo'llanmani (darslik, o'quv qo'llanma va boshqalar) o'qish;

- 2) o'rganilayotgan muammo bo'yicha yirik nashrlar (monografiyalar, uslubiy qo'llanmalar, dissertatsiyalarning tezislari va boshqalar), shuningdek ushbu nashrlarning mualliflari tomonidan ishlatilgan va tavsiya etilgan adabiyotlar bilan tanishish;

- 3) mutaxassisligi bo'yicha ilmiy nashrlar bilan («Maktabgacha ta'lim», «Maktabgacha pedagogika», «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» va boshqalar) muntazam ravishda tanishish.

Muqaddam 10 yil oldin, kutubxonada tadqiqot ishlarini bajarish uchun ko'p vaqt sarflash kerak edi. Talabalar uchun zarur bo'lgan kitoblar, jurnallar, dissertatsiyalar va boshqa nashrlarni olish uyga olib ketib foydalanish, adabiyotlarning tanqisligi sabab cheklangan edi. Bugungi kunda tadqiqotchining axborot maydoni axborot texnologiyalari sezilarli darajada kengaytirmoqda. Tadqiqot markazlari, universitetlar, kutubxonalar, jismoniy shaxslar o'z materiallarini virtual tarmoqqa joylashtiradilar. (ziyonet.uz, edu.uz va h.k.)

Odatda, ishlar teskari xronologik tartibda tanlanadi, ya'ni birinchi zamonaviy nashrlar, keyin esa avvalroq nashrga chiqqan qo'lyozmalar. Bibliografiyaning katta qismi so'nggi 10 yil ichida nashr etilgan asarlar (70 - 80%) dan iborat bo'lishi kerak. Tadqiqotda ishlatiladigan fundamental ishlar, qoida tariqasida, 10-15% ni tashkil qiladi. Xuddi shu miqdor zamonaviy yoki fundamental bo'lmagan, ammo ushbu tadqiqot uchun qiziqadigan nashrlarga to'g'ri keladi. Shuni yodda tutish kerakki, ixtisoslashtirilgan jurnallarning nashrlari va dissertatsiyalarning tezislari nisbatan uzoq vaqt davomida ishlab chiqarilgan kitoblarga qaraganda yangi tadqiqotlar natijalarini tezroq o'zida aks ettiradi.

Adabiyotni tahlil qilish uch jihatdan amalga oshirilishi mumkin:

- 1) tadqiqotning nazariy qismini asoslash uchun;
- 2) tadqiqot muammolarini hal qilishning asosiy usuli sifatida (referat ko'rinishidagi ishlarda);
- 3) ilmiy matnlarni o'rganish doirasida ularni baholash maqsadida o'rganish.

Hujjatli materiallarni tahlil qilish. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy madaniyatida yuzaga keladigan jarayonlarning ko'plab jihatlari turli xil hujjatlarda (o'quv rejalari va dasturlari, sog'lomlashtirish kartalari va boshqalar) o'z aksini topgan. Ushbu hujjatlar amaliy ishlarni ta'minlashga xizmat qiladi, ammo ayni paytda ularni tahlil qilish ilmiy ish uslubiga aylanishi mumkin.

Hujjatlar nafaqat og'zaki iboralar (matnli hujjat), balki raqamli (statistik hujjat), masalan, «Quvnoq startlar» mintaqaviy musobaqa natijalari to'g'risidagi statistik hisobotga ega bo'lishi mumkin.

Statistik hujjatlardan foydalanish voqealar va dalillarni tahlil qilishni yanada ishonchli qiladi. Statistik materiallarni tahlil qilish nafaqat dastlabki hujjatlardan foydalanishni, balki ularga asoslangan jadvallarni

tuzishni ham ta'minlaydi.

Pedagogik kuzatuv - bu tadqiqotchining aralashuvisiz pedagogik jarayonni maxsus tashkil etilgan kuzatish. Pedagogik kuzatuv quyidagi hollarda zarur:

- unga noan'anaviy elementlarni kiritmasdan, pedagogik jarayon haqida ma'lumot olish;
- katta tanlovlarni talab qilmaydigan birlamchi ma'lumotlarni olish;
- boshqa usullar yordamida olingan dalillarga pedagogik baho berish;
- gipoteza va tadqiqot metodologiyasini aniqlashtirish maqsadida izlanish ishlarini olib borish;

-Tadqiqotning yakuniy bosqichida boshqa usullar asosida ishlab chiqilgan pedagogik tavsiyalarning samaradorligini tekshirish.

- Pedagogik kuzatuv kodlangan kuzatuv birliklarini yaratishni talab qiladi, ya'ni, pedagogik jarayonda ishtirok etuvchilarning va mutaxassisning qiziqarli hodisalarni ko'rsatadigan harakatlarini bevosita kuzatish va ro'yxatdan o'tkazish uchun mavjud bo'lgan yopiq jarayondir.

- Kuzatuv birliklarini ro'yxatga olish ikki usulda amalga oshiriladi: chastota, bunda tadqiqotchi tanlangan birlikning pedagogik jarayonda paydo bo'lishi dalilini ro'yxatga olish va ilgari ishlab chiqilgan reyting shkalasi bo'yicha kuzatilgan birlikning kattaligini ifoda etishni ta'minlaydigan baholash.

Pedagogik kuzatuvning chastota usuli xronometrajni o'z ichiga oladi - bu har qanday harakatlarni amalga oshirishga sarflangan vaqtni aniqlash.

Pedagogik tadqiqotlarda pedagogik kuzatishni baholash usuli aksariyat hollarda mashg'ulotning pedagogik tahlili bilan ifodalanadi.

So'rov. So'rov anketalar, intervyu va suhbatlar shaklida o'tkazilishi mumkin.

So'rov - bu standart savol-javoblar tizimiga respondent (tadqiqot ishtirokchilari) larning yozma javoblari orqali ma'lumot olish usuli.

Intervyu - tadqiqotchilar tomonidan og'zaki berilgan savollar tizimiga respondentlarning og'zaki javoblari orqali ma'lumot olish usuli.

Suhbat - bu tadqiqotchini qiziqtirgan savolni ikki yoki ko'p tomonlama muhokama qilish orqali ma'lumot olish usuli. Suhbat davomida (va bu usulning afzalligi) tadqiqotchi qiziqqan masalasiga chuqurroq tushunish, shuningdek shubhali javoblarni aniqlab olish, natijada ishonchli ma'lumotlarni olish imkoniyati paydo bo'lishi mumkin.

So'rovnomaning eng keng tarqalgan shakli bu anketa. Shu bilan

birga, so'rovnomaning samaradorligi ko'p jihatdan so'rovnomaning tuzilishi va mazmuniga bog'liq. Agar tadqiqotchi so'rovnomani o'zi ishlab chiqsa, unda u dastlabki tekshiruvlarni amalga oshirishi kerak.

Testlash. Bu nazorat mashqlaridan foydalanishning o'ziga xos tizimi. Nazorat mashqlari ma'lum bir davrda bolalarning jismoniy holatini aniqlash uchun ishlatiladigan faoliyat harakatlarining tarkibi, shakli va shartlari nuqtai nazaridan standartlashtirilgan. Tekshirish mashqlari odatdagi jismoniy mashqlar sifatida ishlatilishi mumkin. Tadqiqotlarda, qoida tariqasida, ular bitta nazorat mashqlaridan emas, balki bir nechta mashqlardan foydalanadilar.

Test yordamida:

- individual jismoniy fazilatlarining rivojlanish darajasini aniqlash;
- individual bolalarning ham, guruhlarning ham tayyorgarligini o'zaro taqqoslash;

- jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligini nazorat qilish;

- qo'llaniladigan vositalarning afzalliklari va kamchiliklarini, o'rgatish usullari va mashg'ulotlarni tashkil etish shakllarini aniqlash;

- eng maqbul individual va guruh mashg'ulotlari rejalarini va asosnomalarini tuzish.

Nazorat mashqlari insonning jismoniy holatini, uning jismoniy mashqlarga tayyorligini ob'ektiv ko'rsatkichlar orqali aniqlashga yordam berishiga qaramay, ularning rolini ortiqcha baholab bo'lmaydi.

Agar nazorat mashqlarini tanlash noto'g'ri bo'lsa, ularni amalga oshirish samaradorligini baholash natijalarni yuzaki tahlil qilish savodsiz bo'lsa, bolaning jismoniy holati, pedagogik jarayonning maqsadga muvofiqligi to'g'risida ob'ektiv ma'lumotlarni olish mumkin emas.

Ekspert bahosi Ekspert baholashi ko'pincha qaror qabul qilish uchun zarur bo'lgan ma'lumotlarning ishonchligi nisbatan kam bo'lgan vaziyatda qo'llaniladi. Shuning uchun, ekspert bahosi tabiatda ehtimoliydir va noaniqlik sharoitida insonning foydali ma'lumotlarni berish qobiliyatiga asoslanadi.

Mutaxassislarning yordami bilan pedagogik hodisaning xarakteristikasi ko'p hollarda komissiyalar va ekspert baholash usullari yordamida amalga oshiriladi.

Ekspertlar usulidan foydalanib, bir guruh mutaxassislar va amaliyotchilar qarorlarning ma'lum bir izchilligi olinmaguncha va qarama-qarshi fikrlar aniqlanmaguncha muammoni birgalikda muhokama qiladilar.

Ekspert baholash usulidan foydalanganda guruh a'zolari o'rtasida

to'g'ridan-to'g'ri aloqani istisno qiladigan sharoitlar yaratiladi. Muammoni jamoaviy muhokama qilish o'rniga mutaxassislarining individual so'rovi o'tkazilib, ushbu pedagogik hodisaga ta'sir etuvchi omillarning nisbiy ahamiyati aniqlanadi. [29,14] Ekspertizada ishtirok etadigan mutaxassislarni tanlashda quyidagilar hisobga olinishi kerak.

- ekspertga qo'yiladigan individual talablar uning tegishli sohalarda o'qish va eruditsiya sohasidagi vakolatlarini, faoliyatning ijodiy tabiati, **eksperimentga** ijobiy munosabatining mavjudligini belgilaydi;

- o'rganilayotgan sohada malakaga ega bo'lgan holda, mutaxassisning juda tor ixtisoslashishi nomaqbuldir, chunki bu bir tomonlama xulosalarga olib kelishi mumkin, shuning uchun ba'zi hollarda tegishli bilim sohasidagi kishilar mutaxassislar ekspertlar guruhiga kiritilishi kerak.

Pedagogik tajriba. Pedagogik tajriba eksperimental usullarni nazarda tutadi (va bu uning nomi bilan aks ettirilgan), chunki uning xarakterli xususiyati tadqiqotchining o'rganilayotgan hodisaga rejalashtirilgan daxldorligidir. Pedagogik jarayonning tabiiy jarayoniga aralashishning mohiyati, qoida tariqasida, o'rganilayotgan jarayonning biron bir tomonini mavjud aloqalarning xilma-xilligidan sun'iy ravishda ajratishga olib keladi.

Pedagogik tajribalar bir necha xil bo'lishi mumkin.

Tadqiqotchi tomonidan qo'yilgan maqsadga muvofiq ko'p shaklli yoki aniqlash tajribasi qo'llanilishi mumkin.

Shakllanayotgan eksperiment ilm-fan va amaliyotda yangi pedagogik pozitsiyani ilgari surilgan gipotezaga muvofiq rivojlantirishni o'z ichiga oladi.

Aniqlash tajribasi ma'lum bir dalil, hodisa to'g'risidagi mavjud bilimlarni tekshirishni o'z ichiga oladi; har xil sharoitlarda, boshqa yosh **guruhlarini** ishlashda u yoki bu ma'lum bo'lgan haqiqat, hodisaning xatti-harakatlarini tekshirish va hk.

Jismoniy tarbiya jarayoni sharoitidagi o'zgarish darajasiga ko'ra, pedagogik tajribalarni **tabiiy sharoitlarga** o'tkazish odat tusiga kiradi, bunda tadqiqot jarayoni o'rganilayotganlar uchun odatiy sharoitda amalga oshiriladi. O'rganilayotgan hodisani nojo'ya ta'sirlardan ajratib olishga imkon beradigan odatdagi sharoitdagi sezilarli o'zgarishlar bilan tavsiflangan **model sharoitidir**; iloji boricha o'zgaruvchan atrof-muhit sharoitlari ta'siridan ajratib olish, alohidalashga imkon beradigan sharoitlarni qat'iy standartlashtirishni ta'minlash **laboratoriya sharoitlarida** amalga oshiriladi. Pedagogik muammolarni hal qilishda

ba'zi fiziologik va psixologik savollarni ishlab chiqishda laboratoriya eksperimentining roli kamayadi.

Bolalarning vazifalari va tadqiqot mazmuni to'g'risida bilishlari yoki bilmasliklariga qarab, tadqiqot guruhlarining to'liq tarkibi bo'lgan tabiiy eksperimentlar bolalarga butun mashg'ulotning vazifalari va mazmuni to'g'risida etarlicha batafsil tushuntirish berilganda **ochiq** yoki **yopiq** tarzda amalga oshiriladi, ammo ishtirokchilarga hech qanday izoh berilmaydi.

Ularning yo'nalishi bo'yicha **mutlaq** va **qiyosiy** eksperimentlar ajralib turadi.

Ayni paytda band bo'lganlarning holatini uning dinamikasini kuzatmasdan o'rganish zarur bo'lsa, ular mutlaq tajriba yordamiga murojaat qilishadi. Bunday tajribaning natijalari mavjud standartlar bilan taqqoslanadi.

Dalillarning mantiqiy sxemasi bo'yicha barcha **taqqoslash** tajribalari ketma-ket taqsimlanadi va bu omilni o'sha bolalar guruhiga kiritmasdan oldin, unga yangi pedagogik tajriba kiritilgandan so'ng, pedagogik jarayonning samaradorligi bilan taqqoslab, farazni tasdiqlashni ta'minlaydi va qiyoslash orqali gipotezaning isbotini taqdim etadi.

8.3. Tadqiqot natijalarini qayta ishlash tahlil qilish.

Ma'lumot qanday bo'lishidan qat'i nazar, uni ma'lum bir tizimga o'tkazish, to'liq tahlil qilish kerak va keyin tegishli xulosalar chiqarish kerak. Har bir tadqiqot natijalarini u tugallangandan so'ng darhol qayta ishlash juda muhim, chunki saqlash biron sababga ko'ra aniqlanmagan, ammo ishning mohiyatiga qiziqadigan tafsilotlarni berishga imkon beradi.

Talaba ushbu ish uchun qaysi ma'lumotni qayta ishlash usullari eng mos kelishini hal qilishi kerak.

Olingan ma'lumotlarga ishlov berish sifatli yoki miqdoriy tahlil qilinishi mumkin.

Talabalarning ilmiy-tadqiqot ishlarida olingan natijalarni sifatli tahlil qilish ko'pincha kazuistika, introspektsiya tasniflash, algoritmlash va nazariy modelni tashkil etish yordamida amalga oshiriladi. Pedagogik tadqiqotlarda boshqa usullardan ham foydalanish mumkin.

Insonning aks ettiruvchi xususiyatidan kelib chiqqan holda **introspektsiya** yoki o'z-o'zini kuzatish usuli (introspektsiya - ongning ichki jarayonlariga «qarash») tadqiqotchining o'rganilayotgan jarayonlardagi ishtirokini baholash, tadqiqot muammolarini hal qilish uchun muhim bo'lgan tajribasini tasvirlash uchun ishlatiladi.

Ushbu usuldan foydalanganda, o'z-o'zini hisobotlari va jismoniy mashqlarni bajarish tajribasi ko'pincha tahlil qilinadi.

Kazuistika usuli o'rganilayotgan namunaga nisbatan odatiy va noodatiy holatlarni tavsiflashdan iborat. Ko'pincha tadqiqotlar davomida sodir bo'lgan o'zgarishlarni namoyish etish zarur bo'lganda qo'llaniladi, ammo miqdoriy ko'rsatkichlardan foydalanish mumkin emas yoki imkonsizdir. Kazuistika tavsif eksperiment davomida olingan natijalarning qo'shimcha tasviri sifatida qo'llanilishi mumkin. [29,14]

Pedagogik germeneytika - Pedagogik germeneytika pedagogik tajribani talqin qilish va tushunish usuli hisoblanadi.

Qoida tariqasida, pedagogik faoliyatning eng yaxshi namunasi ilg'or, innovatsion, yuqori ilmiy natijalarni beradigan va saqlash va tarqatishga loyiq bo'lgan ilmiy tadqiqotlar bilan shug'ullanadi. Ko'pincha innovatorlarning tajribasi umumlashtiriladi. Biroq, bu mutaxassis yoki pedagogik jamoaning faoliyatining oddiy ta'rifi bo'lishi mumkin emas. Usul bu tahlilni va tajribaning tavsifini o'z ichiga oladi, shunda u keyinchalik amaliyotchilar tomonidan qo'llanilishi mumkin.

Tajribani tahliliy hisobot, loyixalar ishlab chiqish, uslubiy tavsiyalar va boshqalar shaklida tavsiflash mumkin.

Tasniflash. O'rganilayotgan hodisaning ko'rsatkichlarini tasniflash belgilariga asoslangan. Tasniflash belgilari o'zgartirganda, tasnifning o'zi o'zgaradi. Shunday qilib, tasniflash indikatorlarning taqsimlanishi amalga oshiriladigan belgilar hodisasida aniqlanishi mumkin bo'lgan darajada bo'lishi mumkin.

Algoritmlash - o'rganilayotgan hodisani tashkil etish qonun qoidalarini to'g'ri tadqiq etishdir. Usul algoritm tushunchasiga asoslanadi. Algoritm - bu aniq natijaga olib keladigan qadamlar (harakatlar, operatsiyalar yoki protseduralar) ning to'liq majmui. Ko'pincha yangi pedagogik texnologiyani ishlab chiqishda algoritmash usuli qo'llaniladi.

Nazariy modellashtirish - tadqiqot ob'ekting nazariy modelini yaratishdir.

Modellashtirish usuli (FR. model-namuna, prototip) - o'rganish uchun maxsus yaratilgan boshqa ob'ektdagi muayyan ob'ektning xususiyatlarini takrorlashdir. Ushbu usul odatda original ob'ektni tekshirish usuli imkoni bo'lmaganda (mavjud emasligi, yuqori narx, vaqt etishmasligi tufayli) qo'llaniladi. Nazariy modellashtirish jarayonida pedagogik jarayonning tarkibiy qismlari bilan muayyan munosabatlar va aloqalar o'rnatiladi. [17]

Tadqiqot natijalarini miqdoriy tahlil qilish.

Miqdoriy tahlil usullaridan to'g'ri foydalanish tadqiqot natijalarining ishonchlilikini oshiradi. Tadqiqot ishlarida talabalar ko'pincha eksperimental va an'anaviy ta'lim usullari o'rtasidagi farqlarni bilib olishlari yoki boshqa xususiyatdagi o'zgarishlarga nisbatan bir xususiyatdagi o'zgarishlarning bog'liqligini aniqlashlari kerak.

Natijalar orasidagi farqlarning ahamiyatini aniqlash. Natijalar orasidagi farq ba'zi statistik parametrlar (o'rtacha arifmetik qiymat, o'rtacha kvadratik og'ish va boshqalar) yordamida aniqlanganda ular *parametrik farq mezonlari* deb ataladi.

Tadqiqotchilar tomonidan to'plangan ma'lumotlar miqdoriy o'lchovga ega bo'lgan hollarda, masalan, metrlar, sekundlar, kilogramm va hokazolarda har qanday o'lchov birliklarida ifoda etilgan hollarda parametrik farq mezonlari qo'llanilishi tavsiya etiladi.

Ko'pgina hollarda, ikki to'planning o'rtacha qiymatlarini solishtirish uchun Student mezonlari qo'llaniladi. Pedagogik tadqiqotlarda ko'pincha farqning *parametrik bo'lmagan mezonlaridan* foydalanish zarurati paydo bo'ladi. Parametrik bo'lmagan mezonlar o'z nomini oldi, chunki ma'lum namunalarni tavsiflovchi parametrlarni hisoblash kerak emas. Farqlarning parametrik bo'lmagan mezonlari ko'p hisoblash ishlarini talab qilmaydi va nisbatan kichik namunalarni baholashga imkon beradi. Tashkil etilishi va statistik kuchlanishga qarab bir nechta parametrik bo'lmagan mezonlar mavjud. Ularning har biri muayyan tadqiqot muammolarini hal qilishda o'ziga xosdir. Pedagogik va biologik tadqiqotlarda eng keng tarqalgan: Uayt (T) mezon, Wilkokson (W) va x2 mezonlari. [29,14]

Natijalar o'rtasidagi aloqa o'lchovini aniqlash. Har qanday pedagogik jarayonda uning tarkibiy omillari bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir. O'zaro bog'liqlikning ikki shakli mavjud: funksional va statistik.

Funksional omillar aniq, bir ma'noli munosabatni aks ettiradi, bunda omillarning birining o'zgarishi muqarrar ravishda boshqasining aniq o'zgarishiga olib keladi. Bunday aloqalar aniq fanlarga xosdir. Pedagogikada kuzatilishi muki: eng umumiy variantlarda va ba'zi o'ziga xos chegaralar doirasida.

Haqiqiy statistik aloqa yoki korrelyatsiya deb ataladi. Korrelyatsiya qiluvchi omillar birinchi bo'lib o'zgartirilgan, boshqa omillar o'zgarishiga olib keladigan sabablarga bo'linadi va ularning o'zgarishi aniqlash omillar ta'siri ostida yuzaga keladi.

Korrelyatsiya ham ijobiy bo'lishi mumkin (sabab omilining ortishi ta'sir omilining oshishiga olib keladi) va salbiy (sabab omilining ortishi ta'sir omilining pasayishiga olib keladi). Korrelyatsiyaning matematik qiymati o'nlik kasrlarda -1 (maksimal manfiy aloqa) dan +1 gacha (maksimal ijobiy aloqa) koeffitsienti bilan ifodalanadi.

Aloqaning miqdoriy o'lchovini bir necha darajalarda ajratish odatiy holdir: kuchsiz bog'lanish - 0.30 gacha bo'lgan korrelyatsiya koeffitsienti bilan;

o'rtacha bog'lanish - 0,31 dan 0,69 gacha bo'lgan korrelyatsiya koeffitsienti bilan;

kuchli bog'lanish - 0,70 dan 0,99 gacha bo'lgan korrelyatsiya koeffitsienti bilan.

Iga teng bo'lgan korrelyatsiya koeffitsienti funksional aloqaning mavjudligini ko'rsatadi.

Agar bir omilning o'zgarishi boshqalarning kattaligiga ta'sir qilmasa, unda hech qanday bog'liqlik yo'q, ya'ni, bu omillar bir-biri bilan betaraf.

Korrelyatsion tahlil. Bu darajalar o'rtasidagi munosabatlarni baholashda, sifat ko'rsatkichlari va miqdoriy jihatdan baholangan belgilar o'rtasida amalga oshirilishi mumkin.

Rang korrelyatsiyasi (korrelyatsiya darajasi) omillar o'rtasidagi aloqa o'lchovini o'rnatishning eng oson usullaridan biridir.

Usulning nomi shuni ko'rsatadiki, aloqa darajalar (joylar), ya'ni *kamayib* borayotgan yoki ortib borayotgan tartibga olingan miqdoriy qiymatlar qatori bilan belgilanadi.

Miqdor o'lchovlardagi o'zaro bog'liqlikni aniqlashda yuqori darajadagi aniqlikni korrelyatsiya koeffitsientini (r) hisoblash orqali olish mumkin.

Agar belgilar, xususiyatlar, parametrlar va hokazolarni o'lchash mumkin bo'lmasa va ular o'zgaruvchan qatorda taqsimlanmasa, ular orasidagi o'zaro bog'liqlik ushbu belgilar mavjudligi bilan belgilanadi. Faqat ikkita sifat belgisi o'rtasidagi munosabatlar tahlil qilingan taqdirda, ular assotsiatsiya koeffitsientini hisoblashga murojaat qilishadi.

Regression tahlil. Agar boshqa xususiyat o'zgarganda, bitta xususiyat qanchalik o'zgarishini aniqlash kerak bo'lsa, regressiya tahlilidan foydalaniladi.

Regressiya koeffitsienti natija omilini bir birlik uchun o'zgartirganda so'rov omilidagi o'zgarishlarning miqdoriy o'lchovini belgilash imkonini beradi. Korrelyatsion ko'rsatkichlardan farqli o'laroq - birlik fraksiyalaridagi atributlar o'rtasidagi munosabatlarning qattiqqligini

o'lchaydigan nisbiy qiymatlar, regressiya ko'rsatkichlari mutlaq qiymatlaridir: ular o'zgaruvchan omillar o'rtasidagi munosabatni mutlaq qiymatlari bilan tavsiflaydi. Regressiya koeffitsientlari, ayniqsa, bolalarning jismoniy rivojlanish parametrlarini o'rganishda keng qo'llaniladi, masalan, bo'yi 1 sm ga o'sgan bolaning vaznining oshishining o'rtacha og'irligini aniqlash uchun.[17]

Omillarni tahlil qilish. Tadqiqotchi uchun asosiy ko'rsatkichlar ehtimol deb hisoblanadigan omillarni aniqlash va aniqlashning qo'shimcha ehtiyoji paydo bo'lsa, bu usulga murojaat qilinadi. Bu omil qo'shimcha o'zgaruvchanlikning tahminiy sababini anglatadi.

Omil tahlilini o'tkazish uchun zarur bo'lgan hisob-kitoblar ancha murakkab.

Biroq, zamonaviy kompyuter dasturlaridan foydalanish bu jarayonni sezilarli darajada osonlashtiradi.

Omillarni tahlil qilish matematik ma'lumotlarni qayta ishlashning murakkab usuli hisoblanadi, shuning uchun talabalar ilmiy-tadqiqot ishlarida odatda bu usuldan foydalanmaydi.

Matematik statistika yordamida olib borilgan tahlillar o'rganilayotgan hodisani to'liq ifodalashga imkon beradi. Shuni ham yodda tutish kerakki, statistik protseduralar va umuman, pedagogik tadqiqotlarda matematikadan foydalanish ishida rasmiy ishonirishni ta'minlaydigan vosita bo'lmasligi kerak, ilm uchun bu o'ziga xos uslubdir. Statistik ishlanmalar shunchaki ijodiy va tadqiqotning eng qiziqarli bosqichi bo'lgan ma'lumotlarni tahlil qilish uchun texnik vositadir.

Ushbu bosqichda ilmiy-tadqiqot jarayonining barcha elementlarining ahamiyati va o'zaro bog'liqligi aniq ko'rsatilgan.

Ilmiy-tadqiqot ishlarini rasmiylashtirish

Talaba tadqiqot natijalari taqdim etiladigan ishning shakli, dizayni, himoyaning muvaffaqiyatini belgilab qo'yuvchi asosiy omil ekanligini yodda tutishi kerak. To'g'ri yozish va ishning sifatli dizayni talaba tadqiqot yakunida bajarilishi kerak bo'lgan muhim vazifasidir, ammo rahbarning ishi ham ushbu ko'rsatkichlar bo'yicha baholanadi.

Har qanday tadqiqot ishini ro'yxatga olishning asosiy qoidalarini bajarish, natijalarni taqdim etish madaniyatini oshiradi.

Ilmiy tadqiq va loyihalashda ishning bir qismining ahamiyatini to'g'ri tushuna olmaslik ko'pincha eng muhim natijalarni to'liq baholay olmaslikka olib keladi.

8.4. Tadqiqotning tuzilishi

Ilmiy tadqiqot quyidagi tarkibiy elementlarni o'z ichiga oladi: sarlavha sahifasi, mundarija jadvali, tadqiqot matni, qo'llanilgan adabiyotlar ro'yxati, ilovalar (agar kerak bo'lsa).

Titul varag'i. ilmiy tadqiqot ishi to'g'risidagi ma'lumot. Titul varag'i sahifalari quyidagi tartibda yoziladi. I-sahifasida tadqiqot bajarilgan tashkilot nomi ko'rsatiladi: muallifning familiyasi, ismi, otasining ismi. Ilmiy rahbarning familiyasi, ismi va otasining ismi, ilmiy darajasi va ilmiy unvoni; shahar, yil.

Mundarija jadvali. Tadqiqot ishida «tarkib» emas, «mundarija» so'zi qo'llaniladi. Mundarija jadvali - bu bitta dissertatsiya ishi sarlavhalari (boblari) ko'rsatkichidir, mundarija esa nashrga kiritilgan turli xil mavzu sarlavhalarining ko'rsatkichidir. Kerakli mavzularni qidirib topish oson bo'lishi uchun, mundarija jadvali ishning boshida joylashtiriladi: mundarija jadvalidan mutolaa qiluvchi ilmiy asar haqida tanishishi uchun qo'llaniladi.

Mundarija jadvali umumiy qoida sifatida, tadqiqot sahifalari bilan bo'limlar, paragraflar, kichik bandlar (agar mavjud bo'lsa) sarlavhasi yoziladi.

Mundarija jadvalini tuzishda, har bir bob mavzulari va har bir bobga tegishli kichik mazular sarlavhalari ketma ket vertikal qatorda tartib bilan joylashtirilib, va har bir mavzularning to'g'risidan sahifa raqamlari qo'yib chiqiladi.

Barcha sarlavhalar bir xil vertikal chiziqdan boshlanishi kerak.

Mundarija sifatli dizaynda tashkil topishi barcha materiallar, tadqiqot haqidagi ma'lumotlarni aniq ko'rish imkonini beradi.

Ish matni bir necha tarkibiy qismlardan iborat: kirish, tadqiqot materiallarini taqdim etish, xulosalar, amaliy tavsiyalar.

Kirish mavzuning asosini, uning tavsifini (dolzarbligi, tadqiqot ob'ekti va mavzusi, uning amaliy ahamiyati), ya'ni ilmiy yoki ilmiy-amaliy o'rganish zarurligini isbotlaydi, mavzuni o'rganishning gipotezasi, maqsadlari va vazifalari shakllantiriladi. Bu erda ishning miqdori, ishlatilgan adabiy manbalar soni, raqamlar va jadvallar soni ko'rsatiladi.

Mavzu materiallarining bayonot (tahlil, umumlashma, tadqiqot va boshqalar) tabiiy ravishda ishning katta qismini egallaydi. Bayonot xronologik ketma-ketlikda yoki muammoli masalalar bo'yicha materiallar to'plamiga ega bo'lishi mumkin. Muayyan variantni tanlash mavzuning xususiyatiga va to'plangan materiallarga, adabiyotlarda

mavzuning ayrim masalalarini yoritish darajasiga va boshqalarga bog'liq. Talabalarning ilmiy-tadqiqot ishlarida, qoida tariqasida, 3-4 boblar mavjud. *Birinchi* bo'limda tadqiqot uchun tanlangan mavzuning holati yoritilgan.

Mavzu nomida ko'pincha «muammo» so'zi ishtirok etadi, masalan, «Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy tarbiya jarayonida tayanch-harakat tizimining buzilishining oldini olish va tuzatish muammolari». Malakaviy ishning *ikkinchi* bobida an'anaviy ravishda ta'lim jarayonida va uni tashkil etishda qo'llaniladigan usullar yoritilgan (tadqiqot ishida ushbu ma'lumotlar kirish qismida taqdim etiladi). Bo'limning nomi «tadqiqotni tashkil etish usullari» deb ataladi. Usulubiyatlarni tavsiflashda ushbu usul nima uchun ishlatilganligini yoritish kerak. Agar usul standart shaklda ishlatilgan bo'lsa, unda uni ta'riflashning hojati yo'q, u qanday sxema bo'yicha amalga oshirilganligini ko'rsatish kifoya. Agar sharoitlar o'zgartirilgan bo'lsa (masalan, bolalarning jismoniy rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlari yoki sport zalning kata-kichikligi tufayli), ushbu usul qanday ishlatilganligini to'liq yoritib berish kerak. *Uchinchi* bobda pedagogik jarayonga joriy qilingan innovatsiyalarning asosiy qoidalari ochib berilgan (masalan, eksperimental usul yoritiladi).

Shuning uchun, tadqiqot nomi, qoida tariqasida, tadqiqotning yangilikning mavzusini aks ettiradi, masalan: «Maktabgacha yoshdagi bolalarda tayanch-harakat tizimining buzilishining oldini olish va tuzatishga qaratilgan jismoniy mashqlar metodikasi». *To'rtinchi* bob o'rganish davomida olingan natijalarga bag'ishlangan. Uning nomi ko'pincha «Tadqiqot faoliyatini baholash» so'zlari bilan boshlanadi. Malakaviy ishni bajarish pedagogik jarayonda talaba o'zgarishlarni o'z ichiga olmaydi. Ko'pincha malaka ishlarida talaba pedagogik kuzatuv, pedagogik tajribani o'rganish va mutaxassislar so'rovi orqali maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy madaniyatidagi har qanday vaziyatni baholaydi. Shu nuqtai nazardan, malakaviy ishda to'rt emas, balki uchta bo'lim bo'lishi ham mumkin (eksperimental texnikani rivojlantirishga bag'ishlangan bob bo'lmasligi ham mumkin).

Tadqiqot oxirida xulosalar chiqariladi.

Agar ish uslubiy xarakterga ega bo'lsa, xulosalardan so'ng amaliy tavsiyalar beriladi.

Ilmiy tadqiqot uchun majburiy talablardan quyidagi ketma-ketlikka rioya qilishdir: vazifa → muammoni hal qilish uchun ishlatiladigan usullar → muammoni hal qilish jarayonini tasvirlaydigan bo'lim (yoki

paragraf) → muammoni hal qilish uchun xulosa (yoki xulosalar). Ushbu talabdan kelib chiqqan holda, tadqiqot mazmuni darhol ko'rinadi, asarni o'qish oson bo'ladi [29,14]

Adabiyotlar ro'yxati. Bu ishning muhim elementi. U nafaqat tadqiqotchi tomonidan ishlatiladigan barcha materiallarni namoyish etadi, balki ilmiy ishlarni loyihalash madaniyatini ham ko'rsatadi. Ushbu bo'limda boshqa nomlar ham bo'lishi mumkin: «Adabiyot», «Bibliografiya». Qo'lyozmaning oxiriga joylashtiriladi. Tadqiqotning ushbu bo'limini tuzishda majburiy shart - bu adabiy manbalarning *bibliografik* tavsifi bilan bog'liq «Davlat standartlari» talablariga rioya qilishdir. Bosma asarlarning bibliografik tavsifini tuzishda talaba faqat matn, eslatma va ilovalarda ko'rsatilgan adabiyotni ko'rsatishi kerak. Ushbu ro'yxatga qo'lyozmada qayd etilmagan ishlarni kiritishga ruxsat berilmaydi.

Adabiyotlar ro'yxatidagi ishlar alfavit tartibida birinchi, ikkinchi va boshqa harflar bilan, birinchi o'zbek tilida, keyin chet tillarida ko'rsatiladi. Barcha ishlarni raqamlash umumiy bo'lishi kerak.

Ilovalar. Ilovalar ilmiy tadqiqotni to'ldiradigan materiallarni joylashtiradi, u haqida qo'shimcha ma'lumot beradi, tadqiqot alohida qoidalarini tushuntiradi.

Agar tadqiqotda bir nechta ilovalar mavjud bo'lsa, ular «ilovalar» ning maxsus qismini tashkil qilishi mumkin.

Har bir ilovaga raqam beriladi. Ilova yuqori o'ng burchakda katta harfli so'z va ilova raqamiga mos keladigan raqam (1- ilova) bilan ko'rsatiladi. Ilovalarni tayyorlashda ularning ma'lum bir paragraf, bo'lim, ish bo'limi bilan bog'liqligini yodda tutish kerak va ilovalar to'plami matnida quyidagilar ko'rsatilishi mumkin: «Tadqiqot muammolarini hal qilish uchun so'rovnomani ishlab chiqilgan (4-ilova)» yoki: «Ishlab chiqilgan metodologiyaning asosiy qoidalari 2-ilovada keltirilgan».

8.4.2. Tadqiqot jarayonining tavsifi va uning natijalari

Dissertatsiya va malakaviy ishlarni tayyorlash nafaqat tadqiqot o'tkazish, balki matn yozishni ham o'z ichiga oladi. Matn yozish juda ko'p talabalar uchun tadqiqotning eng qiyin qismlaridan biridir, chunki tahlil qilish shunchaki ro'yxatdan o'tish va dalillarni to'plashdan ko'ra ancha qiyin ish. Bundan tashqari, adabiy iste'dod, boshqa istedadlar singari, hamada birdek yaxshi shakllanmagan. Shu bilan birga, har bir talaba qo'lyozmani tayyorlab, keyinchalik himoyaga taqdim etiladi.

Taqdimot tili va uslubi. Yaxshi adabiy tilda yozilgan ilmiy tadqiqot,

har doim muvafaqqiyat qozonadi. O'z fikrlaringizni iloji boricha qisqacha bayon qilish, takroriy, jargon, shevalardan va tadqiqotchilarga tushunarsiz bo'lgan atamalardan ortiqcha foydalanishdan cheklanib, aniq takliflarni shakllantirish kerak.

Shaxsiy tadqiqotlar natijalarini o'z nomidan berish odatiy hol emas («Men tasdiqlayman», «Men ochiqchasiga aytaman» va boshqalar). Masalan, «Men ishlab chiqqan dastur» o'rniga, «ishlab chiqilgan dastur» deb yozilishi maqsadga muvofiq.

Mualliflarning materiallaridan foydalanish. Boshqa odamlarning materiallari (tadqiqot natijalari, g'oyalar, tavsiyalar va boshqalar) ishining matniga kiritilishi muallifning majburiy ko'rsatilishini talab qiladi, ya'ni, havolalar orqali.

Tadqiqotni adabiyotga havola qilish uchun talaba quyidagilarni eslab qolishi kerak:

1. Ish, albatta, tadqiqot sohasidagi yetakchi mutaxassislarning fikrlarini aks ettirishi kerak.

2. Ko'p sonli iqtiboslar tadqiqotchining o'z pozitsiyasini tushunishni qiyinlashtiradi va adabiyot sharhini mavhumga aylantiradi. Bir vaqtning o'zida ko'p sonli mualliflarga murojaat qilishdan saqlanish kerak. Agar bu, albatta, haqiqiy ma'lumot bo'lsa, ular bir, ikki, uchta tadqiqotchi tomonidan turli mazmunda talqin qilinishi mumkin.

3. Agar jumladan keyin 10 - 15 nomdan iborat qator paydo bo'lsa, bu talabning adabiyotlar ro'yxatini to'ldirishini anglatadi.

4. Mualliflarning ismlarini taniqli dalillardan keyin qo'yish mumkin, masalan: «jismoniy mashq qilish maktabgacha yoshdagi bolalarning sog'lig'ini saqlashga sezilarli ta'sir qiladi».

5. «Bu muammoni o'rganish B.T. Haydarov (2018), G.X. Ibroimova (2018) yil. va boshqalar tomonidan amalga oshirildi». Kitobxon tadqiqot mualliflari qanday ilmiy tadqiqotlar bilan shug'ullanganligi qayd etiladi, biroq talabalar uchun ko'proq olingan natijalar qiziqarli.

6. Vafot etgan mualliflarning ishiga havola qilinganida, hozirgi izlanishdagi muallif haqida yozmaslik kerak. Masalan: «P.F. Lesgafi ta'limoti shuni ko'rsatadiki ...»

7. Monografiyada yoki uslubiy qo'llanmada keltirilgan materiallardan foydalanganda muqovadagi barcha mualliflarning familiyalari emas, balki keltirilgan qism yoki paragraf, muallifning ismi ko'rsatilishi kerak.

8. Agar muallifning familiyasi ma'lum bir jinsga mansubligini ko'rsatmasa, siz har doim quyidagicha qo'llashingiz mumkin. «G. X.

Xolboyevna ilmiy asarlarida ko'rsatilishicha ... ».

Asarni o'rganadigan va baholaydiganlarning ko'pi (sharhlovchilar, mutaxassislar, OAK a'zolari) adabiyot sharhida keltirilgan manbalarni, shuningdek talabalar tomonidan tilga olingan mualliflarning ilmiy qiziqishlari doirasini yaxshi bilishadi. Shuning uchun, tadqiqot qilingan havoalarga muvofiq, ular talabaning ilmiy savodxonligi va tadqiqotga to'g'ri yondoshuvini baholaydilar.

Atamalar. O'z tadqiqotining ilmiy atamalarini aniqlashda talaba sport va o'quv adabiyotida ba'zi tushunchalar juda erkin talqin qilinishini yodda tutishi kerak. Masalan, «jismoniy rivojlanish» tushunchasi ba'zi hollarda tananing morfologik asosi sifatida, boshqalarida esa «jismoniy barkamollik» tushunchasiga o'xshash bo'lgan ijtimoiy qism sifatida ishlatiladi.

Ishda bir xil atamalardan, shartli qisqartirishlardan va yozuvlardan foydalanish kerak. Masalan, bir holatda «harakat fazilatlarini», boshqasida - «jismoniy fazilatlar», uchinchi holatda - «harakat qobiliyatlarini» ni yozish mumkin emas.

Har bir atama (yoki belgi) faqat o'ziga xos tushunchaga ega bo'lishi kerak. Muallif tomonidan kiritilgan yoki bolalarga noma'lum bo'lgan yangi atamalar tushuntirilishi kerak. Xorijiy so'zlar va atamalardan faqat quyidagi hollarda foydalanish tavsiya etiladi: birinchidan, ular keng tarqalib, o'zbek adabiy tili bilan birlashganda; ikkinchidan, ilmiy dalillarni (fitbol, stretch, ritmik va boshqalar) taqdim etishda sinonim so'zlari yo'q bo'lgan taqdirda qo'llash mumkin.

Tasvirlar. Tadqiqot jarayoni va natijalarini tasvirlashda talaba matnda nimani tasvirlamoqchi ekanligi (raqamlar va ma'lumotlar ro'yxati bilan ortiqcha joyni egallamaslik uchun), jadvalda nima yoritilgani, tadqiqot ishining ilovasida ko'rsatilishi kerak.

Materiallar tasvirining shaklini tanlashda umumiy talab - uning ko'rinishi, bola uchun tushunarli bo'lishi kerak. Shuning uchun, sarlavhalari va qismlarining murakkab tuzilishi, va ularga tegishli bo'lgan jadvallar yoki chizmalar shart emas. Miqdoriy ma'lumotlarning taqdim etilishini tasvirlash esa jadval ko'rinishida afzalroqdir.

Chizmalar soni optimal (maqbul) bo'lishi kerak. Bu shuni anglatadiki, o'rganilgan barcha ko'rsatkichlarning dinamikasini yoki o'zaro bog'liqligini grafik jihatdan aks ettirishning hojati yo'q - ularning soni odatda juda katta hajmli joyni egallashi mumkin. Matnga qaraganda chizishda kuzatilishi oson bo'lgan tendentsiyani namoyish etish tavsiya etiladi.

Shunday qilib, tasviriy materiallar va badiiy matn bir-birini to'ldirishi kerak, ammo hech biri qayta takrorlanmasligi kerak. Shuning uchun, jadvalda yoki rasmda mavjud bo'lgan barcha raqamli ko'rsatkichlarni matnda ro'yxatlash mumkin emas. Adabiy matnning vazifasi, birinchi navbatda, tasviriy materiallarni yaratish tamoyillarini ko'rsatishdir.

Nazorat savollari

1. Tadqiqotning dolzarbligi nimani anglatadi?
2. Tadqiqot ob'ekti va mavzusi deganda nimani tushunasiz?
3. Gipoteza nima va u qanday shakllantiriladi?
4. Tadqiqot savollarini tanlash uchun qanday talablarga rioya qilish kerak?
5. Tadqiqot usullarini qanday tanlash mumkin?
6. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya sohasidagi tadqiqotlarida qanday pedagogik tajribalar qo'llaniladi?
7. Tadqiqot materiallari boblarda qanday joylashgan?
8. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy madaniyatini o'rganishda qaysi xatolar eng ko'p uchraydi?

BOLALAR UCHUN VAZIFALAR (Jismoniy rivojlanish testlari)

Muvozanat funksiyasining baholanishi. Bolaning turish holati-oyoqlarining pastgi qismi bir chiziqda turadi, qo'llari tanaga nisbatan paralel xolatda, ko'zlari yumilgan bo'lishi kerak. Ushbu xolatda, xarakat 15 sek. davomida bajarilishi lozim. Oyoqni chiziq ustidan tushib ketishi xato xisoblanadi.

Harakat koordinatsiyasini baholash. (barmoq burun bilan salomlashadi). Mutaxassis sinovni ko'rsatganidan so'ng, bola o'ng qo'li bilan ko'zini yumib burunning uchiga tekizish taklif qilinadi. chap qo'lini qulog'ining pastgi qismiga tegishi kerak, xuddi shunday boshqa qo'li bilan ham harakat takrorlanadi. Bolaning xato qilishi koordinatsion mexanizmlarning rivojlanmaganligi haqida dalolat beradi.

Qo'llar motorikasini baholash. (tangachani qutichaga quyish). Stol ustiga karton quti (10x10sm hajmdagi) turadi, atrofida 20 kichik tangalar sochiladi. Mutaxassis boshla ishorasini aytishi bilan bola tangalarni bittadan qutiga solishi kerak. Sinov ketma-ket chap va o'ng qo'l bilan bajariladi. O'ng qo'li uchun vaqt 15 sek., chap qo'li uchun-20 sek.

Barmoqlar motorikasini baholash. (barmog'i bilan aylana chizish) 10 sekund davomida, bola qo'lini oldinga cho'zib bosh barmog'i bilan havoda turli xajmdagi aylana chizadi, aylana hajmi ikkala qo'l uchun bir xil bo'lishi kerak. Ikkala qo'lida har xil hajmda aylana chizilsa vazifa bajarilmagan hisoblanadi.[22,23,27]

Bola kuchini o'lchash bo'yicha testlar. Qo'l kaftining dinamometriyasi

O'ng va chap kaftlarning kuchini o'lchash dinamometr yordamida amalga oshiriladi. Dinamometr uzun cho'zilagan qo'lda, bola tik turgan holatda bo'lishi kerak. O'lchash vaqtida tez xarakatlar, turgan joyidan siljish, qo'lini qayirish yoki tushirish taqiqlanadi. O'lchash 2-3 marta o'tkaziladi, avval chap keyin o'ng qo'lida. Ikkala natija ham yozib olinadi. Test 3-7 yoshar bolalar uchun mo'ljallangan.

Qaddi-qomat stanometriyasi. O'lchash prujinali standart dinamometr, pol ustida, tik turgan holatda o'tkaziladi. Dinamometr ushlagichlari tizzasi balandligida ushlanadi, to'la kuchi bilan, siljitmasdan bola qaddi-qomatini oxirigacha ko'taradi. O'lchash 2-3 marta takrorlanadi va eng yaxshi natija yozib olinadi. Test 3-7 yoshar bolalar uchun mo'ljallangan.

Yotgan xolatda oyoqlarni yuqoriga ko'tarish. Bola orqasiga yotgan xolatda, buyruq bilan oyog'ini tepaga ko'taradi va tushiradi, yelkasini bosib turish kerak. 30 sekund davomida ko'tarilishi xisobga olinadi. Test 5-7 yoshar bolalar uchun mo'ljallangan. [22,23,27]

Joyidan uzunlikga sakrash. Bu usulni xonada va tashqarida o'tkazish mumkin. Sakrash uchun qum bilan to'ldirilgan, 1 x 2 m hajmdagi qum maydochasida amalga oshiriladi. Ob-havo yomonlashganda sportzalda o'tkazish mumkin, bu uchun maxsus rezin yo'lakcha kerak. Bola chiziqda turib ikki oyog'ida sakrashni bajaradi. O'lchash sakrash chizig'idan boshlab, oyoqni orqa qismi tushgan joyigacha xisoblanadi. Eng yaxshi urinish hisobga olinadi. Kerakli anjomlar: metr, bo'r, maxsus rezin yo'lakcha yoki qum to'ldirilgan maydoncha. Test 3-7 yosh bolalar uchun mo'ljallangan.

Og'ir (1 kg) koptokni tik turgan holatda uloqtirish. Sinov 10 metrga teng uzunlikdagi maydonchada o'tkaziladi. Bola chiziqda tik turgan holatda, boshi orqasidan ikki qo'llab, oyog'ini yerdan uzmasdan harakatni amalga oshiradi. Harakat bajarganda oldinga siljish mumkin. Sinov 3 marta takrorlanadi. Eng yaxshi natija hisobga olinadi. Test 3-7 yoshar bolalar uchun mo'ljallangan.

Test uchun kerakli anjomlar: og'ir koptok vazni - 1 kg, bo'r va uloqtirish uchun chiziq chizilgan maydoncha.

Yengil koptokni uzoqqa uloqtirish.

Test asfalt qoplamli yo'lakchada o'tkaziladi. Uloqtirish hududining eni 3m, uzunligi 15-20 m bo'lishi kerak. Yo'lakchada har bir metr bo'r bilan belgilanadi. Mutaxassis buyruq berganida bola chiziqda turib bitta qo'li yordamida koptokni uloqtiradi, uloqtirganda oyoqlar xolatini o'zgartirish mumkin emas. Sinov 3 marta takrorlanadi. Eng yaxshi natija hisobga olinadi. Test 3-7 yoshar bolalar uchun mo'ljallangan.

Test uchun kerakli anjomlar: yengil koptok yoki 200 grammlig qum qopchalari- 3 dona, bo'r, ruletka, belgilangan yo'lak.

Ikki oyoqda 10 sek. davomida yon tomonga sakrash. Sinov qum qoplangan maydonchada yoki sportzalda o'tkaziladi. Yo'lakchada 35 sm orasi ikkita chiziq chiziladi, zalda esa rangli lenta bilan belgilanadi. Bola o'ng oyog'i bilan chiziqni bosib turadi, «start» buyruq berilgandan so'ng yon tomonga o'ng oyog'i bilan chap tomondagi

chiziqni mo'ljallab sakrashni boshlaydi. Mutaxassis sekundomerni yoqib, «Stop» degan ishorani aytguncha davom etadi. Ikkinchi mutaxassis o'ng, chap tomonga xar bir sakrashini xisobga oladi, boladan chiziqni aniq bosish talab qilinadi. Test 2 marta o'tkaziladi va eng yaxshi natija hisobga olinadi. Test uchun kerakli anjomlar: sekundomer, 2 ta rangli skotch-lentasi, maydoncha. Test 4-7 yoshar bolalar uchun mo'ljallangan.

Chaqqonlikni aniqlash sinovlari.

30 metr masofaga yugurish. Yugurish yo'lagi eni 2-3 m, uzunligi 40-metrdan kam bo'lmasligi kerak, sinov stadionda o'tkazilsa ham bo'ladi. Bayroqchalar bilan start va finish chiziqlari belgilanadi. Sinovni 2 ta tarbyachi o'tkazadi, bittasi start chiziqida bayroqcha bilan turadi, ikkinchisi finishda sekundomer bilan. Test uchun kerakli anjomlar: 2ta sekundomer, 2ta bayroqcha, belgilangan yugurish yo'lakchasi. Test 4-7 yoshar bolalar uchun mo'ljallangan.

3x10 m masofaga yugurish. Yo'lak uzunligi 15 metrdan kam bo'lmasligi kerak, paralel 2 ta chiziq va ikki tomonida 2 ta aylana (diametri 0.5m) chiziladi. Bola chiziqda turib qarama qarshi aylanadagi kubikga qarab, start berilganda yuguradi, kubikni olib qaytadi, krug ichiga qo'yadi. Sinov 1 ta urinishda bajariladi. Test 4-7 yoshar bolalar uchun mo'ljallangan. Test uchun kerakli anjomlar: sekundomer, kubik hajmi 5 sm 3, belgilangan yugurish yo'lakchasi, bo'r. [22,23,27]

Chimdalilikni aniqlash sinovi.

90, 120, 150, 200 m masofaga yugurish (bolani yoshiga qarab). Ikki nafar mutaxassis stadionda yoki belgilangan maydonchada o'takzadi. Masofada start va finish chiziqlari belgilanadi. Bolalar start chizig'ida turadilar, start buyrug'i berilgandan so'ng sekundomer yoqiladi, finish chizig'ini kesib o'tganda sekundomer o'chiriladi. Sinov bitta urinishda bajariladi. Sinov 5 yoshar bolalar uchun masofa - 90m, 6 yoshar - 120m, 7 yoshar 150m. 300 metrlik masofa 5-7 yoshar bolalar uchun, vaqt hisobga olinmaydi.

Chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarni aniqlash bo'yicha sinovlar.

Zigzag shaklida yugurish. Sinov sport maydochasida yoki 15m sportzalda o'tkaziladi. Masofa uzunligida xar 5 metrda koptok qo'yib chiqiladi, shu usulda harakat 2 qismga bo'linadi. Bola xarakatni start

chizig'idan boshlaydi, koptoklarga tegmagan xolda xarakatni bajarishi lozim. Sinov 2 marta bajariladi, eng yaxshi nativa qayd etiladi. Boshida mutaxassis bolaga xarkatlanishini ko'rsatib beradi. Test 4-7 yoshar bolalar uchun mo'ljallangan. Test uchun kerakli anjomlar: sekundomer, 6 ta koptok yoki bayroqcha, bo'r, belgilangan yugurish yo'lakchasi.

To'siq ustidan sakrash va to'siq ostidan o'tish. Sinovni o'tkazish uchun 2 metr uzunligi 2 sm eni rezina lenta, pastdan 35 sm balandlikda tortiladi. Avval bola birinchi lenta ustidan sakrab, ikkinchi lenta tagidan o'tadi. Harakat 5 marta bajariladi. Sinov 2 marta takrorlanadi, eng yaxshi natija qayd etiladi. Sinov bolalar tomonidan yaxshi o'zlashtirganidan keyin bajariladi.

Test 4-7 yosh bola uchun mo'ljallangan. Test uchun kerakli anjomlar: sekundomer, rezin lenta 2m x 2sm, balandga sakrash uchun 2ta qoziq.

Kichik koptokni (150 gr) gorizontal va vertikal nishonga uloqtirish. Sinov o'tkaziladigan xona 5 m bo'lishi kerak, uloqtirish chizig'i chiziladi. Bolaning yoshiga qarab uzoqligi 60 sm diametrik nishon qo'yiladi. Uloqtirish uchun 6 ta kichik koptok kerak. Mutaxassis buyrug'i bilan bola chiziqda turadi. Gorizontal nishon bolaning yoshiga qarab uzoqligi: 3 yosh bolalar uchun-1m, 4 yosh bolalar uchun - 2 m, 5 yosh bolalar uchun - 3 m, 6 yosh bolalar uchun - 4 m, 7 yosh bolalar uchun - 5 m, nishon diametri 60 sm bo'lishi kerak. Uloqtirish qulay bo'lgan qo'l bilan bajariladi. Sinovga 6 ta urinish belgilangan, eng yaxshisi qayd etiladi.

Vertikal nishonga uloqtirish: bolaning yoshiga qarab uzoqligi belgilanadi: 3 yosh bola uchun-1 m, 4 yosh bola uchun-2 m, 5 yosh bilan uchun-3 m, 6 yosh bola uchun-4 m, 7 yosh bola uchun-5m, nishon diametri 60 sm bo'lishi kerak. Nishonni balanlikda joylashgani pastdan: 3 yosh bola uchun -1m, 4 yosh bola uchun 20sm, 5 yosh bola uchun - 1 m 50 sm, 6 yosh bola uchun 2 m, 7 yosh bolalar uchun - 2 m 20 sm. Uloqtirish qulay bo'lgan qo'l bilan bajariladi. Sinovga 6 ta urinish belgilangan, eng yaxshisi qayd etiladi.

Arqon bilan sakrash. Bola arqonni ikkala qo'lida ushlab, arqonga oyog'i tegmasdan, muvozanatni yo'qotmasdan bajarishi lozim, shu talablar bajarilsa to'g'ri sakrashlar soni xisobga olinadi. Sinov 3 urinishda bajariladi. Test 5-7 yoshar bolalar uchun mo'ljallangan. Test uchun kerakli anjomlar: sakrash uchun arqon.

Egiluvchanlikni aniqlash sinovlari.

Gavdani oldinga egish. Bola skameyka ustida tik turib, oldinga qarab, tizzalarini bukmasdan oxirigacha egiladi va shu xolatda 2 sek. turadi. Skameykaning chetida oyoq bilan bir chiziqda lineyka o'rnatiladi, bola 15-20 smdan pastroq egilsa yaxshi ko'rsatkichi qo'yiladi, aksincha bo'lganda - ko'rsatkichi past hisoblanadi. Kerakli anjomlar: Gimnastik skameyka, vertikal o'lchash shkalasi. Test 3-7 yoshar bolalar uchun mo'ljallangan. [22,23,27]

AMALIY TAVSIYALAR

1. MTT jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining takomillashtirilgan yagona tizimini yaratish.

2. «Ilk qadam» davlat dasturida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari uchun ma'lumotlarni tayyorlashda ko'proq o'yinlardan samarali foydalanish.

3. Jismoniy tarbiya mutaxassislari jihoz va inventarlardan oqilona foydalanish. Yo'qdan bor qilishlik xususiyatiga ega bo'lish.

4. Mutaxassisga topshirilgan vazifalarni bilishi, jismoniy nazariyasi fanini jiddiy yodoshuvni ma'suliyatni his qilishi rejalashtirishni to'g'ri yo'lga qo'yish

(o'yin-ta'lim faoliyati kunduzgi uyquni hisobga olmaganda kamida 38% ni, bolalarning ochiq havoda bo'lishi kamida 38%ni, mustaqil o'yin faoliyati kamida 24% ni, sog'lom turmush tarzini shakllantirish(sanitariya-gigiyena ko'nikmalari) kamida 20% ni, otionalarni bolalarning jismoniy rivojlanishi to'g'risida xabardor qilish kamida 3%ni tashkil etadi.) [2]

1. Rivojlantirish-sog'lomlashtirish bosqichida MTT da bolalar tayyorgarligini takomillashtirish maqsadida bolalarning yoshiga, jinsiga, xos va psixofiziologik xususiyatlarini e'tiborga olgan holda mashg'ulotlar mazmunini qat'iy rejalashtirish zarur.

2. Harakatlarga o'rgatishda maktabgacha yoshdagi bolalarni tayyorlashning mazkur ilmiy tadqiqotda asoslab berilgan va tajribalar yordamida tekshiruvdan o'tkazilgan dastur va mashg'ulot vositalari, usullari, uni tashkil etish shakllarini, mashg'ulot tuzilishi, hajmi va shug'ullanuvchilar faoliyati natijalarini kuzatishda asosiy dasturilamal bo'lib hisoblanishi mumkin.

5. 3-7 yoshli bolalar bilan gimnastika bo'yicha harakatlarga o'rgatish yo'nalishidagi tayyorgarlik jarayonini amalga oshirishda motivasiyani kuchaytirish maqsadida quyidagilar tavsiya etiladi:

- mashg'ulotlarda o'rgatish va jismoniy sifatlarini rivojlantirishning o'yinli shakllarini qo'llash;

- og'zaki usullaridan ishontirish va rag'batlantirishdan foydalanish;

- mashg'ulotning barcha qismlariga estafetalar, harakatli va ijodiy o'yinlarini kiritish;

- har bir mashg'ulotda bolalarning harakat faoliyatlari, ijodiy fikrlash qobiliyatini uzluksiz rivojlantirishga yordam beradigan xilma-xil qiziqarli mashqlarini qo'llash.

6. Ota-onalarning mashg'ulotni tashkil qilish va amalga oshirish jarayoniga hamkorligini ta'minlashni tavsiya qilamiz.

7. Maktabgacha yoshdagi bolalarning psixosotsional va intellektual yuklamaning ko'payishi va sog'lig'ining yomonlashishi, ikkinchi tomondan, bolalarning dam olishi va tiklanishiga qaratilgan an'anaviy «salomatlik kuni» tadbirlarini amalga joriy etish zarur.

Anketa-so'rov

(Jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga bolalarni anketa-so'rov orqali qiziqishlarini bilish).

1. Qachondan buyon jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga qatnashyapsiz?
2. Sizni sport zaliga kim olib keldi?
3. Siz ushbu tanlagan mashg'ulot turi bilan doimiy shug'ullanasizmi?
4. Siz har doim zavq bilan mashg'ulotga borishni xohlaysizmi?
5. Siz doimo egiluvchanlik harakatlarini qiynalmasdan bajara olasizmi?
6. Qaysi jismoniy tarbiya mashg'ulotini bajarish siz uchun oson va qiziqarli?
7. Mutaxassis bergan qaysi vazifalarini bajarishni yoqtirmaysiz?
8. Qaysi mashqlarni eng qiyini deb bilasiz?
9. Sizni mashg'ulotlarga kelishingizga nima sabab bo'ldi?
10. Siz yuqori malakali, mashhur sportchi bo'lishni xohlaysizmi?
11. Siz har doim mashg'ulotlarda faol bo'la olasizmi?
12. Qaysi inventar bilan mashq bajarish sizga yoqimli?
13. MTT da bajargan mashqlaringizni uyda ota-onangizga ham bajarib ko'rsatasizmi?

Izohli lug'at

Jismoniy rivojlanish – bu kishi organizmi shakl va funksiyalarining o'zgarish jarayoni sanaladi. "Jismoniy rivojlanish" iborasi tor ma'noda qo'llanilganda, u antropometrik va biometrik ko'rsatkichlarni anglatadi (*bo'y, gavda og'irligi, ko'krak qafasi aylanasi, o'pkalarning havo sig'imi, qalldi-qomatining holati*) va boshqalar. "Jismoniy rivojlanish" iborasi keng ma'noda qo'llanganda, unga jismoniy sifatlar (*tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, muvozanat saqlay olish, ko'z bilan chamalash, kuch, chidamlilik*) ham kiritiladi.

Jismoniy tayyorlik – bu harakat ko'nikmalari, malakalari, jismoniy sifatlarining me'yoriy ko'rsatkichi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun barcha asosiy jismoniy mashq turlari bo'yicha me'yoriy ko'rsatkichlar va ularni bajarish sifatiga qo'yiladigan talablar ishlab chiqilgan. Ular «Ik qadam» davlat Dasturida ko'rsatib berilgan.

Jismoniy kamolot – bu jismoniy rivojlanishning tarixan shakllangan darajasi va sog'liqning, hayotga, mehnatga va Vatan himoyasiga har tomonlama jismoniy tayyorlanganlikning eng yuqori bosqichi.

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

Jismoniy ta'lim – jismoniy tarbiyaning maxsus bilimlar, harakat ko'nikma va malakalarini egallashdan iborat bir turi.

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

Sport – bu musobaqa jarayonida namoyon bo'ladigan, u yoki bu jismoniy mashq turida eng yuqori natijaga erishishga yo'naltirilgan maxsus faoliyat sanaladi.

Jismoniy harakat – ijtimoiy harakatning o'z oldiga aholi jismoniy tarbiyasi darajasini oshirish va sportni rivojlantirishga yordam berishni maqsad qilib qo'ygan maxsus turi. U davlat, jamoat tashkilotlari va xalq ommasining jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirish sohasidagi maqsadga yo'naltirilgan faoliyatini ko'zda tutadi.

Metod – bu bilimga erishish usuli, olimning ma'lum tarzda tartibga

solingan, ongli va izchil faoliyati.

Maktabgacha ta'lim – turli yo'nalishdagi maktabgacha ta'lim dasturini amalga oshiradigan ta'lim tashkiloti.

Ta'limda ko'rgazmalilik – didaktik tamoyillaridan biri. Ko'rgazmalik o'quv materiallarini puxta va chuqur o'zlashtirishga, bolalarning bilim doiralarini kengaytirishga yordam beradi.

Harakatli o'yin – Harakatli o'yinlar *bolalar tomonidan avval* egallangan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va *jismoniy* sifatlarini tarbiyalash metodi bo'lib xizmat qiladi

Syujetli o'yinlar – shartli real vaziyati bolaga o'ziga tanish hayotiy obrazning qayta bajarishida yordam beradi

Sport o'yinlari – bularga voleybol, basketbol, badminton, shaharcha, lapta, stol tennisi, futbol, xokkey kiradi

Tasnif – bu jismoniy mashqlarni muayyan belgilariga ko'ra guruh va kichik guruhchilariga taqsimlanishidir.

Harakatli o'yin – bu turli emosional harakatlardan iborat murakkab faoliyatdir.

Sport – jismoniy mashqlarning biror turida yuqori natijaga erishishga qaratilganligidir.

Turizm – harakat ko'nikmalarini mustahkamlashga va tabiiy sharoitlarda jismoniy fazilatlarini rivojlanishiga imkon beradi.

Ritm – mushak kuchlanishi va bo'shashining navbatma-navbat almashinuvidir.

Badantarbiya – kishi organizmiga har tomonlama ta'sir etadigan maxsus tanlangan mashqlar tizimidir.

Ta'lim metodlari – o'quv predmeti, aniq ta'limiy vazifalar, real vositalar va ta'lim shartlarining o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq usullar tizimidan iboratdir.

Usul – metodning bir qismi, uni to'ldiruvchi va aniqlashtiruvchi qismidir.

Harakat malakasi – harakat texnikasini egallash darajasi bilan belgilanadi.

Harakat ko'nikmasi – bu harakat texnikasini egallash darajasi bo'lib, unda harakatlarni boshqarish avtomatik tarzda kechadi va harakatlar o'zini juda ishonchliligi bilan ajralib turadi.

1. A. Karimov «kadrlar tayyorlash milliy dasturi». O'zbekiston respublikasining qonuni Toshkent, 1997, 29-avgust.
2. O'zbekiston Respublikasining III va maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo'yiladigan davlat talablari. Toshkent.sh. 2018-yil, 18-iyun.
3. SH.M. Mirziyoyev 2017-yil 30-sentabrda "Maktabgacha ta'lim tizimi boshqaruvini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5198-sonli Farmoni
4. SH.M. Mirziyoyev «Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz» 2018 T:
5. SH.M. Mirziyoyev "2017 - 2021 yillarda maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" Qarori №PQ-2707, 29.12.2016.
6. "Maktabgacha ta'lim tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori №PQ-3261, 09.09.2017.
7. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonun»gi. , -T.:O'zbekiston. 2015 4-sentyabr
8. SH.M. Mirziyoyev O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risidagi PQ-3031-son qarori
9. Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish to'g'risidagi Konsepsiya 2019 13-fevral.
10. SH.M. Mirziyoyev. Maktabgacha ta'limni tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi to'g'risidagi farmoni. T; sh. 09.05.2019. y.
11. M.X. Tadjieva S.I Xusanxodjaeva Maktabgacha ta'limda maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi nazariyasi va metodikasi 2017 y. Toshkent. Iqtisod Moliya.
12. И.В.Винер Усманова, Р.Н.Терехина. Platonov V.N. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев. 2004. 808 с.;
13. Эпштаев А.К. Гимнастика дарси. Ўқув кўланма. Т.: 2004.
14. Филиппова С. О., Волосникова Т. В. и др.Физическое воспитание и развитие дошкольников «Академия» 2007»
15. А.Б. Кенеман, Д. Б. Хухлаева Теория и методика физического воспитания дошкольников. Учебник. 2000. Москва.
16. Normurodov A.N. Jismoniy tarbiya. O'quv qo'llanma. T.: 2011.
17. Usmonxo'jayev T.S. va boshq. 500 xil harakatli o'yinlar. O'quv qo'llanma. T.: O'qituvchi. 2005.
18. M.N. Umarov Gimnastika. O'quv-qo'llanma. Toshkent 2015.
19. Tulenova. X.Xo'jayev.P.Xo'jayeva. H. Meliyev.Maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi nazariyasi va metodikasi. T; Iqtisod-Moliya 2012 y, o'quv qo'llanma.
20. Mahkamjonov.K, Salomov.R,Ikromov.I Maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi nazariyasi va metodikasi. Darslik T; Iqtisod-Moliya 2008y
21. Abdullaev A., Xonkeldiev SH.X. «Maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi nazariyasi va metodikasi» o'quv qo'llanma T.: O'zDJTI nashriyoti 2005 y.

22. B.T. Haydarov, Eshtayev, G.X. Ibroimova «Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish shakllari»
23. Mahkamdjanov K.M., Tulenova X.B. «Maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi nazariyasi va metodikasi» o'quv qo'llanma T.: TDPU nashriyoti 2001-2002 y.
24. Salomov.R.S va boshqalar «Maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi va sport ixtisosligiga kirish» o'quv qo'llanma T.: Meditsina nashriyoti 1990 y.
25. E.E. Qobilov, B.T. Haydarov, G.X. Ibroimova Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning jismoniy va fiziologik xususiyatlari SamDu. nashri 2019.
26. K.M.Mahkamjonov, M.Sh.Rasuleva va bosh. «Maktabgacha yoshdagi bolalarning umumiy va kengaytirilgan jismoniy tarbiyasi». Tuzuvchi-mualliflar: T.: «Ilm Ziy» nash. 2006.
27. Haydarov B.T. Ibroimova G. X. Methodology of the improvement of preliminary gymnastic disciplines in increasing activity of preschool age children International Journal of psychosocial rehabilitation SCOPUS. №6 2020
28. Фомина Н. А. «В ритме музыки сказок». Программы по физическому воспитанию дошкольников. - Издательство Учитель. 2004.
29. Яковлева Л. В., Юдина Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М: ВЛАДОС, 2003. Признаки художественной гимнастики в жизни ребенка дошкольного возраста.
30. Г.Г.Лукина, А. А.Потапчук; Физическое воспитание и развитие дошкольников «Академия» 2007»
31. D. Sharipova va boshqalar «Agar bolam sog'lom bo'lsin desangiz» (Ota-onalarga maktabgacha yoshdagi bolalarning gigiyenik tarbiyasi haqida) metodik qo'llanma. T.: 2006.

Internet saytlari: lex.uz
Pedagog.uz
Ziyonet.uz

MUNDARIJA

KIRISH	4
Shartli qisqartmalar.....	6
1-BOB. MAKTABGACHA TA'LIM JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI O'QUV FANI SIFATIDA.....	7
1.1. Maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya nazariyasining maqsad va vazifalari	8
1.2. Asosiy tushunchalar va atamalar.....	12
1.3. Maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiya nazariyasining vositalari.....	16
1.3.1. Jismoniy mashqlar.....	16
1.3.2. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari.....	18
1.3.3. Gigiyenik omillar.....	18
1.4. Jismoniy tarbiya tizimida har tomonlama o'rgatish tamoyillari.....	19
1.4.1. Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy tarbiya sohasida o'rgatishning umumiy tamoyillari.....	20
1.4.2. Maktabgacha ta'lim tashkilotida jismoniy tarbiya bo'yicha pedagogik jarayonni tashkil etish tamoyillari.....	21
1.4.3. Maktabgacha yoshdagi bolalarga jismoniy mashqlarni o'rgatish tamoyillari.....	23
1.5. Jismoniy tarbiya jarayonida ta'lim uslubiyatlari.....	25
1.5.1. Eshitish qobiliyatini idrok etish usullari.....	27
1.5.2. Ko'rsatmalilik usuli.....	28
1.5.3. Harakatni idrok etish usullari.....	29
1.5.4. Uslubiyatlardan foydalanishning ahamiyati.....	33
2-BOB. MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA JISMONIY TARBIYA VA SOG'LOMLASHTIRISH TIZIMI.....	36
2.1. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida «Ilk qadam» dasturi va «Davlat talablari» asosida bolalarni «jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish» sohasi.....	37
2.2. Bolalaga qanday yordam berish kerak.....	62
2.3. Maktabgacha ta'lim tashkilotida va oilada yil davomida bolalarning jismoniy rivojlanishi va sog'lomlashtirish ishlarni tahminiy rejasi.....	67
2.4. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida xodimlarning bolalar bilan jismoniy tarbiya ishlarini tashkil etish bo'yicha faoliyati.....	75
2.5. Bolalarning jismonan rivojlanishida maktabgacha ta'lim tashkiloti va oila hamkorligi.....	77
2.6. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida inventar va jihozlardan foydalanish.....	81
2.6.1. Sport zali uchun jihoz va inventarlar.....	84
2.6.2. Guruh xonalari uchun sport va o'yin jihozlari.....	85
2.6.3. Ochiq havoda qo'llaniladigan jihoz va inventarlar.....	86

4.5. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalanish.....	165
4.5.1. Ritmik gimnastika.....	165
4.5.2. Stretching.....	168
4.5.3. Fitbol (katta diametrlı to'plar mashqlar).....	168
4.5.4. Bolalar harakatini ifodalovchi she'rlar.....	171
4.6. Bolalarnı chiniqtirishda sport mashqlari va sport o'yinlari.....	174
4.7. Badiiy gimnastika mashg'ulotlarida buyumlar bilan mashqlar.....	177
4.8. Bolalarnı quyosh, suv, va havo vositalarida chiniqtirish.....	185
4.9. Uyqudan keyingi jismoniy daqiqa.....	186
4.10. Bolalar uchun sayrlar (ekskurssiyalar).....	188
4.11. Bolalarning mustaqil harakat faoliyati.....	191
5-BOB. MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTIDA JISMONIY TARBIYA BO'YICHA TA'LIM JARAYONINI REJALASHTIRISH TEXNOLOGIYASI.....	194
5.1. Maktabgacha ta'lim tashkilotida jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarini rejalashtirish.....	194
5.2. Jismoniy tarbiya va ommaviy tadbirlarnı rejalashtirish.....	202
5.3. Maktabgacha tashkiloti tibbiyot xodimlari bilan hamkorlikda sog'lomlashtirish tadbirlarnı rejalashtirish.....	206
5.4. Jismoniy tarbiya sohasida maktabgacha yoshdagi bolalarning ta'lim faoliyati natijalarini nazorat qilish.....	207
5.5. Pedagogik nazorat turlari.....	207
5.6. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash.....	209

7.2. Aqliy rivojlanishda ortda qolgan bolalar bilan oshiriladigan mashg'ulotlarning xususiyatlari.....	259
7.2.1. Ko'rishda nuqsoni bor bolalar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarning xususiyatlari.....	261
7.2.2. Eshitishda muammosi bor bolalar bilan mashg'ulotlarning xususiyatlari.....	264
7.2.3. Tayanch-harakat tizimining buzilishi bo'lgan bolalar bilan mashg'ulotlarning xususiyatlari.....	267
7.2.4. Nutqida nuqsoni bo'lgan bolalar bilan mashg'ulotlarning xususiyatlari.....	271
8-BOB-MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI JISMONIY TARBIYALASHDA ILMIY-PEDAGOGIK TADQIQOTLAR.....	272
8.1. Tadqiqot mazmunini aniqlash.....	278
8.1.2. Tadqiqot usullarini ishlab chiqish.....	280
8.2. Tadqiqot o'tkazish.....	285
8.3. Tadqiqot natijalarini qayta ishlash va tahlil qilish.....	290
8.4. Tadqiqotning tuzilishi.....	292
8.4.2. Tadqiqot jarayonining tavsifi va uning natijalari.....	296
Bolalar uchun vazifalar (Jismoniy rivojlanish testlari).....	301
Amaliy tavsiyalar.....	303
Anketa-so'rov.....	304
Izohli lug'at.....	307
Adabiyotlar.....	311

B.T. HAYDAROV, G.X. IBROIMOVA, J.J. KAZIMOV

MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA
JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI

O'QUV QO'LLANMA

Taqrizchilar: S. Tojiboyev, -dots. ped. fanlari doktori
A. Abdumannotov, -dots. ped. fanlari nomzodi
Sh. Fayzullayev, -dots. ped. fanlari nomzodi

Muharrir:	J. Bozorova.
Badiiy muharrir:	N.J. Mullajonova, X.B. Tojiyeva
Musahhih:	L. Xoshimov
Kompyuterda sahifalovchi:	X.I. Ibroimov

ISBN – 978-9943-6319-6-0

2020 yil 13 aprelda tahririy-nashriyot bo'limiga qabul qilindi.
2020 yil 04 mayda original-maketdan bosishga ruxsat etildi.
Qog'oz bichimi 60x84^{1/16}. «Times new roman» garniturasini.
Offset qog'ozini. Shartli bosma tabog'i – 19,5.
Adadi 95 nusxa. Buyurtma № 227.

SamDU tahririy-nashriyot bo'limida chop etildi.
140104, Samarqand sh., Universitet xiyoboni, 15.





ISBN 978-9943-6319-6-0



9 789943 631960