

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA
MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI
MAKTABGACHA TA'LIM FAKULTETI
MAKTABGACHA TA'LIM NAZARIYASI VA METODIKASI
KAFEDRASI**

Ro'yxatga olindi

«Tasdiqlayman»

№ _____

O'quv ishlari bo'yich prorektor

2019 yil «__» _____ pikk _____

_____ prof. A.Soleev

«__» _____ 2019 yil

Bilim sohasi:	100 000	-	Gumanitar
Ta'lim sohasi:	110000	-	Pedagogika
Ta'lim yo'nalishi:	5111800		Maktabgacha ta'lim

**“MAKTABGACHA TA'LIM JISMONIY TARBIYA NAZARYASI VA
METODIKASI” fanidan**

1-kurs 1-2 semestr

**O'QUV - USLUBIY
MAJMUA**

(Moodle tizimi rejasi asosida)
(3-Bosqich maxsus sirtqi)

TUZUVCHILAR: **SamDU Maktabgacha ta'lim
fakulteti, maktabgacha ta'lim nazariyasi va metodikasi kafedrasi
Prof.B.T.Haydarov, G.X. Ibroimova**

Kafedra mudiri:

dots. E.M. Mardanov

Fakultet uslubiy kengash raisi:

dots. T. Ostonov

Fakultet dekani:

prof. B. T. Haydarov

O'quv uslubiy boshqarma boshlig'i:

dots. B.S. Aliqulov

Samarqand – 2019

Ushbu o'quv-uslubiy majmua oliy o'quv yurtlari "Maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" fanidan bakalavr yo'nalishi talabalari uchun mo'ljallangan.

Tuzuvchilar:

prof.B.T.Haydarov
o'qit.G.X.Ibroimova

Maktabgacha ta'lim fakulteti dekani
Maktabgacha ta'lim nazariyasi metodikasi
kafedrasi o'qituvchisi

Taqrizchi

prof. J.Eshnazarov

Samdu "Jismoniy madaniyat"
fakulteti kafedra mudiri

Fanning o'quv uslubiy majmuasi "Maktabgacha ta'lim" fakulteti kafedra yig'ilishining (2019 yil "___" _____dagi "_____" – son majlis bayonnomasida tasdiqlangan va fakultet kengashiga tavsiya etilgan)

Kafedra mudiri:

dots.M.E.Mardanov

Fanning o'quv uslubiy majmuasi "Maktabgacha ta'lim" fakulteti o'quv-uslubiy kengashining 2019 yil 29 iyundagi "___11___" son qarori bilan tasdiqlangan.

Fakultet uslubiy kengash raisi: _____ **dots. T. Ostonov**

Fakultet ilmiy kengashi raisi: _____ **p.f.n. prof. B.T.Haydarov**

Kelishildi:

O'quv uslubiy boshqarma boshlig'i: _____ **dots. B.M. Aliqulov**

MUNDARIJA:

1. YO‘NALISHNING NAMUNAVIY VA ISHCHI O‘QUV REJASI, FANNING shakllarini qo‘yish talab qilinadi)).....4
2. O‘TILAYOTGAN FANNING ASOSIY NAZARIY MATERIALI (MA‘RUZALAR
3.87
4. ADABIYOTLARNING ELEKTRON SHAKLI (disk shaklida ham qo‘yish mumkin).....88
5. MAVZULAR BO‘YICHA TAQDIMOTLAR, MUSTAQIL TA‘LIM UCHUN I
6. LABORATORIYA (AMALIY YOKI SEMINAR) MASHG‘ULOTLARI
7. QO‘SHIMCHA MATERIALLAR (VIDEOLAR, KEYS-STADILAR VA BOSHQALAR).....89

**«Maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» fanining
2019/2019 o'quv yili uchun mo'ljallangan
SILLABUSI**

Fanning qisqacha tavsifi										
OTMning nomi va joylashgan manzili:	Samarqand davlat universiteti					Spitamen shox ko’chasi 166 uy				
Kafedra:	Maktabgacha ta’lim nazariyasi va metodikasi					“Maktabgacha ta’lim ” fakulteti tarkibida				
Bilim sohasi: Ta’lim sohasi: Ta’lim yo`nalishi:	100 000-Ta`lim 110 000-Pedagogika 5111800-Maktabgacha ta’lim		110 000-Pedagogika		110 000-Pedagogika					
Fanni (kursni) olib boradigan o’qituvchilar to’g’risida ma’lumot:	o’qituvchilar: Prof.B.T.Xaydarov G.X.Ibroimova		e-mail:		Ibroimova89@.ru					
Dars vaqti va joyi:	3.1 - 2.3 - auditoriya		Kursning davomiyligi i:		05.09.2019-20.02.2020					
Individual grafik asosida ishlash vaqti:	dushanba, chorshanba va juma kunlari 15.00 dan 17.30 gacha									
Fanga ajratilgan Soatlar	Auditoriya soatlari								Mustaqil ta’lim:	
	Ma’ruza :	52	Amaliyot	52	Se min ar					
Fanning boshqa fanlar bilan bog’liqligi	Maktabgacha ta’limda jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fanining boshqa fanlar bilan aloqasi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi kursida uchraydigan atamalar hamda Maktabgacha ta’limda jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi sifatlarini, metodlarni, prinsiplarni, mazmunini, jismoniy mashqlar fizologiyasi va biomexanikasi, umumiy psixologiya, gimnastika va uni o’qitish									

(prerekvizitlari):	metodikasi, harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi, jismoniy tarbiya tarixi va boshqarish, suzish va uni o'qitish metodikasi, sport psixologiyasi, turizm va uni o'qitish metodikasi kabi fanlardan yetarli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishni talab etadi.
Fanning mazmuni	
Fanning dolzarbligi va qisqacha mazmuni:	Fanni o'qitishdan maqsad – bo'lajak kadrlarga jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bo'yicha atroflicha va chuqur kasbiy bilimlar berish. Kelajakdagi ish faoliyatlarida kasbiy-amaliy ahamiyat kasb etuvchi jismoniy tarbiya bo'yicha kasbiy bilimlar, ko'nikma va malakalar hamda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalana olish kabi bilimlar bilan qurollantirishni ko'zda tutadi. Bo'lajak jismoniy tarbiya yo'riqchilari o'quv muassasalari maktabgacha ta'lim muassasalari, umumta'lim maktab, akademik litsey hamda kasb-hunar kollej o'quvchilarini jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida umumrivojlantiruvchi mashqlardan, umumiy va maxsus mashqlardan foydalanish hamda sport musobaqalari, sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish hamda sinfdan tashqari to'garaklarni tashkil qilish kabi bilimlarini shakllanishini o'rganishga ko'maklashadi.
Talabalar uchun talablar	- o'qituvchiga va guruhdoshlarga nisbatan hurmat bilan munosabatda bo'lish; - universitet ichki tartib - intizom qoidalariga rioya qilish; - uyali telefonni mashg'ulot davomida o'chirish; - berilgan uy vazifasi va mustaqil ish topshiriqlarini o'z vaqtida va sifatli bajarish; - ko'chirmachilik (plagiat) qat'iyan man etiladi; - mashg'ulotlarga qatnashish majburiy hisoblanadi, mashg'ulot qoldirilgan holatda qoldirilgan mashg'ulotlar qayta o'zlashtirilishi shart; - mashg'ulotlarga oldindan tayyorlanib kelish va faol ishtirok etish; - talaba o'qituvchidan so'ng, mashg'ulot xonasiga - mashg'ulotga kiritilmaydi; - talaba reyting ballidan norozi bo'lsa, e'lon qilingan vaqtdan boshlab 1 kun mobaynida apellyasiya komissiyasiga murojaat qilishi mumkin.
Elektron pochta orqali munosabatlarning tartibi	Professor-o'qituvchi va talaba o'rtasidagi aloqa elektron pochta orqali ham amalga oshirilishi mumkin, telefon orqali baho masalasi muhokama qilinmaydi, baholash faqatgina universitet hududida, ajratilgan xonalarda va mashg'ulot davomida amalga oshiriladi. Elektron pochta ochish vaqti soat 16.00 dan 20.00 gacha

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI
MAKTABGACHA TA'LIM FAKULTETI
«MAKTABGACHA TA'LIM NAZARIYASI VA METODIKASI KAFEDRASI»**

Ro'yxatga olindi
№ _____
2019 yil «__» _____

«Tasdiqlayman»
O'quv ishlari bo'yich prorektor
_____ **prof. A.Soleev**
«__» _____ 2019 yil

**«MAKTABGACHA TA'LIM JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA METODIKASI »
FANIDAN**

ISHCHI O'QUV DASTUR

1 kurs

Bilim sohasi: 100000 -Gumanitar

Ta'lim sohasi: 110000 –Pedagogika

Ta'limiy o'nalishi: 5111800 –Maktabgacha ta'lim

SAMARQAND 2019

Fanning ishchi o'quv dasturi , ishchi o'quv reja va o'quv dasturiga muvofiq ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar:

B.T.Haydarov

Samarqand Davlat Universiteti “Maktabgacha ta’lim nazariyasi va metodikasi” fakultet dekani.prof.

G.X.Ibroimova

Samarqand Davlat Universiteti “Maktabgacha ta’lim fakultetida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi” kafedrası o`qituvchisi

Taqrizchi:

E.J.Eshnazarov

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi kafedra mudiri.

Fanning ishchi o’quv dasturi “Maktabgacha ta’lim nazariyasi va metodikasi” kafedrasining 2019 yil “__” _____ “1” – son yig’ilishida muhokamadan o’tgan va fakultet kengashida muhokama qilish uchun tavsiya etilgan.

Kafedra mudiri:

dots.Mardonov.E.M

Fanning ishchi o’quv dasturi “Maktabgacha ta’lim” fakultet o’quv-uslubiy kengashida muhokama etilgan va foydalanishga tavsiya qilingan (2019 yil “___” avgustdagi “ ” – sonli bayonnoma).

Fakultet ilmiy kengashi raisi:

_____ **p.f.n. prof. B.T.Haydarov**

Kelishildi:

O’quv uslubiy boshqarma boshlig’i:

_____ **f.m.f.d. prof. A.Xolxo’jayev**

Kirish

Maktabgacha ta’lim tizimini yanada takomillashtirish, moddiy-texnik bazasini mustahkamlash, maktabgacha ta’lim tashkilotlari tarmog’ini kengaytirish, malakali pedagog kadrlar bilan ta’minlash, bolalarni maktab ta’limiga tayèrlash darajasini tubdan yaxshilash, ta’lim-tarbiya jaraèniga zamonaviy ta’lim dasturlari va texnologiyalarni tatbiq etish, bolalarni har tomonlama intellektual, ahloqiy, estetik va jismoniy 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.), Jismoniy tarbiya ommaviy sportni rivojlantirish to'g'risidagi konsepsiya hamda 5 ta muhim tashabbus qabul qilindi.

Mazkur fan dasturi bakalavriyat yo'nalishi: 5111800 – Maktabgacha ta'lim yo'nalishi uchun mo'ljallangan bo'lib, "Maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" fanida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya tizimining rivojlanishi, uning tarixiy qonuniyatlari, vositalari, metodlari, o'rgatish bosqichlari, jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish usullari haqida nazariy va amaliy ta'lim berishni ta'minlovchi soxani o'rganish fani bo'lib xisoblanadi. Maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya amaliyotida ulardan foydalanish masalalariga muxim o'rin berilgan. Maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fannj o'rganish orqali egallab boriladi. Dasturda maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiya metodikasi fanining nazariy jixatlari asoslab berilgan. Maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya metodikasi o'quv fanini o'zlashtirish uchun zarur bo'lgan birlamchi ma'lumotlar yoritilgan.

O'quv fanning maqsadi va vazifalari

Fanning maqsadi: Bakalavrlarni maktabgacha yoshdagi bolalarga jismoniy tarbiya berish metodikasi,ertalabki badantarbiyani,harakatli o'yinlarni,sayrlar va chiniqtirish tadbirlarini tashkil etish va o'tkazish metodikassi bilan tanishtirish.

Fanning vazifalari:

- Maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya metodikasining rivojlanish tizimi
- Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarni jismoniy jihatdan tarbiyalashninedg yosh,fiziologik, va ruhiy holatini o'rganish.
- Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarga jismoniy tarbiya berish metodikasi fanining ilmiy-pedagogik asoslarini bilishi.
- Maktabgacha yoshdagi bolalarga asosiy harakatlarni o'rgatishni
- Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan harakatli o'yinlarni o'tkazish metodikasini
- Maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish metodikasini.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida kundalik faoliyat davomida jismoniy tarbiya bo'yicha ishlarni tashkil etishni o'rgatish

Fan bo'yicha talabalarning bilim, ko'nikma va malakasiga qo'yiladigan talablar

Maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya metodikasi o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr:

- maktabgacha yoshdagi bolalarga jismoniy tarbiya berish metodikasining asoslarini;
- maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanishining yosh xususiyatlarini;
- jismoniy tarbiya vazifalari va vositalari,metodlarini;

- jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlar,harakatli o'yinlar **to'g'risida tasavvurga ega bo'lishi;**
- maktabgacha ta'lim tashkilotida jismoniy tarbiya bo'yicha ishlarni tashkil etish;
- jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini to'g'ri rejalashtirish;
- ertalabki badan tarbiya va harakatli o'yinlarga rahbarlik qilishni **bilishi, malaka hosil qilishi va amalda qo'llay olishi;**
- jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazish metodikasi;
- kundalik faoliyatda bolalarni jismoniy tarbiyasini tashkil etishni;
- kun tartibida bolalarni chiniqtirishni;
- sport bayramlari va musobaqalarini o'tkazish va sayr,ekskursiyalarga rahbarlik qilish **ko'nikmalariga ega bo'lishi lozim.**

Fanning o'quv rejadagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviy ketma- ketligi

Maktabgacha ta'limda Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fanining boshqa fanlar bilan aloqasi.Quyidagi fanlar bilan chambarchas bog'liq.Umumiy pedagogika,maktabgacha ta'lim pedagogikasi,jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi,bolalar psixologiyasi,fiziologiya,tibbiyot,biomehanika,pediatriya, davolash fizkulturasi,bolaning rivojlanish jarayonini o'rganadi.

Bundan tashqari maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi kursida uchraydigan atamalar hamda jismoniy tarbiya sifatlarini, metodlarni, prinsiplarni, mazmunini, jismoniy mashqlar fizologiyasi va biomexanikasi, umumiy psixologiya, gimnastika va uni o'qitish metodikasi, harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi, jismoniy tarbiya tarixi va boshqarish, suzish va uni o'qitish metodikasi, sport psixologiyasi, turizm va uni o'qitish metodikasi kabi fanlardan yetarli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishni talab etadi.

Shu jumladan maktabgacha talimda jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fani fundamental va boshqaruvchi fan bo'lib, nomlari zikr etilgan fanlardan yetarli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlikni talab etadi

Fanning ta'limdagi o'rni

Baklavlrlar egallagan ilmiy bilim va malakalarini maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarni tarbiyalash jarayoni bilan bog'lamoqlari lozim. Ular maktabgacha ta'limda bolalarga jismoniy tarbiya berish bo'yicha ta'lim-tarbiya ishlarini yanada takomillashtirish yo'llarini anglab yetishlari kerak. Aynan shu jarayonda ular kasbiy mahorotga, ijod va amaliyot bilan oshno bo'ladilar.

Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

Mazkur kurs zamonaviy-ma'naviy barkamol, har jihatdan sog'lomavlodni, komil inson shakllanishi, rivojlanishini ta'minlanishga har jihatdan yaqindan yordam bermog'i lozim. Kursni o'qitishda yangicha fikrlaydigan, yangicha tafakkur tarziga ega bo'lgan, milliy g'oya va mafkuraning asosiy tamoyillarini o'zida mujassam etgan shaxsni tarbiyalab voyaga etkazishga yordam berish nazarda tutiladi. Mana shu vazifalarni bajarishda bilimni talabalar ongiga singdirish, ularning amaliy faoliyatiga aylantirishda o'qituvchi qanday pedagogik texnologiyalardan ijodiy foydalanishi muhim ahamiyatga ega. Binobarin, darslarga ko'rgazmalilikka - turli albom, plakatlar, badiiy asarlardan namunalar o'qishga alohida ahamiyat

berish ham yaxshi natija beradi. Ushbu fanni o'qitishda pedagogik texnologiyaning aql charxi, BBB, Venna diagrammasi, «Tarmoqlar», «Aqliy hujum», «Bumerang», «Muammoli vaziyat», «Yelpig'ich», «FSMU» "Baliq skeleti", "Qora quti" kabi usullaridan foydalanish maqsadga muvofiq. Ta'limning interfaol metodlaridan foydalanish darsning qiziqarli bo'lishini ta'minlaydi.

Asosiy qism

Fanning nazariy mashg'ulotlari mazmuni

Jismoniy tarbiyaning umumiy masalalari

Maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya metodikasining predmeti va asosiy tushunchalari. Jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorligi, jismoniy kamolot, jismoniy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy ta'lim, jismoniy mashqlar, sport, jismoniy tarbiya. Maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya metodikasining fanlar tizimida tutgan o'rni. Maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya metodikasida tadqiqot metodlari. Nazariy tahlil va umumlashtirish metodlari, pedagogik tadqiqot metodlari, tajriba-sinov metodlari. Matematik metodlar.

Jismoniy tarbiya metodikasining psixologo-pedagogik asoslari

Maktabgacha ta'limda bolalarni jismoniy tarbiyalash metodikasining asoslari.

Maktabgacha ta'limda bolalarni jismoniy tarbiyalash metodikasining ilmiy-nazariy asoslari. Organizm va muhitning birligi. Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning nerv tizimining o'ziga xosliklari.

Maktabgacha ta'limda bolalarni jismoniy tarbiyalash metodikasining rivojlanish tizimi. Xorijiy davlatlarda bolalarga jismoniy tarbiya berish tizimining rivojlanishi. O'zbekistonda maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarga jismoniy tarbiya berish tizimining rivojlanishi. Jismoniy tarbiya jarayonida ta'lim va rivojlanish asoslari. Jismoniy tarbiya jarayonida ta'lim, tarbiya birligi va bolaning rivojlanishi. Jismoniy tarbiya tizimida ta'lim-tarbiya berish tamoyillari. Ta'lim metodlari va usullari tasnifi. Kurgazmali, amaliy va og'zaki metodga oid usullar. Harakat ko'nikmalarini shakllantirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash. Ta'lim jarayonida bolalarni harakat ko'nikmalarini shakllanish qonuniyatlari.

Jismoniy tarbiya vazifalari va vositalari

Maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya metodikasining vazifalari. Sog'lomlashtirish vazifalar. Ta'limiy vazifalari. Tarbiyaviy vazifalar. Jismoniy tarbiya vositalarining umumiy tasnifi. Gigenik omillar. Tabiatning tabiiy kuchlari: quyosh, havo, suv. Jismoniy mashqlar. Xilma-xil faoliyat turlariga kiruvchi harakatlar. Uqalash. Jismoniy mashqlarning xarakteristikasi. Jismoniy mashqlarning paydo bo'lishi. Jismoniy mashqlarning mazmuni. Jismoniy mashqlar texnikasi. (dastlabki holat, gavda qismlarining holati, trayektoriya)

Tug'ilgandan yetti yoshgacha bo'lgan bolalarning rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlari

Ilk yoshdagi bolalarni rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlari. Bir yoshgacha bo'lgan bolalarning jismoniy tarbiyasi. Ikki va uch yoshgacha bo'lgan bolalarning jismoniy tarbiyasi. Markaziy nerv tizimi. Suyak tizimi. Maktabgacha 3-7 yoshdagi bolalarning

rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlari. Jismoniy tarbiya dasturlarining tasnifi. "Bolajon" dasturida jismoniy tarbiya bo'limi.

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar uchun gimnastika

Gimnastika jismoniy tarbiyaning metodi va vositasi sifatida. Gimnastika turlari va tasnifi. Umumrivojlantiruvchi gimnastika. Gigenik gimnastika. Sport yo'nalishidagi gimnastika. Amaliy gimnastika. Badiiy gimnastika.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun asosiy harakatlar

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun asosiy harakatlarning ahamiyati. Asosiy harakatlar. Yurish, yugurish, tirmashish, sakrashlar, uloqtirish, yugurib kelib uloqtirish, muvozanatni saqlash qobiliyati.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

Umumrivojlantiruvchi mashqlarning guruhleri. Yelka kamari va qo'l muskullarini rivojlantirish va mustahkamlashga qaratilgan umumrivojlantiruvchi mashqlar. Gavda va orqa muskullarni rivojlantirishga va mustahkamlashga qaratilgan umumrivojlantiruvchi mashqlar. Oyoq va qorin muskullarini rivojlantirish va mustahkamlashga qaratilgan umumrivojlantiruvchi mashqlar. Dastlabki holatlar. Tik turganda oyoqlar uchun dastlabki holatlar, tik turganda qo'llarni dastlabki holatlari, o'tirganda dastlabki holatlar, yotganda dastlabki holatlar. Nafas olish. Saflanish mashqlari (davra, kolonna, sherenga.). Qayta saflanishlar. Turli tomonlarga burilishlar, tarqalish va yig'ilishlar.

Harakatli o'yinlar bolalarda jismoniy tarbiyani tarbiyalashning asosiy metodi va vositasi sifatida

Harakatli o'yinlar haqida tushuncha, uning uziga xosligi. Harakatli o'yinlarni bolalarni tarbiyalashdagi ahamiyati. Harakatli o'yin jismoniy tarbiyaning metodi va vositasi sifatida. Harakatli o'yinlarni yaratilish nazariyasi. O'yinlar tavsifi. Harakatli o'yinlarni o'tkazish metodikasi. O'yinda bolalarni tashkil etish. Bolalarni yangi o'yin bilan tanishtirish. O'yinda rollarni taqsimlash. Turli yosh guruhlarida harakatli o'yinlarni o'tkazish. O'zbek xalq o'yinlari. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun sport o'yinlari.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun sport mashqlari

Sport mashqlarining xarakteristikasi. Chang'ida yurish, g'ildirakli konkida uchish, chana uchish, velosipedda yurish, samokatda uchish. Suzishga o'rgatish. Tebratma kursi, arg'umchoq, karuselda uchish.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiyani tashkil etish shakllari

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiyani tashkil etish shakllari. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining tuzilishi va mazmuni. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazish metodikasi. Mashg'ulotlarda bolalarni tashkil etish shakllari (frontal, guruh bo'lib va yakka tartibda). Ochiq havoda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazish.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkaziish metodikasi.Mashhulotlarda mashqlarni tanlashga qo'yilgan talablar.Mashg'ulotlarda jismoniy va ruhiy yuklamalar xarakteri hamda ularni moslashtirish.

Bolalarni kundalik hayotida jismoniy tarbiya bo'yicha ishlarni tashkil etish

Ertalabki badantarbiya.Ertalabki badan tarbiyaning ahamiyati.Ertalabki badantarbiyaning mazmuni va tuzilish sxemasi.Ertalabki badantarbiya uchun mashqlar majmuasini tanlash.Turli yosh guruhlarida ertalabki badantarbiyani o'tkazish metodikasi.Ertalabki badantarbiya uchun musiqa.Ertalabki badantarbiyani o'tkazish sharoiti.Jismoniy daqiqalar.Jismoniy mashqlar bilan birga amalga oshiriladigan chiniqtirish tadbirlari.Havo vannalari, Suv tadbirlari, Quyosh vannalari. Sayr vaqtidagi jismoniy mashqlar va harakatli o'yinlar.Harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlar. Sayr va ekskursiyalar (bolalar turizmi). Bolalar bilan yakka tartibda ish olib borish. Bolalarning mustaqil harakat faoliyati.Bolalarning faol dam olishi.

Jismoniy tarbiya bo'yicha yo'riqchining ish faoliyati

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya bo'yicha yo'riqchiga qo'yiladigan malaka talablari. Jismoniy tarbiya bo'yicha yo'riqchining kasbiy vazifalari.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya bo'yicha ishni rejalashtirish

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya bo'yicha ishni rejalashtirishning ahamiyati. Jismoniy mashqlarni yillik taqsimlash rejasi. Haftalik rejalar. Jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulot ishlanmalarini tayyorlash metodikasi.Ertalabki badantarbiya va harakatli o'yinlarning ishlanmalarini tuzish. Jismoniy mashqlarni yozish tartibi.Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini hisobga olish.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlanish monitoringini olib borish

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya bo'yicha ishni tashkil etishga ma'sul bo'lgan shaxslar.Mudira,katta tarbiyachi,tarbiyachi,muchiqqa rahbari faoliyati.Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlanishi ustidan tibbiy-pedagogik nazoratni olib borish.Tibbiy nazorat asosida bolalarni guruhlariga ajratish.Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida sanitar gigenik sharoitlarga va bolalarni kiyimlariga qo'yiladigan talablar.Jismoniy mashq jihoz va inventarlariga qo'yilgan talablar.

«Maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» fanidan mashg'ulotlarning mavzular va soatlar bo'yicha taqsimlanishi:

№	Mavzular nomi	Jami soat	Ma'ruza	Amaliy	Seminar	Laboratoriya	Mustaqil ta'lim
1	1- mavzu: Kirish. Jismoniy tarbiya nazariyasi fanning maqsadi va vazifalari.	8	2	2			4

2	2-mavzu: Jismoniy tarbiya vositalari bolalarni har tomonlama o`qitish va rivojlantirish tamoyillari.	8	2	2			4
3	3-mavzu: Jismoniy tarbiya berish jarayonida ta`lim metodlari.	10	2	2			6
4	4-mavzu Maktabgacha ta`lim tashkilotlarida asosiy harakatlar va jismoniy sifatlarni rivojlantirishning ahamiyati	10	2	2			6
5	Sport elementlari bo`lgan harakatli o`yinlarni o`tkazish.	6	2	2			2
6	1- mavzu: 12-mavzu: Maktabgacha ta`limga qo`yiladigan davlat talablarining jismoniy rivojlantirish va madaniy-gigiyenik ko`nikmalarni shakllantirish sohasi..	6	2	2			2
7	2-mavzu: Maktabgacha ta`lim tashkilotlarida "Ilk qadam" davlat dasturi asosida jismoniy tarbiya mashg`ulotlarini tashkil etish.	10	2	2			4
8	3-mavzu: Maktabgacha ta`lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya yo`riqchisi ish faoliyati	10	2	2			4
9	4-mavzu: Badiiy gimnastika mashg`ulotlarida buyumlar bilan ishlash.	10	2	2			4
10	5-mavzu: Jismoniy tarbiya ishlarini tashkil etish uchun kerakli jihoz va inventarlar, guruh xonalari, zal va maydonni jihozlash.	6	2	2			2
Jami:			10	10			

Ma`ruza mashg`ulotlari

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fanining o`rgatish uslubiyati. Qo`llaniladigan ta`lim texnologiyalari: dialogik yondoshuv, muammoli ta`lim. Blits-so`rov, Zig-zag usuli, munozara, BBB, Insert, munozara, o`z-o`zini nazorat.

Jismoniy mashqlar bilan shug`ullanishni tashkil etish shakllari (maktabgacha ta`lim muassalarida va oilada). Qo`llaniladigan ta`lim texnologiyalari: dialogik yondoshuv, muammoli ta`lim. Blits-so`rov, Zig-zag usuli, munozara, BBB, Insert, munozara, o`z-o`zini nazorat. Adabiyotlar: A1, A2, A3; Q5, Q3, Q6, Q9.

O'quv muassalarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish usullari. (XTB, KHK, OO'Yuda). Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim. Blits-so'rov, Zig-zag usuli, munozara, BBB, Insert, munozara, o'z-o'zini nazorat. Adabiyotlar: A1, A2, A3; Q1, Q2, Q6, Q9,

Qishloq joylarida bolalarni jismoniy tarbiyalash (O'quv muassalarida jismoniy tarbiya darslari va mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish). Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim. Blits-so'rov, Zig-zag usuli, munozara, BBB, Insert, munozara, o'z-o'zini nazorat. Adabiyotlar: A1, A2, A3; Q1, Q2, Q6, Q7, Q8, Q13

Maxsus va tayyorlov guruxlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish. Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim. Blits-so'rov, Zig-zag usuli, munozara, BBB, Insert, munozara, o'z-o'zini nazorat. Adabiyotlar: A1, A2, A3; Q5, Q3, Q6, Q7, Q10.

Maktabgacha ta'limda Jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv ishlarini rejalashtirish ((XTB, KHK, OTM, va BO'SMda). Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim. Blits-so'rov, Zig-zag usuli, munozara, BBB, Insert, munozara, o'z-o'zini nazorat. Adabiyotlar: A1, A2, A3; Q5, Q3, Q6, Q9 Pedagogik nazorat (jismoniy tarbiya dars va mashg'ulotlarida): dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim. Blits-so'rov, Zig-zag usuli, munozara, BBB, Insert, munozara, o'z-o'zini nazorat. Adabiyotlar: A1, A2, A3; Q5, Q3, Q6, Q7, Q9

Umum ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya va jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish metodikasi, dars jarayonida amalga yoshiriladigan vazifalar, darsning tuzulishi, tayyorlov qismi, asosiy qismi, yakuniy qismini uzlashtirishni tekshirish va nazorat qilish (ta'lim tashkilotlarida choraklik kesimida): dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim. Blits-so'rov, Zig-zag usuli, munozara, BBB, Insert, munozara, o'z-o'zini nazorat. Adabiyotlar: A1, A2, A3; Q3, Q5, Q6, Q9.

Jismoniy tarbiya bo'yicha dars va darsdan tashqari ishlar (Pulsometriya, va xronometriya) utkazish. Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim. Blits-so'rov, Zig-zag usuli, munozara, BBB, Insert, munozara, o'z-o'zini nazorat. Adabiyotlar: A1, A2, A3; Q5, Q3, Q6, Q9

Jismoniy tarbiya darslarida sport inshooti va jixozlardan foydalanish (ta'lim muassalarida) Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim. Blits-so'rov, Zig-zag usuli, munozara, BBB, Insert, munozara, o'z-o'zini nazorat. Adabiyotlar: A1, A2, A3; Q5, Q3, Q6, Q10.

**«Maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» fani bo'yicha
ma'ruza mashg'ulotining kalendar tematik rejasi.**

№	MA'RUZA MAVZULARI (barchasi)
1	1- mavzu: Kirish. Jismoniy tarbiya nazariyasi fanning maqsadi va vazifalari.
2	2-mavzu: Jismoniy tarbiya vositalari bolalarni har tomonlama o'qitish va rivojlantirish tamoyillari.

3	3-mavzu:	
4	4-mavzu Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida asosiy harakatlar va jismoniy sifatlarni rivojlantirishning ahamiyati	
5	Sport elementlari bo'lgan harakatli o'yinlarni o'tkazish.	
	Jami:	10 soat

Seminar mashg'ulotlarning tavsiya etilgan mavzulari «Maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» fani bo'yicha amaliy mashg'ulotining kalendar tematik rejasi

№	Amaliy mashg'ulot mavzulari (barchasi)	soat
1-SEMESTR		
№	MA'RUZA MAVZULARI (barchasi)	2
1	1- mavzu: 12-mavzu: Maktabgacha ta'limga qo'yiladigan davlat talablarining jismoniy rivojlantirish va madaniy-gigiyenik ko'nikmalarni shakllantirish sohasi..	2
2	2-mavzu: Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida "Ilk qadam" davlat dasturi asosida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish.	2
3	3-mavzu: Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya yo'riqchisi ish faoliyati	2
4	4-mavzu: Badiiy gimnastika mashg'ulotlarida buyumlar bilan ishlash.	2
5	5-mavzu: Jismoniy tarbiya ishlarini tashkil etish uchun kerakli jihoz va inventarlar, guruh xonalari, zal va maydonni jihozlash.	2
	Jami	10 soat

Mustaqil ta'lim tashkil etishning shakli va mazmuni

Bakalavr mustaqil ta'limni tayorlashda muayyan fanning xususiyatlarini hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi;

- darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari va mavzularini o'rganish;
- tarqatma materiallar ma'ruzalar qismini o'zlashtirish;

- nazariy material bo'yicha misol va masala yechish,
- maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash;
- o'yinda ishlatiladigan sport anjomlarini o'rganish;
- avtomatlashtirilgan o'rgatuvchi va nazorat qiluvchi tizimlar bilan ishlash;
- faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;
- masofaviy ta'lim.

Tavsiya etiladigan mustaqil ishlarning mavzulari:

1. Jismoniy tarbiyaning umumiy masalalari;
2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining maqsadi va vazifalari
3. Jismoniy tarbiya vazifasi va vositalari
4. Tug'ilgandan yetti yoshgacha bo'lgan bolalarning rivojlanishini o'ziga xos xususiyatlari
5. Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar uchun gimnastika yoshdagi bolalar uchun asosiy harakatlar
6. Maktabgacha
7. Umumrivojlantiruvchi mashqlari
8. Harakatli o'yinlar bolalarda jismoniy tarbiyani tarbiyalashning asosiy metodi va vositasi sifatida
9. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun sport mashqlari
10. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiyani tashkil etish shakllari
11. Bolalarni kundalik hayotida jismoniy tarbiya jismoniy tarbiya bo'yicha ishni tashkil etish
12. Jismoniy tarbiya bo'yicha yo'riqchining ish faoliyati.
13. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya bo'yicha ishni tashkil etish
14. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlanish monitoringini olib borish

Talabalarning mustaqil ta'limining mazmuni va hajmi

№	Mustaqil ta'lim mavzulari	Berilgan topshiriqlar	Bajarish muddati	Hajmi (soat)
1-SEMESTR				
1	Jismoniy tarbiyaning umumiy masalalari	Adabiyotlardan konspekt qilish. Internet tarmog'idan ma'lumotlar olish.	Sentyabr	4

2	. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining maqsadi va vazifalari	Adabiyotlardan konspekt qilish. Internet tarmog'idan ma'lumotlar olish.	Noyabr 1-haftasi	8
3	Jismoniy tarbiya vazifasi va vositalari.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Internet tarmog'idan ma'lumotlar olish.	Noyabr 2 va 3-haftasi	8
4	. Tug'ilgandan yetti yoshgacha bo'lgan bolalarning rivojlanishini o'ziga xos xususiyatlari	Adabiyotlardan konspekt qilish. Internet tarmog'idan ma'lumotlar olish.	Noyabr 4 – haftasi Dekabr 1 va 2 ta haftasi	10
5	Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar uchun gimnastika	Adabiyotlardan konspekt qilish. Internet tarmog'idan ma'lumotlar olish.	Dekabr	8
6	Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun asosiy harakatlar	Adabiyotlardan konspekt qilish. Internet tarmog'idan ma'lumotlar olish.	Dekabr	8
7	Umumrivojlantiruvchi mashqlari	Adabiyotlardan konspekt qilish. Internet tarmog'idan ma'lumotlar olish.	Yanvar	4
8	. Harakatli o'yinlar bolalarda jismoniy tarbiyani tarbiyalashning asosiy metodi va vositasi sifatida	Adabiyotlardan konspekt qilish. Internet tarmog'idan ma'lumotlar olish.	yanvar	8
9	Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun sport mashqlari	Adabiyotlardan konspekt qilish. Internet tarmog'idan ma'lumotlar olish.	fevral	8
10	Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiyani tashkil etish shakllari	Adabiyotlardan konspekt qilish. Internet tarmog'idan ma'lumotlar olish.	fevral	8
11	Bolalarni kundalik hayotida jismoniy tarbiya jismoniy tarbiya bo'yicha ishni tashkil etish	Adabiyotlardan konspekt qilish. Internet tarmog'idan ma'lumotlar olish.	fevral	8
12	Jismoniy tarbiya bo'yicha yo'riqchining ish faoliyati	Adabiyotlardan konspekt qilish. Internet tarmog'idan ma'lumotlar olish.		8

13	Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya bo'yicha ishni tashkil etish	Adabiyotlardan konspekt qilish. Internet tarmog'idan ma'lumotlar olish.	mart	4
14	Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlanish monitoringini olib borish	Adabiyotlardan konspekt qilish. Internet tarmog'idan ma'lumotlar olish	mart	4
	Jami			108

Dasturning informatsion uslubiy ta'minoti

Mazkur fanni o'qitish jarayonida ta'limning zamonaviy metodlari, pedagogik va axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini qo'llash zarur. Deyarli barcha mavzular kompyuterdan foydalanib o'tilishi lozim. Dars zamonaviy kompyuter texnologiyalari taqdimot va multimediya vositalaridan foydalanilgan holda o'tiladi. Amaliy mashg'ulotlarida kichik guruhlar musobaqalari o'tkazish va yakka tartibda pedagogik texnologiyalarini qo'llash nazarda tutiladi.

«Maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» fanidan talabalar bilimini reyting tizimi asosida baholash mezonlari

«Maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» fani bo'yicha reyting jadvallari, nazorat turi, shakli, soni hamda har bir nazoratga ajratilgan maksimal ball, shuningdek joriy va oraliq nazoratlarining saralash ballari haqidagi ma'lumotlar fan bo'yicha birinchi mashg'ulotda talabalarga e'lon qilinadi.

Fan bo'yicha talabalarning bilim saviyasi va o'zlashtirish darajasining Davlat ta'lim standartlariga muvofiqligini ta'minlash uchun quyidagi nazorat turlari o'tkaziladi:

- joriy nazorat (JN) – talabaning fan mavzulari bo'yicha bilim va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Joriy nazorat fanning xususiyatidan kelib chiqqan holda amaliy mashg'ulotlarda og'zaki so'rov, test o'tkazish, suhbat, nazorat ishi, kollektivum, uy vazifalarini tekshirish va shu kabi boshqa shakllarda o'tkazilishi mumkin;
- oraliq nazorat (ON) – semestr davomida o'quv dasturining tegishli (fanlarning bir necha mavzularini o'z ichiga olgan) bo'limi tugallangandan keyin talabaning nazariy bilim va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Oraliq nazorat bir semestrda ikki marta o'tkaziladi va shakli (yozma, og'zaki, test va hokazo) o'quv faniga ajratilgan umumiy soatlar hajmidan kelib chiqqan holda belgilanadi;
- yakuniy nazorat (YaN) – semestr yakunida muayyan fan bo'yicha nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni talabalar tomonidan o'zlashtirish darajasini baholash usuli. Yakuniy nazorat asosan tayanch tushuncha va iboralarga asoslangan "Yozma ish" shaklida o'tkaziladi.

ON o'tkazish jarayoni kafedra mudiri tomonidan tuzilgan komissiya ishtirokida muntazam ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartiblari buzilgan hollarda, **ON** natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday hollarda **ON** qayta o'tkaziladi.

Oliy ta'lim tashkiloti rahbarining buyrug'i bilan ichki nazorat va monitoring bo'limi rahbarligida tuzilgan komissiya ishtirokida **YaN** ni o'tkazish jarayoni muntazam ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartiblari buzilgan hollarda, **YaN** natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday hollarda **YaN** qayta o'tkaziladi.

Talabaning bilim saviyasi, ko'nikma va malakalarini nazorat qilishning reyting tizimi asosida talabaning fan bo'yicha o'zlashtirish darajasi ballar orqali ifodalanadi.

«Maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» fani bo'yicha talabalarning semestr davomidagi o'zlashtirish ko'rsatkichi 100 ballik tizimda baholanadi.

Ushbu 100 ball baholash turlari bo'yicha quyidagicha taqsimlanadi:

Ya.N.-30 ball, qolgan 70 ball esa J.N.-35 ball va O.N.-35 ball qilib taqsimlanadi.

Ball	Baho	Talabalarning bilim darajalari
5	A'lo	Xulosa va qaror qabul qilish. Ijodiy fikrlay olish. Mustaqil mushohada yurita olish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo'lish.
4	Yaxshi	Mustaqil mushohada qilish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo'lish.
3	Qoniqarli	Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish Tasavvurga ega bo'lish.
2	Qoniqarsiz	Aniq tasavvurga ega bo'lmaslik. Bilmaslik.

- Fan bo'yicha saralash bali 55 ballni tashkil etadi. Talabaning saralash balidan past bo'lgan o'zlashtirishi reyting daftarchasida qayd etilmaydi.
- Talabalarning o'quv fani bo'yicha mustaqil ishi joriy, oraliq va yakuniy nazoratlar jarayonida tegishli topshiriqlarni bajarishi va unga ajratilgan ballardan kelib chiqqan holda baholanadi.

- Talabaning fan bo'yicha reytingi quyidagicha aniqlanadi: $R = \frac{V \bullet O'}{100}$,

bu erda: V- semestrda fanga ajratilgan umumiy o'quv yuklamasi (soatlarda);

O' -fan bo'yicha o'zlashtirish darajasi (ballarda).

- Fan bo'yicha joriy va oraliq nazoratlarga ajratilgan umumiy ballning 55 foizi saralash ball hisoblanib, ushbu foizdan kam ball to'plagan talaba yakuniy nazoratga kiritilmaydi.

- Joriy JN va oraliq ON turlari bo'yicha 55bal va undan yuqori balni to'plagan talaba fanni o'zlashtirgan deb hisoblanadi va ushbu fan bo'yicha yakuniy nazoratga kirmasligiga yo'l qo'yiladi.
- Talabaning semestr davomida fan bo'yicha to'plagan umumiy bali har bir nazorat turidan belgilangan qoidalarga muvofiq to'plagan ballari yig'indisiga teng.
- **ON** va **YaN** turlari kalendar tematik rejaga muvofiq dekanat tomonidan tuzilgan reyting nazorat jadvallari asosida o'tkaziladi. **YaN** semestrning oxirgi 2 haftasi mobaynida o'tkaziladi.
- JN va ON nazoratlarda saralash balidan kam ball to'plagan va uzrli sabablarga ko'ra nazoratlarda qatnasha olmagan talabaga qayta topshirish uchun, navbatdagi shu nazorat turigacha, so'nggi joriy va oraliq nazoratlar uchun esa yakuniy nazoratgacha bo'lgan muddat beriladi.
- Talabaning semestrda JN va ON turlari bo'yicha to'plagan ballari ushbu nazorat turlari umumiy balining 55 foizidan kam bo'lsa yoki semestr yakuniy joriy, oraliq va yakuniy nazorat turlari bo'yicha to'plagan ballari yig'indisi 55 balidan kam bo'lsa, u akademik qarzdor deb hisoblanadi.
- Talaba nazorat natijalaridan norozi bo'lsa, fan bo'yicha nazorat turi natijalari e'lon qilingan vaqtdan boshlab bir kun mobaynida fakultet dekaniga ariza bilan murojaat etishi mumkin. Bunday holda fakultet dekanining taqdimnomasiga ko'ra rektor buyrug'i bilan 3 (uch) a'zodan kam bo'lmagan tarkibda apellyatsiya komissiyasi tashkil etiladi.
- Apellyatsiya komissiyasi talabalarning arizalarini ko'rib chiqib, shu kunning o'zida xulosasini bildiradi.
- Baholashning o'rnatilgan talablar asosida belgilangan muddatlarda o'tkazilishi hamda rasmiylashtirilishi fakultet dekani, kafedra muduri, o'quv-uslubiy boshqarma hamda ichki nazorat va monitoring bo'limi tomonidan nazorat qilinadi.

Talabalar ON dan to'playdigan ballarining namunaviy mezonlari

№	Ko'rsatkichlar	ON ballari		
		max	1-ON	2-ON
1	Darslarga qatnashganlik darajasi. Ma'ruza darslaridagi faolligi, konspekt daftarlarining yuritilishi va to'liqligi	15	0-7	0-8
2	Talabalarining mustaqil ta'lim topshiriqlarini o'z vaqtida va sifatli bajarishi va o'zlashtirish.	10	0-5	0-5
3	Og'zaki savol-javoblar, kollokvium va boshqa nazorat turlari natijalari bo'yicha	10	0-5	0-5
Jami ON ballari		35	0-17	0-18

Talabalar JN dan to'playdigan ballarining namunaviy mezonlari

№	Ko'rsatkichlar	JN ballari		
		max	1-JN	2-JN

1	Darslarga qatnashganlik va o'zlashtirishi darajasi. Amaliy mashg'ulotlardagi faolligi, amaliy mashg'ulot daftarlarining yuritilishi va holati	15	0-7	0-8
2	Mustaqil ta'lim topshiriqlarining o'z vaqtida va sifatli bajarilishi. Mavzular bo'yicha uy vazifalarini bajarilish va o'zlashtirishi darajasi.	10	0-5	0-5
3	Yozma nazorat ishi yoki test savollariga berilgan javoblar	10	0-5	0-5
Jami ON ballari		35	0-17	0-18

Yakuniy nazoratda “Yozma ish”larni baholash mezonlari

Yakuniy nazorat “Yozma ish” shaklida belgilangan bo'lsa, u holda yakuniy nazorat 30 ballik “Yozma ish” variantlari asosida o'tkaziladi.

Yakuniy nazorat “Yozma ish” shaklida amalga oshirilganda, sinov ko'p variantli usulda o'tkaziladi. Har bir variant 2 ta nazariy savol va 2 ta amaliy topshiriqdan iborat. Nazariy savollar fan bo'yicha tayanch so'z va iboralar asosida tuzilgan bo'lib, fanning barcha mavzularini o'z ichiga qamrab olgan.

Har bir yozilgan javoblar bo'yicha o'zlashtirish ko'rsatkichi 0-6 ball oralig'ida baholanadi. Talaba maksimal 30 ball to'plashi mumkin.

Yozma sinov bo'yicha umumiy o'zlashtirish ko'rsatkichini aniqlash uchun variantda berilgan savollarning har biri uchun yozilgan javoblarga qo'yilgan o'zlashtirish ballari qo'shiladi va yig'indi talabaning yakuniy nazorat bo'yicha o'zlashtirish bali hisoblanadi.

Dasturning informatsion-uslubiy ta'minoti

Mazkur fanni o'qitish jarayonida ta'limning zamonaviy metodlari, pedagogik va axborot-kommunikatsiya texnologiyalari qo'llanilishi nazarda tutilgan:

- ma'ruza darslarida zamonaviy kompyuter texnologiyalari yordamida prezentatsion va elektron-didaktik texnologiyalaridan;
- amaliy mashg'ulotlarida zamonaviy pedagogik texnologiyalaridan- aqliy hujum, guruhli fikrlash, klaster va keys stadi kabi usul va texnikalardan keng foydalaniladi.

Didaktik vositalar

Jihozlar va uskunalar, moslamalar: elektron doska - Hitachi, LCD-monitor, elektron ko'rsatgich (ukazka).

video-audio uskunalar: video va audiomagnitofon, mikrofon, kolonkalar.

kompyuter va multimediali vositalar: kompyuter, Dell tipidagi proyektor, DVD-diskovod, Web-kamera, video-ko'z (glazok).

Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi Qonuni. , -T.: O'zbekiston. 2015 7-sentyabr
2. Maktabgacha ta'limni tubdan islox qilish takomillashtirish tadbirlari to'g'risida. -2017-yil 2 fevral
5. «Sog'lom avlod-dasturi» T.28.10. 2016 y

- 6.Sog'lom avlod-bizning kelajagimiz T., «Abu Ali Ibn Sino» 2000 y
- 7.Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar ta'lim- tarbiyasiga qo'yiladigan davlat talablari. T., 2017 y
- 8.Ilk qadam T 2017 y

Asosiy adabiyotlar

- M.F. Tadjieva S.I Xusanxodjaeva Maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi 2017 y
1. A.B.Keneman, D.B.Xuxlayeva Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi va metodikasi. Darslik qo'llanma.
 2. Normurodov A.N. Yengil atletika. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.: 2002.
 3. Normurodov A.N., Morgunova I.I., Jismoniy tarbiya fanidan na'munaviy dastur (bakalavr yo'nalishi uchun), T.: Fan va texnologiyalar. 2004.
 4. Normurodov A.N. Jismoniy tarbiya. O'quv qo'llanma. T.: 2011.
 5. Usmonxo'jaev T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. T.: O'qituvchi. 2005
 - 6.Tulenova. X,Xo'jayev.P,Xo'jayeva.Meliyev.HJismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. T; Iqtisod-Moliya 2012y o'quv qo'llanma.
 - 7.Makamjonov.K,Salomov.R,Ikromov.I Jismoniy tarbiya nazariyasi va metdikasi.DarslikT; Iqtisod-Moliya 2008y i

Qo'shimcha adabiyotlar

- 1.Xujayev F, Raximkulov K.D, Nigmanov B.B «Xarakatli uyinlar va uni o'qitish metodikasi» Cho'lpon nashriyoti Toshkent 2011 y
- 2.Stepanenkova .E.YaTeoriya i metodika fizichskogo vospitaniya i razvitiya rebenka.Uchebnoye posobiye M.:”Akademiya”2001
- 3.Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya asoslari va metodikasi Toshkent., Uzbekistan Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 yil - 300 b.

MA'RUZALAR

2. Ma'ruzada ta'lim texnologiyasi

Mashg'ulot vaqti-2 soat	Talabalar soni: 60
Mashg'ulot shakli	Ko'rgazmali Ma'ruza
Ma'ruza rejasi	1. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi jamoasining vazifasini 2. Jismoniy tarbiya nazariyasi asosiy tushunchalari

O'quv mashg'ulotining maqsadi:. Maxsus maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyani tashkil etishni o'rgatish	
Pedagogik vazifalar: 1. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fanining vazifasi tushuncha berish. 2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi ning mazmuni haqida ma'lumotlar berish.	O'quv faoliyati natijalari: 1. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi jamoasining vazifasini gapirib bering. 2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi ishning mazmunini batafsil yoritadi.
Ta'lim berish usullari	Ko'rgazmali Ma'ruza, savol-javob, suhbat, tushuntirish.
Ta'lim berish shakllari	Ommaviy, jamoaviy, yakka tartibda
Ta'lim berish vositalari	O'quv qo'llanma, kompyuter texnologiyalari, slaydlar
Ta'lim berish sharoiti	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
Monitoring va baholash	Og'zaki nazorat, savol-javob

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bo'yicha mashg'ulot va mashg'ulotdan tashqari ishlar o'tkazish.

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchilar
1. Mavzuga kirish (15 daqiqa)	1.1.O'quv kursi nomini aytadi. Kursning maqsadi va vazifalari bilan tanishtiradi. 1.2.Birinchi mashg'ulot mavzusi, uning maqsadi va rejalarini e'lon qiladi.	Tinglaydilar. Tinglaydilar.
2-bosqich Asosiy bosqich (55 daqiqa)	2.1. Talabalar bilimini faollashtirish maqsadida savol-javob usulini qo'llaydi: Kasb - hunar bilim yurtlarida jismoniy tarbiya maqsadi, ahamiyati, mazmuni nimalardan iborat Jismoniy tarbiya nazariyasi qadimiy va hozirgi zamon ma'nolarini tushuntirib bering. 2.2. Javoblarni to'ldiradi, umumlashtiradi va bugungi o'quv mashg'ulotida ushbu savollarga kengroq javob olishlarini aytadi. 2.3. Jismoniy tarbiya nazariyasi fani, uning vazifalari va qisqacha rivojlanishi tarixi to'g'risida to'liq ma'lumotlar beradi. Talabalar diqqatini mavzuning asosiy jihatlariga	Savolga javob beradilar. Fikrlarini bildiradilar. Tinglaydilar, zarur ma'lumotlarni yozib oladilar. Tinglaydilar, zarur

	karatadi, ularning dolzarb va ahamiyatli yekanini asoslaydi. 2.4. Rejaning ikkinchi savoliga doir bo'lgan ma'lumotlarni to'liq yoritadi. 2.5. Rejaning uchinchi savoliga doir bo'lgan ma'lumotlarni bayon etadi. 2.6. Rejaning to'rtinchi savoliga doir bo'lgan ma'lumotlarni yoritadi. 2.7. Rejaning beshinchi savoliga doir bo'lgan ma'lumotlarni bayon etadi. 2.8. Mavzu bo'yicha talabalarda yo'zaga kelgan savollarga javob beradi	ma'lumotlarni yozib oladilar. Tinglaydilar, zarur ma'lumotlarni yozib oladilar. Tinglaydilar, zarur ma'lumotlarni yozib oladilar.
3. Yakuniy bosqich (10 daqiqa)	3.1. Mavzu bo'yicha yakuniy xulosalar qiladi. Mazkur mavzu bo'yicha egallangan bilimlarning dolzarbligi va ahamiyatli yekanini alohida qayd etadi hamda kelajakda ushbu bilimlardan qayerlarda foydalanishi mumkinligi haqida ma'lumot beradi. 3.2. Mustaqil ishlash uchun vazifa beradi. Ikkinchi mavzu bo'yicha keyingi o'quv mashg'ulotiga tayyorlanib kelish.	Savollar beradilar. Vazifani yozib oladilar.

(3.1) 1-ilova

Blits – so'rov savollari

1. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi jamoasining vazifasini nimalardan iborat?
2. Jismoniy tarbiya nazariyasi asosiy tushunchalari nima?

(3.1) 2-ilova

Insert va B/Bx/Bo texnikasini qo'llagan holda ish yuritish qoidalari

- 1) "Insert" texnikasidan foydalanib matnni o'qiydi.
- 2) Olingan ma'lumotlarni tizimlashtiradi – matnga qo'yilgan belgilar asosida jadvalni to'ldiradi.












1. Mantni o'qing.

2. Matn qatorlariga qalam bilan belgilar qo'yib, olingan ma'lumotlarni tizimlashtiring:

✓ - ... haqida mavjud bo'lgan bilimlarga (ma'lumotlarga) mos keladi;

- (minus) - ... haqidagi mavjud bilimlarga e'tiroz bildiradi;

+ (plyus) - ... yangi ma'lumot hisoblanadi;

? - tushunarsiz (aniqlik uchun qo'shimcha ma'lumotlar talab qiladi).

3. Olingan ma'lumotlarni jadval shaklida ifodalash:

Mavzu savollari	✓	-	+	?
1.				
2.				
3.				
4.				

№	Mavzu savollari	Bilaman	Bilishni xoxlayman	Bilib oldim
1				
2				
3				
...				

1-Mavzu: Kirish. Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabgacha ta'lim muassasalarida va oilada jismoniy tarbiyalash nazariyasining maqsad vazifalari va jismoniy tarbiyaning asosiy tushunchalari

Reja.

1. Jismoniy tarbiya nazariyasi faniga kirish
2. Jismoniy tarbiya nazariyasi fanining maqsadi
3. Jismoniy tarbiya nazariyasi vazifasi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi bu – bola jismoniy tarbiyasi shakllanishining umumiy qonuni-yatlaridan saboq beruvchi fandir.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi jismoniy tarbiyaning umumiy nazariyasi bilan yagona mazmunga va o'rganish predmetiga ega, ayni paytda u 7 yoshgacha bo'lgan bolalar jismoniy tarbiyasi qonuniyatlarini va shunga muvofiq bolaning ta'lim va tarbiya jarayonidagi rivojlanishini boshqarishning umumiy qonuniyatlarini maxsus o'rganadi.

Bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi har bir yosh bosqichini o'rganib, ilmiy ma'lumotlar va amaliy tajribani umumlashtirib borib, jismoniy tarbiya vazifalarini belgilaydi, ularning mohiyatini, butun jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etishning juda samarali vositalari va metodlarini, maqsadga muvofiq shakllarini kompleks ravishda ochib beradi.

Sog'lom, baquvvat, chiniqqan, xushchaqchaq, mehribon, tashabbuskor, o'z harakatini yaxshi boshqara oladigan, jismoniy tarbiya va sport mashqlarini sevadigan, atrof-muhitda mustaqil harakat qila oladigan, maktabdagi o'qishga hamda kelgusidagi faol ijodiy faoliyatga nisbatan

qobiliyatli bola shaxsini shakllantirish, jismoniy tarbiyaning shaxsni har tomonlama rivojlantirish asoslari sifatidagi alohida ahamiyatini belgilab beruvchi muhim vazifasi hisoblanadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi ilk yoshdagi va maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning quyidagi psixofiziologik xususiyatlarini o'z ichiga oladi: organizmning ish qobiliyati imkoniyatlari, yuzaga keluvchi qiziqish va ehtiyojlar, ko'rgazmali harakat, ko'rgazmali obraz va mantiqiy tafakkur formalari, ustun turuvchi faoliyat turining o'ziga xosligi, bu faoliyat rivojlanishi bilan bog'liq ravishda bola psixikasida muhim o'zgarishlar kechadi va "Bolaning yangi oliy rivojlanish bosqichiga o'tishi"ga tayyorlanadi. Shunga muvofiq bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi, jismoniy tarbiyani tashkil qilish va ularni optimal pedagogik sharoitlarda amalga oshirishning barcha formalari mazmunini ishlab chiqadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi har bir yosh bosqichdagi bolaning potensial imkoniyatlari qonuniyatlarini o'rganib va hisobga olib, jismoniy tarbiyaning butun ta'lim-tarbiya kompleksi ilmiy asoslangan dasturi talablarini (harakat, ko'nikma va malakalari, jismoniy sifatlar, ba'zi elementar bilimlarni) ko'zda tutadi. Ularni o'zlashtirish bolalarni maktabda o'qishi uchun zarur jismoniy tayyorgarlik darajasini ta'minlash imkonini beradi.

Jismoniy tarbiya shaxsni har tomonlama tarbiyalash ishining muhim komponenti hisoblanadi, ayni paytda u aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi vazifalarini kompleks tarzda hal etadi. Bolalar jismoniy tarbiyasini tashkil etishning turli shakllarida (mashg'ulotlar, harakatli o'yinlar, mustaqil harakat faoliyati va h.k.) tarbiyachining e'tibori fikrlaydigan, o'z yosh imkoniyatlariga ko'ra ongli harakat qiladigan, harakat ko'nikmalarini muvaffaqiyat bilan egallaydigan, atrof-muhitda mo'ljal olib biladigan, uchraydigan qiyinchiliklarni faol tarzda bartaraf etadigan, ijodiy izlanishga intiladigan bolani tarbiyalashga qaratiladi.

Bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi to'xtovsiz rivojlanmoqda va bola tarbiyasining turli tomonlarini qamrab oluvchi tadqiqotlar natijasida olinayotgan yangi bilimlar hisobiga boyib bormoqda. Bolalar muassasalarining ommaviy tajribasida sinovdan o'tgan tadqiqot natijalari dasturlar, o'quv qo'llanmalari, mashg'ulotliklarga kiritilmoqda va bolalar bilan ishlash amaliyotiga joriy qilinmoqda. Bu butun ta'lim-tarbiya jarayonining taraqqiyotiga yordam beradi. Shunday qilib, maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi butun jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirishga yordam beradi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabgacha ta'lim muassasalarida, oilada jismoniy tarbiyalashning asosiy vazifalari ularni sog'lom va baquvvat qilib o'stirish, ular organizmini chiniqtirish, ta'lim va tarbiyani to'g'ri tashkil etishdan iboratdir.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning sog'lomlashtirish vazifalari - bu jismoniy tarbiyaning eng asosiy vazifasi bo'lib, bola hayotini muhofaza qilish, uning sog'lig'ini mustahkamlash, organizmini chiniqtirish yo'li bilan o'zini himoya qilish va turli kasalliklarga chidamlilik xislatlarini oshirishdan iborat. Bola organizmining rivojlanishi o'ziga xos xususiyatga ega bo'lgani sababli, uning vazifalari ancha aniqroq shaklda ifodalanadi; bola suyagini bexato va o'z vaqtida qotishiga orqa umurtqa-dagi egik joylarning shakllanishiga, tovon yuzasining yaxshi rivojlanishiga, pay-bo'g'im apparatlarni pishitishga yordam ko'rsatiladi.

Tana qismlarining (proporsiyalar) to'g'ri nisbatda rivojlantirishiga, suyaklar o'sishi va vaznini bir tartibga solishga yordam berish; barcha muskullar guruhini rivojlantirish (tana, oyoq, qo'l va yelka kamari, panja, barmoqlar, tovon, bo'yin, ko'z, ichki organlar - yurak-qon tomirlar, nafas olish va boshqa muskullar); ayniqsa, zaif rivojlangan bukuvchi muskullar guruhining rivojlanishiga alohida e'tibor berish lozim.

Yurak-qon tomirlari va nafas olish tizimlari faoliyatini takomillashtirishga yordam berish, ya'ni yurakka qon oqishini kuchaytirish, uning qisqarishi ritmini yaxshilash va to'satdan o'zgaradigan yuklamaga moslashish qobiliyatini rivojlantirish; ko'krak qafasi hatakatchanligini o'stirish, chuqur nafas olish, uning ritmi barqarorligiga, o'pka sig'imini oshirishga yordam berish, burundan nafas olishni yaxshilash; ichki organlarning (ovqat hazm qilish, modda ajralish va boshqalar) to'g'ri ishlashiga yordamlashish; termoregulyatsiya funksiyasining to'g'ri rivojlanishiga ko'maklashish. Markaziy asab tizimining faoliyatini takomillashtirish: qo'zg'alish

va tormozlanish, ularning harakatchanligi jarayonlarining muqobilligiga, shuningdek, harakat analizatori, sezgi organlarining takomillashuviga yordam berish.

Ta'limiy vazifalar. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash jarayonida ta'limiy vazifalarni hal etish ham muhimdir. Chunonchi: harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirish, jismoniy sifatlar (chaqqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik, muvozanat, ko'z bilan chamalash, kuchlilik, chidamlilik)ni o'stirish, to'g'ri qaddi-qomat, gigiyena ko'nikmalarini tarbiyalash, jismoniy tarbiya haqidagi bilimlarni o'zlashtirish.

Bolalar asab tizimining plastikligi tufayli ularda harakat ko'nikmalari nisbatan yengil shakllanadi. Ularning ko'pchiligidan (emaklash, yurish, chang'ida yurish, velosipedda sayr qilish va boshqalar) kundalik hayotda harakat vositasi sifatida foydalaniladi. Harakat ko'nikmalari tashqi muhit bilan aloqani osonlashtiradi va uni bilishga yordam beradi: bola emaklab o'zini qiziqtirgan narsalarga yaqinlashadi va ular bilan tanishadi; velosipedda sayr qila oladigan bolalar qor, shamollarni oson idrok etadilar; suzish chog'ida esa bolalar suvning xossalari bilan tanishadilar.

Jismoniy tarbiya mashqlarini to'g'ri bajarish muskullar, paylar, bo'g'imlar, suyak tizimini rivojlantirishga samarali ta'sir qiladi.

Mustahkam shakllangan harakat ko'nikmalaridan foydalanish bolaga mashqlarni bajarishda jismoniy kuchni tejash va o'yin faoliyatida e'tiborni kutilmagan vaziyatlarda yuzaga keladigan turli vazifalarni olishga yo'naltirish imkonini beradi.

Bolalarda 7 yoshgacha shakllangan harakat ko'nikmalari maktabda ularni yanada takomillashtirish uchun zamin bo'lib xizmat qiladi va kelajakda sportda yuqori natijalarga erishish imkonini beradi.

Bolalarda harakat ko'nikmalarining shakllanishi jarayonida birmuncha murakkabroq harakatlar va bu harakatlarni o'z ichiga oluvchi turli faoliyat turlarini osongina egallash qobiliyati hosil qilinadi.

Yosh guruhlariga oid harakat ko'nikmalarining hajmi das-turda berilgan. Maktabgacha yoshdagi bolalarda saflanish, umum-rivojlantiruvchi mashqlar, asosiy harakatlar, sport mashqlarini bajarish ko'nikmalarini shakllantirish lozim. Bundan tashqari, bolalarni sport o'yinlariga (Badminton, stol tennisi) va sport o'yinlari elementlari (basketbol, xokkey, futbol, voleybol)ni bajarishga o'rgatish zarur. Harakat ko'nikmalari hajmi maktabgacha ta'lim muassasalarida sharoitning mavjudligi, bolalarning jismoniy tayyorgarligi, tarbiyachilarning malakasi, ota-onalar yordamiga qarab kengaytirilishi mumkin. Maktabgacha yoshdagi bolalarni, o'tirgan, turgan holatda va yurganda qaddi-qomatni to'g'ri tutish ko'nikmalariga o'rgatish muhim.

Bu yoshda shaxsiy va ijtimoiy gigiyenaning boshlang'ich ko'nikmalari (qo'l yuvish, kiyim-kechak, poyabzalni yaxshi tutish, o'yinchoqlar, jismoniy inventarlari, xona va hokazolarni toza tutish) ko'nikmalarini singdirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarga mashg'ulotlarning foydasi haqidagi, jismoniy mashqlarning ahamiyati va texnikasi, ularni o'tkazish metodikasi haqidagi, harakatli o'yinlar va hokazolar haqidagi jismoniy tarbiyaga oid bilimlarni berish muhimdir.

Bolalar gavda qismlarning nomini, harakat yo'nalishi (yuqoriga, pastga, oldinga, orqaga, o'ngga, chapga, to'la aylanish va boshqalar), jismoniy inventarlarning nomini, ularni saqlash, kiyim, poyabzallardan to'g'ri foydalanish va ularga qarash qoidasini bilishlari lozim.

Olingan bilimlar bolalarga jismoniy mashqlar bilan juda ongli va to'laqonli shug'ullanish, maktabgacha ta'lim muassasa va oiladagi jismoniy tarbiya vositalaridan mustaqil foydalanish imkonini beradi.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonida tabiat ho-disalari, ijtimoiy hayot, hayvonlar, qushlar, hasharotlar haqida-gi bilimlarni mustahkamlash zarur.

Tarbiyaviy vazifalar. Jismoniy tarbiya jarayonida bolalarda rejimga rioya qilish, jismoniy tarbiya mashqlari bilan har kuni shug'ullanish ehtiyojini hosil qilish bu mashqlar bilan maktabgacha ta'lim muassasalarida va oilada mustaqil shug'ullanish malakalarini rivojlantirish, ularni o'z tengdoshlari va kichik yoshdagi bolalar bilan o'tkazish. Bolalarda sport mashg'ulotlariga muhabbat, ularning natijalariga, sportchilar-ning yutuqlariga qiziqishini tarbiyalash lozim.

Jismoniy tarbiya jarayonida axloqiy, aqliy, estetik va mehnat tarbiyasini amalga oshirishning katta imkoniyatlari mavjud.

Mashqlarni bajarish jarayonida bolalarda xarakterning ijo- biy xususiyatlari (uyushganlik, intizomlilik, kamtarlik, ko'ngil- chanlik va hokazo) va axloqiy fazilatlari halollik, haqqoniylik, o'rtoqlik hissi, o'zaro yordam, jamoada shug'ullanish malakasi, jismoniy inventarni ehtiyot qilish, topshiriqni mas'uliyat bilan

botirlik, qat'iylik, o'z kuchiga ishonch, qiyinchiliklarni yen- gishda sabotlilik, chidamlilik va boshqalarni namoyon qilish uc- hun juda qulay sharoit yaratiladi.

To'g'ri tashkil etilgan jismoniy tarbiya bolalarning aqliy o'si shiga yordam beradi, chunki asab tizimi va boshqa organ ham- da tizimlarning normal faoliyati uchun qulay sharoit yaratila- di, bu esa yaxshiroq idrok etish va eslab qolishga yordam beradi. Bolalarda barcha ruhiy jarayonlar (idrok, tafakkur, xoti- ra, xayol va boshqalar), shuningdek, tafakkur jarayonlari (ku- zatish, taqqoslash, analiz, sintez, umumlashtirish va boshqalar) rivojlanadi.

Bolalarda harakat faoliyati sohasida olingan bilim va ko'- nikmalardan faollik, mustaqillik, fahmlilik, ziyraklik va top-qirlik ko'rsatgan holda ijodiy foydalana olish malakasini tarbi- yalash zarur.

Bolalarda ijobiy emotsiyalar, tetik, xushchaqchaq kayfiyatni tarbiyalash, shuningdek, salbiy ruhiy holatni tezda yengib o'tish malakasini rivojlantirish juda muhimdir. Bu shuning uchun ham zarurki, ijobiy emotsiyalar barcha organlar va organizm tizimlari ishiga yaxshi ta'sir qiladi, harakat ko'nikmalarining tez va barqaror shakllanishini ta'minlaydi. Jismoniy tarbiya estetik tarbiyani amalga oshirish uchun qulaylik yaratadi. Mashqlarni bajarish jarayonida estetik zavqni his qilish va idrok etish, go'zallikni, harakatlarning ifodaliligini, qomatning nafisligini, kiyim-bosh, sport inventarlari, tevarak- atrofning go'zalligini tushunish va to'g'ri baholay olish qobi- liyatini rivojlantirish; estetik jihatdan ma'qul xulqqa intilishni, faoliyat, so'z va xatti-harakatda qo'pollikka murosasiz bo'lishni tarbiyalash lozim.

Mehnat tarbiyasi ham jismoniy tarbiya jarayonida amal- ga oshiriladi. Bolalar sog'lig'i mustahkamlanadi, harakat ko'nikmalari shakllanadi, mehnat qilish uchun zarur bo'lgan jismoniy fazilatlar rivojlanadi. Bolalar binoni, maydonchani jihozlash (sakrash uchun qum to'ldirilgan o'ralar, qor uyum- lari), jismoniy tarbiya inventarini yasash va ta'mirlash (uloq- tirish uchun qopchalar tikish, ni t honlarni bo'yash va hoka- zo), sport kiyimlari, poyabzalini saqlash, ularga qarash, bino va uchastkani mashg'ulotga tayyorlash (uchastkani qordan to- zalash, to'kilgan barglarni yig'ib olish, maydonchaga suv qu- yish va hokazo) jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida jismoniy in- ventarlar, atributlar, o'yinchoqlarni yig'ib olish va joy-joyiga qo'yish bilan bog'liq mehnat ko'nikmalarini egallaydilar.

Bundan tashqari bolalar jismoniy inventarlarni saqlashga oid mehnat ko'nikmalarini hosil qiladilar: gimnastika devori, skameykasi, doska, to'p, tayoqlar, chambarak va boshqalarda- gi changni artadilar; foydalangan velosipedni changdan tozalab, o'z o'rniga qo'yadilar. Bolalarda o'z-o'ziga xizmat qilish (kiyim- boshni, poyabzalni o'zi kiyish va yechish), shuningdek, chiniqish va hokazo mashg'ulotlarini o'tkazishda tarbiyachiga yordam lashishga intilish ko'nikmalari shakllanadi. Mashg'ulotlar vaqtida bolalarda kattalar va tengdoshlari mehnatiga hurmat hissini tarbiyalash zarur.

Bolalarda maktabgacha yoshdanoq ularning mehnatga tayyorlanishlarida jismoniy tarbiyaning rolini tushunishini shakllantirish muhimdir.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash jara- yoni sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalari kom- pleks ravishda hal etish tarzida qurilishi zarur.

O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya

jismoniy tarbiya nazariyasining mazmuni va metodlari.

jismoniy tarbiya nazariyasidagi asosiy tushunchalar.

jismoniy tarbiya nazariyasining fanlar tizimida tutgan o'rni.

jismoniy tarbiya sohasida olib borilayotgan ilmiy-tadqiqot ishlari va ilg'or pedagogik tajribalar.

Jismoniy tarbiyadan insoniyat kadim zamonlardan boshlab jismoniy tarbiya vazifalarini hal etish uchun foydalanib kelishgan.

Vaqt o'tishi bilan undan foydalanish doirasi yanada kengayadi. Hozirgi vaqtga kelib, jismoniy tarbiya mehnat faoliyatining va sog'lom turmush tarzining zarur tarkibiy qismlaridan biri bo'lib qoldi. 2000 yil prezidentimiz I.A.Karimov tashabbusi bilan «Sog'lom avlod» yili deb qabul qilindi. Sog'lom avlod tarbiyasida va umuman tarbiya jarayonida jismoniy tarbiyaning o'rni bebaxodir. Zamonaviy jismoniy tarbiya amaliyotida uning vazifalari turli xil vositalar orkali hal qilinadi. Jismoniy tarbiya vositalaridan faqat gna kompleks ravishda foydalanishi ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi vazifalarni muvaffaqiyatli hal etishning garovi hisoblanadi. jismoniy tarbiya nazariyasi maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining o'ziga xos xususiyatlarini ochib beradi. jismoniy tarbiya nazariyasida tadqiqot metodlaridan foydalaniladi, ular:

1. nazariy tahlil va umumlashtirish metodlari.

2. pedagogik tadqiqot metodlari.

3. eksperimental (tajriba – sinov) metodlari.

a) tabiiy eksperiment.

b) laboratoriya eksperimenti.

4. matematik metodlar.

Nazariy tahlil va umumlashtirish metodlari.

har qanday tadqiqot adabiy manbalarni o'rganish, tahlil va umumlashtirishdan boshlanadi. buning uchun tadqiqotchi bibliografiya bilan tanishadi va o'ziga tahlil qilish uchun zarur adabiy manbalarni tanlab oladi va ularni o'rganib tahlil qilib chiqadi.

– ma'lumotlarni yig'ishda anketa va so'roq varaqalaridan ham foydalanish mumkin.

Pedagogik tadqiqot metodlari

bu guruhdagi metodlar o'z ichiga pedagogik kuzatishlarni oladi. pedagogik jarayonni kuzatish maxsus tashkil etiladi, aniq qo'yilgan vazifaga, kuzatish predmetiga ega bo'ladi. bunda tadqiqotchi pedagogik jarayonning borishiga aralashmaydi. u kuzatish rejasini ishlab chiqadi. bundan tashqari kuzatuv natijasida tasdiqlanadigan yoki inkor etilishi kerak bo'ladigan ishchi gipotezasi aniqlab olinadi.

pedagogik kuzatishning afzalligi shundan iboratki, u ob'ektlarni tabiiy sharoitlarda o'rganish imkonini beradi. kuzatishlar natijalari jurnal, kundalik, protokollarga yozib qo'yiladi.

Eksperimental metodlar

tipik sharoitlarning o'zgarish darajasiga ko'ra tabiiy va laboratoriya eksperimenti farq qilinadi.

Tabiiy eksperimentda – mashg'ulotlar odatdagi shart-sharoitdan chetga chiqmasdan o'tkaziladi.

Laboratoriya eksperimentida – maxsus sharoit yaratiladi, tasadifiy hollarga chek qo'yish maqsadida zarur materiallarni yig'ishni o'z ichiga oladi.

Eksperiment o'tkazishdan oldin vazifalarni aniqlash, tadqiqot rejasini tuzish, eksperiment mashg'ulotlar metodikasini, faktlarni qayd etish metodikasini ishlab chiqish lozim.

Eksperiment mashg'ulotlari o'tkaziladigan guruhni eksperimental guruh, odatdagi metodika bo'yicha shug'ullanadigan kontrol (tekshiruvchi) guruh deb ataladi.

Eksperiment 3 turga bo'linadi.

1. aniqlovchi eksperiment.
2. shakllantiruvchi (bilim beruvchi) eksperiment.
3. tekshiruvchi – tasdiqlovchi eksperiment.

eksperiment tugagandan so'ng bolalar qayta tekshiruvdan o'tkaziladi. kuzatish ma'lumotlari miqdor va sifat jihatdan tahlil qilinadi.

Eksperiment o'tkazilgandan so'ng xulosa va tavsiyalarni amalda tekshirish tashkil etiladi. so'nggi bosqichda olingan natijalar bolalar muassasalari ishiga tadbiiq qilinishi lozim.

Matematik metodlar

Matematik metodlar – eksperiment natijasida olingan ma'lumotlar matematik jihatdan qayta ishlanadi. matematik qayta ishlash ma'lumotlari jadvallar, diagrammalar va grafik holida keltirilishi mumkin.

jismoniy tarbiya nazariyasidagi asosiy tushunchalar

1. jismoniy rivojlanish.
2. jismoniy tayyorligi.
3. jismoniy kamolot.
4. jismoniy tarbiya.
5. jismoniy tayyorgarlik.
6. jismoniy ta'lim.
7. jismoniy mashqlar.
8. harakat faoliyati.
9. sport.
10. jismoniy tarbiya.
11. jismoniy harakatlar.

Jismoniy rivojlanish – bu kishi organizmi shakl va funktsiyalarining o'zgarish jarayonidir. «jismoniy rivojlanish» iborasi tor ma'noda qo'llanilganda, u antropometrik va biometrik ko'rsatkichlarni anglatadi (buy, gavda og'irligi, ko'krak qafasi aylanasi, o'pkalarning tiriklik sig'imi, qaddi-qomatining holati) va boshqalar. «jismoniy rivojlanish» iborasi keng ma'noda qo'llanganda unga jismoniy sifatlar (tezkorlik, epchillik, egiluvchanlik, muvozanat saqlay olish, ko'z bilan chamalash, kuch, chidamlilik) ham kiritiladi.

Jismoniy tayyorligi – bu harakat ko'nikmalari, malakalari, jismoniy sifatlarning me'yoriy ko'rsatkichidir.

Maktab yoshdagi bolalar uchun barcha asosiy jismoniy mashq turlari bo'yicha me'yoriy ko'rsatkichlar va ularni bajarish sifatiga qo'yiladigan talablar ishlab chiqilgan. ular «uchinchi ming yillikning bolasi» tayanch dasturida ko'rsatib berilgan.

Jismoniy kamolot – bu jismoniy rivojlanishning tarixan shakllangan darajasi va sog'liqning, hayotga, mehnatga va vatan himoyasiga har tamonlama jismoniy tayyorlanganlikning eng yuqori bosqichidir.

«jismoniy kamolot» o'sib boradigan ijtimoiy ehtiyojlar ishlab chiqarish, shuningdek kishilar ehtiyojining o'sishiga qarab o'zgarib turadi.

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

Jismoniy tayyorgarlik – bu jismoniy tarbiyaning kasbiy yoʻnalganligidir (aktyor, uchuvchi, kosmonavt...va boshqalarning jismoniy tayyorgarligidir). u konkret kasb xususiyatiga koʻra oʻtkaziladigan jismoniy mashqlarning vazifalari, vositalari, oʻtkazish metodikasining oʻziga xosligi bilan xarakterlanadi.

Jismoniy taʼlim – jismoniy tarbiyaning maxsus bilimlar, harakat koʻnikma va malakalarini egallashdan iborat bir turi.

Jismoniy mashqlar –harakatlar, harakat faoliyatlari, harakat faoliyatining murakkab turlari (harakatli oʻyinlar) boʻlib, 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 boʻladigan, u yoki bu jismoniy mashq turida eng yuqori natijaga erishishga yoʻnaltirilgan maxsus faoliyatdir.

Jismoniy tarbiya – umumiy tarbiyaning bir qismi, jamiyatning ijtimoiy-tarixiy amaliyot jarayonida toʻplangan inson jismoniy kamoloti sohasidagi moddiy va maʼnaviy boyliklari majmuasidir.

Moddiy boyliklarga sport inshootlari (stadionlar, sport zallari, basseymlar, tennes kortlari...), jismoniy tarbiya jihozlari, maxsus kiyim, poyabzal... kiradi, shuningdek kishilarning jismoniy kamolot darajasi ham kiradi.

Maʼnaviy boyliklarga esa jismoniy tarbiya haqidagi fan va sanʼat asarlari (adabiyot, haykaltaroshlik, rangqatavir, grafika, muzika ...) mansub.

Jismoniy harakat – ijtimoiy harakatning oʻz oldiga aholi jismoniy tarbiyasi darajasini oshirish va sportni rivojlantirishga yordam berishni maqsad qilib qoʻygan maxsus turi. u davlat, jamoat tashkilotlari va xalq ommasining jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish sohasidagi maqsadga yoʻnaltirilgan faoliyatini koʻzda tutadi. jismoniy tarbiya nazariyasining fanlar tizimida tutgan oʻrni jismoniy tarbiya nazariyasi ijtimoiy, tabiiy va pedagogik fanlar bilan bogʻliqdir.

Jismoniy tarbiya va sport hamisha jamiyat hayotining ajralmas bir qismi boʻlib kelgan. oʻrta osiyoning mashhur olimi, abu ali ibn sino 1002-1011 yillarda «tozalik haqida risola» nomli asar yozgan. bu risolada jismoniy xarakatga rioya etish, kishilarni salomat boʻlishi va jismonan baquvvat boʻlishlarini taʼminlaydi. Jismoniy tarbiya nazariyasining ilmiy-tabiiy asosi (anatomiya, fiziologiya, gigiena, bioximiya, biomexanika..)dan tarkib topadi. i.m.sechenov va i.v.pavlov taʼlimotlari, shuningdek harakat koʻnikmalarini shakllantirish va jismoniy sifatlarni rivojlantirish, taʼlim va tarbiya jarayonini toʻgʻri qurish qonuniyatlarini tushunish imkonini beradigan oliy nerv faoliyati haqidagi zamonaviy tadqiqotlar muhim oʻrin egallaydi. Jismoniy tarbiya metodikasi pedagogik fanlar tizimiga kiradi va u psixologiya va pedagogika bilan chambarchas bogʻliqdir. Jismoniy tarbiya nazariyasi ixtisoslashgan fan predmetlarining butun bir kompleksi bilan aloqadordir. ularning bir butun turi gumanitar xarakterda (jismoniy tarbiyaning umumiy nazariyasi, umumiy pedagogika maktabgacha tarbiya pedagogikasi, jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi, bolalar psixologiyasi) boʻlib, jismoniy tarbiyani tashkil etish va rivojlantirishning ijtimoiy qonuniyatlarini, shunindex jismoniy mashqlarning kishi (bola) psixikasiga taʼsirini, pedagogik taʼsir etishning vositalari, shakl va metodlarini qoʻllash qonunlarini oʻrganadi. Ularning ikkinchi bir turi biologik va aralash tabiiy fan predmetlari (jismoniy mashqlarini fiziologiyasi va dinamik anatomiya, bioximiya, meditsina, pediatriya, gigiena, vrach nazorati, davolash fizkulturasi boʻlib, bolani biologik rivojlantirish jarayonini oʻrganadi.

Jismoniy tarbiya sohasida olib borilayotgan ilmiy-tadqiqot ishlari va ilor pedagogik tajribalar.

Jismoniy tarbiya nazariyasining asoschilari p.f.lesgaft, jismoniy mashqlarni tanlashda bolalarning yoshiga xos anatoma-fiziologik va psixologik xususiyatlari, harakatlarni asta-sekin murakkablashtirib va xilma-xillashtirib borish kabi omillarni asos qilib oldi. u jismoniy kamolotni

faqat aqliy, axloqiy, estetik kamolot va mehnat faoliyati bilan o'zaro aloqadorlikdagina mavjud deb bildi.

E.A.Arkin, L.I.Chulitskaya, D.V.Vuxlaeva, A.V.Keneman ... ilmiy tadqiqot ishlarida maktab yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalashning ilmiy asoslarini yaratdilar.

O'zbekistonda jismoniy tarbiyani rivojlanishiga r.i.ismailov, o.a.rixsieva, x.t.rafiyevlar ham jismoniy tarbiya nazariyasini rivojlanishiga o'z xissalarini qo'shganlar.

Ayniqsa o'zbekiston respublikasi mustaqil davlat bo'lgandan keyin jismoniy tarbiya masalalariga qadriyatlarni tiklashga va uni rivojlanishiga katta e'tibor berildi. shu bilan birga prezidentimiz i.a.karimov farmonlari bo'yicha jumhuriyat aholisini sog'lomlashtirish, xalq sog'ligini mustahkamlash uchun jismoniy tarbiyaga va sportga katta e'tibor berilmoqda.

shu orada milliy olimpiada qo'mitasi tuzilib, uni xalqaro olimpiada qo'mitasi tan oldi. respublika sport federatsiyalarini osiyo va jahon federatsiyalari tan olib, o'z tarkibiga a'zo qilib oldilar. endi o'zbekiston sportchilari jahon miqyosida bo'layotgan musobaqalarda o'zbekiston bayrog'i ostida qatnashmoqdalar.O'zbekiston respublikasining ta'lim tugrisidagi qonunida (1997. 29 avgust) bolalar jismoniy tarbiyasini yanada yaxshilash zarurligi yana bir bor ta'kidlandi.

Jamiyat yosh avlodni jismoniy jihatdan sog'lom, baquvvat, xushchaqchaq bo'lib, mehnatga, hayotga va vatanni himoya qilishga tayyor bo'lib o'stirishdan juda manfaatdordir.

Ushbu hujjatda jismoniy tarbiya uchun sharoit yaratish vazifasi ham qo'yilgan: sport zallari, maydonchalarni qurish, ularni uskunalari, anjomlar bilan jihozlash va boshqalar.

Respublikamizda «umid nihollari», «universiada» kabi sport musobaqalari yoshlar o'rtasida muntazam o'tkazilib kelinmoqda.

Hozirgi vaqtda jismoniy tayyorgarlik «salomatlik», «alpomish», «barchinoy» me'yoriy to'plamlari asosida aniklanadi. bu birlashgan davlatlar sport tavsifining talablari hamda me'yorlari bilan aniqlanuvchi harakat ko'nikma, malaka, jismoniy sifatlar saviyasidir.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi amaliyot bilan chambarchas bog'liq holda rivojlanib boradi. rivojlanish manbai bo'lib mamlakatimizda va qardosh davlatlarda olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlar va ilg'or tajribalar hisoblanadi.

2000 yil «sog'lom avlod yili» deb e'lon qilindi. bundan oldin «sog'lom avlod uchun» ordeni ta'sis etildi va «sog'lom avlod uchun» xalqaro jamg'armasi tuzildi.

«sog'lom avlod» dasturi ishlab chiqildi. sog'lom avlod deganda, eng avvalo, sog'lom nasl, nafaqat jismonan baquvvat, shu bilan birga, ruhi, fikri sog'lom, iymon-e'tiqodi butun, bilimli, ma'naviyati yuksak, mard va jasur, vatanparvar avlod tushuniladi.

«sog'lom avlod» dasturi»da quyidagi vazifalar belgilangan:

- sog'lom oilani shakllantirish va oilada yuksak ma'naviy-axloqiy muhitni rivojlantirish uchun shart-sharoitlarni takomillashtirish;
- davlat, jamiyat va oila tomonidan sog'lom farzand tug'ilishiga e'tibor va hamxo'rlikni kuchaytirish;
- bolalarning salomatligini mustahkamlash, ta'lim olishi va har tomonlama kamol topishi uchun shart-sharoitlarni yaxshilash;
- «mehribonlik» uylarida, maktab internatlarda va ixtisoslashtirilgan maktablarda tarbiyalanayotgan bolalarga davlat tomonidan yordamni kuchaytirish.

jismoniy tarbiya tizimining asosiy xususiyatlari

Nazorat uchun savollar

1. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasining maqsadlari nimalardan iborat?
2. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasining vazifalari nimalardan iborat?

3. Jismoniy tarbiya nazariyasi qaysi fanlar bilan bog'liq?
4. Tarbiyaviy va ta'limiy vazifalarning maqsadi nimalardan iborat?

Blits savollar:

1. jismoniy tarbiya nazariyasi fani nima haqida bahs yuritadi?
2. jismoniy tarbiyaning asosiy tushunchalari qaysilar ?
3. jismoniy tarbiya nazariyasini fanlar tizimida tutgan o'rni qanday ?
4. jismoniy tarbiya nazariyasidagi tadqiqot metodlarini ochib bering?

2-Mavzu: Jismoniy tarbiya vazifalari va vositalari.

Reja.

1.Jismoniy mashqlarning inson organizmiga ta'siri.

2.Gigienil omillar haqida tushuncha.

3.Tabiatning tabiiy omillari.

Kichik yoshdagi maktab o'quvchilari jismoniy tarbiyasi vazifalarini amalga oshirishda gigienik omillar, tabiatning tabiiy kuchlari va jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi hisoblanadi. Jismoniy tarbiya jarayonida uning birinchi vositalaridan majmualari foydalanish samarali natija beradi, chunki ular kishi organizmiga turlicha ta'sir ko'rsatadi.

GIGIYENIK OMILLAR

Kishining jismoniy tarbiya jarayonida gigienik shartlarga amal qilishi muhim ahamiyat kasb etadi. Bunga quyidagilar kiradi: kundalik mashg'ulotlar rejimi, dam olish, ovqatlanish, uyqu, kiyim-bosh, poyabzal, jismoniy tarbiya jihozlari va asboblari, maydon, sport zali, o'yingoh va boshqalar.

Abu Ali ibn Sino jahonda birinchi bo'lib gigiena faniga. Poydevor qo'ydi, asos sodda, tabobatning hozirgi zamondagi profilaktik yo'nalishini bashorat qilib berdi. U jismoniy mashq gigienasi, uyqu, ovqatlanish rejimi, odamlarning yoshiga qarab jismoniy ish qilishi yuzasidan qimmatli tavsiyalar qoldirdi.

Kunlik rejim deganda, kunlik hayotda qattiq tartib o'rnatilishi, mehnat, dam olish, uyqu va ovqatlanish vaqtining oqlona taqsimlanishi tushuniladi. Taom yeyish vaqtlari Ibn Sino shunday deydi:

Ovqat yegil doim riyosatdan keyin,

Sendan chiqib ketgan najosatdan keyin

Ovqatlanishning asosiy qoidasi — qorning to'ydimi, ovqat yeyishni to'xtat, ya'ni tanovvul qilingan narsani tana hazm qilmasdan turib, ustiga ovqat yeyish badanga ortiqcha yuk ortish bilan baravar:

Sermazmun, to'laqonli va o'z vaqgida ovqatlanish suyak va mushak sistemasining rivojlanishiga yaxshi yordam beradi.

Uyqu nafsoniy va hissiy quvvatlarning harakatlardan dam olishidir deydi Ibn Sino. Uyqu kuchni qo'zg'atadi, badanni chiqipdildan tozalaydi. Shuning uchun ham uyqu doimo o'z vaqtida bo'lsin.

Uyg'oqlik uzayib ketsa, deydi u, uyqusizlik paydo bo'lib, kpfslarga g'am va bezovtalikni vujudga keltiradi. Uyqusizlik ruh va badanlarni ozdiradi, ko'rk va ranglarni buzadi.

O'quvchilarning kunpik rejimga rioya qilishi, ularda intizom, ozodalik va saranjom-sarishtalik kabi xislatlarni tarbiyalaydi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari uchun doimo gigienik shart-sharoitlar yaratilishi lozim, ya'ni mashg'ulotlar yoki sho'ba mashg'ulotlari, ko'rgazmali chiqishlar, bayramlar va sport musobaqalari toza, shinam joylarda o'tkazilishi, tegishli yorug'lik va havo harorati ta'minlanmog'i lozim.

Mashg'ulot jarayonida foydalaniladigan asboblari, jihozlari o'z o'lchami, vazni va tuzilishiga ko'ra, bolalarning yopsh va jnisiga mos kelishi taqozo etiladi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida maxsus badantarbiya liboslari mashqlarni bajarish sharoitini yaxshilaydi va mashqlarning shug'ullanuvchilar organizmiga samarali ta'sir etishi ko'maklashadi.

Shug'ullanuvchining shaxsiy gigienasi ham gigienik qoidalar silsilasiga mansub. Shaxsiy gigiena — bu, bola sog'ligini saqlash va mustahkamlashni ta'min etuvchi barcha tadbirlar majmuasidir.

O'quvchining shaxsiy gigienasiga oid quyidagi asosiy talablar qayd etiladi: badanning tozaligi va uning parvarishi, ichki va ustki liboslar, poyabzal, yashash va ish joyining tozaligi, badantarbiya va shaxsiy buyumlarni ozoda saqlash. Bolalarning shaxsiy gigienasiga kitob, daftar, shaxsiy va maktab buyumlari, jismoniy tarbiya jihozlari hamda asboblari e'tibor bilan qarash, uyda, maktab va jamoat joylaridagi madaniy xulq kiradi.

Tabiatning tabiiy omilari

Jismoniy tarbiya vositalari orasida tabiatning tabiiy omillari— quyosh, havo va suv muhim o'rin egallaydi. Ular jismoniy mashqlarning organizmga ta'sirini kuchaytiradi va kishi ish qobiliyatini oshiradi. Quyoshli, ochiq havoda yoki suvda bajariladigan mashqlar jarayonida ijobiy jo'shqinlik paydo bo'ladi, ayrim organlar va organizm sistemalarining funktsional imkoniyatlari oshadi.

Quyosh, havo, suvdan organizmni chiniqtirish, uning yuqori va past haroratga moslashish qobiliyatini oshirish uchun foydalaniladi. Bular natijasida issiqlikni idora qiluvchi apparat harakatga keladi, ya'ni kishi organizmi meteorologik omillar- ning xilma-xil o'zgarishlariga o'z vaqtida javob bera oladigan darajaga keladi. Bunda tabiatning tabiiy kuchlarini jismoniy mashqlar bilan birga qo'shib olib borish chiniqtirish samaradorligini oshiradi.

Tabiatning tabiiy omillaridan mustahkam vosita sifatida ham foydalanish mumkin. Quyosh nurlarining organizmga ta'siri natijasida moddalar almashinuvi oshadi, asab sistemasi mustahkamlanadi, qon bosimi normallasadi, nafas olish chuqurlashadi, ter ajratish kuchayadi, qon tarkibi, organizmda vitamin va minerallar almashinuvi yaxshilanib, ish qobiliyati ko'tariladi. Quyosh nurlarining bakteriyalarni o'ldirishdagi ta'siri juda ham samaralidir. Ijobiy o'zgarishlarning hammasi bu chiniqtirish turi to'g'ri qo'llanilgan sharoitdagina amalga oshadi. Aks holda, quyosh nurlaridan cheksiz foydalanish zarar keltirishi, kuyishlar va turli xil kasalliklarni chaqirishi mumkin. Shuning uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida quyosh nuridan ma'lum ehtiyotkorlik bilan, maqsadga muvofiq foydalanish zarur.

Havoda chiniqish—kundalik hodisa. Havo vannalari asab sistemasini boshqaruvchi apparatni mashq qildiradi, uyqu va ishtahani yaxshilaydi. Shu bilan birga, havo vannalari fiziologik ta'sir ko'rsatadi: havo harorati past, uning hara kati tez va havo vannasini qabul qilish muddati uzoq bo'lsa, shunchalik kuchli bo'ladi.

Suvda chiniqtirish—chiniqishning eng ko'p tarqalgan turlaridan biridir. Suv terini kirdan tozalash, kishi tanasiga mexanik ta'sir etish uchun qo'llaniladi. Uning ta'siri issiqlik o'tkazuvchanligi va issiqlik talab qilishi bilan aniqladi. Suv protseduralari tana yuzasidagi issiqlikning katta qismini olib, havo vannalariga nisbatan kuchli haroratli ta'sir ko'rsatadi. Uning ishqalash yoki artinish, suv quyish, suv bilan urish, cho'milish, suzish kabi xillari mavjud

JISMONIY MASHQLAR- JISMONIY TARBIYANING O'ZIGA XOS VOSITASI.

Jismoniy mashqlar — bu maxsus tanlangan va jismoniy tarbiya vazifalarini hal etish maqsadida o'tkaziladigan ongli harakat faoliyatidir. Ular kishi organizmiga har tomonlama ta'sir etuvchi jismoniy tarbiyaning o'ziga xos vositasi foydalanadi. Jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalari jismoniy mashqlar orqali amalga oshiriladi, shuningdek, aqliy, axloqiy, nafasat va mehnat, tarbiyalarini hal etishda foydalaniladi, undan tashqari, ko'plab kasalliklarni davolashda vosita sifatida qo'llaniladi.

Jismoniy mashqlar organizmning mashq o'tkazshidagi shart-sharoitlariga bog'liqdir. Bunday shartlar quyidagicha:

- mashqlar organizmga ta'siri jihatidan har xil bo'ladi;
- mashq bajarayotgan paytdagi sharoit yoki boshqacha aytganda, mashq bajarilayotgan vaqt va joy;
- mashqlar me'yori, ya'ni shug'ullanuvchining yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarlik darajasi va sog'lig'ya bilan bog'liq holda bajarilayotgan mashqlarning davom etish muddati va soni.

Nazorat uchun savollar

1. Jismoniy tarbiya vositalariga nimalar kiradi?
2. Maktabgacha ta'lim muassasalarida qanday gigiyenik omillardan foydalaniladi?
3. Tabiatning tabiiy kuchlariga nimalar kiradi?
4. Massajning bola organizmiga ta'siri qanday?

2-MAVZU: JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA BOLALARNI HAR TOMONLAMA O'QITISH VA RIVOJLANTIRISH TAMOYILLARI

Reja:

- 1. Tizimlilik va izchillik prinsipi**
- 2. Onglilik, faollik va mustaqillik prinsipi**
- 3. Ta'limning ko'rgazmali, og'zaki va amaliy metodlarini optimal tarzda birga qo'shib olib borish prinsipi.**
- 4. Tushunarlilik va individuallilik prinsipi**
- 5. Talablarni asta-sekin oshirib borish prinsipi**

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini olib borish hamda asoslab berish jarayonida quyidagi didaktik prinsiplar qo'llaniladi: tizimlilik va izchillik; onglilik, mustaqillik va ijodiy faollik; ta'limning ko'rgazmali, og'zaki va amaliy metodlarini optimal tarzda birga qo'shib olib borish;

tushunarlilik va individual ishlash asosi; ta'limning frontal, guruhiy va individual formalarining birligi, talablarni tobora oshirib borish prinsipi. Ular pedagogikaning juda muhim shartlari hisoblanadi hamda o'zida ta'lim va tarbiya yagona pedagogik jarayonining metodik qonuniyatlarini ifodalaydi.

Tizimlilik va izchillik prinsipi jismoniy tarbiya maqsadlarida foydalaniladigan tadbirlarning (rejim, chiniqish, harakat ko'nikmalarining shakllanishi) barcha kompleksi majburiydir. Tizimlilik butun maktabgacha ta'lim davri davomidagi jismoniy tarbiya jarayonining uzluksizligi, muntazamliligi, rejaliligi, yuklama va dam olishning majburiy almashinib turishi asosidagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining aniq izchilligidan, mashg'ulotlarning izchilligi, ketma-ketligi, mazmunan o'zaro aloqadorligidan iboratdir. Tizimlilik bilimlar, malaka va ko'nikmalarining o'zaro aloqasi va bir-biriga bog'liqligidan namoyon bo'ladi: Masalan, bolalarning material (berilgan vazifa)ni o'zlashtirishi unga tayanib, yangi materialni o'zlashtirishga o'tishlariga imkon beradi, yangi material esa o'z navbatida bolalarni keyingisini bilishga tayyorlaydi.

Har kuni muayyan bir vaqtda tarbiyalanuvchi bolalarning o'z xarakteriga ko'ra turli jismoniy mashqlarni (ertalabki gimnastika, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, sayr paytidagi harakat faoliyati va h.k.) tizimli bajarish shuningdek, chiniqtirish tadbirlari bolalarni belgilangan sog'lomlashtirish-tarbiyalash rejimiga o'rgatadi. Tizimli mashg'ulotlar to'xtatib qo'yilganda, ular o'rtasidagi tanaffuslar paytida erishilgan funksional imkoniyat darajasining pasayishi, ba'zan esa morfologik ko'rsatkichlar regressi kuzatiladi. Bu faol muskul to'qimasi solishtirma og'irligining kamayishida, uning strukturali komponentlaridagi o'zgarishlarda va boshqa salbiy ko'rinishlarda namoyon bo'ladi. Jismoniy tarbiya hosil qilinayotgan harakat ko'nikmalarining takrorlanishini talab etadi. Faqat ko'p marta takrorlangandagina harakatning dinamik stereotiplari shakllanadi. Samarali takrorlash uchun shunday tizim zarurki, unda o'zlashtirilgan harakat yangisi bilan bog'lanib ketsin, boshqacha aytganda takrorlash jarayoni variativlik xarakteriga (mashqlarning o'zgarishi, bajarish sharti, metodlarning xilma-xilligi, umuman mashg'ulotlarning shakl va mazmunan farqi) ega bo'ladi. Bundan tashqari takrorlash morfologik va funksional sohada uzoq muddatga qayta moslashishni ta'minlaydi. Ular asosida jismoniy sifatlar rivojlanadi (A.N. Krestovnikov).

Hosil qilingan dinamik stereotiplarga yangi qo'zg'atuvchilarning kiritilishi asta-sekinlikka rioya qilingan sharoitda keskin o'zgarishlarsiz kechadi. I.P. Pavlov pedagogikada asta-sekinlik va mashq qildirishni asosiy fiziologik qoida, deb hisoblashni ta'kidlab o'tgan edi.

Onglilik, faollik va mustaqillik prinsipi bolaning o'z faoliyatiga ongli va faol munosabatda bo'lishiga tayanishni ko'zda tutadi: u yoki bu maqsadni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun nimani qanday bajarish, naga boshqacha emas, shunday bajarish kerakligini aniq tasavvur qilishi lozim.

Onglilik asosini ilk bor P.F. Lesgaft ishlab chiqqan edi. U harakatlarni mexanik o'rganishga mutlaqo qarshi edi. Lesgaft "O'quvchilarni har qanday ishga imitatsiyaga berilmasdan umumiy metodlar asosida bir so'zdan tushunib, ya'ni harakatlarda iloji boricha mustaqil bo'lishga va irodalilik namoyon qilishga o'rgatish zarur", – deb hisoblardi.

Bolaning mustaqil faoliyati berilgan vazifaga bo'lgan qiziqishiga, uni ongli idrok etishiga, bu vazifa maqsadini va amalga oshirish yo'llarini tushunishiga, muammoli ta'lim metodlarini qo'llash, bolalarning berilgan vazifani bajarish metodlarini izlashga harakat qilishlariga bog'liq bo'ladi.

Harakatlarning bundan keyingi rivojlanishi bolaning ijodiy faollik namoyon qilish imkoniyati, uning tomonidan ijodiy vazifalarni (mashqlarni mustaqil o'zlashtirish, o'z variantini yaratish, yangi narsa o'ylab topish) bajarishi bilan bog'liqdir.

Ijodiy faoliyatning istiqbolli imkoniyatlarini ochish, bolalarning ilk tashabbuslariga samimiy va e'tiborli munosabatda bo'lish, yangilik izlashni tizimli ravishda rag'batlantirib turishni talab qiladi.

Ta'limning ko'rgazmali, og'zaki va amaliy metodlarini optimal tarzda birga qo'shib olib borish prinsipi. Bilish faoliyati hissiy bilish jarayonlari umumiy yondashuvining amaliyot bilan birligidir.

Harakatlarga o'rgatish jarayonida bilishning bu ajralmas qismlari o'zaro aloqadorlikda bo'ladi. Biroq qo'yilgan vazifalarga qarab ularning izchilligi har xil bo'ladi: bolalarni harakatga o'rgatish ko'rsatib tushuntirish; tarbiyachining mashqni og'zaki tushuntirishi va uning bolalar tomonidan harakatda bajarilishi bilan boshlanishi mumkin. U holda ham, bu holda ham ko'rgazmali namuna fikrlashni, tushuntirish esa harakat haqidagi tasavvurni istisno qilmaydi. Shunday qilib, ko'rgazmalilik so'z va harakat faoliyati o'zaro ajralmas, chambarchas bog'liq komponentlardir.

Jismoniy tarbiyada ko'rgazmalilik deganda kishini (bolani) tashqi muhit bilan bog'lovchi tashqi va ichki analizatorlar barcha ko'rsatkichlarining keng ko'lamdagi o'zaro aloqadorligi tushuniladi. Har qanday bilish hissiy bosqichdan boshlanadi. Harakatlarning shakllanishi retseptorlar, birinchi navbatda, ko'rish, eshitish va propriotsetiv retseptorlarning o'zaro aloqadorligida amalga oshiriladi. Turli retseptorlar ko'rsatkichlarining o'zaro aloqadorligi harakat obrazini boyitadi, harakat ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qilgan holda uni chuqur idrok qilishni ta'minlaydi.

Yangi harakatlarni o'rganishda ko'rgazmalilik asosi harakatlarni tarbiyachi tomonidan juda aniq qilib ko'rsatish orqali amalga oshiriladi (bevosita ko'rish namunasi). Bu estetik idrok, harakatni aniq tasavvur qilish, to'g'ri harakat sezgisi va harakatni qayta bajarish istagi hosil qilishga qaratilgandir.

Sezgi organlarini har tomonlama rivojlantirish jismoniy tarbiyaning vazifalaridan biri sanalar ekan, idrok tizimlarini faollashtirish, ularni tanlab ta'sir etish metodlari bilan biror maqsadda mashq qildirish (masalan, yorug'lik va ovoz ko'rgazmalari oriyentirlari) mumkin bo'ladi.

Bevosita ko'rgazmalilik – tashqi muhitni idrok etishdan tashqari bevosita idrokda yashirin ayrim detal va mexanizmlarni tushuntirishda zarur bo'ladigan (masalan, harakatlar haqidagi tasavvurni kengaytiruvchi kinosyomkalardan, kinogrammalar, kinofilmlardan foydalanish) vositalashtirilgan ko'rgazmalilik katta rol o'ynaydi.

Ko'rgazmalilik onglilik bilan chambarchas bog'liqdir: og'zaki berilgan topshiriq kishi tomonidan tushunib olinadi, harakatni qaytadan bajarish bilan amalda sinaladi. Bunda sezgilar, ayniqsa, harakat sezgilari muhim rol o'ynaydi. Bundan tashqari ko'rgazmalilik bilan obrazli so'zning o'zaro aloqadorligi katta ahamiyatga ega bo'ladi. Bu aloqadorlik bolaning hayotiy tajribasiga, uning harakat tasavvuriga tayanadi va aniq harakat obrazini vujudga keltiradi. Bevosita ko'rgazmalilik uchun ahamiyatli bo'lgan so'zning roli bola egallagan tajribaga muvofiq tobora oshib boradi.

Ko'rgazmalilikning ko'rsatilgan formalarining bunday aloqadorligi bilishning hissiy va mantiqiy bosqichlari: ya'ni bir inchi va ikkinchi signal tizimlarining o'zaro aloqadorligi bilan belgilanadi.

Tushunarliklik va individuallik prinsipi bolaning yosh xususiyatlar imkoniyatlarini hisobga olishni hamda shu bilan bog'liq ravishda uning kuchiga yarasha topshiriqlar belgilashni ko'zda tutadi. Bolalarni jismoniy tarbiyalash tizimida bu prinsipga rioya qilish, ayniqsa, zarur, chunki turli mashqlarni bajarish bolaning hali mustahkam bo'lmagan organizmining hayotiy muhim funksiyalariga bevosita ta'sir qiladi va jismoniy yuklamalarning haddan oshirilishi salomatligiga yomon ta'sir etishi mumkin. Tushunarliklikning optimal darajasi bolalarning yosh im- koniyatlariga va topshiriqlarning qiyinchilik darajasiga muvofiq belgilanadi.

Tushunarliklik qiyinchiliklar yo'q degan ma'noni bildirmaydi, balki, aksincha ularni bolaning jismoniy va ruhiy zo'r berish orqali muvaffaqiyatli yengishni ko'zda tutadi. Chin ma'nodagi tushunarliklik pulsometriya, xronometriya va hokazolarni qo'llanishi bilan amalga oshiriladigan shifokor-pedagog nazorati bilan tasdiqlanadi yoki inkor etiladi.

Tushunarliklikning asosiy shartlaridan biri izchillik va jismoniy mashqlarni tobora murakkablashtirib borish hisoblanadi. Izchillik harakatining turli shakllari o'rtasidagi aloqadorlik, ularning o'zaro harakati hamda struktura jihatdan umumiylikda ifodalanadi. Amalda bunga materialni mashg'ulotlararo to'g'ri taqsim- lash orqali erishil adi. Birmuncha qiyinroq vazifalarni bajarishga o'tishda astasekinlikka rioya qilish ham muhim ahamiyatga ega. Shu ma'noda ko'plab

harakat ko'nikmalarini o'zlashtirish maqsadida tayyorlov va ko'makchi mashqlardan maqsadga muvofiq foydalanish zarurligini ta'kidlash lozim.

Individuallashtirish kishi (bola)ning o'ziga xos funksional imkoniyatlarini hisobga oladigan alohida ta'sirlarni ko'zda tutadi (harakatlarni o'zlashtirish turlicha kechadi, organizm jismoniy yuklamani turlicha qabul qiladi, moslashish dinamikasi ham turlicha va hokazo).

Biroq individuallashtirish – bu faqat u yoki bu bolaning tipologik xususiyatlarini hisobga olishdan iborat emas (ularni ta'lim va tarbiyaning optimal maqsadlarida hisobga olish mumkin emas, biroq ularni belgilovchi xususiyatlarni bila olmaydi). Individual ishlashning maqsadi tug'ma fazilatlarini rivojlantirish, yangi ijobiy sifatlarni, qobiliyatlarni tarbiyalash, zarurat bo'lganda asab tizimining tipologik xususiyatlarini maqsadga muvofiq tarzda o'zlashtirishdan iboratdir.

Ta'limning frontal, guruhiy va individual metodlari birligi va ularni optimal tarzda birga qo'shib olib borish prinsipi. Bu prinsip xatti-harakatlarni sifatli bajarishga erishishda bolalarning emotsional – ongli, maqsad ko'zlangan faoliyatidagi yagona yo'nalganlikni, ta'limning turli metodlari qo'llanilganda uyushqoqlikni ko'zda tutadi. Chunonchi: frontal metod qo'yilgan vazifani bir vaqtda, ongli va ahil ravishda bajarishni talab etadi; guruhiy metod mas'ul, mustaqil va o'zaro yordamni rag'batlantirishni talab etadi; individual metod tarbiyachining ba'zi bolalarga zarur yordam berishi va ancha tayyorgarligi bor boshqa bolalarga nisbatan talabchanlikni oshirishda ifodalanadigan differensial rahbarligini talab qiladi. Ta'lim metodlarining yuqorida sanab o'tilgan metodlardan foydalanish, bolalar bilan olib boriladigan tarbiyaviy sog'lomlashtirish vazifalarini samarali bajarishga xizmat qiladi.

Talablarni astasekin oshirib borish prinsipi. Bu prinsipning asosiy sharti bola oldiga birmuncha qiyin vazifalar qo'yish va bajartirish hamda yuklama ko'lamini va faolligini asta-sekin oshirib borishdan iboratdir.

Hayot uchun muhim bo'lgan rangbarang malaka va ko'nikmalarga bajariladigan mashqlarni yangilab va o'zgartirib turish bilangina erishish mumkin. Mashqlarni yangilash jarayonida harakat, malaka va ko'nikmalarining hajmi kengayadi va boyiydi. Bu bolaga yangi harakat faoliyatini o'zlashtirishga, o'zlashtirgan harakatlarni takomillashtirishga yordam beradi.

Harakat faoliyati formalarini murakkablashtirish bilan birga bolaning kuchiga yarasha beriladigan jismoniy yuklama asta-sekin oshib boradi. Bu jismoniy fazilatlarining rivojlanish qonuniyatlari nisbatan bolaning kuchi, chidamliligi, tezkorligi bilan belgilanadi.

Izchillik, muntazamlilik va yuklamani dam olish bilan almashtirib turish ham majburiy shart hisoblanadi. Yangi birmuncha murakkab mashqlarni bajarishga o'tish, yuklamaga nisbatan shakllanayotgan ko'nikma va moslashishlarning mustahkamlanishiga ko'ra sekin, asta kechishi lozim: yangi, yuqori darajada shug'ullanganlikka erishish imkoniyatini yaratadigan moslashishga oid o'zgarish uchun muayyan vaqt talab etiladi.

Ko'rib o'tilgan barcha prinsiplar o'z mazmuniga ko'ra o'zaro kirishuvchan va mushtarakdir. Ularning barchasi o'zida yagona va faqat shartli ravishda alohida holda qaraladigan bir jarayonning muayyan jihatlarini va qonuniyatlarini aks ettiradi. Shuning uchun ko'rsatib o'tilgan barcha prinsiplar faqat o'zaro aloqadorlikdagina amalga oshirilishi mumkin.

Nazorat uchun savollar

1. Jismoniy ta'lim-tarbiya berish jarayonida qanday prinsiplardan foydalaniladi?
2. Ta'limning ko'rgazmali prinsipi, deganda nimani tushunasiz?
3. Tushunarlilik va individuallashtirish prinsipi, deganda nimani tushunasiz?

9-MAVZU: MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA VA OILADA ASOSIY HARAKATLARINI RIVOJLANTIRISHNING AHAMIYATI.

1 Asosiy harakatlarning ahamiyati.

2 Siklik va asiklik tipdagi harakatlarning farqi.

3 Bolalarni asosiy harakatlarga o'rgatish va ularni takomillashtirish.

Asosiy harakatlarning ahamiyati. Inson o'z faoliyatida foydalanadigan yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashish kabi turli hayotiy zarur harakatlarga **asosiy harakatlar**, deyiladi. Bu harakatlarning doimiy zarur komponenti muvozanatni his etishdir.

Asosiy harakatlar dinamik xarakterga ega. Ular ko'p miqdordagi muskullarni ishga soladi va barcha funksional jarayonlarni faollashtirib, organizmga yaxlit ta'sir etib, bolaning jismoniy rivojlanish va sog'lomlashishiga yordam berib, butun organizmning hayot faoliyatini oshiradi.

Asab tizimining boshqarish faoliyati asosiy harakatlarning takomillashuvini belgilaydi. Ayni paytda teskari bog'liqlik – mashqlar ta'sirida asab tizimi faoliyatining takomillashuvi sodir bo'ladi.

Asosiy harakatlarning rivojlanishi maqsadni ko'zlab rahbarlik qilingan sharoitda bilish, irodaviy, emotsional, ruhiy tarbiyalash jarayonlari bilan bog'liqdir.

Asosiy harakatlar bolada turlicha mo'ljal olishni tarbiyalashga xizmat qiladi: fazoda – harakat yo'nalishini, predmetlarning uzoqligini va joylashish o'rnini, predmetlar o'rtasidagi fazoviy nisbatlarni, ko'z bilan mo'ljallashni rivojlantirish; vaqtda – mashqlarni bajarish davomiyligi va uning ayrim fazalarining izchilligini, harakatlarni belgilangan yoki individual sur'atda bajarish; jamoa bo'lib harakat qilish chog'ida mo'ljal olish – barcha guruh saflanayotgan va qayta saflanayotganda, tarqalib harakat qilayotganda o'z o'rnini topish: birgalashib harakat qilayotgandagi turli vaziyatlarda mo'ljal olish. Ularning hammasi tashqi sharoitni hisobga olish va shu asosida bir maqsadda harakat qilishga yordam beradi.

Asosiy harakatlar estetik his-tuyg'ularni tarbiyalashda ham muhimdir: ular chiroyli, to'g'ri qomatning shakllanishiga, harakatlarning aniq, ifodali va uyushgan bo'lishiga, jamoaviy harakat qila olishga va fazoda to'la foydalanishga yordam beradi. Asosiy harakatlar siklik va asiklik turlarga bo'lina oladi. Birinchi sikldagi harakatlarning xarakterli xususiyati butun gavda va uning alohida qismlari to'xtovsiz ravishda dastlabki holatga (masalan, yurish, yugurish) qaytayotganda bir xil siklning doimiy bajarilishi bilan amalga oshiriladi.

Siklik tipdagi harakatlar tez o'zlashtiriladi va avtomatlashadi. Bu sikllarning muntazam takrorlanishi bilan izohlanadi. Ular mazkur siklning harakat elementlari izchilligi tizimida mustahkamlanadi. Harakatlarning almashinishi va ularni takrorlashda tegishli muskul sezgilari bilan sikllar takrorlanish izchilligining bog'liqligi mazkur harakatning ritmiligini hosil qiladi.

Asiklik tipdagi harakatlar takroriy sikllarga (uloqtirish, sakrashlar) ega bo'lmaydi. Har bir shunday harakat o'zida harakat fazalarining muayyan izchilligini saqlaydi, ayrim fazalarni bajarishning muayyan ritmiga ega bo'ladi. Asiklik harakatlar siklik harakatlarga qaraganda o'zlashtirishning juda izchil bo'lishini talab qiladi. Ularni bajarishda harakatlarning birmuncha muvaffaqiyatli koordinatsiyasi, diqqatini yig'ish va irodaviy zo'r berish zarur bo'ladi.

Asosiy harakatlar ta'lim va tarbiya jarayonida astasekin yuzaga keladigan shartli reflekslardir. Maktabgacha bo'lgan davr ichida asosiy harakatlar rivojlanadi, takomillashadi, harakat stereotiplari sifatida mustahkamlanadi.

Harakatlarning muayyan izchillikda ko'p marta takrorlanishi, masalan, yurish, yugurish, uloqtirish va hokazo mashqlarda alohida elementlarning har biri o'rtasida muvaqqat bog'lanishlar paydo bo'ladi. Dastlabki harakatni bajarishda boshlanadigan bo'g'im-muskul signalizatsiyasi bevosita keyingi tizimga mustahkamlanadigan, avtomatlashadigan barcha signallarni uyg'otadi. Bolalarda shu tufayli hosil bo'ladigan dinamik stereotiplar juda barqaror bo'ladi.

Biroq bolalarni asosiy harakatlarga o'rgatish va ularni rivojlantirishda chidamli dinamik stereotipni shakllantirish, tezda qayta qura olish, tashqi muhitning o'zgaruvchan sharoitga moslashish qobiliyatiga alohida e'tibor berishni talab etadi. Bu mashqlarni turli variantlarini bajarish topshiriqlarni, harakat sur'atini ular bajaradigan sharoitni o'zgartirish yo'li bilan amalga oshiriladi. Bolalarda harakatlar sur'atining notekisligini ko'ramiz: ular gohida tez yurib, deyarli

chopib ketadilar, gohida qadamlarini sekinlatadilar. Bola ikki yoshga qadam qo'yganida o'zi uchun qulay bo'lgan sur'atda yuradi. Uch yoshga qadam qo'yganda barcha bolalarda oyoq va qo'l harakatlarining uyg'unligini ko'ramiz; bolalar yurganda yo'nalishga rioya qiladilar, yurishdan yugurishga o'tadilar. To'rt yoshga qadam qo'ygan bolada yurishni shakllantirishning asosiy sharti maqsadga yo'nalgan ta'limdir. Bu bolalar tomonidan yaxlit mashqlar metodi bilan to'g'ri yurish usullarini o'rganish orqali o'ziga xos o'yin formasida amalga oshiriladi.

Bola besh yoshga qadam qo'yganda (ayniqsa ikkinchi yarmida) ta'lim jarayonida asta-sekin to'g'ri qomat, qo'l va oyoqlarni bemalol idora qilish, fazoni, yo'nalish o'zgarishini erkin mo'ljalga olish ko'nikmasini egallay boshlaydi.

Tarbiyachi bolalarning yosh imkoniyatlarini hisobga olgan holda harakatlar sifatiga juda katta talablar qo'yadi. Odatdagi to'g'ri yurish quyidagi belgilar bilan xarakterlanadi: gavda tik holatda tutiladi, yelkalar kerilgan, qorin chiqarilmaydi, bosh biroz ko'tarilgan (yo'lni ko'rish nazorati oyoq ostidan 2–3 metr) bo'ladi. Nafas ritmik holda burun yoki og'iz orqali bir tekis olinadi. Barcha qadamlar bir xil, muayyan yo'nalish va ritmda tashlanadi, qo'l va oyoq harakatlari koordinatsiyasi to'g'ri bo'ladi. **Jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridagi asosiy harakat turlari (2soat)**

Tayanch iboralar: *asosiy harakatlar .yurish,yugurish, uloqtirish,sakrash, tirmashish,muvozanatni saqlash,dastlabki holatlar,nafas rostlash*

Ishning maqsadi: Asosiy harakatlar, yurish,yugurish, sakrash,tirmashish, uloqtirish va muvozanatni saqlashga o'rgatish mashqlarga o'rgatish.Nafas mashqlari, yurish turlari va sakrashlar,

Asosiy harakatlar estetik his-tuyg'ularni tarbiyalashda muhimdir: ular chiroyli, to'g'ri kad-qomatning shakllanishiga, harakatlarning aniq, ifodali va uyushgan bo'lishiga, birgalashib harakat qila olishga va fazoda to'la foydalanishga yordam beradi.

Asosiy harakatlar ta'lim va tarbiya jarayonida asta-sekin yuzaga keladigan shartli reflekslardir. Maktabgacha bo'lgan davr ichida asosiy harakatlar rivojlanadi, takomillashadi, harakat stereotiplari sifatida mustahkamlanadi.

Harakatlarning muayyan izchillikda ko'p martalab takrorlanishi, masalan, yurish, yugurish, uloqtirish va hokazo mashqlarda alohida elementlarning har biri o'rtasida muvaqqat bog'lanishlar paydo bo'ladi. Dastlabki harakatni bajarishda boshlanadigan bo'g'im-mushak signalizatsiyasi bevosita keyingi sistemaga mustahkamlanadigan, avtomatlashadigan barcha signallarni uyg'otadi. Shu tufayli bolalarda hosil bo'ladigan dinamik stereotiplar juda barqaror bo'ladi.

Bolalarni asosiy harakatlarga o'rgatish va ularni rivojlantirishda chidamlilik dinamik stereotipini shakllantirish, tezda qayta qura olish, tashqi muhitning o'zgaruvchan sharoitiga moslashish qobiliyatiga alohida e'tibor berishni talab etadi.

Mashqlar shunday tanlash kerakki, unda har bir bola har bir mashqni o'yin deb tushunishi o'ta muhim sanaladi. Bunda tarbiyachi tomonidan "Qani bolalar oldinga engashing va o'tirib turing" va, umuman boshqacha aytganda, o'yin taklif qilinadi: "Gul sayri va gul terish". Bulardan tashqari bolalarga taqlid shaklida bir necha mashqlarni, harakat-holatlar taklif etilsa, ular darrov zavqlanib bajarishga kirishlariga erishiladi. Masalan, "Qani baland bo'yli novcha bo'lib yuring", "Pakana bo'lib yuring", "Quyong bo'lib yuring", "Kuchukcha bo'lib yuring" va h.k.

Shunday qilib, mashg'ulotlar ko'rsatma metodikaga binoan oli borilsa, maktabgacha yoshdagi bola nafaqat jismoniy rivojlanadi, balki taqlid qilish, pantomim asoslarini bilib, tabiiy o'yin va san'at chegaralarini ham o'zlashtirib olishiga erishiladi. Madomiki, eng muhimi, bola hyech qachon ertalabki badantarbiyani qandaydir zerikarli, majburiy bir narsa deb tushunmasligi lozim.

Nafas olish mashqlari

Tik turgan holda. To'g'ri turing, qo'llarni tepaga ko'taring, tortiling, iloji boricha bir necha marta va chuqur nafas oling. Keyin oyoqlarni tizzadan bukib, gavdani pastga tushurib nafas chiqaring.

Tik turib qo'llar belga qo'yiladi. Oyoqlarni bir oz yon tomonga yozib, qo'llar belda chap tomonga engashing. O'ng tomonga tortilib engashib nafas oling. So'ng asosiy holatda tik turib nafas chiqaring. Shundan so'ng o'ng tomonga egiling. Rostlaning va chuqur nafas oling.

Chordona holatida o'tiring. Oyoqlarni chalishtirib o'tiring, qo'llarni bosh orqasiga qo'ying, ko'krakni rostlab oling. Boshni orqaga tashlab chuqur nafas oling va nafas chiqaring. Qo'llarni o'tirgan holda bosh orqasiga qo'ying va o'ng tomonga engashing.

Tizzalarda cho'kkayib o'tirish. Oyoqlarni tizzadan bukib turish va tovonlarga cho'qayib o'tirish. Qo'llarni yelkaga, tepaga, belga va bosh orqasiga qo'yib turishlar.

Yurish turlari va sakrashlar

Baland bo'lib yuring. Oyoq uchlarida turib qo'llarni balandroq cho'zing. Tepaga qarab, qo'l uchlaridan ko'z uzmasdan cho'ziling va tortiling. Oldinga yuring.

Pakana bo'lib yuring. Yarim o'tirish qilib, go'yo pakana kishi bo'ling. Shu holatda yarim o'tirgan holda oldinga qo'llarni cho'zib yuring, yiqilmaslikka harakat qiling! Yurganda bir kichkina, bir baland, bir novcha, bir pakana bo'lib xushchaqchaq bo'ling.

Harbiy askar bo'lib yuring. Qo'llarni yon tomonga to'g'ri cho'zib yuring, qo'llar yonlarga yopishganday go'yo harbiy askar bo'lib yuring. Oyoqlarni va tovonlarni to'g'ri bosib yuring.

Laylak kabi yuring. Siz ko'rgandirsiz, laylak qanday yurishini? Oldinga oyog'ini tizzadan bukib, so'ng to'g'irlab oyog'ini yerga qo'yadi. Qani, siz ham laylakka taqlid qiling-chi. Qo'llarni yon tomonga yozing, qanot kabi yozing va doira bo'ylab boshingizni ko'tarib yuring.

Emaklash, ya'ni "to'rt oyoqlab" kuchukcha bo'lib yuring. Qani, to'rt oyoqlab kuchukcha bo'lib yurib ko'ring-chi. Buning uchun emaklab yurish kerak, ya'ni ikkala qo'l kaftlarini polga qo'yib hamda ikkala tizzaga tayanib yurish. Kim qanday yuradi, boshqalardan tezroq-mi?



Tayoqqa tirmashib chiqing. Polga yoki o'rindiqqa o'tirib gimnastik tayoqchani qo'lga oling. Uni tikkasiga qo'yib, go'yo tepasiga tirmashib chiqishga harakat qiling, buning uchun tayoqni o'ng va chap tomonidan oyoq panjalari va qo'llar bilan ushlab olish shart. Iloji boricha tepaga tirmashib chiqing, tizzalarni buking va yana qaytarib tushing.

Oyoq panjalari massaji. O'rindiqqa o'tirib, oyoqlarni cho'zing, o'ng oyoq panjasini chap oyoq boldiridan yuqoriroq qo'yib ishqalay boshlang. O'ng va chap oyoqlarni almashib, massaj qilavering.

Balerinaning mashqi. O'rindiqqa o'tiring va oyoq panja uchlari bilan polga tayaning. Mayda qadamlar bilan o'zingizni ishga tayyorlang. Balerina kabi Oldinga shu qadar yuringki, toki oyoq tovonlari polga tegmaguncha, keyin orqaga qayting. Tizzalar ichkariga kirmasin, tovonlar esa bir-biridan uzoqlashmasin.

To'pni oyoqlar bilan ushlang. Polga o'tirib, oyoqlar bilan kichkina to'pni ko'tarib, tashlab, ushlab, aylantirib turish. Faqat uni qo'llar bilan ushlamaslik kerak.

To'pni dumalating. O'rindiqqa yoki pol ustiga oyog'ingiz panjasini tennis to'piga qo'yib dumalating. Keyin oyoq panjasini uchidan toki tovongacha, so'ng tovondan oyoq uchigacha dumalating.

Sharik va halqachalar bilan o'yin. Polga o'tirib oling, oldingizga o'nta halqachalarni terib qo'ying. Halqachalar oldiga kichik shariklar qo'ying. Har bir shariklarni halqalar ichiga bittadan qo'yib chiqing: beshtasini o'ng oyoq panjalarida, beshtasi chap oyoqda. Keyin shariklarni qo'lingiz bilan olib halqalar oldiga qo'yib chiqing. Shunday qilib, yana shu mashqlarni qaytaring.

Oyoq bilan ip bog'lang. Polga oyoqlarni tizzadan bukib o'tiring, tizzalarni yon tomonlarga yozib, oyoq panjalarining orasiga qalam yoki cho'pga ip bog'langan bo'lsin. Ipli cho'pni oyoq barmoqlari yordamida qalamga bog'lab chiqing. Yana qog'oz ustiga oyoq panjalarini qo'yib, qalam bilan qog'ozga chizma yozing.

1.Maktabgacha yoshdagi bolalarning asosiy harakat turlari

Inson o'z turli faoliyatida foydalanadigan yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashish kabi hayotiy zarur harakatlarga asosiy harakatlar deyiladi. Bu harakatlarning doimiy zarur asosi muvozanati his etishdir.

Asosiy harakatlar dinamik xarakterga ega. Ular ko'p miqdordagi mushaklarni ishga soladi va barcha funksional jarayonlarni faollashtirib, organizmga yaxlit ta'sir etib, bolaning jismoniy rivojlanishi va sog'lomlashishiga yordam berib, butun organizmning hayot faoliyatini oshiradi.

Nerv tizimining boshqarish faoliyati asosiy harakatlarning takomillashuvini belgilaydi. Asosiy harakatlarni rivojlanishi bilish, irodaviy, emosional, psixik tarbiyalash jarayonlari bilan bog'liqdir.

Asosiy harakatlar bolada turlicha mo'ljal olishni tarbiyalashga xizmat qiladi; fazoda-harakat bo'lishini predmetlarning uzoqligini va joylashish o'rnini, predmetlar o'rtasidagi fazoviy nisbatlarni, ko'z bilan mo'ljallashni rivojlantirish; harakatlarni belgilangan yoki individual sur'atda bajarish; jamoa bulib harakat qilish chog'ida mo'ljal olish barcha guruh saflanayotgan va qayta sarflanayotganda, tarqalib harakat qilayotganda o'z o'rnini topish; birgalashib harakat qilayotgandagi turli vaziyatlarda mo'ljal ola bilish.

Asosiy harakatlar chiroyli, to'g'ri qad-qomatning shakllanishiga, xarakatlarning aniq, uyushgan bo'lishiga yordam beradi.

Asosiy harakatlar siklik va asiklik turlarga bo'lina oladi. Siklik tipdagi harakatlar butun gavda va uning alohida qismlari to'xtovsiz ravishda dastlabki holatga (yurish, yugurish) qaytayotganda bir xil siklning doimiy bajarilishi bilan amalga oshadi.

Siklik tipdagi harakatlar tez o'zlashtiriladi va avtomatlashadi. Harakatlarning almashinishi va ularni takrorlashda tegishli mushak sezgilari bilan sikllar takrorlanish izchilligining bog'liqligi mazkur harakatning ritmliligini hosil qiladi.

Asiklik tipdagi harakatlar takroriy sikllarga (uloqtirish, sakrashlar) ega bo'lmaydi.

Har bir shunday harakat o'zida harakat fazalarining muayyan izchilligini saqlaydi, ayrim fazalarni bajarishning muayyan ritmiga ega bo'ladi.

Asiklik xarakatlar siklik harakatlarga qaraganda o'zlashtirishning juda izchil bo'lishini talab qiladi. Ularni bajarishda harakatlarning birmuncha murakkab koordinasiyasi, diqqatni yig'ish va irodaviy zo'r berish zarur bo'ladi.

2.Asosiy harakatlarga o'rgatish metodikasi

Maktabgacha yoshdagi bolalarning asosiy harakat turlarini rivojlantirishning o'ziga xos xususiyatlari mavjud. O'rgatishning ushbu bosqichida harakat malakalari va ko'nikmalari ko'lamining kengayishi, jismoniy fazilatlar (tezlik, chidamlilik, tezkorlik va boshqalar)ning rivojlanishi bilan bog'liq holda ham mashqlarni yaxlit, ham harakat texnikasi elementlarini alohida-alohida muvaffaqiyatliroq o'zlashtirish imkoniyati yuzaga keladi.

Besh-olti yoshli bolalarda o'z oldilariga qo'yilgan vazifalarni ongli tushunib yetish, vaziyatni baholash, o'z harakatlarini boshqara bilishga muayyan tayyorgarlik bo'ladi, shuning uchun, og'zaki ko'rsatma berish va tushuntirish yordamida maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faoliyatida mustahkam bilim va ko'nikma shakllantirish mumkin bo'ladi.

Maktabgacha ta'lim muassaslari uchun yaratilgan ta'lim-tarbiya dasturi, Maktabgacha ta'limga qo'yiladigan Davlat talbalariga muvofiq barcha guruhda bolalar yurish, yugurish, muvozanat saqlash, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqishga o'rganib, uni takomillashtirib boradilar, sport o'yinlari: bastketbol, futbol, sport elementlari va hokazolarni egallaydilar.

Yurish kishining siklik harakatiga mansub tabiiy siljish usulidir. Harakatlarning siklliligi bir xildagi sikllarning ko'p marotaba takrorlanib turishidan iborat bo'ladi.

To'g'ri yurish ko'nikmasini shakllantiruvchi mashqlarning vazifasi bolada to'g'ri qad-qomat, olg'a qadam tashlash, gavda muvozanatini saqlashga, tovon gumbazining shakllanishiga yordam beruvchi qo'l va oyoq harakatlari uyg'unligini tarbiyalashdan iboratdir.



Yurishdagi jismoniy yuklama uning sur'ati va bunda sarf bo'ladigan kuchga bog'liq bo'ladi. Yurishning odatdagi o'rtacha, tetik sur'ati katta miqdordagi muskulaturani faol faoliyatga jalb etadi va yurak-tomir hamda nafas olish tizimi faoliyatini kuchaytiradi, shu asosda modda almashishining oshishiga yordam beradi.

Bola o'z hayotining birinchi yili ohirida yurishga o'rgana boshlaydi. Bunda bola oyoqlarini keng yozgan holda yuradi, qo'llarini yon tomonlarga, yuqoriga va oldinga uzatgan holda o'z muvozanatini saqlaydi.

Bola ikki yoshga qadam qo'yganda o'zi uchun qulay bo'lgan suratda yuradi. U yoshga qadam qo'ygan barcha bolalarda oyoq va qo'l harakatlarining uyg'unligini ko'ramiz; bolalar yurganda yo'nalishga rioya qiladilar, yurishdan yugurishga o'tadilar.

To'rt yoshga qadam qo'ygan bolada yurishni shakllantirishning asosiy sharti maqsadga yo'nalgan ta'limdir. Bola yoshga qadam qo'yganda to'g'ri qad-qomat, qo'l va oyoqlarni bemalol idora qilish, fazoni, yo'nalish o'zgarishini erkin mo'ljalga olish ko'nikmasini egallay boshlaydi.

olti yoshga qadam qo'ygan bolalarni yurishi birmuncha barqarorligi va sur'atining sekinligi, qadamning kattaligi bilan xarakterlanadi.

Yugurish u ham tayanch momentlarining yuzada almashinib turishi bilan bajariladigan sikllarning takrorlanishi, oyoqlarning navbatma-navbat oldinga ko'chirish, qo'llar oldinga ko'chirish, qo'llar harakatining uyg'unligi bilan xarakterlanadi. Yugurish chog'ida yuguruvchining ikkala oyog'i yerdan uzilganda parvoz fazasi mavjud bo'ladi. Parvoz momenti kishining yugurish tezligini oshiradi, inersiya ta'sirida bo'shashtirilgan mushaklar bilan oldinga harakat qilishga imkon bergan holda qadamni uzaytiradi. Yugurish paytida kuch sarfi oshadi, shuning uchun nafas olish hajmi, qon aylanish, gaz almashish tezligi ortadi.

Yugurish bola ikki yoshga yetganda shakllanadi va uch yoshga yetganda o'z takomiliga yetadi. 2,5 – 3 yoshli bolaning yugurishi mayda qadamligi bilan xarakterlanadi. oyoqlab

emaklash, tik devor, (gimnastika devori), narvon, arqonli narvoncha, kanat va langarcho'pga tirmashib chiqish.

Yugurish ko'nikmasini dastlab o'zlashtirayotganda ular notekis, qiyin qadam tashlab yo'nalish yaxshi rioya qilmay yuguradilar. O'rgatish natijasida to'g'ri yugurish belgilari mustahkamlana boradi: parvoz holatida gavda oldinga biroz egilgan, bosh ko'tarilgan, qo'llar tirsaklardan bukilgan, qo'l va oyoqlar harakati muvofiqlashgan bo'ladi. Bolalarda yugurish sifatini takomillashtirish maqsadida turli xil yugurish turlaridan foydalanish mumkin: oyoq uchida yugurish, katta qadam tashlab yugurish, sonlarni baland ko'tarib yugurish, musiqa ostida va ritmik yugurish, signallar asosida yugurish, buyumlarni oralab va buyumlar bilan (arg'amchi chamberak) yugurish, kim o'zarga yugurish.

Yugurish jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida rejaga muvofiq amalga oshiriladi.

1. Tez yugurish (20 metrga 2-3 marta tanaffus qilib)
2. 80-120 metrga yurish bilan almashinib yugurish (2-4 marta)
3. O'nkir-cho'nqir joylardan 400 metrga sekin yugurish. Bu ham umumiy chidamlilikni tarbiyalashga yordam beradi



Yugurish mashqlarining vazifasi qo'l va oyoqlar harakatlanayotganda muvozanat yaxshi saqlagan holda yengil, erkin harakatlar qilishni o'rgatishdir. Bolalar katta maktabgacha yoshda bir yo'nalishda hamda bir me'yorda yurish va yugurish ko'nikmasini egallay biladilar.

Bolalar olti yoshga yetganda yugurishda uchish holatini egallab olgan bo'ladilar. Yugurishni takomillashtirish uchun oldingi guruhlarda egallangan harakat malakalari asosida turli mashqlarni asta-sekin murakkablashtirib borishdan foydalaniladi.

Tizzalarni baland ko'tarib yugurishda tizzadan bukilgan oyoq to'g'ri burchak darajasiga ko'tariladi va yerga yumshoq qo'yiladi, ammo oyoq uchi shahdam harakat bilan qo'yiladi.

Keng erkin qadam bilan yurish va yugurish, harakat bir oz sekinlatilishi bilan karakterlanadi. Bunda qo'l va oyoq odatdagidek o'zaro muvofik, harakat qilib oldin oyoq to'voni qo'yilib, uchiga o'tiladi.

Tezkorlik sifatlarini rivojlantirish uchun tezlik bilan yugurish (20 m masofaga) taklif kilinsa, chaqqonlik va harakat muvofiqligini rivojlantirish uchun mokusimon yugurish beriladi va, nihoyat, chidamlilikni rivojlantirish uchun belgilangan masofaga sekin va o'rtacha sur'atda 2.5 daqiqa davomida muntazam yugurish qo'llaniladi.

Sakrashlar. Sakrash asiklik tipdagi harakatdir. Unda sikllar takrori yo'q va sakrashning butun jarayoni bir tugal harakatdan iboratdir. Sakrashda harakat elementlarining muayyan izchilligi va ritm mavjud.

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.

Turgan joydan sakrashdagi tayyorgarlik bosqichi quyidagicha bo'ladi: cho'qqayib, gavda umumiy og'irlik markazi pasaytiradi, qo'llar juda kuchli



siltash maqsadida orqaga uzatiladi, oyoq shakllari keyingi bosqichda yaxshi qisqarishi uchun cho'ziladi.

Asosiy bosqich itarilish va parvozdir. Itarilish parvozining dastlabki tezligi va to'g'ri yo'nalishini ta'minlaydigan yozuvchi mushaklarning kuchli qisqarishi bilan bog'liqdir, parvoz ko'tarilish va yerga tushishga tayyorlanishda gavgaga kerakli xolat baxsh etadi.

Yakunlovchi bosqich – yerga tushish parvozning keskin chayqalmasdan va zarbsiz tuganlanishidir. Bunda muvozanatni saqlash uchun barcha harakatlar koordinasiyasi zarur. Sakrashning ham turli turlaridan foydalaniladi: turgan joyidan uzunlikka sakrash, yugurib kelib uzunlikka sakrash, chuqurlikka sakrash.

Turgan joyidan (ip, uncha katta bo'lmagan kubik ustidan) va yugurib kelib (50sm kam bo'lmagan) balandlikka sakrashda avval oyoq uchida qo'nilib so'ng oyoq kafti to'liq bosiladi, bu oyoq kaftining amartizasiya rolini o'ynashga imkon beradi. Chuqurlikka sakrashda sakrab tushishda avval oyoq uchida tushiladi, so'ng oyoq to'la bosiladi.

Sakrashlar bosh miya pustlog'i rivojlanganligining muayyan darajasini oyoq va qo'l suyaklarini mustahkamligini, qayshqoqligi va ko'z mo'ljalini talab qiladi. Sakrashni takomillashtirish uchun qisqa, uzun va aylantiriladigan arg'imchilar bilan bajariladigan mashqlar, bir oyoqda navbati bilan bajariladigan mashqlar, bir oyoqda navbat bilan sakrashlardan foydalaniladi.

Katta maktabgacha yoshida sakrashga oid mashqlar anchagina ko'payadi. Yerdan anchagina kuchli itarilish, ko'lni shiddat bilan silkish, yuqoriga, uzunlikka va hokazolarga sakrashni bajarishning barcha bosqichlarida juda yaxshi harakat muvofiqligi kuzatiladi.

Katta guruh bolalari beriladigan yuklamalarni bemalol uddalaydilar, bu o'rinda mashqlar miqdorini ham oshirish mumkin, biroq mashqlarning bajarilish sifatiga e'tiborni ko'proq qaratish lozim. Joyida turib yoki oldinga siljib ikki oyoqda sakrashni takrorlash bilan birga yugurib kelib uzunlikka va balandlikka sakrash, kalta arg'amchadan joyida turib uzunlikka sakrash ham o'rgatilib boriladi.

Uloqtirish – asiklik tipdagi harakatdir. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar uchun yuqoriga, oldinga, pastga uloqtirish ma'qul keladi. U barcha mushak guruhlarini, ayniqsa, yelka kamari muskullarini rivojlantirishga, shuningdek chaqqonlik, egiluvchanlik, tezkorlik, muvozanat saqlash, ko'z bilan mo'ljal olishni tarbiyalashga yordam beradi.

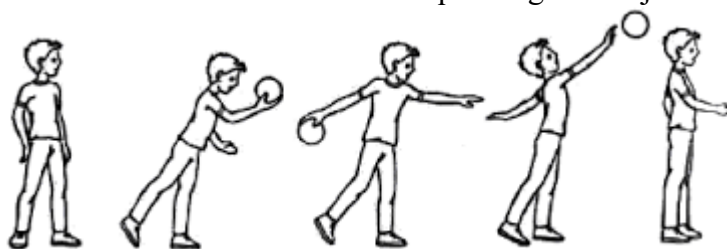
Uzoqqa va nishonga uloqtirish mumkin. Birinchi harakat ikkinchi uchun qo'l kelishi lozim, chunki uzoqqa uloqtirishda asosiy kuch asosan to'g'ri uloqtirish usullarini egallashga qaratiladi; ayni paytda bolalar masofaga uloqtirishni qam mashq qiladilar. Bolalar bilan shug'ullanganda uzoqqa va nishonga uloqtirishning turli usullari ko'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», to'rt qadam yurib uloqtirish, yugurib kelib uloqtirish.

To'pni yoki boshqa buyumni dumalatish, g'ildiratish, otish, uloqtirishning tayyorlov shaklidir.

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar bilan uloqtirishga oid turli mashqlar (dumalatish, otish, ilib olish, uzoqqa va nishonga uloqtirish, to'rdan oshirib otish) har kuni o'tkazilishi, to'p esa bolalarga erkin foydalanish uchun berib qo'yilishi lozim.

Xonada va maydonchada voleybol, basketbol, xokkey o'yinining ba'zi ko'nikmalarini egallash uchun xalqa, to'p tashlagich, kegli, serso, badminton, to'rlar, savatlarni bolalar ixtiyoriga berish kerak.

Olti yoshga qadam qo'ygan bolalar harakatlarni tahlil qilish qobiliyatiga ega bo'ladilar, bu ularning turli topshiriqlarni o'zlashtirib olishlariga yordam beradi: nishonga aniq tekkiza oladi, qo'lini shiddat bilan harakatlantirib, to'g'ri dastlabki holatni egallab, to'pni uzoqqa ota oladi. To'p tashlab berishda, to'pni olish va ilib olishda fazoda va vaqtda to'g'ri mo'ljal ola bilish zarur.



Tarbiyachining ko'rsatmalarini to'g'ri idrok etish maktabgacha yoshdagi bolalarga xos va ular mashqlarni o'z imkoniyatlariga mos ravishda bajaradilar to'pni uzoqroqqa tashlab bera oladilar, uchib kelayotgan to'pga tomon gavda holatini o'zgartirib, qo'llarini cho'za oladilar, bular harakatlar muvofiqlashuvining anchagina takomillashganidan dalolat beradi.

Muvozanatni saqlash mashqlari. Muvozanat saqlash har qanday holatni saqlab turishning zarur doimiy komponentidir.

Maktabgacha tarbiya yosh davomida muvozanatni saqlash funksiyalarini rivojlantirish gavdaning ma'lum holatini (o'tirgan, tik turgan, emaklash, keyinchalik yurishda ham) saqlashdan boshlab har qanday harakat va holatlarda gavdani barqaror tuta olishgacha bo'lgan yo'lni bosib o'tadi.

Muvozanat saqlash gavdaning barqaror holatini saqlash vositasi sifatida diqqatning to'planganligini, harakatlar koordinasiyasini, muayyan sharoitlarda mo'ljal olishni, ularga tez, to'g'ri javob qila olishni botirlik va o'z-o'zini tuta bilishni talab qiladi. Shuning uchun muvozanat mashqlari tez sur'atda, juda harakatchanlik bilan bajariladigan yugurish, sakrash harakatlaridan oldin o'tkaziladi.

Muvozanat saqlash mashqlari ilk yoshdan joriy etiladi, bolalar 15-20 sm ko'tarilgan taxta ustidan yuradilar, keyinchalik esa bolalarga turli buyumlar (savatcha, to'p, xaltachani) boshda ko'tarib yurish tavsiya etiladi; bola, shnur, narvon yog'ochlarida yuradi; to'satdan to'xtab, cho'qqayib gavdani har-xil holatda tutib yuradi.

Ma'lumki muvozanat (uni saqlab turish va tutib turishga intilish) har qanday harakatlar uchun doimiy va zarur komponent bo'lib hisoblanadi. Katta maktabgacha yoshda muvozanat saqlashni turli tuman mashqlar vositasida takomillashtirib borish davom ettiriladi.

Muvozanat saqlash funksiyasining kechiqishi yoki yetarli rivojlanmasligi harakat aniqligiga, sur'atiga, me'yoriga ta'sir ko'rsatadi. Ular natijalarining yaxshilanishi 5-6 yoshli bolalarda mushak tonusi muvofiqligining yetarli darajada yaxshi rivojlanishi bilan bog'liq bo'ladi.

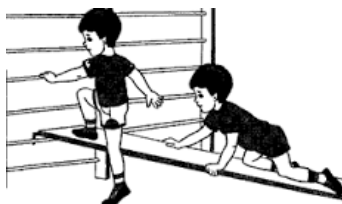
Katta guruhlarda muvozanat mashqlarini tayanchni toraytirilgan va kengaytirilgan holatda bajarish taklif etiladi. Bunda topshiriqlar turli narsalar bilan bajariladi. Muvozanatni saqlashni rivojlantirish mashqlarining barchasi bolalardan diqqatni bir joyga to'plashni, diqqat- e'tiborni, irodaviy zo'r berishni talab qiladi; shuning uchun mashqlarni o'rtacha va sekin sur'atda tarbiyachining kuzatuv ostida o'tkazish va zarur hollarda ayrim bolalarga yordam berish hamda ularni asrab-avaylash lozim .

Tirmashish Tirmashib chiqish mashqlari bajarilayotganda turli guruh mushaklari ishga solinadi. Tirmashish ko'p martalab takrorlashlar jarayonida hosil qilinadigan murakkab shartli refleksdir. Tirmashib chiqish muskullarning navbatma-navbat qisqarishi va bo'shashishi bilan xarakterlanadi.

Dastlabki vaqtlarda bolalar gimnastika skameykasi ustidan emaklash keyinchalik shnur, xoda, darvoza tagidan o'tishni o'zlashtiradilar. Katta guruhga kelib bolalar pastki uchi mustahkamlanmagan arqon yoki langar cho'pda tebranishni o'rganadilar. So'ngra pastki uchi yerga mustahkamlangan langar cho'pga chiqishni mashq qiladilar. Har kuni tirmashib chiqish bolada zarur xayotiy ko'nikma hosil qiladi va harakatlar kardinasiyasini tarbiyalaydi. Buning uchun guruh xonalarida gimnastika narvoni bo'lishi lozim. Maktabgacha yoshidagi bolalarga uzoq muddat osilib turish mumkin emas: bu muskullarning uzoq vaqt zo'riqishiga, bo'gimlarning juda erta cho'zilishiga olib keladi, nerv tizimini toliqtiradi.

Qatta guruhda topshiriqlar murakkablashtiriladi, ularni bajarish texnikasiga yuqoriroq talablar qo'yila boshlaydi. Ilgari o'rganib olingan mashqlar bilan bir qatorda, gimnastika devoriga sur'atni o'zgartirgan holda chiqish, yonma-yon turgan devorchaning biridan ikkinchisiga oshib o'tish hamda zinapoyalar orasidan o'tish taklif qilinadi va boshqalar.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash tizimida bolalarga mo'ljallangan asosiy gimnastika tarkibini asosiy harakatlar, umumrivojlantiruvchi va saflanish mashqlari tashkil etadi.



Bu mashqlarning barchasi o'yinlar va mashg'ulotlarda qo'llaniladi.

Shunday qilib, asosiy xarakatlarni shakllantirishga qaratilgan barcha mashqlar bolani maktabga va rang-barang xayot faoliyatiga tayyorlaydi



Nazorat uchun savollar

1. Asosiy harakatlar, deb nimaga aytiladi?
2. Asosiy harakatlarning ahamiyati nimada?
3. Asosiy harakatlar qanday turlarga bo'linadi?

5-MAVZU: SPORT ELEMENTLARI BO'LGAN HARAKATLI O'YINLARNI O'TKAZISH.

Reja:

1. Bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlanishida sport o'yinlarinig ahamiyati.
2. Sport o'yinlari harakatlarini o'rgatish texnikasi.
3. Sport o'yinlari yordamida bolalar koordinatsion qobiliyatini shakllantirish.

Sport o'yinlariga voleybol, basketbol, sharcha, badminton, lapta, stol tennisi, futbol, xokkey kiradi. Bolalar bog'chasida katta va maktabgacha tayyorlov guruhlarida sport o'yinlarini o'tkazish mumkin. Ular bolalar musobaqa, o'yin estafetasi elementlari mavjud harakatli o'yinlarni uyushgan holda o'ynaydigan va harakatli o'yinni mustaqil tashkil etadigan bo'lganda asta-sekin joriy etiladi. Sport o'yinlari harakatli o'yinlardagidan ko'proq o'zini tuta bilishni, uyushqoqlikni, kuzatuvchanlik, muayyan harakat texnikasini, harakatning tezkor reaksiyasini egallashni talab qiladi.

Sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarning birligi, ular yordamida hosil bo'ladigan emotsional ko'tarinkilik, harakatlarni takomillashtirish mumkinligi, u yoki bu o'yinlarni birlashtiruvchi belgi hisoblanadi. Biroq, agar harakatli o'yinlarda bolalar ijobiy tashabbus ko'rsatgan holda turli harakatlardan foydalansalar, sport o'yinlarida harakatlarning bir qadar chegaralanganligi kuzatiladi, bu mazkur o'yinning o'ziga xos xususiyati va harakat faoliyati texnikasining aniqligi bilan belgilanadi. Sport o'yinlarida qatnashuvchilar soni aniq belgilangan, ularning vazifalari taqsimlangan, o'yin muddati vaqti chegaralangan bo'ladi. O'yinlarni o'tkazish shartlari maxsus tayyorlanadigan joyni, belgilangan maydonchani, tegishli jihoz va inventarlarni talab qiladi.

Yuqorida ko'rsatilgan o'yinlarda bolalar sport o'yinlari texnikasining umumiy talablariga javob beruvchi to'g'ri ko'nikmalarni egallaydilar. Bu ko'nikmalar ko'pincha o'yinlarni qayta o'rganishni istisno etadi va maktabga tayyorlanish uchun muhimdir.

Bolalarning sport o'yinlarini (basketbol, voleybol, tennis) o'ynashi uchun ular to'pni erkin egallash ko'nikmasiga ega bo'lishi muhimdir. To'p bilan harakat qilish, tutib olish, ilib olish va ushlab turish, to'pni yo'nalishini belgilab olish, fazoda to'g'ri mo'ljal olish kabi zarur malakalarni rivojlantiradi.

Basketbol

Bolalarni basketbol o'yini elementlariga o'rgatish turgan joyda va harakatda koptokni egallab olish, bir-biriga uzatish, olib yurish, savatga tashlashni o'z ichiga oladi. O'yin mashqlaridan foydalanib, bolalarni oddiy qoidalar bilan o'ynaladigan basketbol o'yiniga olib kelish kerak.

O'yin o'lchami 5x10 dan 7x13 m gacha bo'lgan maydon- da o'tkaziladi. Maydon chegaralari chiziqlar bilan belgilanadi. Maydonning qarama-qarshi tomoniga 120x80 sm o'lchamli taxta to'siqlar o'rnatiladi. To'siq ustunga mustahkamlanadi. Eng qulay variant – to'siqni maydoncha chetiga o'rnatiladigan shakl (metall konstruksiyaga birlashtirishdir). To'siq go'yo maydoncha ustiga osilib qolganday bo'ladi. Bu o'yinni ancha xavfsiz qiladi. Standart o'lchamli basketbol xalqasi to'siqning pastki chegarasidan 20 sm narida, yerdan 1,7-2 metr balandlikda mustahkamlanadi. Maydoncha chegaralaridan 1 metr masofada skameyka, ustun va hokazolar bo'lmashligi kerak. To'siqdan 1,5 metr narida maydoncha ichida jarima to'pi tashlash chiziqlari chiziladi. Bolalar yerga urilganda yaxshi qaytadigan to'plar (aylanasi 40x50 sm) bilan basketbol o'ynaydilar. O'yinning maqsadi – o'yin uchun ajratilgan vaqt mobaynida, to'pni olib yurib va uning komandadagi sheriklariga oshirib, boshqa komanda savatiga mumkin qadar ko'p to'p tashlashdan iborat. Komanda tarkibi 5 tagacha kishidan iborat. O'yin 3-5 minutdan ikki taym o'ynaladi. Savatga to'p tushurilgani uchun 2 ball beriladi. Qo'ldagi to'p bilan 3 qadamdan ko'p qadam tashlash mumkin emas. To'pni maydonchadan urib qaytarib, to'p bilan harakatlantirish mumkin. O'yinchilarni turtish, kiyimlari va qo'llaridan ushlab olish, chalish mumkin emas. Qoidani buzgani uchun to'p olib qo'yiladi va boshqa komanda o'yinchisi tomonidan yon chiziqdan o'yinga kiritiladi. O'yin qoidalarini qo'pol ravishda buzganligi uchun o'yinchi 1–3 minutga maydondan chiqarib yuboriladi. Lekin bunda uning o'rniga boshqa o'yinchi tushib o'ynashi mumkin.

Badminton

Badminton o'yin o'lchami, 3,5x8 dan 5x10 m gacha bo'lgan maydonchada o'tkaziladi. Maydonchani o'rtasidan 130 sm

balandlikda setka (yoki chizimcha) tortiladi. O'ynovchilar navbat bilan vol anni setkadan oshirib urib qaytaradilar. Agar volanni o'yinga kirituvchi xatoga yo'l qo'ysa, ya'ni (volanni o'z maydonidan o'tkaza olmasa, uni sherigining maydonini tashqarisiga chiqarib yuborsa yoki setkaga tegizsa, uni raketka gardishi bilan ursa) uni boshqa o'yinchi o'yinga kiritadi. Agar himoyalovchi xato qilsa, volanni o'yinga kiritgan o'yinchiga ochko yoziladi. O'yin kelishib olingani bo'yicha 5, 7 yoki 10 ochkogacha davom etadi. O'yin birnecha partiyadan o'ynalishi mumkin. O'yinni bir ikki kishi yoki ko'p sonli jamoa bo'lib o'tkazish mumkin. Lekin bunda boshqalarga xalaqit bermaslik uchun har bir o'yinchiga zona chiziladi, u bu zonadan tashqari- ga chiqmasligi kerak.

Bolalar volanning fazodagi harakati dinamikasini his qilish- lari uchun badminton o'yiniga o'rgatish volanni yuqoriga otish va biridan ikkinchisiga oshirish bilan boshlanadi. So'ngra turgan joyda va harakat paytida volanni raketka bilan urish mashq qilinadi. Shundan so'ng bolalar qo'lda

tashlangan volanni urib qaytarishni o'rganadilar. Asta-sekin volanni o'yinga kiritish o'zlashtiriladi. Keyingi bosqich – maydonchada juft-juft bo'lib o'ynash – avval setkasiz, so'ngra oddiyoq qoidalar bilan setka- dan oshirib o'ynaladi. O'rgatish uchun standart raketka va volanlardan foydalaniladi.

Stol tennisi

O'yin o'lchami 230x100 dan 250x130 sm gacha bo'lgan stolda o'tkaziladi. Stolning balandligi 65, 68 sm. Balandligi o'zgarishi mumkin bo'lgan stollar qulay. Stolning yuzasi yog'och qirindisidan tayyorlangan plita yoki 8, 10 qalinlikdagi namga chidamli faneradan qilinadi va bo'g'iq ko'k rangga bo'yaladi. Stolning chetlariga 3 sm kenglikdagi oq chiziqli chiziladi. Stolning bur- chaklari dumaloqlangan bo'lishi kerak. Koptok va raketka bilan mashq qilish uchun odatdagi stollardan foydalanish ham mumkin. Standart raketkalar bolalarga biroz og'irlik qiladi, shuning uchun uning dastagini 2 sm ga qisqartirish, diametrini esa 0, sm kamaytirish kerak. O'rgatish uchun har bir bolada koptok va raketka bo'lishi zarur. Ayrim mashqlarni faqat sayrlarda emas, balki mustaqil ravishda binoda ham bajarish mumkin.

O'rgatishning boshlarida stol tennisi koptogi bilan bajariladigan mashqlar beriladi.

Bu mashqlarning izchilligi taxminan shunday:

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun sport o'yinlari

Bolalarning harakat faoliyatini tashkil etishda sport o'yinlari va mashqlariga katta o'rin beriladi.

Chang'ida yurish, konkida, chanada uchish, velosipedda, samokatda, rollerda yurish, shuningdek, suzish sport mashqlariga mansubdir. Ularning barchasi asosiy mushaklarni mustahkamlashga, suyak, yurak-qon tomir, nafas olish va nerv tizimlarining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bundan tashqari, mashg'ulotlar jarayonida bolalarda jismoniy sifatlar (chaqqonlik, tezkorlik, chidamkorlik va h.k.), shuningdek, ritmlik, harakatlar koordinatsiyasi, fazoda mo'ljal olish malakasi rivojlanadi. Velosipedda yurish, konkida uchish vestibulyar barqarorlikni rivojlantiradi.

Tegishli kiyimda turli temperaturada toza havodagi mashg'ulotlar quyosh nurida, shuningdek, suvda chiniqish modda almashishini kuchaytiradi va chiniqtirishga xizmat qiladi.

Sport mashqlaridan iborat mashg'ulotlar bolalarga tabiat xodisalarini bilishga (qor, shamol, muz, suv va h.k.) sirg'alish, tormozlanish haqidagi tushunchalarni, shuningdek, sport-roller, velosiped tuzilishi haqidagi bilimlarini egallashlariga imkon beradi.

Sport mashqlari mushaklarni mustahkamlashga, suyak, yurak-qon tomir, asab tizimini rivojlantirishga yordam beradigan mashqlardir.

Ochiq havoda tashkil etiladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida bolalarni sport mashqlari va sport o'yinlari elementlariga o'rgatiladi. Bu ishni, asosan, tarbiyachi olib boradi, lekin bolalarning sport mashqlarini bajarish malakalarini egallab va sport o'yinlarini o'ynashni bilib olishlari uchun ularni doimo sayrlar vaqtida takrorlash va mustahkamlab borish kerak.

Ob-havo sharoiti, sport jihozlarining bor-yo'qligi, bolalarning u yoki bu sport o'yini va mashqlarini egallab olish darajasiga qarab, tarbiyachi rejada ko'rsatilgan sport turlarini hafta bo'yicha (ertalabki va kechki) hamma sayrlarga taqsimlaydi. Ayrim hollarda bolalar bir necha o'yin turlarini mashq qilishlari mumkin. Masalan, ba'zi birlari velosiped uchadilar, ayrimlari stol tennisi va badminton o'ynaydilar, so'ng o'zaro o'rin almashadilar,

Dastlab tarbiyachi sport o'yinlari va mashqlarida ishtirok etishga jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida mashqni yetarlicha o'zlashtirmagan bolalarni jalb etadi.

Keyinroq esa hamma bolalarning faol bo'lishini ta'minlashga harakat qilishi kerak. Bolalar faqat sport o'yinlari elementini o'zlashtirib olishlarigina emas, balki ularning asosiy qoidalarini foydalanayotgan sport inventarlari qismlarining nomini o'zlashtirishlari, ularni asrab-avaylab, saqlashni ham bilishlari lozim. Agar tarbiyachining o'zi sport o'yinlarida faol ishtirok etib, bolalarning xatti-harakatiga rahbarlik qilsa, sport o'yinlariga o'rgatish ancha tezlashadi. maydonchaga tegib qaytgandan keyin ilib olish; koptokni devorga urish va

maydonchaga tegib qaytgandan keyin ilib olish; koptokni bir-biriga tashlash hamda uni bir va ikki qo'llab ilib olish;

- . xuddi shuning o'zi, lekin koptokni maydonchaga tegib qaytgandan keyin ilib olish;
- . koptokni stolga tegib qaytgandan keyin bir-biriga oshi- rish.

Yuqoridagi mashqlar ayniqsa keyingi o'yinga yaqinlashtiril- gan mashq o'rganilganidan keyin yoki ular bilan parallel ravish- da raketka bilan mashq qilina boshlanadi:

- . raketka ushlashni o'rganish;
- . raketka bilan koptokni urgandek taqlid qilish;
- . rollarni oldinga, yon tomonga harakatlantirib, koptokni raketkadan tushurib yubormay, uni raketkada olib yurish.

Dastlab turgan joyda, keyin harakat paytida koptokni raket- ka bilan urish:

- . koptokni raketka bilan yuqori otish va ilib olish;
- . stolga tegib qaytgan koptokni raketka bilan urib qayta- rish;
- . devorga va polga tegib qaytgan koptokni raketka bilan urib qaytarish;
- . koptokni o'yinga kiritishni o'rganish;
- . sherigi qo'li bilan stolga tashlagan koptokni urib qayta- rish;
- . koptokni shunday qaytarish kerakki u yana tegsin;
- . juft bo'lib setkasi yo'q stolda o'ynash;
- . juft bo'lib setka tortilgan stolda o'ynash.

Bolalar o'yinni raketka bilan doimo mashq qilish natijasidagina o'zlashtirib olishlari mumkin. Mashqlar vaqtida bolalar guruhlariga bo'linadilar; ayrimlari stolda o'ynaydilar, boshqalar harakatlarni juft-juft bo'lib bajaradilar yoki individual shug'ullanadilar, keyin esa o'rin almashadilar. Hamma mashqlarni ham chap, ham o'ng qo'l bilan bajarish zarur.

O'yin vaqtida bolalar birnecha marta ketma-ket koptokni o'yinga kiritadilar (5). Agar xatoga yo'l qo'ysa (koptok qabul qi- linmasa stolga tushmasa), boshqa o'yinchiga ochko beriladi.

Oilada harakatli o'yinlarni o'tkazish. O'yin bolalarni eng sevimli faoliyati bo'lib hisoblanadi. O'yin orqali bolalar tevarak- atrof bilan tanishadilar, bilim oladilar, mehnatga o'rganadilar. Qoidali harakatli o'yinlar orqali bolalar hayotiy harakatlarni egallab olishadi (yugurish, yurish, sakrash va h.k.) harakatlarni rivojlantirib berishadi va takomillashtirishadi. Oila sharoitida, tarbiyachi bolalarni o'yinga bo'lgan qiziqishini hisobga olgan holda, ularni qoidali harakatli o'yinlar orqali turli harakatlarni egallashga qaratilgan o'yinlarni o'tkazib boradi. Kichik yoshdagi bolalar bilan so'zli milliy o'yinlar, (Oq terakmi, ko'k terak, oq quyonim alomat, chitti gulim) olti; yetti yoshli bolalar bilan sport elementlari bo'lgan harakatli o'yinlar. Masalan; basketbol, stol tennisi, badminton o'yinlarini o'tkazish mumkin. Bu o'yinlar orqali bolalar tez harakat qiladi, volan, raketka bilan bemaol foydalanishga o'rganishadi.

Nazorat uchun savollar

1. Sport elementlari bo'lgan harakatli o'yinlarga qaysi o'yinlar kiradi?
2. Voleybol o'yini qaysi guruh bolalari bilan o'tkaziladi? Uning mazmuni nimada?
3. Stol tennisi o'yinida necha yoshli bolalar qatnashadi? Bu o'yinning qoidalari qanday?
4. Basketbol o'yini qanday tashkil etiladi?

Maktabgacha ta'limga qo'yiladigan davlat talablarining jismoniy rivojlantirish va madaniy-gigiyenik ko'nikmalarni shakllantirish sohasi.

Reja:

1. 2–3 yosh bolalarning jismoniy rivojlantirish va madaniy-gigienik ko‘nikmalarni shakllantirish.
2. 4-5 yosh bolalarning jismoniy rivojlantirish va madaniy-gigienik ko‘nikmalarni shakllantirish.
3. 5-6 yosh bolalarning jismoniy rivojlantirish va madaniy-gigienik ko‘nikmalarni shakllantirish.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti SH. Mirziyoevning 2016-yil 29-dekabrda «2017 – 2021-yillarda maktabgacha ta’lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi qaroriga muvofiq 2017 yil iyun oyida Xalq ta’limi vazirligi tomonidan Maktabgacha ta’limga qo‘yiladigan davlat talablari tasdiqlandi.

Maktabgacha ta’limga qo‘yiladigan davlat talablari aniq bir yoshdagi bolaning rivojlanish standartlarini va bolaning yutuqlari va rivojlanish darajasini baholash imkoniyatini beruvchi indikatorlarni belgilaydi. Ushbu hujjat birinchi navbatda, bolaning to‘laqonli rivojlanishi, ta’lim-tarbiyasida, uni maktabda ta’lim olishga samarali tayyorlashda yordam berishni nazarda tutadi. U maktabgacha ta’limning mazmunini belgilaydi va mulk shaklidan qat’iy nazar, maktabgacha ta’lim muassasalarini bolalikning qadri qimmatini saqlab qolgan holda barcha bolalarning teng huquqliligi va har bir bolaning individual rivojlanishini tatbiq etishga yo‘naltirilgan.

Davlat talabining birinchi, – Jismoniy rivojlantirish va madaniy-gigienik ko‘nikmalarni shakllantirish sohasida bolaning yoshiga qarab rivojlanish yo‘nalishlari bo‘yicha bajarilish indikatorlari ko‘rsatib berilgan.

2-yoshgacha bo‘lgan bolalar uchun Davlat talablari sohasining yo‘nalishlari bo‘yicha bajarilish INDIKATORLARI

1. Jismoniy rivojlantirish va madaniy-gigienik ko‘nikmalarni shakllantirish.				
t/r	Yirik motorikani rivojlantirish	Mayda motorikani rivojlantirish	Sensomotori-kani rivojlantirish	Madaniy-gigienik ko‘nikmalarni shakllantirish
1	turli yo‘nalishlarda kattalar yordamisiz yuradi	eshikni tutqichidan ushlab ochadi	yoqtirgan ovqat va boshqa buyumlarni ko‘rganda qo‘lini cho‘zadi	kattalar yordamida tishini tish cho‘tkasida tozalaydi
2	mustaqil, yiqilmasdan turadi va o‘tiradi	ochiq eshikni yopadi	suvni bir idishdan boshqasiga to‘kadi	mustaqil ravishda og‘zini, qo‘lini, yuzini artadi
3	engashib, o‘yinchoqlarni oladi	barmoqlari bilan turli o‘yinchoqlarni aylantiradi	bosh, ko‘z, og‘iz, burun va boshqa tana a‘zolarini ko‘rsatadi	mustaqil ovqatlanadi, piyoladan choy ichadi
4	koptokni mustaqil tepadi	bir qo‘lida piyola yoki qoshiqni ushlaydi	buyumlarni qo‘lda ushlab, bir-biriga urishtiradi	kiyimlarini echishga harakat qiladi
5	koptokni tepalikdan dumalatadi, koptokni oldinga va tepaga otadi	o‘yinchoqlardan uch yoki undan ko‘p qismli minora qurib yasaydi	qarsak chaladi	—

6	qutidan o'yin-choqlarni oladi va qaytarib qutiga soladi	katta qismlardan iborat oddiy va sodda pazllarni yig'adi	—	—
7	stol tagidan, halqa orasidan emaklab o'tadi	—	—	—
8	uzunligi 1 metr bo'lgan zinapoyadan chiqib tushadi	—	—	—
9	erdan 5 – 10 sm balandlikka ko'tarilgan arqon yoki tayoq ustidan xatlab o'tadi	—	—	—
10	biror buyumning tagida bo'lgan o'yinchoqni mustaqil oladi	—	—	—
11	turgan joyida mustaqil sakraydi	—	—	—
12	zinapoyadan kattalar yordamida tushadi	—	—	—

3–4 yosh. Jismoniy rivojlantirish va madaniy-gigienik ko'nikmalarni shakllantirish.

1	kolonnada ketma-ketlikda yuradi	kiyimlarining tugmalarini o'zi taqadi va echadi	to'pni ikki qo'li bilan oldinga yoki yuqoriga otadi	eslatmasiz qo'lini va yuzini sovun bilan yuvadi
2	ilonizi (zigzag) bo'lib yuradi	mayda hajmdagi o'yinchoqlarni qutiga yig'adi	qum to'ldirilgan qopchani gorizontal yoki vertikal nishonga otadi	tishlarini tozalaydi
3	kolonnada bir yoki ikkita bo'lib qo'l ushlamasdan yuradi	ipga katta hajmdagi munchoqlar teradi	1 metr masofadan otilgan to'pni ilib oladi	sanchqi (vilka) va qoshiqdan foydalangan holda tartib bilan ovqatlanadi
4	katta qadam bilan predmetlarni aylanib o'tib yuguradi	qalam va mo'yqalamni barmoqlari bilan to'g'ri ushlaydi	to'pni ikki qo'llari bilan o'tirgan va turgan holatda dumalatadi	dastro'mol va gigiyena xonasi qog'ozidan foydalanishni biladi
5	yo'nalishni o'zgartirib yuguradi	mantiqiy uychalar bilan yassi va bo'rtiq shakllarni mos teshikchalarga joylashtiradi	—	o'ynab bo'lgandan so'ng o'yinchoqlarini

				joyiga yig'ib qo'yadi
6	tezlikni o'zgartirib yuguradi	stol usti bosma o'yinlarini o'ynaydi (mozaika, loto, domino)	—	kiyimi va sochini ko'zguga qarab tartibga keltiradi
7	10 metr masofaga tezlikni oshirib yuguradi	o'yinchoqlarni savatga mustaqil yig'adi va ularni savat ichidan oladi	—	ovqatlanib bo'lganidan keyin og'zini yuvadi
8	doira bo'lib saflanadi	8-10 blokdan iborat minora quradi	—	yo'talganda va aksirganda og'zini dast- ro'mol yoki sochiq bilan berkitadi
9	2-3 metr masofaga ikki oyoqda oldinga qarab sakraydi	10-15 ta katta bo'lakli pazllarni yig'adi	—	—
10	10 – 20 sm balandlikdan sakrab tushadi	kattalar ko'rsatmasi bilan rasmlarni chiroyli bo'yashga harakat qiladi	—	—
11	10 – 20 sm baland- likdagi predmetlar ustidan sakrab o'tadi	bo'yoqlar yordamida barmoqlari bilan noan'anaviy usulda rasm chizadi	—	—
12	30 sm dan 70 sm gacha bo'lgan yoy tagidan emaklab o'tadi	—	—	—
13	predmetlar orasidan emaklab yuradi	—	—	—
14	arqon ustida mu- vozanatni saqlab yuradi	—	—	—
15	qiya tekislikda muvozanatni saqlaydi	—	—	—
16	3 g'ildirakli ve- losipedda to'g'ri yo'nalishda mustaqil uchadi	—	—	—
4–5 yosh. Jismoniy rivojlantirish va madaniy-gigienik ko'nikmalarni shakllantirish.				
1	oyoqlari uchida, tovonda, oyoq kaft- larining yon tomoni bilan va tizzalarni baland ko'tarib yuradi	kiyimlaridagi tug- malarni, ilgaklarni mustaqil taqadi va yechadi	to'pni ikki qo'li bilan o'rtacha 4 marta erga urib ilib oladi	gigiyena xonasiga o'zi mustaqil kiradi, shaxsiy gigiyena qoidalariga rivoj qiladi

2	turli buyumlar orasidan yon tomonga yuradi	oyoq kiyimidagi iplarni mustaqil bog'laydi	kamida 2 metrlik masofada boshqa bolaga to'pni dumalatadi	mustaqil ravishda kiyinadi
3	yerdagi arqon ustida muvozanatni saqlab yuradi	qutichaga mayda hajmdagi o'yinchoqlarni terib soladi	kamida 50 sm kenglikdagi darvozaga to'pni dumalatadi	tish cho'tkasi-dan foydalangan holda tishlarini tozalaydi
4	oyoq uchida va tizzalarini baland ko'tarib katta qadamlar bilan yuguradi	mayda, o'rta va katta munchoqlarni kattalar yordamida iplarga teradi	to'pni boshqa bolaga otadi va ilib oladi	qoshiq va sanchqidan (vilkadan) foydalanib, non ushoqlarini to'kmagan holda tartib bilan ovqatlanadi
5	safda juft bo'lib turli yo'nalishda yuguradi (doira bo'lib, boshqa bolalarning qo'lini ushlab, ilon izi (zigzag)bo'lib)	kichik koptoklar bilan mustaqil o'ynaydi	to'pni devorga va erga urib ilib oladi	ovqatlanishdan oldin qo'llari-ni yuvadi va ovqatlanish tarbiyai haqida biladi
6	yugurishni yurish bilan almashtiradi va to'xtamasdan 1,5 daqiqa yuguradi	katta va kichik konstruktor qismlaridan turli predmetlar yasaydi	to'pni navbat bilan o'ng va chap qo'llari bilan erga uradi	ovqatlanish jarayonida qoshiq, sanchqi (vilka), sochiqlardan to'g'ri foydalanadi
7	10 metrga tez va 40 – 60 metrga o'rtacha tezlikda yuguradi	rivojlantiruvchi o'yinlarni o'ynashda barmoqlarini to'g'ri harakatlantiradi	og'irligi o'rtacha 500 gramm bo'lgan to'plarni erda dumalatadi	ovqatlanib bo'lgandan so'ng minnatdorchilik bildiradi
8	o'rtacha 220 metr masofaga sekin tezlikda yuguradi	kattalar yordamida barmoq teatri sahnalashtirishda ishtirok etadi	qum to'ldirilgan qopchani kaftlari orasida ushlab yoki bosh ustiga qo'ygan holda yuradi	suv haqidagi ovutma-choqlarni biladi
9	kolonnaga va sherengaga saflanadi	gorizontal, vertikal, aylana, yoysimon chiziqlar chizadi va o'chiradi	gimnastika skameykasida oyoqlari uchida yuradi va yugurib kelganda muvozanatni saqlaydi	mustaqil taroqdan foydalanib sochlarini tartibga keltiradi
10	kolonnaga ikkitadan qayta saflanadi	15 – 20 ta mayda bo'lakli pazllarni yig'adi	bir oyog'i bukilgan holatda turadi	—

11	turgan joyida ikki oyoqlab aylanib sakraydi	—	navbat bilan o'ng va chap tomonga aylanaadi	—
12	turgan joyida qo'llarini yuqoriga ko'tarib sakraydi	—	ko'zini yumib qo'llarini beliga qo'ygan yoki yon tomonga yoygan holda yuradi	—
13	turgan joyida va yurgan holda bir oyoqlab sakraydi	—	qum to'ldirilgan qopchani 4 metrgacha masofaga bir qo'li bilan gorizontal yoki vertikal nishonga otadi	—
14	o'rtacha 20 sm balandlikdagi to'siqlar ustidan sakrab o'tadi	—	3-4 marta ikki qo'li bilan to'pni otadi va ilib oladi	—
15	o'rtacha 70 sm uzunlikka sakraydi	—	—	—
16	sakrash uchun mo'ljallangan arqon bilan sakrashga urinadi	—	—	—
17	kamida 10 metr masofani emaklab o'tadi	—	—	—
18	gimnastika skameykasida qo'llari yordamida qorin bilan sudraladi	—	—	—
19	to'rt oyoqlab yuradi	—	—	—
20	gimnastika narvonida bir tomondan ikkinchi tomonga tirmashib chiqadi	—	—	—
21	bo'yining yarimidan past bo'lmagan balandlikda tortilgan arqon va halqaning tagidan emaklab o'tadi	—	—	—
22	velosipedda to'siqlarni aylanib o'tib mustaqil uchadi	—	—	—
5–6 yosh. Jismoniy rivojlantirish va madaniy-gigienik ko'nikmalarni shakllantirish				
1	ko'zini yumgan holda 4 metrgacha masofaga yuradi va oyoqlarni chalishtirib yuradi	bosh kiyim, ustki kiyim va oyoq kiyimlarini mustaqil kiyadi	to'pni bir necha marta ikki qo'li bilan chamasi 1 metr masofada yuqoriga otadi va ilib oladi	shaxsiy gigiyenaga amal qiladi (mustaqil tishlarini tozalash, ovqatlanishdan avval qo'llarini

				yuvish, aksirganda yoki yo'talganda og'zini dastro'mol bilan yopish, sochlari-ni tarash, tirnoqlarini o'z vaqtida oldirish)
2	turli harakatlarni bajarib yuradi (oyoqlar uchida, tovonda, oyoq kaftlarining yon tomonida, yarim o'tirgan holda)	sathda mustaqil turli chiziqlar chizadi	to'pni yuqoriga otadi va qarsak chalib ilib oladi	dasturxon atrofida ovqatlanish tarbiyaiga rioya qiladi (toza va tartib bilan ovqat eyish, ovqatlanish anjomlaridan to'g'ri foydalanish, stol atrofida o'tirganda gavdasini tik tutish, non usho ushoqlarini erga tushirmaslik, ovqatla-nish vaqtida gaplashmaslik)
3	kichik va katta qadamlar bilan oyoq uchida to'siqlarni oshib yuradi yoki aylanib o'tadi	katta, o'rta va mayda o'yinchoqlarni saralab, hajmiga mos qutilarga joylaydi	to'pni ikki qo'li bilan chamasi 10 marta erga urib ilib oladi	mustaqil das-turxon beza-tishga harakat qiladi
4	belgilangan yo'l bo'ylab bir oyoq tovoniga boshqa oyog'ining uchini tekkizib yon tomonga yuradi	katta va kichik konstruktor qism-laridan oddiy va murakkab pred-metlarni mustaqil yasaydi	otilgan to'pni turli usullarda ilib oladi	kiyim javonida kiyimlarini tartib bilan joylashtiradi, o'z xonasini tartibli saqlashga harakat qiladi
5	chamasi 2 daqiqa vaqt davomida turli buyumlarni aylanib o'tib ilon izi (zigzag) bo'lib yuguradi	20- 30 ta mayda bo'lakli pazllarni mustaqil yig'adi	og'irligi 500 grammdan ko'p bo'lmagan to'plarni erda dumalatadi	o'z xona-sini tartibli saqlashga harakat qiladi
6	deyarli 100 metr masofaga o'rtacha tezlikda yuguradi yoki mokisimon yuguradi	stol usti o'yinlarini mustaqil o'ynaydi (mozaika, loto, yig'ma rasm)	qum to'ldirilgan qopchani chamasi 9 metr masofaga bir qo'li bilan gorizontal yoki	madaniy-gi-gienik ko'nikmalarni shakllantirishga mo'ljallangan

			vertikal nishonga otadi	didaktik o'yinlarni mustaqil o'ynaydi
7	chamasi 20 metr masofaga tez yuguradi	mayda munchoqlarni kattalar yordamida ipga teradi	dastlabki holatda to'pni boshqa bolaga otadi	madaniy-gigienik ko'nikmalarni shakllantirishga mo'ljallangan ayrim she'r va badiiy asarlarni biladi
8	o'rtacha 260 metr masofaga sekin tezlikda yuguradi	kichik koptoklar bilan mustaqil o'ynaydi	to'pni to'r ustidan o'tkazib otadi	—
9	kolonnaga uchtdan qayta saflanadi	rasmlarni kontur chetiga chiqmagan holda bir yo'nalishda va tartibli bo'yaydi	qiya gimnastika skameykasida boshiga qum to'ldirilgan qopchani qo'ygan holda oldinga va yon tomonga yuradi	—
10	turgan joyida oyoqlarini juftlab, chalishtirib navbat bilan sakraydi	mayda motorikani rivojlantirishga mo'ljallangan didaktik o'yinlarni mustaqil o'ynaydi	qiya gimnastika skameykasiga oyoq uchida yugurib chiqadi va undan qaytib tushadi	—
11	oyoqlarini juftlab yon tomonga 20 sm lik to'siq ustidan sakrab o'tadi	—	gimnastika skameykasida tik turadi, oyoq uchiga va tovoniga ko'tariladi hamda shu holatda orqa tomoniga aylanadi	—
12	turgan joyida oyoqlarini navbat bilan almashtirib sakraydi	—	Qaldirg'och bo'lib turish mashqini bajaradi	—
13	turgan joyidan chamasi 80 sm uzunlikka sakraydi va 30 sm balandlikka sakraydi	—	boshqa bolalarning qo'lini ushlagan holda turgan joyida aylanadi	—
14	yugurib kelib 1 metrgacha uzunlikka sakraydi	—	—	—
15	arg'imchoqqa mustaqil chiqib uchadi va undan tushadi	—	—	—
16	sakrash uchun mo'ljallangan arqon bilan sakraydi	—	—	—

17	to'rt oyoqlab yurgan holda boshi bilan to'pni 4 metrgacha masofaga dumalatadi	—	—	—
18	to'siqlar orasidan emaklab o'tadi	—	—	—
19	ilon izi (zigzag) bo'lib emaklaydi	—	—	—
20	gimnastika skameykasida oldinga va orqaga emaklaydi	—	—	—
21	gimnastika narvoniga tez chiqadi va tushadi	—	—	—
22	yo'g'on arqonga tirmashib chiqishga harakat qiladi	—	—	—
23	2 g'ildirakli velosipedda uchadi (to'g'ri, ilon izi (zigzag), doira bo'ylab)	—	—	—
6–7 yosh. Jismoniy rivojlantirish va madaniy-gigienik ko'nikmalarni shakllantirish				
1	tik turgan va engashgan holda yuradi	qutichaning ichini ko'rmagan holda uning ichiga solingan narsani (qum, guruch, tariq) qo'llari bilan ushlab ko'rib nima ekanligini aniqlaydi	to'pni bir necha marta bir qo'li bilan otadi va kamida 10 marta ilib oladi	shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish salomatlik garovi ekanligini biladi
2	kolonnada 4 – 6 ta bo'lib qayta safla-nadi	qo'llarning barmoqlari yordamida turli predmetlar-ning shakllarini ko'rsatadi (gul, qush, kapalak, qulf)	koptokni boshqa bolaga pastdan va boshidan oshirib otadi	mustaqil tishlarini, yu-zini, qo'llarini yuvadi, sochiq bilan artadi, sochlarini taraydi, tirnoqlarini eslatishsiz oldiradi
3	qo'llarini turli holatlarda harakatlantirib yuradi	she'rning mazmuniga qarab qo'lla-rining harakatlarini muvofiqlashtiradi	qum to'ldirilgan qopchani 10 metrgacha masofaga bir qo'li bilan gorizontal yoki vertikal nishonga otadi	ehtiyoj bo'lganda ichki, ustki, bosh va oyoq kiyimlarini mustaqil almashtiradi
4	ko'zlarini yumgan holda yuradi (o'ng oyoqdan boshlab, navbat bilan o'tirib va turib, orqa tomonga)	turli predmetlar bilan qo'l va barmoq harakatlarini bajaradi (qalam, yong'oq, sanoq cho'plari,	to'pni to'r ustidan o'tkazib otadi, urib qaytaradi va boshqa bolaga to'pni uzatadi	stol atrofida o'tirganda gavdasini tik tutish kerakligini biladi

		qisqich, kichkina koptokcha, bog'ich)		
5	turgan va yurayotgan holda o'ng va chap tomonga buriladi	30 tadan ortiq mayda mozaikalarni yig'adi	turgan joyidan 3 qadamgacha uzoqlikda masofada turgan basketbol savatiga to'pni tushiradi	ertalabki badantarbiya bilan shug'ullanish, suv muolajalarini qabul qilish, jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanish kerakligini biladi
6	safda tartib bilan birinchi va ikkinchiga sanagan holda 2 ta sherengaga bo'linadi	yorma va urug'larni har xil sig'imdagi idishlarga joylashtiradi hamda ularni kontur bo'yicha terib turli predmetlar hosil qiladi	bir vaqtning o'zida to'pni yuqoriga va uzoqqa otadi	kiyimlarni tez va to'g'ri kiyadi, o'z kiyimlarini, xona va guruh anjomlarini ehtiyot qiladi
7	tizzalarini baland ko'targan holda boshini tik tutib oldinga yuguradi	yorma, urug' va qumni bir sig'imdagi idishlardan boshqa sig'imdagi idishlarga to'kib soladi	gimnastika skameykasida turli holatlarda yuradi (to'g'ri yo'nalishda, yo'nalishni teskari tomonga o'zgartirib, yon tomonga, qum solingan qopchani orqalab, o'tirgan holda, muvozanatni saqlab, oyoqlarini ko'ta-rib, tagidan qarsak chalib, qo'yilgan predmetlar ustidan xatlab)	qo'shimcha eslatmasiz ovqatlanish tarbiyaiga rioya qiladi
8	to'siqlar ustidan sakrab o'tib (oyoq-lari tegmagan holda) yuguradi	suv va qum o'yinlarini o'ynaydi	gimnastika skameykasida berilgan ishora bo'yicha ko'zlarini yumgan holda bir oyoq uchida turadi	madaniy gigiyenik ko'nikmalarni shakllantirishga qaratilgan yoshiga mos she'rlarni biladi
9	tezlikni saqlagan holda yuguradi	arqonchalarda har xil tugunlarni bog'laydi	4-5 metr masofada vertikal yoki gorizontal joylashgan nishonni qum to'ldirilgan qopcha bilan urib tushiradi	—

10	yoʻnalish va muvozanatni saqlagan holda orqa tomonga yuguradi	oʻyin faoliyatida mayda oʻlchamli oʻyinchoqlar bilan oʻynaydi	turgan joyidan yoki yugurib kelib ogʻirligi 1 kgdan ortiq boʻlmagan toʻpni uloqtiradi	—
11	oʻrtacha 300 metrlik masofaga sekin tezlikda yuguradi	kaft va barmoqlari bilan noanʼanaviy usullarda rasmlar chizadi	—	—
12	oʻrtacha 40 metr masofaga tez yuguradi	barmoq teatrlarini sahnalashtirishda mustaqil ishtirok etadi	—	—
13	10 metrgacha masofaga boshqa bolalarni quvib oʻtib yuguradi	qoʻllarining barmoqlari yordamida mashqlarni toʻgʻri bajaradi	—	—
14	oʻrtacha 30 metr masofaga yuguradi (oʻquv yili oxiriga kelib 7,5 sekund tavsiya etiladi)	—	—	—
15	turgan joyida 30 sm balandlikka mustaqil sakraydi	—	—	—
16	turgan joyidan 40 sm balandlikdan pastga sakraydi	—	—	—
17	yugurib kelib 50 sm balandlikka sakraydi	—	—	—
18	turgan joyidan 1 metr uzunlikka sakraydi	—	—	—
19	yugurib kelib 1,80 metr uzunlikka sakraydi	—	—	—
20	turgan joyida oʻrtacha 40 marta sakraydi	—	—	—
21	turgan joyidan oʻrtacha 6 marta oldinga surilib sakraydi	—	—	—
22	oyoqlari orasida qum toʻldirilgan qopcha boʻlgan holda chiziq boʻylab yon tomonga yuradi	—	—	—
23	chiziq boʻylab bir oyoqlab sakraydi	—	—	—
24	oʻtirgan holda yuqoriga sakraydi	—	—	—
25	qoʻllarini yuqoriga koʻtargan holdagi balandlikdan 30 sm	—	—	—

	gacha yuqorida osilgan predmetga qo'llarini tekkazish uchun turgan joyidan yoki yugurib kelib sakraydi			
26	sakrash uchun mo'ljallangan arqon bilan ikki oyoqlab, bir oyoqlab va oyoqlarini navbat bilan qo'yib sakraydi va yuguradi	—	—	—
27	obruv (halqa) orasidan sakraydi	—	—	—
28	yo'g'on arqonga tirmashib chiqadi	—	—	—
29	gimnastika skameykasida boshiga qum to'ldirilgan qopcha bilan muvozanatni saqlagan holda yuradi	—	—	—
30	2 g'ildirakli velosipedda mustaqil uchadi (to'g'ri, aylanib o'tib, ilon izi (zigzag))	—	—	—

Blits – so'rov

1. 2–3 yosh bolalarning jismoniy rivojlantirish va madaniy-gigienik ko'nikmalarni qanday shakllantiriladi?

2. 4-5 yosh bolalarning jismoniy rivojlantirish va madaniy-gigienik ko'nikmalarni qanday shakllantiriladi?

3. 5-6 yosh bolalarning jismoniy rivojlantirish va madaniy-gigienik ko'nikmalarni qanday shakllantiriladi?

18-mavzu: Maktabgacha ta'lim muassasalarida “Ilk qadam” davlat dasturi asosida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish..

Reja:

- 1. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining tavsifi va ularning tuzilishi.**
- 2. Maktabgacha ta'lim muassasalarida va oilada jismoniy tarbiyani tashkil etish shakllari.**
- 3. Mashg'ulotning ikkinchi (asosiy) qismi mazmuni.**

Jismoniy tarbiyani tashkil etish shakllari - bu bolalarning rang-barang faoliyatining ta'limiy-tarbiyaviy jamlamasi bo'lib, uning asosini harakat faolligi tashkil etadi. Bu shakllarning yig'indisi

bolaning jismoniy jihatdan to'laqonli rivojlanishi va sog'lig'ining mustahkamlanishi uchun zarur bo'lgan muayyan harakat rejimini vujudga keltiradi.

Bolalar harakat faoliyatini tashkil etishning shakllari quyi- dagilardan iborat: 1) jismoniy tarbiya mashg'ulotlari; 2) kunda- lik rejimdagi jismoniy – sog'lomlashtirish ishlari: ertalabki gimnastika, harakat o'yinlari va sayr paytidagi jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiya daqiqalari, kunduzgi uyqudan so'nggi jismoniy tarbiya mashqlari, chiniqtirish tadbirlari; 3) faol dam olish: bolalar turizmi, jismoniy tarbiya bayramlari, salomatlik kunlari, ko'ngilochar musobaqalar; 4) bolalarning mustaqil harakat faoliyati; 5) uyga vazifa.

Bu shakllarning barchasi jismoniy tarbiya va bolani har tomonlama rivojlantirishning umumiy vazifalariga javob berar ekan, ular o'zaro aloqadadirlar, shu bilan birga har biri o'zining maxsus vazifasiga egadir. Bu ularning maktabgacha ta'lim muassasalari kun jadvalidagi o'rnini belgilaydi.

Ilk yoshdagi bolalar guruhida asosiy ish shakli jismoniy mashqlar bilan individual shug'ullanish hisoblanadi (gimnastika, massaj, harakatli o'yinlar). Ertalabki gimnastika va jismoniy tarbiya mashg'ulotlari birinchi kichik guruhlarining barchasida boshlanadi, biroq ularning har bir yosh psixofiziologiyasi xususiyatlarini hisobga oluvchi harakat materialini ham- da uni o'tkazish metodikasini tanlashga ko'ra o'ziga xosdir.

Jismoniy tarbiya daqiqalari bolalar bog'chalarining katta guruhlarida ko'proq ahamiyatga ega bo'ladi. U aqliy faoliyat uyg'otuvchi (matematika, nutq o'stirish bo'yicha) mashg'ulotlarga va bolalarning faol dam olishi hamda ish qobiliyatini tiklash payti sifatida ikki mashg'ulot o'rtasiga kiritiladi.

Ochiq havodagi harakatli o'yinlar va rang-barang mustaqil harakat faoliyati barcha yosh guruhlaridagi bolalar kundalik hayotining zarur sharti hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining tavsifi va ularning tuzilishi

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalarni jismoniy mashqlarga muntazam o'rgatishning asosiy shaklidir.

Mashg'ulotlarning ahamiyati harakatlar tarbiyaining mujassam shakllanishi, sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarni muntazam amalga oshirishdan iboratdir. Bu vazifalarning bajarilishi jismoniy kamoloti, organizmning funksional takomillashuvi, bola sog'lig'ining mustahkam-lanishi, ular tomonidan to'g'ri harakat ko'nikmalarining egallanishini, jismoniy sifatlar hamda jismoniy tarbiya va sportga nisbatan emotsional ijobiy munosabatni, shaxsni har tomonlama yaxshi rivojlantirilishini ta'minlaydi.

Mashg'ulotlarda sog'lomlashtirish vazifalarini amalga oshi rishga bolalarning har tomonlama harakat faoliyati yo'li bilan erishiladi. Ular organizmdagi barcha fuksional jarayonni, uning optimal gigiyenik va chiniqtiruvchi sharoitlarda hayotiy faoli- yatni kuchaytirishga yordam beradi.

Ta'limiy-tarbiyaviy vazifalar mashg'ulotlar jarayonida bolaning ma'naviy-axloqiy sifatlarini shakllantirish, fizkultura va sport sohasiga oid ba'zi turlar bilimlar va atamalarni ma'lum qilish, to'g'ri harakat ko'nikmalari hamda jismoniy sifatlarini tarbiyalash yo'li bilan hal etiladi. Mashg'ulotlar xushchaqchaq, intizomli, atrof-muhitda yaxshi harakat qila oladigan, belgilangan vazifaga muvofiq tez va l shonch bilan, maqsadga yo'nalgan holda faoliyat ko'rsata oladigan shuningdek, axloqiy sifatlar va ijodiylik namoyon eta oladigan kishilarni tarbiyalashga xizmat qiladi. Jismoniy mashg'ulotlar kuzda, qishda va bahorda binoda hamda ochiq havoda o'tkaziladi. Yoz paytida barcha mashg'ulotlar (yomg'irli kunlardan tashqari) ochiq havoda, sport maydonchasida o'tkaziladi. Binoda va ochiq havodagi mashqlar o'zaro aloqadadir: ular barcha sog'lomlashtirish va ta'limiy-tarbiyaviy vazifalarning kompleks tarzda hal etilishini ta'minlaydilar. Mashg'ulotlarni o'tkazish sharoiti ularning ba'zi o'ziga xos xususiyatini belgilaydi. Binoda sog'lomlashtirish-gigiyenik shartlarga rioya qilgan holda o'tkaziladigan (deraza fortokchalari ochiq, yengil kiyim va poyabzal) mashg'ulotlar harakatlarning to'g'ri, go'zal va aniq bo'lishini ta'minlaydi, umumiy harakat tarbiyaini tarbiyalaydi. Ular turli predmetlar bilan va musiqa jo'rligida o'tkazish mumkin.

Ochiq havodagi mashg'ulotlar yuqori sog'lomlashtirish samarasiga ega, ular harakatlarni keng joy da bajarishga im- kon beradi, jismoniy yuklamani kuchaytiradi, sport o'yinlari, estafetalarni

o'tkazishga keng imkoniyat yaratadi. Biroq qalin kiyim va poyabzal harakatlarining aniq, ifodali, chiroyli bo'lishiga xalaqit beradi.

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

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

Sport mashg'ulotlari o'zaro bog'liq uch qismdan: kirish-tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismdan iborat. Ta'limiy-tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalari mashg'ulotning har bir qismi uchun baravar muhim ahamiyatga ega. Mazkur vazifalarni bajarish bolalarga har tomonlama ta'sir etishni ta'minlaydi.

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

Shu maqsadda bolalarga to'g'ri qomatni tarbiyalashga, yas- sitovonlikning oldini olishga yordam beradigan, fazoda hamda jamoada mo'ljallanish bilan bog'liq, bajarilishi ko'p vaqtni talab qilmaydigan tanish mashqlar va ularning variantlarini bajarish taklif etiladi.

Bunday mashqlarga quyidagilar kiradi: saflanish mashqlari turlicha saflanishlar va qayta saflanishlar; turli topshiriqlar bilan bajariladigan (yo'nalishi ko'rsatilgan burilishlar, boshlov chilarni almashtirish va boshqalar) yurish va yugurish; tarqalib yengil yugurish hamda keyinchalik katta va kichik davra, ket- ma-ket va hokazo bo'lib saflanish; turli ko'rinishdagi va yassitovonlikning oldini olish maqsadidagi yurishlar – tovonda, oyoq uchida, poldagi qalin shnur ustida, narvonda yurish va boshqa mashqlar. Kirish qismi bolalarning kolonnaga uchto'rttadan bo'lib, doira bo'lib saflanishi, tarqalishi va hokazolar bilan yakunlanadi. Bu bolalarni mashg'ulotning asosiy qismi boshlanishidagi umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatishga o'tish uchun xizmat qiladi. Bu qism kichik guruhlarda 2 minutdan 4 minutgacha, o'rta guruhlarda 3 minutdan 5 minutgacha, katta guruhlarda 4 minutdan 6 minutgacha davom etadi.

Agar mashg'ulotning birinchi qismi kirish-tayyorlov qismi sifatida rejalashtirilsa, uning boshlanishida yuqorida ko'rsatilgan kirish qismi uchun mo'ljallangan mashqlar beriladi. Biroq shundan so'ng mashg'ulotning shu qismida faqat takroriy va variatsiyali mashqlardan iborat o'rgatish talab qilmaydigan umumrivojlantiruvchi mashqlar beriladi. Ularning vazifasi bola organizmini mashg'ulotning asosiy qismidagi birmuncha yuqori jismoniy yuklamaga tayyorlashdir. Bunda yetarli jismoniy yuklamaga ega bo'lgan murakkab koordinatsiyali asosiy harakatlar yoki faol xarakterdagi sport mashqlari rejalashtiriladi. Bunday holda mashg'ulotning asosiy qismi bolalarni asosiy harakatlarga o'rgatishdan boshlanadi.

Kirish – tayyorgarlik qismi kichik guruhlarda 3 dan 4 minut gacha, o'rta guruhlarda 4 dan 6 minutgacha, katta guruhlarda 5 dan 10 minutgacha davom etadi.

Mashg'ulotning ikkinchi (asosiy) qismida quyidagi pedagogik vazifalar hal qilinadi: bolalarga yangi mashqlar o'rgatish, ilgari o'tilgan mashqlarni takrorlash va mustahkamlash, harakatlar bo'yicha bolalarning malaka va ko'nikmalarini takomillashtirish, jismoniy sifatlarni tarbiyalash. Mashg'ulotning bu qismida bola organizmiga anchagina jismoniy ta'sir ko'rsatiladi.

Mashg'ulotning asosiy qismiga asosiy harakatlarga oid hamda umumiy rivojlanish mashqlariga doir har xil mashqlar, harakatli o'yinlar, sport o'yini qismlari kiradi.

Asosiy qismning boshlanishida umumrivojlantiruvchi mashqlar bajariladi. Bu mashqlarni bir-biri bilan almashtirib turishning tartibi quyidagicha: dastlab qo'l va yelka muskullarini mustahkamlashga qaratilgan mashqlar bajariladi. Qaddi-qomatni rostdashga mo'ljallangan mashqlarga alohida e'tibor beriladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlardan keyin asosiy harakat mashqlari (yurish, yugurush, sakrash, tirmashib chiqish, uloqtirish, muvozanat saqlash mashqlari) keladi. Odatda asosiy harakat mashqlaridan bittasi o'rganish uchun kiritiladi. Biroq, u bilan birga o'rganish uchun ilgari o'rganilgan mashqlardan ay- rimlari o'tilganlarni takrorlash va mustahkamlash maqsadida asosiy harakatlarning boshqa turlari ham kiritilishi, qayta saflanish uchun, o'yin metodlarini o'rganish uchun va boshqa yengil mashqlar ham o'rganilishi mumkin. Ayrim asosiy harakatlarni esa butunlay bir-biri bilan bog'liq holda olib borish maqsadga muvofiqdir. Masalan, arg'amchi ostidan emaklab o'tish, emaklab o'tgandan keyin tik turib yurib ketish, kubikni bosmasdan sakrab o'tish yoki osib qo'yilgan buyumga sakrash singari harakatlar shular jumlasidandir.

Mashg'ulotning asosiy qismiga harakatli o'yinlar albatta kiritiladi, chunki ular mashg'ulotning bolalarga fiziologik va emotsional ta'sirini kuchaytiradi.

Harakatli o'yinlar mashg'ulotning butun asosiy qismi maz- munini tashkil qilibgina qolmay, balki uning boshqa qismlarida ham qo'llanilishi mumkin. Bunday holda u yoki bu o'yinning, masalan, "Quvnoq shaharcha" (shaharcha), "basketbol" o'yin- larining usul va qoidalarini o'rganish mashg'ulotning aniq pedagogik vazifasini hal qilish vositasiga aylanadi.

Mashg'ulotning asosiy qismi o'quv materialining to'g'ri va aniq joylashtirilishi alohida ahamiyatga egadir. Ko'proq diqqat- e'tiborni va aniqlikni talab qiladigan mashqlar, masalan, gimnastika skameykasining ingichka reykasida bajariladigan muvozanat saqlash mashqlarini o'rganish singari, yangi materillarni o'rganish mashqlari dastlab asosiy qismda o'tkaziladi, bolalar shundan keyin esa ilgari tanish bo'lgan mashq va o'yinlarga o'tadilar.

Organizmga anchagina jismoniy vazifa berish bilan bog'liq bo'lgan asosiy qism mashqlari odatda mashg'ulotdagi kam vazifali mashqlardan keyin o'tkaziladi. Shu yo'l bilan vazifani oshirib borishda izchillikka erishiladi. Uzoqqa uloqtirish mashqlari, misol uchun, yugurush va sakrash bilan bog'liq bo'lgan faol o'yinlardan oldin o'tkaziladi.

Nazorat xilidagi mashg'ulotlarda ko'nikma malakalarni dast labki tayyorgarlikdan, mashqlarni bajarishga kirishish oldidan o'tkaziladigan tayyorgarlik mashqidan so'ng mashg'ulotning asosiy qismida hisobga olinadi.

Mashg'ulotning uchinchi (xulosa) qismida bola organizmi- dagi hayajonli holatni asta-sekin sokinlikka tushirish vazifasi hal qilinadi; mashg'ulotga yakun yasaladi (bunday qilish barcha mashg'ulotlar uchun shart bo'lmay, ko'pincha katta yosh guruhida o'tkaziladi); faoliyatning boshqa turlariga tashkiliy ravishda o'tishga kirishiladi. Yakunlovchi qismda sekin yur ish mashqlari o'tkaziladi (bunday mashqlarni murakkab qay- ta saflanish mashqlarisiz, diqqatni kuchaytirish topshiriqlarisiz o'tkazilgani ma'qul), sekin yurish mashqlarida bolalar bir-biri-ning orqasidan yurishi yoki yoyilib alohida-alohida yurishi, nafas olish mashqlarini bajarishi, kam harakatli o'yinlar, ashulali raqslar ijro etishi mumkin.

Mashg'ulot bolalarning zaldan yoki maydonchadan hamji- hatlik bilan chiqib ketishlari bilan yakunlanadi (bunda albat- ta saf bo'lib chiqib ketish shart emas); chiqib ketayotganda qo'shiqlar aytilishi, o'yin bilan bog'liq bo'lgan topshiriqlar bajarilish mumkin. Mashg'ulotning yakunlovchi qismi davomiyligi kichik guruhlarda 2-3 minutgacha, o'rta va katta guruhlarda 3-4 minut bo'ladi.

Butun mashg'ulotning davomiyligi kichik guruhlarda 15– 20 minut, katta guruhlarda 30–35 minutni tashkil etadi. Mash- g'ulotlarda harakatlarni bajarish yuqori jismoniy yuklamani ta'minlaydi.

Bola organizmida fiziologik faoliyatni kuchaytirish bilan bog'liq bo'lgan har qanday jismoniy mashqlar o'z ta'sirini o'tkazadi. Bu ta'sirning qay darajada bo'lishi yuklamaning haj- mi va jadalligiga bog'liqdir. Organizm muayyan yuklamaga qol gandan keyin uni kam kuch bilan, ko'proq tejamkorlik bilan uddalay oladi. O'rganib qolgan yuklama organizmdagi faollik

imkoniyatlarining oshishiga olib kelmaydi. Shuning uchun yuklama hajmi va jadalligini mashg'ulotdan mashg'ulotga, yil- dan yilga muntazam ravishda oshirib borish lozim.

Jismoniy yuklama ko'pgina sabablarga bog'liq bo'ladi: 1) o'yinlar va mashq xususiyatiga; 2) har xil harakat mashqlari mushtarakligiga; 3) ularning jadalligiga, davomiyligiga, takrorlanish miqdoriga, sur'ati va harakat yo'liga, mashqning qanday sharoitda o'tkazilishiga, o'zlashtirish saviyasiga, bolaning harakat faolligi darajasiga va boshqa omillarga bog'liqdir.

Jismoniy yuklama shuningdek, bolani mashg'ulot paytida-gi asab psixikasiga hamda uning emotsional holatiga ham bog'liqdir.

Mana shu dalillarning hammasi mashg'ulot rejasi tuzila-yotgan vaqtda hisobga olinishi hamda mashg'ulot jarayonidagi jismoniy yuklamalar tartibiga solinishi lozim. Masalan, qiyin mashqlarni yengilroq mashqlar bilan almashtirib turish maqsadga muvofiqdir.

Ko'pincha bolalar mashg'ulotlarda mashq bajarish uchun navbat kelishini kutib, uzoq o'tirib qoladilar. Buning sababi mashg'ulot zichligini yetarli emasligidir. Mashg'ulotni mazmuni ham uning zichligiga ta'sir ko'rsatadi. Mashqlar o'z harakatiga oid xususiyati, murakkabligi, bajarilish vaqti bo'yicha bir- biriga muvofiq kelishi muhim ahamiyatga egadir. Masalan, bir mashg'ulot mazmuniga gimnastika devorchasiga tirmashib chiqish hamda xoda ustida emaklash mashqlarini kiritish maqsadga muvofiqdir. Har ikkala mashq bolaga bir xil vazifa beradi, unisi ham, bunisi ham tarbiyachining ehtiyot bo'lishini taqozo etadi, mashqlar bajarilish vaqtiga ko'ra birmuncha uzoq cho'ziladi.

Vaqtan unumli foydalanish ko'p jihatdan mashqlarni bajarish uchun bolalarni uyushtirish usullariga bog'liqdir. Mashg'ulotni musiqa jo'rligida o'tkazilishi uning zichligini oshirishda muhim vosita bo'lib hisoblanadi.

Mashg'ulotlarning turlari. Mashg'ulotlar o'zining ta'limiy vazifasi va mazmuniga qarab turli xilda bo'lishi mumkin: 1) asosiy e'tibor yangi materialni o'rganishga qaratilgan mashg'ulotlar; 2) ilgari o'zlashtirishgan malaka va ko'nikmalarni takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulotlar, ular oldingi o'tilgan materialni takrorlash asosiga quriladi; 3) aralash xususiyatga ega mashg'ulotlar, bularda yangi materialni o'rganish o'tilganlarni takrorlash, mustahkamlash bilan olib boriladi. Nazorat, hisob-kitob qilish mashg'ulotlari, bularda muayyan davrda qilingan ishlarga yakun yasaladi, u yoki bu mashqlarni bajarish sohasida bolalarning bilim va mahoratlari tekshiriladi, harakatlarning sifati va miqdoriga, bolalarning harakatli o'yinlarni o'ynay olish mahoratiga baho beriladi. Bolalar bog'chalarida asosan mashg'ulotlarning aralash xususiyatiga ega bo'lgan mashg'ulotlar ko'proq qo'llaniladi.

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

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

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

Tarbiyachi, ayniqsa yetarli tajribaga ega bo'lmagan tarbiyachi dasturda berilgan uslubiy tavsiyalardagi jismoniy mashqlarni rejalashtirish tizimidan foydalanishi mumkin. Ushbu tavsiyalarga ijodiy yondashgan holda o'z guruhidagi aniq sharoitga muvofiq rejaga zarur o'zgartirishlar kiritishi mumkin. Ayni paytda mazkur ko'rsatmalar unga bolalarni dasturga ko'ra jismoniy mashqlarni tizimli o'rganishda yordam beradi. Mashqlarni bajarish uchun bolalarni uyushtiruvchi usullar. Tarbiyachi bolalarni uyushtirishda "Yoppasiga", "Oqim", "Almashish", "Guruh va shaxsan bajarish" usullaridan keng foydalanadi. Bu usullar eng asosiy usullar hisoblanadi.

"Yoppasiga mashq bajarish" usulida guruhni uyushtirish vaqtida mashqlar barcha bolalar tomonidan baravar bajariladi. Bu usul mashg'ulotning yuksak darajadagi izchilligiga erishish va bolalarning katta faolligini ta'minlash uchun eng samarali usul hisoblanadi, u o'quv material bilan tanishtirish va uni mustahkamlash vaqtida keng qo'llanadi.

"Oqim" usuli bitta mashqni to'xtamasdan bir qator bo'lib kelib, galma-gal bajarishdan iboratdir. Bu usul tarbiyachiga mashqlarni shaxsan bajarilishini kuzatish imkonini beradi. Harakatlarni o'rganish va takomillashtirish vaqtida bu usul qo'llaniladi. O'quv asboblarining soniga qarab oqimlar bir nechta bo'lishi ham mumkin. Birnecha har xil turdagi mashqlar ham "Oqim" usulida bajarilishi mumkin. Masalan, bolalar poldan emaklab borib, yoy tagidan o'tgach, o'rnalaridan turib qaddilarini rostlaydilar, tepalariga osib qo'yilgan qo'ng'iroqqa ikkala qo'llarini tekkizish uchun ketma-ket sakraydilar, keyin stulchalar ustiga qo'yilgan yog'ochdan hatlab o'tadilar. Ko'pincha bu singari oqim usulini malaka va ko'nikmalarini mustahkamlash va takomillashtirish, jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun qo'llaniladi.

Almashish usuli da mashq bajarayotgan shug'ullanuvchilar birnecha guruh smenalarga bo'linib, mashqni navbatma-navbat bajaradilar.

Almashish usulida tarbiyachilarning topshiriq qanday bajari layotganini kuzatib turishi qulay bo'ladi; u bolalar diqqat-e'tiborini harakatlarning to'g'ri bo'lishiga qaratadi. Bu usul o'quv materialini o'rganish vaqtida yaxshi samara beradi.

Guruh usulida bolalarni uyushtirish vaqtida shug'ullanuvchilar guruhlariga bo'linib, har bir guruh tarbiyachining mustaqil topshirig'ini bajaradi. Mashg'ulot uchun ajratilgan vaqtdan unumli foydalanish maqsadida mana shunday guruh usulidan foydalaniladi. Bu usuldan, ayniqsa, bir xil harakat turlarini bajarish vaqtida o'quv asboblari yetishmay qolganda foydalaniladi. Bolalarni guruh usulida uyushtirish vaqtida bir mashg'ulotning o'zida ikki-uch xil mashq baravar o'rganiladi, kichik guruhlar topshiriqni bajarish uchun navbat bilan joy almashadilar.

Bu usul yuksak darajada mustaqillikni, onglikni va topshiriqni mas'uliyat bilan bajarishni, jamoada yaxshi intizom bo'lishini, tarbiyachining diqqat-e'tiborini guruhlariga mohirlik bilan taqsimlashni taqozo etadi.

Shu sababli mazkur usuldan faqat maktabga tayyorlov guruhlaridagina kamdan kam foydalanish maqsadga muvofiqdir. Tarbiyachi barcha guruhlariga rahbarlik qilgani holda yangi materialni o'rganayotgan guruh bilan yoki yordam berish zarur bo'lgan guruh bilan doimiy ravishda ish olib boradi. Mustaqil bajarish uchun bolalarga tavsiya etiladigan mashqlar ularga tanish, kattalar yordamini talab etmaydigan mashqlardan iborat bo'lishi kerak. Bu usul shug'ullanuvchilarni guruhlariga bo'lib tarbiyachi barcha topshiriqlarni tushuntirib va ko'rsatib berganidan keyingina amalga oshiriladi.

"Mashqlarni shaxsan bajarish" usuli mashqni har bir shug'ullanuvchi tomonidan alohida-alohida bajarilishidan iborat.

1. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining tavsifi va ularning tuzilishi nima?
2. Maktabgacha ta'lim muassasalarida va oilada jismoniy tarbiyani tashkil etish shakllari?
3. Mashg'ulotning ikkinchi (asosiy) qismi mazmuni nimalardan iborat?

Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya yo'riqchisi ish faoliyati

Reja:

1. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya yo'riqchisining vazifasi.
2. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya yo'riqchisining rahbarlik qilish qobiliyati. **3. Bolalarni mashg'ulotlarga jalb qilish xususiyati**

Maktabgacha tarbiya muassasalarida jismoniy tarbiyaning tashkiliy shakllari quyidagilardan iborat: 1) mashg'ulotlar, 2) jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish tadbirlari (ertalabki gimnastika, harakatli o'yinlar, sayr vaqtidagi sport mashqlari, fizkult daqiqa, bog'cha atrofiga saylga chiqish, jismoniy tarbiya bayramlari, shaxsiy ishlar) ni bolalar bog'chasi kun tartibiga binoan o'tkazish, 3) bolalarning mustaqil ravishda bajaradigan harakatli faoliyati. Mana shu sanab o'tilgan ish shakllarining hammasi bir-biri bilan o'zaro bog'liq bo'lib, bir-birini to'ldiradi. Bu shakllarning barchasi qo'shib, muayyan harakat tartibini yaratadi. MASHG'ULOTLAR Mashg'ulot-bolalar bog'chasida jismoniy tarbiya yuzasidan olib boriladigan o'quv ishlarining asosiy shakli. Mashg'ulotlar amalda sog'lom bo'lgan barcha tarbiyalanuvchilar uchun majburiy hisoblanadi. Mashg'ulotlar qat'iy jadval asosida-haftaning muayyan kun va soatlarida (haftasiga ikki marta) ma'lum yosh gruppasidagi bolalar bilan butun yil davomida o'tkazib boriladi. Har bir yosh gruppasi uchun mashg'ulotlarning maqsadga muvofiq davom etish vaqti belgilab qo'yilgan. Mashg'ulotlarda dasturdagi o'quv materialining o'zlashtirilishi bolalar bilan o'tkaziladigan barcha jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish tadbirlarining hamda ular bilan o'tkaziladigan mustaqil mashqlar va o'yinlarning negizini tashkil etadi. II.1. JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINING VAZIFASI Mashg'ulotlar jismoniy tarbiyaning ta'lim-tarbiya hamda sog'lomlashtirish vazifalarini hal etishga qaratilgandir. Ta'lim vazifalari bolalarga jismoniy mashqlarni o'rgatishdan, hosil qilingan malakalarni o'zgarib turgan sharoitlarga mos ravishda qo'llay olishga o'rgatishdan iboratdir. Bolalar jismoniy tarbiya to'g'risida, uning sog'lomlashtiruvchi ahamiyati haqida, chiniqish usullari, to'g'ri nafas olishning ahamiyati, mashqlarni bajarish uslublari va shu singari boshqa mashqlar to'g'risida tasavvur hamda bilimga ega bo'lishlari kerak. Jismoniy tarbiya yuzasidan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda majburiy mashqlarning bajarilishi tarbiyalash hamda sog'lomlashtirish vazifalari bilan, jismoniy fazilatlarining shakllanishi bilan hamohang holda birga qo'shib olib boriladi. Mashg'ulotlarning xillari. Mashg'ulotlar o'zining ta'limiy vazifasi va mazmuniga qarab turli xilda bo'lishi mumkin 1) asosiy e'tibor yangi materialni o'rganishga qaratiladigan mashg'ulotlar, 2) ilgari o'zlashtirilgan malaka va ko'nikmalarni takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulotlar, ular oldingi o'tilgan materialni takrorlash asosiga quriladi 3) aralash xususiyatga ega mashg'ulotlar, bularda yangi materialni o'rganish o'tilganlarni takrorlash, mustahkamlash bilan qo'shib olib boriladi, 4) nazorat, hisob-kitob qilish mashg'ulotlari, bularda muayyan davrda qilingan ishlarga yakun yasaladi, u yoki bu mashqlarni bajarish sohasida bolalarning bilim va mahoratlari tekshiriladi, harakatlarning sifati va miqdoriga, bolalarning harakatli o'yinlarni o'ynay olish mahoratiga baho beriladi. Bolalar bog'chalarida asosan mashg'ulotlarning aralash xususiyatga ega xili ko'proq qo'llaniladi. Mashg'ulotning tuzilishi. Mashg'ulotning tuzilishi: mashqlar va mashg'ulotlarda qo'llaniladigan harakatli o'yinlarni tanlash va taqsimlashning taxminiy rejasi mashg'ulotni tashkil etishning negizi hisoblanadi. Mashg'ulotning tuzilishi jismoniy mashqlar fiziologiyasi va gigienasi talablariga muvofiq tarzda ishlab chiqilgan bo'lib, bunda bola organizmining ish qobiliyati hamda jismoniy vazifalardan keyin charchash qonuniyatlari hisobga olingan. Jismoniy tarbiya mashg'ulotining qisqa rejasida uch qism kirish, asosiy va yakunlovchi qismlar bo'ladi. Bunday bo'linish shartlidir. Butun mashg'ulot yaxlit holda tashkil etilgan bo'lib, umumiy maqsadga-fiziologik vazifalarning bola organizmiga yaxshiroq ta'sir ko'rsatishiga, jismoniy sifatlarining rivojlanishi va harakatlarning shakllanishiga yordam berishga qaratilishi kerak. Bunday umumiy maqsadga tabiiy ravishda biri ikkinchisini to'ldirib turadigan mashg'ulotlardagi har bir qismning aniq, vazifalarini izchillik bilan bajara borish orqali erishiladi. Mashg'ulotning birinchi (kirish) qismida bolalarni uyushtirish, ularning diqqatini harakatli topshiriqlarni

bajarishga qaratish, shuningdek, ular organizmini mashg'ulotning shundan keyingi (asosiy) qismidagi ancha murakkab va jadal mashqlarni bajarishga tayyorlash vazifasi qo'yiladi. Kirish qismining mazmuniga yurish, yugurish, sakrash, diqqatni qaratadigan uncha murakkab bo'lmagan mashq va o'yinlar, qayta saflanishlar, raqs mashqlari, oddiy o'yinlar kiritiladi. Kirish qismi ko'pincha (doira bo'lib, zveno bilan juft-juft bo'lib) saflanish bilan yakunlanadi. Chunki bunday saflanish umumiy rivojlanish mashqlarini bajarish uchun juda qulaydir. Bunday umumrivojlantiruvchi mashqlar mashg'ulotning asosiy qismida boshlanadi. Kirish qismidan xususan qayta saflanish, burilish va saf tayyorgarligining boshqa qismlarini o'rganish uchun ham foydalanishi mumkin. Mashg'ulotning ikkinchi (asosiy) qismida quyidagi pedagogik vazifalar hal qilinadi: bolalarga yangi mashqlar o'rgatish, ilgari o'tilgan mashqlarni takrorlash va mustahkamlash, harakatlar bo'yicha bolalarning malaka va ko'nikmalarini takomillashtirish, jismoniy sifatlarni tarbiyalash. Mashg'ulotning bu qismida bola organizmiga anchagina jismoniy ta'sir ko'rsatiladi. Mashg'ulotning asosiy qismiga asosiy harakatlarga oid hamda umumiy rivojlanish mashqlariga doir har xil mashqlar, harakatli o'yinlar, sport o'yini qismlari kiradi. Asosiy qismning boshlanishida umumrivojlantiruvchi mashqlar bajariladi. Bu mashqlarni bir-biri bilan almashtirib turishning tartibi quyidagicha: dastlab qo'l va yelka muskullarini mustahkamlashga, keyin esa gavda va oyoq muskullarini mustahkamlashga qaratilgan mashqlar bajariladi. Qaddi-qomatni rostlashga mo'ljallangan mashqlarga alohida e'tibor beriladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlardan keyin asosiy harakat mashqlari (yurish, yugurish, sakrash, tirmashib chiqish, uloqtirish, muvozanat saqlash mashqlari) keladi. Odatda asosiy harakat mashqlaridan bittasi o'rganish uchun kiritiladi. Biroq, u bilan birga o'rganish uchun ilgari o'rganilgan mashqlardan ayrimlari o'tganlarni takrorlash va mustahkamlash maqsadida asosiy harakatlarning boshqa turlari ham kiritilishi, qayta saflanish uchun, o'yin uslublarini o'rganish uchun va boshqa yengil mashqlar ham o'rganilishi mumkin. Ayrim asosiy harakatlarni esa butunlay bir-biri bilan bog'liq holda olib borish maqsadga muvofiqdir. Masalan, arg'amchi ostidan emaklab o'tish, emaklab o'tgandan keyin tik turib yurib ketish, kubikni bosmasdan sakrab o'tish yoki osib qo'yilgan buyumga sakrash singari harakatlar shular jumlasidandir. Mashg'ulotning asosiy qismiga harakatli o'yinlar albatta kiritiladi, chunki ular mashg'ulotning bolalarga fiziologik va emotsional ta'sirini kuchaytiradi. Harakatli o'yinlar mashg'ulotning butun asosiy qismi mazmunini tashkil qilibgina qolmay, balki uning boshqa qismlarida ham qo'llanilishi mumkin. Bunday xolda u yoki bu o'yinning, masalan, gorodki, basketbol o'yinlarining usul va qoidalarini o'rganish mashg'ulotning aniq pedagogik vazifasini hal qilish vositasiga aylanadi. Mashg'ulotning asosiy qismida o'quv materialining to'g'ri joylashtirilishi alohida ahamiyatga egadir. Ko'proq diqqat-e'tiborni va aniqlikni talab qiladigan mashqlar, masalan, gimnastika skameykasining ingichka reykasida bajariladigan muvozanat saqlash mashqlarini o'rganish singari yangi materiallarni o'rganish mashqlari dastlab asosiy qismda o'tkaziladi va shundan keyin ilgari tanish bo'lgan mashq va o'yinlarga o'tiladi. Organizmga anchagina jismoniy vazifa berish bilan bog'liq bo'lgan asosiy qism mashqlari odatda mashg'ulotdagi kam vazifali mashqlardan keyin o'tkaziladi. Shu yo'l bilan vazifani oshirib borishda izchillikka erishiladi. Uzoqqa uloqtirish mashqlari, misol uchun, yugurish va sakrash bilan bog'liq bo'lgan aktiv o'yinlardan oldin o'tkaziladi. Nazorat xilidagi mashg'ulotlarda ko'nikma malakalarni dastlabki tayyorgarlikdan, mashqlarni bajarishga kirishish oldidan o'tkaziladigan tayyorgarlik mashqidan so'ng mashg'ulotning asosiy qismida hisobga olinadi. Mashg'ulotning uchinchi (xulosa) qismida bola organizmidagi hayajonli holatni asta-sekin sokinlikka tushirish vazifasi hal qilinadi; mashg'ulotga yakun yasaladi (bunday qilish barcha mashg'ulotlar uchun shart bo'lmay, ko'pincha katta yosh gruppasida o'tkaziladi); faoliyatning boshqa turlariga tashkiliy ravishda o'tishga kirishiladi. Yakunlovchi qismda sekin yurish mashqlari o'tkaziladi (bunday mashqlarni murakkab qayta saflanish mashqlarisiz, diqqatni kuchaytirish topshiriqlarisiz o'tkazilgani ma'qul), sekin yurish

mashqlarida bolalar bir-birining orqasidan yurishi yoki yoyilib alohida alohida yurishi, nafas olish mashqlarini bajarishi, kam harakatli o'yinlar, ashulali raqslar ijro etishi mumkin. Mashg'ulot bolalarning zaldan yoki maydonchadan hamjihatlik bilan chiqib ketishlari bilan yakunlanadi (bunda albatta saf bo'lib chiqib ketish shart emas); chiqib ketayotganda qo'shiqlar aytilishi, o'yin bilan bog'liq bo'lgan topshiriqlar bajarilishi mumkin. Quyida jismoniy tarbiya bo'yicha o'tkaziladigan namunaviy mashg'ulotning taxminiy mazmuni keltirildi: 1) Kirish qismi. Kichik gruppalarda 2-4min. O'rta gruppada 3-5min va katta gruppalarda 4-6min davom etadi. Mundarijasi: saflanish yurish, engil yugurish, oyoqlarni tekis tutish mashqlari, diqqatni qaratish mashqlari, raqs qadamlari, uyushtiruvchi o'yin, umumiy rivojlantiruvchi mashqlarini bajarish uchun saflanish. 2) Asosiy qism. Kichik gruppalarda 10-15min, o'rta gruppada 15-20 min va katta gruppalarda 20-25 min. davom etadi. Mundarijasi: buyumsiz va buyum bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar; asosiy harakatlar- yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ilib olish, iring'itish, tirmashib chiqish va oshib o'tish, muvozanat; qaddi-qomatni tik tutish mashqi; ko'p harakatni talab qiladigan harakatli o'yin; tansa va Basharti mashqni bir necha mashg'ulotda takrorlash zaruriyati bo'lsa, u holda bunday takrorlash nima maqsadda o'tkazilishi rejada ko'rsatib qo'yilishi kerak: "Parvoz vaqtida oyoqlarni oldinga uzatish mashqini mustahkamlash uchun yugurib kelib uzunlikka sakrashni takrorlash" va hokazo. Vazifa belgilab olingach, mashg'ulotning barcha qismlari uchun o'quv materiallari tanlanadi. Reja tuzish vaqtida mashqlarning me'yori (takrorlashning miqdori, bajarish aktivligi, masofa, davomiylik) ham belgilanadi. Shuningdek, mashg'ulotda qo'llaniladigan yo'l va uslublar to'g'risida ham, bolalarni uyushtirish usullari, asbob-uskunalaridan foydalanish tartibi, shug'ullanayotgan bolalar xavfsizligini ta'minlash, musiqa jo'rligining mavjud bo'lishi masalalarini ham o'ylab ko'riladi. Mashg'ulot rejasi bunday yoziladi: mashg'ulot o'tkaziladigan kun va mashg'ulotning tartib raqami ko'rsatiladi; vazifalar, kerakli asbob-uskunalar sanab o'tiladi, mashg'ulotning barcha qismlari mazmuni birin-ketin bayon etiladi. Me'yori va uslubiy ko'rsatmalar (tarbiyachining xohishi bo'yicha) mashqlar bayon qilib berilganidan keyin keltiriladi. Mashg'ulot rejasi tarbiyachining shu kungi umumiy rejasiga kiritiladi. Mashg'ulot o'tkazilganidan keyin uning qanday o'tgani to'g'risida rejaga qisqacha fikr va mulohazalar (ayrim bolalarning yutug'i, faollikning yetarli bo'lmaganligi sabablari va hokazolar) yozib qo'yiladi. Zaruriyat bo'lganda rejani ancha mufassalroq tuzish ham mumkin: bunda uslubiy ko'rsatmalar, bolalarni mashg'ulot vaqtida uyushtirish va safga tizish usullari keng bayon etilgan holda rejaga kiritiladi va hokazo. Mashg'ulot rejasida jismoniy mashqlarni jadvallar, rasmlar shaklida ko'rgazmali ravishda ifodalash mumkin. Bunda bolalarning mashg'ulot vaqtidagi bajaradigan harakatlari qanday izchillikda bo'lishi yoki ular qay tartibda joylashtirilishi va ularni safga tizish tartibi ko'rsatiladi.

II.2. JISMONIY YUKLAMA VA MASHG'ULOTLAR ZICHLIGI Bola organizmida fiziologik faoliyatni kuchaytirish bilan bog'liq bo'lgan har qanday jismoniy mashqlar o'z ta'sirini o'tkazadi. Bu ta'sirning qay darajada bo'lishi yuklamaning hajmi va jadalligiga bog'liqdir. Organizm muayyan yuklamaga o'rganib qolgandan keyin uni kam kuch bilan, ko'proq tejamkorlik bilan uddalay oladi. O'rganib qolingani yuklama organizmdagi faollik imkoniyatlarning oshiri-lishiga olib kelmaydi. Shuning uchun yuklama hajmi va jadalligini mashg'ulotdan mashg'ulotga, yildan-yilga muntazam ravishda oshirib borish lozim. Jismoniy yuklama ko'pgina sabablarga bog'liq bo'ladi: u mashq va o'yinlar xususiyatiga, har xil harakat turlarining mushtarakligiga, ularning jadalligiga, davomiyligiga, takrorlanish miqdoriga, sur'ati va harakat yo'liga, mashqning qanday sharoitda o'tkazilishiga, o'zlashtirilishi saviyasiga, bolaning harakat aktivligi darajasiga va boshqa omillarga bog'liqdir. Jismoniy yuklama shuningdek, bolaning mashg'ulot paytidagi asab-psixikasiga hamda uning emotsional xolatiga ham bog'liqdir. Mana shu dalillarning hammasi mashg'ulot rejasi tuzilayotgan vaqtda hisobga olinishi hamda mashg'ulot jarayonidagi jismoniy yuklamalar tartibga solinishi lozim. Masalan, jismoniy yuklamani dam olish bilan, ancha jadal

jismoniy mashqlarni jadalligi kamroq mashqlar bilan, qiyin mashqlarni yengilroq mashqlar bilan, ilgari tanish bo'lgan mashqlarni yangi mashqlar bilan almashtirib turish maqsadga muvofiqdir. Mashg'ulotlarning samaradorligi, ularning hajmi va mazmuni bolalarning yoshlariga muvofiq kelishiga, salomatligiga va jismoniy tayyorgarligiga, shaxsiy qobiliyatining xususiyatlariga bog'liqdir. Ko'pincha bolalar mashg'ulotlarda mashq bajarish uchun navbat kelishini kutib, uzoq o'tirib qoladilar. Buning sababi mashg'ulot zichligining yetarli emasligidadir. Jismoniy tarbiyada mashg'ulot zichligi umumiy zichlik va harakatlantiruvchi zichlik deb ikkiga bo'linadi. Umumiy zichlik pedagogik jihatdan o'zini oqlagan mashg'ulot vaqtining (bayon etilgan darsning bolalar tomonidan tushunilishi, tarbiyachining ko'rsatmalari, mashqni bajarib ko'rsatishi, mashqning bolalar tomonidan bajarilishi, kuzatish va tahlil, o'quv asboblari o'rnatish va yig'ib olish va hokazolarning) butun mashg'ulot uchun ajratilgan vaqtga nisbati bilan o'lchanadi. Harakatlantiruvchi zichlik bevosita mashg'ulot paytida bola bajarayotgan harakat faoliyatining hajmi bilan ifodalanadi. U jismoniy mashqlar va o'yinlarni bajarish uchun sarflangan vaqtning mashg'ulot uchun ketgan butun vaqtda nisbati bilan ifoda etiladi. Mashg'ulotlarda bolalarning harakat aktivligini oshirish usullari. Mashg'ulotning mazmuni uning zichligiga ta'sir ko'rsatadi. Mashqlar o'z harakatiga oid xususiyati, murakkabligi, bajarilish vaqti bo'yicha hamda emotsional ta'siriga ko'ra bir-biriga muvofiq kelishi muhim ahamiyatga egadir. Masalan, bir mashg'ulot mazmuniga gimnastika devorchasiga tirmashib chiqish hamda xoda ustida emaklash mashqlarini kiritish maqsadga muvofiqdir. Har ikkala mashq bolaga bir xil vazifa beradi, unisi ham, bunisi ham tarbiyachining ehtiyot bo'lishini taqozo etadi, mashqlar bajarilish vaqtiga ko'ra birmuncha uzoq cho'ziladi. Tirmashib chiqish yoki muvozanat saqlash mashqlari balandlikka sakrash mashqlari bilan muvozanat saqlash va yugurish mashqlari yoki koptok bilan qilinadigan harakatlar, nishonga tegizish hamda turgan joyda uzunlikka sakrash singari mashqlar bir-biri bilan mushtarak xolda qo'shib o'tkazilganda ancha muvaffaqiyatli chiqadi. Vaqtdan unumli foydalanish ko'p jihatdan mashqlarni bajarish uchun bolalarni uyushtirish usullariga bog'liqdir. Bulardan yoppasiga, oqim, almashish, grupp va shaxsan bajarish usullari eng asosiy usullar hisoblanadi. Yoppasiga mashq bajarish usulida gruppni uyushtirish vaqtida mashqlar barcha bolalar tomonidan baravar bajariladi. Bu usul mashg'ulotning yuksak darajadagi zichligiga erishish va bolalarning katta aktivligini ta'minlash uchun eng samarali usul hisoblanadi, u o'quv materialini bilan tanishtirish va uni mustahkamlash vaqtida keng qo'llanadi. Oqim usuli bitta mashqni to'xtamasdan bir qator bo'lib kelib, galma-gal bajarishdan iboratdir. Bu usul tarbiyachining mashqlarni shaxsan bajarilishini kuzatish imkonini beradi. Harakatlarni o'rganish va takomillashtirish vaqtida bu usul qo'llaniladi. O'quv asboblari soniga qarab oqimlar bir nechta bo'lishi ham mumkin. Bir necha har xil turdagi mashqlar ham oqim usulida bajarilishi mumkin. Masalan, bolalar poldan emaklab borib, yoy tagidan o'tgach, o'rinlaridan turib qaddilarini rostlaydilar, tepalariga osib qo'yilgan qo'ng'iroqqa ikkala qo'llarini tegizish uchun ketma-ket sakraydilar keyin stulchalar ustiga qo'yilgan yog'ochdan hatlab o'tadilar. Ko'pincha bu singari oqim usulini malaka va ko'nikmalarni mustahkamlash va takomillashtirish, jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun qo'llaniladi. Almashish usulida mashq bajarayotgan shug'ullanuvchilar bir necha guruh smenalarga bo'linib, mashqni navbatma-navbat bajaradilar. Almashish usulida tarbiyachining topshiriq qanday bajarilayotganini kuzatib turishi qulay bo'ladi; u bolalar diqqat-e'tiborini harakatlarning to'g'ri bo'lishiga qaratadi. B usul o'quv materialini o'rganish vaqtida yaxshi samara beradi. Grupp usulida bolalarni uyushtirish vaqtida shug'ullanuvchilar gruppalariga bo'linib, har bir grupp tarbiyachini mustaqil topshirig'ini bajaradi. Mashg'ulot uchun ajratilgan vaqtdan unumli foydalanish maqsadida mana shunday grupp usulidan foydalaniladi. Bu usuldan, ayniqsa, bir xil harakat turlarini bajarish vaqtida o'quv asboblari yetishmay qolganda foydalaniladi. Bolalarni grupp usulida uyushtirish vaqtida har bir mashg'ulotning o'zida ikki-uch xil mashq baravar o'rganiladi, kichik gruppalar topshiriqni bajarish uchun navbat bilan joy

almashadilar. Bu usul yuksak darajada mustaqillikni, onglilikni va topshiriqni mas'uliyat bilan bajarishni, jamoada yaxshi intizom bo'lishini, tarbiyachining diqqate'tiborini gruppalariga mohirlik bilan taqsimlashni taqozo etadi. Shu sababli mazkur usuldan faqat maktabga tayyorlov gruppalaridagina kamdan-kam foydalanish va faqat ilojisiz qolingandagina katta gruppalarda foydalanish maqsadga muvofiqdir. Tarbiyachi barcha gruppalariga rahbarlik qilgani holda yangi materialni o'rganayotgan gruppaga bilan yoki yordam berish zarur bo'lgan gruppaga bilan doimiy ravishda ish olib boradi. Mustaqil bajarish uchun bolalarga tavsiya etiladigan mashqlar ularga tanish, kattalar yordamini talab etmaydigan mashqlardan iborat bo'lishi kerak. Shug'ullanuvchilarni gruppalariga bo'lish tarbiyachi barcha topshiriqlarni tushuntirib va ko'rsatib berganidan keyingina amalga oshiriladi. Mashqlarni shaxsan bajarish usuli mashqni har bir shug'ullanuvchi tomonidan alohida-alohida bajarilishidan iboratdir. Bir bola mashqni bajarayotganda qolganlar uni kuzatib turadi. Mashqni shaxsan bajarishning qimmatli tomoni shundaki, u harakat sifatini har bir kishi e'tibor bilan kuzatishiga, asosiy kamchiliklarni ko'rib turishga imkon beradi. Mashg'ulotni istalgan usulda olib borilganida ham shaxsan bajarish usullaridan qisman bo'lsada, foydalanish zarur. Shug'ullanayotgan bolalarning o'zlashtirishini hisobga olish vaqtida shaxsan bajarish usulidan keng foydalaniladi. Jamoani uyushtirishda qanday usulning tanlanishi mashg'ulotning maqsadiga, mazmuniga, asbob-uskunalariga, harakat-larning qay darajada o'zlashtirilganligiga, tarbiyachining bolalarni uyushtira bilish qobiliyatiga bog'liqdir. Ko'pincha bolalarni uyushtirishning 2-3 usuli bir-birini almashtirib va bir-birini to'ldirib keladi. Asbob-uskunalaridan unumli foydalanish harakat faolligini oshirishning va mashg'ulot zichligini yaxshilashning muhim shartidir. Yaxshisi, asbob-uskunalar sonini kamaytirib, borlaridan mumkin qadar ko'proq foydalanish kerak. Masalan, zalda tayyorlov gruppasi bilan mashg'ulot olib borish uchun 3-4 ta gimnastika skameykalardan foydalaniladi. Ular mashg'ulot oxirigacha yig'ib olinmaydi. Mashg'ulotning kirish qismida skameykalardan orasidan ilon izi shaklida aylanib o'tish, oyoq uchlarida va tovonda yurish, polka qadami va skameykalardan hatlab o'tish mashqlari bajariladi. Skameyka oldida tik turgan holda, skameykada o'tirib va yotib bajarilgan umumrivojlantiruvchi mashqlar; muvozanat saqlash uchun bajariladigan mashqlar-skameyka o'rtasiga o'tirib olib surilib yurish va skameykada yotib tortilish; "Oyoqni yerdan uz!" degan harakatli o'yin mashg'ulotning asosiy qismi-mazmunini tashkil etadi. Mashg'ulot "Boshqa skameykaga kim o'tirdi?" degan sokin o'yin bilan hamda skameykalarni joy-joyiga olib borib yig'ishtirib qo'yish bilan tamom bo'ladi. Rahbarlik metodlari, ko'rsatish va tarbiyachining bayon etishini bir-biriga oqilona qo'shib olib borilishi ham mashg'ulotning zichligiga ta'sir etadi. Ishni muntazam tashkil etgan vaqtda bog'cha bolalari mashqlarni hamda harakat xarakteridagi topshiriqlarni bajarishning umumiy asoslarini ancha tez o'zlashtirib oladilar, mashqlarni bayon etilganda va ko'rsatib tushuntirilganda yaxshi tushunib oladilar, o'zlariga qo'yilgan talablarni to'g'ri tasavvur etadilar. Shuning uchun hamisha ham mashqlarni mufassal bayon etib ko'rsatib beraverish shart emas. Katta yoshdagi bog'cha bolalariga qisqacha bayon etish bilan kifoyalanish mumkin. Bunda yetakchi qismlargagina alohida ahamiyat beriladi, mashqni ham bir-ikki marta tez ko'rsatib berish bilan kifoyalanish mumkin. Mashqni mustahkamlash uchun takrorlash vaqtida uni bajarishning asosiy usullari eslatib o'tilsa ham bo'ladi. Tarbiyachining mashg'ulot o'tkazishga puxta tayyorgarlik ko'rganligi mashg'ulot zichligini oshirishga yordam beradi. O'yin va mashqlarda tarbiyachining ishtirok etishi bolalarning emotsional kayfiyatini oshiradi, ularning harakat faolligiga ta'sir ko'rsatadi. Agar mashg'ulot o'tkazishda no'noqlik qilinsa, bolalar tez-tez intizomni buzadilar, ogohlantirish eshitadilar, natijada bolalarning mashqlarga bo'lgan qiziqishi so'nadi. Mashg'ulotlarni uyushtirishning murakkabligi va shug'ullanuvchilar xavfsizligini ta'minlash zaruriyati mashg'ulotlarda qat'iy intizom o'rnatishni taqozo etadi. Biroq tartib "xo'ja ko'rsin"ga bo'lmasligi kerak. Shunday qilishga intilish kerakki, bolalarda shodlik, jonlanish, o'z kuchiga ishonch hislari, musobaqa-lashish istagi, kuch sinashish xohishi, o'rtoqlariga yordam

berish niyati paydo bo'lsin, bolaga o'z kuch-quvvatidan, epchilligi, mohirligidan estetik zavqlanish tuyg'usini boshdan kechirishga imkon berish lozim. Shuning uchun bolalarga mashg'ulot vaqtida hazil-mutoyiba qilib kulishlariga, o'rtoqlari va tarbiyachi bilan sekin gaplashishlariga, bir-biriga maslahat berishlariga, bir-biri uchun "qayg'urishlariga" ruxsat etish mumkin. Bolalarga bunday erk berish jiddiy mashg'ulot o'tkazish uchun halal bermaydi, aksincha, yaxshi kayfiyat yaratib, mashg'ulot sur'atini oshirishga, uning samaradorligini yuksaltirishga yordam beradi. Bunda eng muhimi bolalar bir-birlariga xalaqit bermay shug'ullanishni o'rganib olsinlar tarbiyachining ko'rsatmalari va buyruqlarini eshita olsinlar va hamisha puxta bajarsinlar. Mashg'ulotning musiqa jo'rligida o'tkazilishi uning zichligini oshirishda muhim vosita hisoblanadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari orqali ta'lim berish bolalar bog'chasida jismoniy tarbiya yuzasidan qilinadigan ishlarning negizi hisoblanadi. Mashg'ulotlarda ta'lim berish jarayonida barcha bolalar malaka, ko'nikma, bilimlarni muayyan hajmini egallab jismoniy fazilatlar orttiradi. Bunday sifatlarni ular faqat o'yin jarayonida yoki mustaqil harakat qilganida, yo bo'lmasa tengdoshlari va kattalar bilan kundalik aloqasi vaqtida o'zlashtirib ola olmaydi yoki o'zidagi mavjud fazilatlarni rivojlantira olmaydi. Ta'lim berish jarayoni esa rivojlanib boruvchi hamda tarbiya beruvchi ahamiyatga egadir. Ta'lim va tarbiya jarayonida bolalar harakatining rivojlanishi erkin xarakatlarning taraqqiyoti sifatida sodir bo'ladi. Bunday erkin harakatlar harakatning muayyan sabablari va qoidalariga binoan ongli ravishda tartibga solib turiladi va bajariladi. Ta'lim va tarbiya ta'siri ostida faqatgina bilim, harakat malakalari va ko'nikmalari hajmi ortibgina qolmay, balki bolalarda jismoniy va aqliy qobiliyatlarning rivojlanishi, jismoniy sifat-larning shakllanishi sodir bo'ladi, ularda axloqiy hamda ma'naviy-estetik his-tuyg'ulari tarbiyalanadi, o'z faoliyatlariga nisbatan ongli munosabatda bo'la boshlaydilar. Vaqt o'tishi bilan boladagi harakat faoliyatining xususiyati va mazmuni ancha o'zgaradi. Bolalar go'daklik vaqtida har xil harakatlar, eng oddiy ovunchoqli o'yinlar hamda turli harakat qilib yurishning ayrim usullari katta o'rin tutadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda harakat faoliyati takomillashib boradi; syujetli rollarga bo'lib o'ynaladigan harakatli o'yinlar shakllanadi, harakatning murakkab shakllari paydo bo'la boshlaydi. Tarbiyachining vazifasi bolalar harakat faoliyatini shunday tashkil etishdan iboratki, ular maktab yoshiga etganlarida rivojlantirishlari zarur bo'ladigan harakatlarning uyg'unlashtirish ma'no-dagi ancha murakkabroq yangi formalarini tobora aktiv ravishda egallab, o'zlarida bunday zarur sifatlarni shakllantirish uchun tinmay mashq qilib borsinlar. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy mashqlarga o'rgatish asosida: onglilik, aktivlik, muntazamlilik va izchillik, eplay olishlik va puxtalik, ko'rgazmalilik singari umumiy didaktik printsiplar yotadi. Mashq va o'yinlarga bolalarning ongli ravishda faol munosabatda bo'lishlari ularni harakatlarga o'rganish vaqtida ijobiy natijalarga erishish uchun katta ahamiyatga egadir. SHu sababli tar-biyachi topshiriqni tushuntirib borar ekan, bolalar o'zlari nima ish qilishlari kerakligini, mashqni qanday bajarishlari zarurligini, unda nimalarga alohida e'tibor berishlari kerakligini (yoy ostidan emaklab o'tib pastroq sakrash; balandlikka sakrayotganda yerdan qattiqroq depsinib qo'llarni zarb bilan siltash) bilib olishlariga harakat qilishi kerak. Topshiriq ma'nosini tushunib olish, uni qiziqib aktivlik bilan bajarishga rag'batlantiradi, jismoniy mashqlarning ahamiyatini anglash sari asta-sekin etaklashga yordam beradi. Bu bolalarda topshirilgan harakatlarni mumkin qadar yaxshiroq puxtaroq chiroyliroq bajarish istagini uyg'otadi, ular ko'proq mustaqillik ko'rsatib harakat vazifalarini hal etishga topqirlik qiladilar. Bolalarni qo'ldan kelgancha mashg'ulotlarni tahlil qilishga jalb etish, ularni boshqa bolalarning yutuqlarini kuzatib ular ijrosiga baho berishga, turli mashqlarni bajarishda sodir bo'ladigan xatolarni o'z-o'zini nazorat qilish va baholash natijasida tuzatish singari ishlarga tortish, shug'ullanayotgai bolalarning ongliligini va faolligini oshirishga yordam beradi. Bolalarning o'z qo'ldan keladigan ishlarni bajarishi mashg'ulot o'tadigan joy va asbob-uskunalarni tayyorlash, boqaruvchi, zveno rahbari va shu kabilar vazifasini bajarish ularning faolligini oshiradi, ishga ongli munosabatda

bo'lishiga yordam beradi. Mashg'ulotlarni, harakatli o'yinlarni va ertalabki gimnastikani muttasil o'tkazib borish orqali o'qitishda muntazamlilik ta'min etiladi, bunga o'quv jarayonini turli rejalashtirish orqali erishiladi. O'quv materialining, o'qitish vazifalarining va mazmunining oddiydan murakkabroqqa, ma'lumdan noma'lumga o'tish yo'li bilan amalga oshiriladigan muayyan izchilligi "Bolalar bog'chasida tarbiya dasturi"da bayon etib berilgan. Mashqlarning muntazamliligi va izchilligi orqali bilim va malakalarning pishiq-puxtaligiga, bolalarning jismoniy rivojlanishida, ularning jismoniy jihatdan tayyorgarligi sohasida yaxshi natijalarga erishishi ta'min etiladi. Muntazam o'qitish vaqtida yuklamaning asta-sekin oshirib borilishi jismoniy tarbiya mashqlarida lat yeb qolish hollarining oldini olishda muhim shart hisoblanadi. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning ruhiy rivojlanishidagi o'ziga xos xususiyatlar mavjudligi tufayli uni turli harakatlarga o'rgatish vaqtida ko'rgazmalilik katta ahamiyat kasb etadi. Bu yoshdagi bolalar aniq fikrlash, taffakur qilish qobiliyatiga ega bo'ladilar. Ular: ko'rish, eshitish muskul hissi singari bevosita his etish tuyg'ulari orqali voqea-xodisalarni yaxshiroq tushunadilar. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy jihatdan tayyorlashning ko'rgazmali bo'lishi jismoniy mashqlarni to'g'ri aniq ko'rsatib berilishi orqali, imo-ishorani keng qo'llash orqali, joylardagi mo'ljallanish hamda ko'rgazmali qurollarharakat qiluvchi qo'g'irchoqlar, diafilmlar va boshqalardan foydalanish orqali ta'min etiladi. Teri-muskul sezgilarining to'g'ri shakllanishiga harakat-larning keng yoki davomli, jadal bo'lishini ta'minlaydigan asboblarning qo'llanishi yaxshi yordam beradi. Shuningdek, tarbiyachining bevosita ko'rsatgan yordami orqali ham bunday ko'rgazmaliligiga erishiladi. Harakatlarni tovush orqali (musiqqa, qo'shiq, sanoq va boshqalar orqali) tartibga solinishi mashq xususiyatini, sur'ati va maromini ifoda etib, bolalarda ko'tarinki ruh paydo qiladi. Bir-biriga qo'shib olib borilgan ko'rgazmalilikning har xil shakllari harakatlar to'g'risida ancha to'liq tasavvur paydo qilishga ko'maklashib, u harakatlarni yaxshiroq o'zlashtirib olishga yordam beradi. Jismoniy mashqlarga o'rgatish uslublari. Barcha bolalari-jismoniy tarbiyasi amaliyotida jismoniy mashqlarga o'rgatishning quyidagi uslub va usullari qo'llaniladi: so'zlab berish mashqni tushuntirish, ko'rsatma, buyruq berish, hikoya, suhbat), ko'rgazmali mashg'ulot (ko'rsatib berish, imo-ishora-taqlid qilish, tovush va ko'rish mo'ljallari, ko'rgazmali qurollardan foydalanish), amaliy metod (mashqlar, aniq topshiriqlar, o'yin usullari, madad va yordam berish). Metodik uslublarning juda ko'p turlaridan ta'lim va tarbiya vazifalarini, o'qitish bosqichini, yosh xususiyatlarini, bolalarning tayyorligi, ularning emotsional holatlarini hisobga olingan vaqtda maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarni jismoniy mashqlarga o'rgatish sohasida eng yaxshi muvaffaqiyatlarga erishish mumkin. Tushuntirish va ko'rsatib berish bolalarni harakatlarga o'rgatishning asosiy yo'li hisoblanadi. Bolalarning yoshiga, tayyorligiga, shuningdek, o'quv materialining murakkabligiga qarab tushun-tirish va ko'rsatib berish miqyosi ta'lim jarayonida turlicha bo'lishi mumkin. Kichik gruppalarda ko'rsatib berish metodi ayniqsa katta ahamiyatga egadir. Kichikintoylar o'zlari ko'rib turgan harakatlarni juda yaxshi qabul qiladilar. Shuning uchun harakatning murakkabligi yoki yengilligidan qat'iy nazar mashqni bajarib ko'rsatadi. Ko'rsatish davomida ularni oddiy va tushunarli holda izohlab beradi (ikki oyoqlab qanday sakrash kerakligini ko'rsatib beradida, shu zahoti balandroq, yengilroq, oyoq uchlarida sakrash zarurligini tushuntiradi). Katta gruppalarda esa bolalar uncha murakkab bo'lmagan va o'zlariga yaxshi tanish bo'lgan mashqlarni o'qituvchi tushuntirib berganidan keyin, garchi u mashqni ko'rsatib bermasa ham bemalol bajarishlari mumkin. Yangi mashqlarni barcha yosh gruppalarda ham ko'rsatib berish maqsadga muvofiqdir. Bolalar harakatlar to'g'risida aniq va to'g'ri tasavvur hosil qilishlari uchun mashqni qisqa, puxta va ifodali ravishda izohlab berish kerak. Izoh, bolalarning kamolot darajasiga muvofiq kelishi, tasvirli bo'lishi lozim. Tasvirlarning mashqlar mohiyatini aks ettirishi va ularni yaxshiroq bajarishga yordam berishi muhimdir. Izohga puxta tayyorgarlik ko'rish kerak. Mashqlarni to'g'ri, adabiy tilda izohlash, ovozning xilma-xil ohanglaridan ustalik bilan foydalanish lozim. Izoh mashqning asosiy qismlarini, ayrim qismlarini ochib berishi kerak.

Umumrivojlantiruvchi mashqlardagi izohning umumiy mazmuni quyidagicha bo'lishi mumkin. Avvalo mashqning qanday atalishini aytib berish kerak ("Polda o'tirgan holda oldinga engashish mashqini bajaramiz"). Bu bilan bolalarning diqqat-e'tibori mazkur mashqqa qaratiladi, bolalar, uning o'zlariga tanish yoki notanish mashqligini eslab ko'radilar, mashqning biror bir qismini bilishbilmassliklari to'g'risida o'ylaydilar. Shundan keyin tarbiyachi mashqning mufassal tafsilotiga o'tib, uni qanday bajarishni tushuntiradi. Avvalo u dastlabki holat qanday bo'lishini ko'rsatib beradi, keyin esa mashq qismlarining qanday izchillikda bajarilishini izohlab beradi ("bir" deganda, "ikki" deganda nimalar qilishni tushuntiradi). Mashqni tushuntirar ekan, tarbiyachi oldinga engashganda nafas chiqarish, gavdani rostlaganda esa nafas olish yaxshiroq ekanini eslatib qo'yadi. Asosiy harakatlarni tushuntirish va ko'rsatib berishning o'ziga xos xususiyatlari bor. O'qishning dastlabki bosqichida bolalarning e'tiborini umuman mashqni bajarish mohiyatiga qaratib, ularda harakatlar to'g'risida yaxlit tasavvur hosil qilish kerak. Ayni vaqtda harakatlarning asosiy tomonlari qanday ekanligini ko'rsatib berish hamda uning qoidasini, samarasini va bajarish jarayonidagi xavfsizlik tadbirlariga rioya qilinishiga ko'p jihatdan bog'liq bo'lishini aytib o'tish lozim. Masalan, bolalar yugurib kelib uzunlikka sakrash mashqini o'rganishga kirishganlar deylik. Tarbiyachi mashqni tasvirlab va izohlab berar ekan, qo'llar harakati bilan gavdaning yuqoriga-oldinga yo'naltirilgan itarilish harakati bilan muvofiq bo'lgan shaxdam harakat qilish zarurligini ta'kidlab o'tadi, sakralgandan keyin yerga ikkala oyoq baravardan ohista tushishi zarurligini ko'rsatadi. Harakatning boshqa detallari, masalan, yugurib kelgandagi tezlik va uning kattaligi plankadan itarilgan vaqtda qo'llarning harakati, parvoz vaqtida gavda va boshning holati hamda oyoqlarning qanday harakatlanishi va shu kabi harakatlar tarbiyachi tomonidan, keyinchalik bu harakatlarni mashg'ulotlarda o'rganish vaqtida tushuntirib beriladi. Bunday tushuntirishdan maqsad harakatning mazkur qismlarini puxta o'rganib olishdan iborat. Sportga oid asosiy harakatlar va mashqlarni o'rganish bir necha mashg'ulotlarda davom etadigan uzoq jarayon bo'lganligi tufayli bolalar e'tiborini har safar mazkur mashg'ulotning o'zi uchun asosiy bo'lgan masalaga qaratish muhim ahamiyatga egadir. Mufassal izoh davomida mashq bajarib ko'rsatib beriladi. Bu vaqtda tarbiyachi harakatning o'zi tushuntirib berayotgan paytlarini, ayniqsa yaxshiroq ko'rsatishga harakat qilishi kerak. Mashqni ko'rsatib berish vaqtida harakatlarning tabiiy bo'lishiga, ularning muvofiqligi hamda musiqiyligiga e'tibor berish kerak. Mashq to'g'risida to'g'ri tasavvur hosil qilish uchun dastlab butun mashqni bajarib ko'rsatish kerak. Keyin esa uni sekinlashtirilgan sur'at bilan bajarib, yo'l-yo'lakay izoh berib, tushuntirib berish kerak. Bu harakatlar ketidan bolalar diqqatlarini bir joyga to'plab, uyushqoqlik bilan mashqni kuzatib borishlari talab qilinadi. "Ko'zguli" ko'rsatish usulidan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Bunday ko'rsatish vaqtida tarbiyachi bolalarga yuzini o'girib turadi. Uning harakat tomonlari va yo'nalishi bolalarning harakati va yo'nalishini ifoda etadi. Aytaylik, bolalarga o'ng qo'lni yonga uzatish va o'ng oyoqni uchi bilan qo'yish topshirilgan bo'lsin. Tarbiyachi bu mashqni ko'rsatib berayotganda chap qo'lni yon tomonga uzatib, chap oyog'ini uchi bilan qo'yadi. Bolalar mashqni tarbiyachi bilan birgalikda bajarayotganlarida harakatlarni aytilgan yo'nalishda bajaraveradilar. Bolalar hamisha ham mashqni qanday bajarish kerakligini darhol tushunib ololmaydilar. Shuning uchun ularda harakatlar to'g'risida to'g'ri tasavvur hosil qilish uchun ularga, bitta mashqning o'zini bir necha martadan ko'rsatib va tushuntirib berish kerak. Tarbiyachi eng yaxshi tayyorgarlik ko'rgan bolalarni o'z yoniga chaqirib, ulardan mashqni bajarib ko'rsatishni talab qilishi ham mumkin. Biroq ba'zan bu ishga ayrim bo'shroq bolalarni ham jalb etib, ular tuzukroq bajarayotgan mashqlarni ko'rsatib berishni so'rash mumkin. Bunday tadbir bolalarni ruhlantiradi, o'z kuchlariga ishonch paydo qiladi, ayrim bo'sh bolalarni aktivlashtiradi. Basharti zaruriyat bo'lsa, tarbiyachi yangi mashqni bolalar orqali o'rgatish uchun ularni bu ishga oldindan tayyorlaydi. Harakatlarni bajarish davomida qisqa-qisqa izoh berib borish bolalar tasavvurini aniqlashga yordam beradi, xatolarning oldini olish va tuzatish imkonini beradi, mashqlarga qiziqish uyg'otadi. Aniq

emotsional ko'rsatmalar mashg'ulotlarda intizomni saqlashga, tarbiyachining buyruqlari va komandalarini puxta va o'z vaqtida bajarilishiga yordam beradi. Eng oddiy komandalar, asosan, faqat katta gruppadagi. maktabgacha yoshdagi bolalar bilan mashg'ulot o'tkazgandagina qo'llaniladi, masalan, ularga: "Boshladik!", "Chapga!", "Ortga!", "Tekislaning!", "Bir-ikki deb sanang!" degan komandalarini bajarish buyuriladi. Tarbiyachi buyruqlarining komandadan farqi shundaki, ularni tarbiyachining o'zi topshiriqning mazmunidan kelib chiqib, bolalarning yoshi va tayyorgarlik darajasiga qarab shakllantiradi. Bolalarda pishiq-puxta va eng tejamli harakat malakalarini va bilimlarini shakllantirish jismoniy tarbiya bo'yicha ta'lim berishning asosiy maqsadi hisoblanadi. Bu vazifani muvaffaqiyatli hal qilish uchun o'rganilayotgan harakatlarni ko'p martadan qayta-qayta takrorlash, ya'ni mashq kilish kerak. Takrorlash natijasida bolalarning mashq bajarish mahorati takomillashib boradi: bolalar harakatlarni erkin, yengil, ko'rsatilgan yo'nalish va sur'atda to'g'ri bajaradigan bo'lib qoladilar, dastlabki vaqtlarda harakatlar oddiy tarzda shunchaki takrorlanadi, ya'ni mashqlar ilgari qanday bajarilgan bo'lsa xuddi shu taqlidda takrorlanadi. Bu bolalar to'g'ri uslublarni o'zlashtirib olmagunlaricha davom etaveradi. Harakatlarni takrorlayotganda turli qo'llanmalardan foydalanish yoki bolalarni uyushtirish uchun mashqlarni xilma-xil qilish (kolonna bo'lib saflanish, doira tuzish va boshqalari tavsiya etiladi. Bunda harakatning mazmuni o'zgarish kerak. Keyinchalik bolalar harakatni o'zlashtirib olganlaridan keyin mashqlarning bajarilish shartlarini murakkablashtira borib, ularning shaklini ham o'zgartirish mumkin. Ilgari o'rganib olingan mashqlarning ko'p qismidan tayyorgarlik mashqlari sifatida foydalanish mumkin. U mashqlar yordamida tarbiyachi bolalarni bundan ko'ra ancha murakkab bo'lgan harakatlarni bajarishga tayyorlaydi. Ko'pincha kichikintoylarga o'rgatish uchun taalluqli bo'lgan harakatlar katta gruppadagi bolalar uchun amalda tayyorlov mashqi bo'lib qoladi. Masalan, birinchi kichik gruppada bolalar bir joyning o'zida turib yengil va yumshoq sakrashga o'rganadilar. Keyin ular turgan joydan uzunlikka sakrashga, undan ham keyinroq esa yugurib kelib uzunlikka sakrashga o'rgatiladi. Agar 5 yashar bola yugurib kelib uzunlikka sakrash vaqtida oyoqlarini tekis tutib yerga tap etib og'ir tushadigan bo'lsa, u holda unga tayyorgarlik mashqi sifatida bir joyning o'zida turib sakrash mashqini tavsiya etish mumkin. Sakrash vaqtida yengil va prujinasimon harakat bilan tizzalarni bukish kerakligini unga ko'rsatib turish kerak. Mashqlarga o'rgatish vaqtida tarbiyachi bolalar tomonidan qanchalik yaxshi bajarilayotganini kuzatib turadi. Bu bolalarni to'g'ri malaka va ko'nikmalarga, harakatlarni tushunib bajarishga o'rgatadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarni harakatlarga o'rgatishda aniq topshiriqlar qo'llaniladi. Masalan, bolalar ikki chiziq orasidan ularni bosmasdan o'tish, shu tarzda bayroqchaga borish, keyin bir sakrab qo'ng'iroqchani chalish singari topshiriqlar beriladi. Ko'rish yoki sezish orientirlari bilan bog'liq bo'lgan topshiriqlarni berish shuning uchun ham maqsadga muvofiq, bunda bolalar bajarishi lozim bo'lgan topshiriqlar aniq va ravshan bo'lib qoladi, ularning harakatlari ancha aniq maqsadga qaratilgan va anglab bajariladigan harakatlar bo'lib qoladi. Shuningdek, topshiriqlar tovush vositasida ham aniqlashtirilishi mumkin. Turli maqsadlarda shunday qilinadi: ba'zan harakatni boshlash va tugallash uchun signal sifatida, topshirilgan vazifaning to'g'ri yoki noto'g'ri bajarilganligi to'g'risida axborot berish uchun, shuningdek, bolalar tomonidan harakat maromini egallash hamda sur'atni tartibga solish uchun shunday tovushdan foydalaniladi. Qarsak chalish, doira, baraban chalish, musiqa jo'rli, hushtak va shu singarilar tovush sifatida foydalaniladi. Tarbiyachining bevosita madad va yordami bolalarni turli harakatlarga o'rgatishda muhim o'rin tutadi. Ba'zi bolalar uchun odatdagidan boshqacharoq sharoitlarda gimnastika devorchasida, minbarchada va shu singarilarda tashkil etilgan mashqlarni bajarishda ayniqsa qiynaladilar. Kichikintoylarni ba'zan vaziyatning boshqacharoq bo'lib qolgani cho'chitsa, ba'zan kichkina maydondagi suyanchiqning mustahkam emasligi qo'rqitadi. Bunday hollarda tarbiyachi bolaga yaqinroq kelib uning yonida turib oladi. Istagan vaqtda yordam berishga tayyor ekanini aytib bolaga dalda beradi. Ba'zan esa bolaning qo'lidan ushlab unga yordamlashadi.

Jismoniy mashqlarni bajargan vaqtda ko'pincha qoqilib ketish, yiqilib ketish mumkin. Bunday hollarning oldini olish uchun tarbiyachi ehtiyotkorlikni amalga oshiradi, bu bilan u mashqni bajarish vaqidagi xavfsizlikni ta'min etadi. Buning uchun bolaning shaxsiy imkoniyatlarini yaxshi bilgan tarbiyachi kerakli paytda unga yordam berishga tayyor holda turib oladi. Masalan, to'siqdan sakrab o'tish vaqtida bola yetarli balandlikka sakray olmasdan oyoq uchlari bilan to'siqqa qoqilishi va oldinga yiqilishi mumkin. Shuning uchun tarbiyachi bola sakrab tushadigan joyda uni kutib turadi. Ba'zan bolaning harakatlarini aniqlash uchun ham tarbiyachining bevosita yordami kerak bo'ladi. Masalan, 4-5 yoshdagi bola mashqni bajarayotganda qo'lini orqa tomonga juda qattiq uzatadi. Natijada uning yelkalari va boshi oldinga haddan tashqari engashib, o'zi munkib ketishi mumkin. Bunday vaqtda tarbiyachi bolaga yaqinlashib kelib, uning qo'lidan ushlashi va qo'lining qanday holatda bo'lishi kerakligini ko'rsatib berishi kerak. So'ngra uning yelkalarini ham to'g'rilashi va iyagidan asta ushlab, bolaning boshini ham ko'tarib qo'yishi kerak. Bu esa bolalarda harakatlar to'g'risida to'g'ri tasavvur hosil qilishga yordam beradi. Mashqlarni bajarish uchun bolalarga kerakli dastlabki holatni ko'rsatib berish ham juda muhimdir. Harakat ko'lami (miqyosi)ni ko'paytirish yoki kamaytirish uchun, muayyan muskul gruppalariga ta'sir o'tkazish uchun mana shunday dastlabki holatni ko'rsatib berish zarur. Bir nechta misolni ko'rib chiqamiz. Agar mashqda burilish vaqtida gavdaning pastki qismi harakatsiz qoladigan bo'lsa, unda tarbiyachi o'tirib bajariladigan dastlabki holatni tanlaydi. Agar gavda burilishini oshirish zarur bo'lib qolsa, unda oyoqlarni juftlab tik turilgan dastlabki holat tanlanadi. Agar gavda engashtirilishi bilan bog'liq bo'lgan mashq bajariladigan bo'lsa, unda oyoqlarni juftlab tik turilganidan ko'ra, oyoqlarni yelka kengligida ochib tik turgan holda bajargan ma'qul. Jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida bolalarni to'liq nafas olish (to'la nafas olib, nafasni oxirigacha astasekim chiqarish)ga o'rgatish ham g'oyat muhim ahamiyatga egadir. Tarbiyachi bolalarning diqqat-e'tiborini muayyan paytlarda nafas olish bilan nafas chiqarishni qulay ravishda bir-biriga muvofiqlashtirishga qaratadi. Ayrim nafas olish harakatlarini umumiy rivojlanish mashqlarining harakat bosqichlari bilan bog'liq holda olib ko'rsatish mumkin. Yelka muskullari va qo'l mushaklarini mustahkamlashga qaratilgan mashqlarda nafas olish, qo'llarni yon tomonga yoyish, orqaga uzatish, yuqoriga ko'tarish paytiga to'g'ri keladi; nafas chiqarish esa qo'llarni tushirish (yuqoriga ko'tarilgan holatdan) pastga oldinga tushirish vaqtiga to'g'ri keladi. Oldinga engashish mashqlarida esa nafas chiqarish engashish paytiga, nafas olish esa gavdani rostlash vaqtiga to'g'ri keladi; cho'qqayib o'tirish vaqtida engashib bajariladigan mashqlarda ham shu holat takrorlanadi; orqaga engashish nafas olishga to'g'ri kelsa, rivojlanish-nafas chiqarish paytiga mos keladi; yon tomonga bukilish mashqlarida har ikki tomonga navbat bilan bukilish vaqtida bir tomoni engashganda nafas chiqarilsa, ikkinchi tomonga bukilish vaqtida nafas olinadi. Burilish vaqtida ham nafas olish shu tarzda moslashtiriladi: burilgan vaqtda nafas olinib, dastlabki holatga qaytish vaqtida nafas chiqariladi. Oyoq va qorin muskullarini mustahkamlash uchun bajariladigan mashqlarda nafas olish quyidagicha kechadi: cho'qqayib o'tirganda nafas chiqariladi oyoqlar rostlanganda-nafas olinadi, oyoqlarni tik turgan va o'tirgan holda oldinga uzatilganda nafas chiqariladi, oyoqlar rostlanganda esa nafas olinadi, oyoqlarni yon tomonga uzatilganda nafas olib juftlaganda nafas chiqariladi. Asosiy mashqlarni bajarish vaqtida o'ziga xos tomonlari bor. Yurish va yugurish vaqtida nafas olish bir maromda bo'lishi kerak. Nafas olish bunda nafas chiqarishga qaraganda bir oz qisqaroq bo'ladi; tayyorgarlik bosqichida bir joyning o'zida turib uzunlikka sakrash vaqtida va yerdan itarilish vaqtida nafas olib parvoz vaqtida nafasni qisman yutib yerga sakrab tushilgandan keyin to'la nafas chiqariladi. Uloqtirish vaqtida qulochkashlab mo'ljallash nafas olish vaqtida uloqtirish esa nafas chiqarish vaqtiga to'g'ri keladi. Muvozanat mashqlari bir oz zo'riqish bilan bog'liq bo'lsa, u holda qisqa muddat nafasni to'xtatib turishga to'g'ri keladi. O'zgaruvchan tarzdagi muvozanat esa bir tekis nafas olish harakatlari bilan bog'liq bo'ladi. Tirmashib chiqish mashqlarini bajarish vaqtida nafasni yutmasdan, bir tekis nafas olishga

harakat qilish kerak. Maktabgacha yoshdagi bolalarni harakatlarga o`rgatishda o`yin metodidan foydalaniladi. Kichik gruppalarda harakatlarga o`rgatish vaqtida o`yin usullaridan foydalaniladi. Bunda bolalarning turli hayvonlar harakatiga, insonga xos hattiharakatlarga taqlid qilishiga asoslangan o`yinlar o`ynaladi: bolalar qushcha bo`lib uchadilar, eshkakchi singari eshkak eshadilar va hokazo. Bunday taqlidiy harakatlar mashg`ulotlarga ko`tarinki ruh bag`ishlaydi. Kichknntoylar umumiy bir mazmunga birlashtirilgan harakatlarni qunt bilan bajaradilar: faraz qilinayotgan samolyotga uchadilar, poezdda sayohatga jo`nab ketadilar va boshqa shu singari o`yinlarni bajaradilar. Ularni bunday o`yinlar bilan bog`liq bo`lgan mashqlarning ko`tarinki ruhda bo`lishi o`ziga tortadi. Bolalar bunday mashqlarda harakatlarni o`zlaricha shaxsiy sur`atda bajarish imkoniyatiga ega ekanliklari ham ularni qiziqtiradi. Taqlid qilinadigan tasvirlar bolalar hayotiga yaqin, ularga tushunarli bo`lishi kerak, chunki bolalar mazkur o`yindagi o`ziga xos xususiyatlarni o`z harakatlarida oson ifoda eta olishlari kerak. Tarbiyachi maktabgacha yoshdagi bolalarni tasvir bilan yaqqol va emotsional ruhda tanishtirar ekan, o`z oldiga qo`yilgan maqsadga javob beradigan eng asosiy harakatlarnigina ta`kidlab o`tadi. Turli asboblarda mashqlarni izchil ravishda bajarish (skameyka ustidan yurish, tepadan pastga sakrash, skameyka ostidan o`tish, o`rindan turish, bayroqchaga qarab yugurib borish va hokazolar) ham o`qitishning o`yin uslubiga kiradi. An`anaviy harakatli xalq o`yinlari ham olingan ko`nikma va malakalarni harakat vaqtida takomillashtiradi. Turli yosh gruppalari uchun maxsus ravishda ishlab chiqilgan mazmunli va qoidali o`yinlar ham shuningdek bolalar mahoratini oshiradi. Musobaqalar katta yoshdagi bog`cha bolalari harakatini takomillashtirish uslubi hisoblanadi. Musobaqalarda qatnashish katta jismoniy va emotsional zo`riqish bilan bog`liqdir. Bular musobaqalashayotgan bolalarning kuchg`ayratlarini maqsad sari safarbar etishga yordam beradi, organizmning barcha imkoniyatlarin namoyon qiladi va mana shularning natijasi sifatida harakatlarni bajarishda durustgina muvaffaqiyatlarni qo`lga kiritishga yordam beradi Musobaqalar bolalar erishgan yutuqlarni aniqlash va baholash usullaridan biri hisoblanadi Bolalar musobaqalar vaqtida o`z yutuqlarini boshqa bolalar erishgan natijalar bilan mustaqil ravishda solishtirib tushungan holda taqqoslab ko`rish imkoniyatiga ega bo`ladilar. Musobaqalarda bolalardagi: sabot va matonat, qat`iyat, ko`pchilik oldida mas`uliyatni his etish, o`z o`rtoqarining muvaffaqiyatidan quvonish tuyg`usi, muvaffaqiyatsizlikka uchraganda, o`yinda yutqazilganda buni vazminlik bilan baholay olish singari ma`naviy-iroda sifatlarini namoyon qilish va tarbiyalash uchun favqulodda qulay shart-sharoitlar paydo bo`ladi, o`z kuchiga ishonch mustahkamlanadi, o`rtoqlarga nisbatan hurmat hissi tarbiyalanadi, birovga yordam berishga intilish hamda tashkilotchilik qobiliyatlari tarbiyalanadi. Musobaqalar bolalarda jismoniy mashqlarga nisbatan qiziqishni oshiradi. Ayni vaqtda musobaqalardan ehtiyotkorlik bilan foydalanish kerak. Uni suiste`mol qilgan vaqtda bolalarda kuchli asab qo`zg`alishi kuzatiladi, bunday vaqtda musobaqalar bolalarning salomatligiga, kayfiyati va xulq-odobiga salbiy ta`sir ko`rsatadi. Yana shuni ham esda tutish kerakki, bolalarda faqat musobaqalarda ishtirok etishgina asab qo`zg`alishini paydo qilmay, balki uzoq, vaqt ixlosmand tomoshabin vazifasini bajarib o`tirish ham bolalarning jig`iga tegadi va ularning umumiy kayfiyatiga salbiy ta`sir ko`rsatadi. Shuning uchun bolalarning yoshiga, o`zini qanday his qilishiga, tayyorgarligiga qarab musobaqa paytini puxta o`ylab, shunga yarasha vaqt belgilash zarur. Musobaqalar faqat katta yoshdagi bog`cha bolalari bilan o`tkazilishi ma`qulroqdir. Kichik yoshdagi bolalarga musobaqani qo`llab bo`lmaydi, o`rta gruppadagi bog`cha bolalariga esa musobaqaning ayrim elementlarinigina qo`llanish mumkin. Musobaqalar asosan harakat sohasida qo`lga kiritilgan ko`nikma va malakalarni mustahkamlash va takomillashtirish uchungina ta`lim jarayonida qo`llanadi. Harakatning miqdori natijasini yoki sifatini aniqlashga qaratilgan individual kuch sinashish musobaqalarning eng oddiy formasi hisoblanadi. Ularda har bir bola faqat o`z yutug`i haqida o`ylaydi. Komanda musobaqalari murakkabroqdir. Bunda har bir kishi jamoa natijaga erishish uchun harakat qiladi. Jamoa natijasi esa har bir ishtirokchi qo`lga kiritgan

yutuqlardan jamlanadi. Musobaqa katta tarbiyaviy ahamiyatga egadir-bunda bolalar bir-birlari bilan hisoblashishga o`rganadilar, o`z imkoniyatlarini ob`ektiv baholaydigan bo`ladilar. Biroq ular jamoa musobaqalarida o`z harakatlari natijasini o`z yutuqlarining ahamiyatini to`g`ri tushunishlari uchun tarbiyachi tahlil vaqtida har bir bolaning individual imkoniyatlarini hisobga olib ularning halolligi va harakatchanligi, o`yin qoidalarini puxta bajarganliklarini eslatib o`tishi lozim. Biroq bunda kuchliroq bolalarning yutuqlarini bo`shroq bolalarning kamchiliklariga qarama-qarshi qilib qo`ymaslik kerak. Buning o`rniga jamoada do`stona munosabatlarning o`rnatilishiga yordam berish, maqtanchoqlik, o`rtoqlarni hurmat qilmaslik singari yomon odatlarning oldini olish zarur. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun harakatlarni sifat va miqdor jihatidan asta-sekin rivojlantirib borish ahamiyatlidir. Biroq bunda hali malakalarning qiyomiga to`la erishish to`g`risida gapirib bo`lmaydi. Bunda eng muhimi bolaning harakatiga doir eng muhim paytlarini o`zlashtirib olishidir. Harakatlarni bajarishdagi yutuqlar va kamchiliklarni tarbiyachi hamda bolalar tomonidan tahlil qilinishi va baholanishi jismoniy mashqlarni ongli ravishda o`zlashtirib olinishiga yordam beradi. Bilim va malakalarning baholanishi ta`lim jarayonini to`g`ri tashkil etish uchun muhim ahamiyatga egadir. Chunki tarbiyachi yangi materialni o`rgatishga kirishishdan oldin avvalgi mashg`ulot bolalar tomonidan o`zlashtirib olinganligiga ishonch hosil qilishi kerak. Tarbiyachi baxo yordamida o`zi qo`llayotgan metodikaning samara-dorligini nazorat qiladi. Bolalar harakatini rivojlantirishda miqdoriy hamda sifat natijalarining o`zgarishini kuzatib boradi. Tarbiyachi harakatlarning to`g`ri bajarilishini kuzatish va ko`rsatmalar berish yo`li bilan, mashg`ulot jarayonida tahlil qilib yoki nazorat topshiriqlari yordami bilan, maxsus tekshirish o`tkazish yo`li bilan baholab boradi. Hatto katta gruppalarda ham mashg`ulotlarga yakun yasash har bir mashg`ulotda alohida-alohida o`tkazilmasligi kerak. Garchi bolalar bog`chasida jismoniy tarbiyaning asosiy ta`limiy - vazifalari avvalo mashg`ulotlar vaqtida hal etilsada, bolalar bu harakatlarni egallash jarayonida, mashqlarni o`rganish mobaynida jismoniy tarbiyaning: ertalabki gimnastika, o`yinlar, harakatlarni ko`p marta takrorlash, mustaqil faoliyat singari boshqa juda ko`p shakllari orqali o`z malakalarini takomillashtirishlarini ham unutmaslik kerak.

Blits-so`rov

1. Maktabgacha ta`lim muassalarida jismoniy tarbiya yo`riqchisining vazifasi nimalardan iborat?
2. Maktabgacha ta`lim muassalarida jismoniy tarbiya yo`riqchisining rahbarlik qilish qobiliyati?
3. Bolalarni mashg`ulotlarga jalb qilish xususiyati haqida so`zlang?

Maktabgacha ta`lim muassasalarida badiiy gimnastika mashg`ulotlarini tashkil etish

Badiiy gimnastika - sportning murakkab koordinatsiyali turlaridan biridir. Uning o`ziga xosligi shundaki, kompozitsiyada birlashadigan erkin xarakterdagi ko`pgina murakkab texnik harakatlarni bajarganda namoyon bo`ladi.

Bugungi kunda maktabgacha ta`lim muassasalarida bu sport turining rivojlanishi uchun shug`ullanuvchilarni 4-5 yoshdan sportga jalb qilish, mashqlarni murakkablashtirish, xalqaro musobaqa ishtirokchilarini ko`paytirish, shug`ullanuvchilar o`rtasida keng raqobatni yo`lga qo`yish raqobatni raqiblar bilan keskin kurash olib borish va shu bilan birga olimpiya dasturiga kiritilish tendensiyasi juda muhimdir.

Badiiy gimnastikani rivojlantirishning zamonaviy g`oyasini hisobga olib musobaqa qoidasiga katta e`tibor berilmoqda. Bu vazifalarni muvaffaqiyatli hal qilish uchun gimnastikachi harakat imkoniyatlarining murakkab asosi, shu bilan birga bolaligidan musiqa va xoreografik qobiliyatga asoslangan estetik his tuyg`uga ega bo`lishi kerak.

Badiiy gimnastika maxsus harakat sifatlarini rivojlantirish jarayoni ko'p yillik faoliyatni o'ziga aks ettiradi va har bir trenirovka mashg'ulotining tarkibiy qismi hisoblanadi.

Mazkur ishda yosh bolalar mashg'ulotida foydalanish mumkin bo'lgan mashqlar ketma-ketligi bayon etilgan va ularni o'tkazish uchun asosiy uslubiy ko'rsatma berilgan.

Uslubiy qo'llanmada bolalarga yaxshi kayfiyat ulashuvchi, ularga yaxshi tanish va sevimli bo'lgan musiqiy asarlar ro'yxati keltirilgan.

Keltirilgan mashqlarning turli-tumanligi va ularning har xil murakkab koordinatsiyaliligidan namuna sifatida foydalanilsa, berilgan vazifaga ko'ra mashqlar majmuasi hamda mashg'ulot mazmunini tuzishga va ijodiy tanlovga yordam beradi.

3.2. Badiiy gimnastika mashqlari tavsifi

Maktabgacha ta'lim muassasalarida badiiy gimnastika mashqlari sakrash, muvozanat saqlash, burilish, siltash, buyumlarsiz, buyumlar bilan, yo'nalish va bo'shashtirish mashqlarini navbatlantirish bilan, shu bilan birga tayanch oldidagi mashqlarni o'z ichiga oladi va gavda, qo'l, oyoq mushaklarini mustahkamlaydi. Ular nafaqat kuchni va bo'g'imlardagi harakatchanlikni rivojlantiradi balki, mushaklardagi nozik sezgini, harakat koordinatsiyasini tarbiyalaydi, to'g'ri qaddi-qomatni shakllantiradi, murakkab sharoitda muvozanat saqlashga yordam beradi.

Badiiy gimnastika mashqlarini o'tkazishda raqsga xos elementlar va birikmalardan har xil yugurish va sakrash turlaridan foydalanish o'ziga xos xususiyatga ega. Shug'ullanuvchilar bu mashqlarni bajara turib yengil harakat qila olishlari uchun o'z tanalariga bimalol egalik qila oladilar. Badiiy gimnastikada shug'ullanuvchilarga mashqlarni to'g'ri bajarishni o'rgatish uchun ularning o'ziga xosligini tushunish va uning boshqa gimnastika turlaridan qanday farqi borligini bilishi kerak. Uning asosiy xususiyatlari dinamiklik va yaxlitlikdir. Ular qon aylanish va moddalar almashinuvini yaxlitlashga, harakat apparati, yurak qon-tomir tizimining funksional imkoniyatlarini oshirishga, ish qobiliyatini o'sishiga yordam beradi.

Badiiy gimnastikada mashqlar murakkabligi kabi jismoniy mashq ham oson me'yorlashtiriladi. Jismoniy mashqni quyidagilarni o'zlashtirish bilan tartibga solish mumkin:

- > majmuadagi mashqlar soni
- > har bir mashqning takrorlanish soni
- > harakat sur'ati
- > harakatning amplitudasi
- > mashqlar orasidagi dam olishning davomiyligi
- > buyumlarning og'irligi, kattaligi va h.k.

Maktabgacha ta'lim muassasalarida badiiy gimnastika mashg'ulotlarini o'rgatish pedagogik jarayonning faollik va onglilik; izchillik, tizimlilik; ko'rsatmalilik (aniqlik), soddalik, mustahkamlik tamoyillariga muvofiq amalga oshiriladi. Bajarilayotgan mashq to'g'risida ilk tasavvur paydo bo'lishi uchun murabbiy mashq nomini to'g'ri aytishi va iloji bo'lsa asta-sekinlik bilan, diqqatni o'rgatish bosqichlariga qaratib ko'rsatishi kerak. Agar mashg'ulot qiyin bo'lsa, uni bajarishdan oldin ko'makchi mashqlarni bajarishi kerak.

Boshlang'ich elementlarni o'rgatish davrida badiiy gimnastika bilan shug'ullanuvchilar mashg'ulotini haftada 2 marta kunning ikkinchi yarmida o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Mashg'ulot tuzilishi umum qabul qilingan: tayyorlov qism (4-6 daq.), asosiy qism (28-30 daq.) va yakuniy qism (3-4 daq.)dan farq qilmaydi. Mashg'ulotning birinchi qismida yurish, yugurish mashqlari, murakkab bo'lmagan o'yin vazifalari beriladi. Ikkinchi qismda bolalar raqs, buyumsiz va buyumlar bilan mashqlar bajaradilar, harakatli o'yin o'tkaziladi. Yakuniy qismda nafasni rostdash va mushaklarni bo'shashtiruvchi mashqlardan foydalaniladi.

Mashg'ulotni yaxshi havo almashadigan zalda o'tkazish zarur. Kiyim qulay, yengil, harakat qilganda uyalmaydigan (mayka, trusi yoki kupalnik) bo'lishi kerak. Sport jihozi shug'ullanuvchilarning yoshi va bo'yiga mos bo'lishi kerak. Mashg'ulot uchun 4 xil

o'Ichamdagi rezina to'plarga, arqonli yoki rezinali arg'amchiga, yog'och yoki plastmassa obruchlarga, yog'ochli tayoqchaga ingichka ip yordamida qotirilgan, eni 3-4 sm. va uzunligi 3 metrgacha bo'lgan atlasli tasmaga ega bo'lishi lozim.

Zalda bir nechta gimnastika devori o'rnatish va bolaning belidek keladigan balandlikda devordan 10-15 sm. masofada reyka qotirish ma'qul. Agar buni iloji bo'lmasa, tayanch bilan mashq bajarishni stul suyang'ichini ushlab o'tkazish mumkin.

Mashg'ulotga buyumlar bilan bajariladigan mashqlarni asta-sekin, bolalarning saflanish va qayta saflanish, yurish, yugurish va boshqa harakatlar bilim, ko'nikma va malakalariga egallashiga qarab kiritilsa, mashg'ulotda uyushqoqlikka erishish oson bo'ladi. Boshida bolalarga uyushqoqlik bilan buyumlarni olish va topshirishni, ularni qoida to'g'ri ushlash, uzatish dumalatish va boshqalarni o'rgatish kerak. Bolalar buyum bilan mashq bajarganda aniq bir sur'at va ritmda bajarishlari, shu bilan birga harakatni takrorlashda berilgan sur'atni saqlab qolishi juda muhimdir.

Harakatli o'yin va estafetalarni o'tkazishda jarohatni oldini olish choralari to'g'risida ogohlantirish muhimdir: yugurish va sakrash vaqtida bolalar orasidagi masofani saqlash, maydonchani yot jismlardan tozalash.

3.3. Yurish, yugurish, sakrash va raqs qadamlari mashqlarining na'munaviy ro'yxati

Yurish va yugurish mashqlarining vazifasi qo'l va oyoq harakatida yaxshi koordinatsiya bilan yengil, oson harakatni ishlab chiqish, mashg'ulotda bolalarga yengil qadam bilan, oyoq uchida, tovonlarda, oyoq uchida cho'qqayib, baland qadam bilan yurishni o'rgatish kerak. Keyin bu harakatlarni turli qo'l holatlari bilan o'rgatish tavsiya etiladi. Masalan: qo'llar oldinda, yonda, pastda, yuqorida, belda, yelkada, bosh orqasida, ko'krak oldida, orqada va h.k. Harakatni o'zlashtirish davomida vazifalar murakkablashtiriladi bolalar harakatlanish turini boshida har 8 hisobda, keyin esa har 4 hisobda almashtiradi.

Masalan:

1-8 yengil qadam bilan yurish, qo'llar belda;

1-8 oyoq uchida yurish, qo'llar oldinda;

1-8 oyoq uchida yarimcho'nqayib yurish, qo'llar yuqorida;

1-8 tovonlarda yurish, qo'llar bosh orqasida.

Harakatlanish turi va uning qo'l holatini murabbiy shug'ullanuvchilarning tayyorgarligiga qarab o'z ixtiyori bilan o'zgartirishi mumkin.

Yurishdan farqli o'laroq, yugurish tayanchsiz fazaga ega va keskin itarilish bilan bajariladi. Yugurish paytida gavdaning erkin holatiga, qo'llarning aniq holatiga va oyoqni to'g'ri qo'yish: oyoq uchidan tayanchga o'tish holatiga rioya qilish talab qilinadi.

Bolalar mashg'ulotida quyidagi yugurish turlaridan foydalanish mumkin: sekin va tez, joyida yugurish, doira bo'lib, ilon izi bo'lib, buyumlar atrofida, qo'l ushlashib, juft bo'lib yugurish. O'qituvchi vazifani murakkablashtira turib shug'ullanuvchilar bilan tizzalarni baland ko'tarib yugurib (joyida va oldinga harakatlanib), har tomonga tarqatib belgilangan joyda saflash, juft-juft bo'lib, uchmadan va hokazolar bilan mashq qiladi.

Sakrashni o'rganishda oyoq mushaklari cho'ziladigan keyin depsinish paytida jadal qisqaradigan paytdagi dastlabki yarimcho'nqayishga ahamiyat berish kerak. Depsinish keskin, qisqa, oyoqni tez yozish bilan, alohida e'tibor bilan bo'lishi kerak. Uchish paytida tana to'g'ri, oyoq uchi cho'zilgan va tizza bukilmagan, to'g'ri bo'lishi kerak. Qo'nish vaqtida kuchni kamaytirib oxista oyoq uchida qo'nib keyin oyoqning barcha bo'g'inlarini bukkani holatda oyoq kaftiga tushiladi. Uzluksiz sakrashni bajarishda qo'nish fazasi qisqa bo'lishi kerak.

Shakli bo'yicha eng oddiy sakrashlar - turgan joyda ikki oyoqda, oldinga, orqaga va yonga haraklanib, o'ngga va chapga 90° ga burilib sakrash. Keyin yarim cho'qqayib va cho'qqayib sakrash. O'rganishning keyingi bosqichi turgan joyda va harakatda irg'itish hisoblanadi. Bundan tashqari boshlang'ich tayyorgarlikdagi shug'ullanuvchilarga oyoqlarni

kerib, shu bilan birga oyoqni birini oldinga, birini orqaga qilib sakrashni o'rganish mumkin. Bir oyoqda sakraganda ikkinchi oyoqni orqaga bukib yoki oldinga, yonga uzatib bajarilishi mumkin, lekin sakrash 4 marta takrorlashdan ortiq bo'lmasligi kerak.

Murakkabroq sakrash arg'imchida yoki gimnastika tayoqchasidan o'ngga, chapga, oldinga va orqaga sakrash, yuqoriga turli balandlikdagi mo'ljalga tegib sakrash: tizzalar yoki oyoq kaftiga buyumlarni qisib olib sakrash (joyida va harakatlanib), shu bilan birga balandlikka sakrab chiqish va undan sakrab tushish hisoblanadi.

Keyin oldinga qadam tashlab yuqoriga, bir oyoqni keskin oldinga bukish bilan bajariladigan irg'ib sakrashni o'rganish tavsiya etiladi. Bunda tizzadan bukilgan oyoqning oldinga erkin chiqishiga ahamiyat berish kerak. Son va boldir orasida to'g'ri burchak hosil bo'lishi zarur.

Oyoq kafti noqulay tushmasligi uchun sakrashni oddiy yurish, baland qadamlar bilan yurish, yugurish bilan navbatlashtirish kerak. Mashq me'yori bolalarning individual imkoniyatlariga muvofiq bo'lishi lozim.

Raqs harakatlari - bolalarning eng sevimli va emotsional harakat faoliyatlaridan biridir. Ular to'g'ri qaddi-qomat, chiroyli yurishni shakllantirishga, harakat koordinatsiyasi va ritmikani, chidamlilik va tezkor-kuch sifatini rivojlantirishga yordam beradi.

Kichik yoshdagi bolalar uchun asosiy raqs harakatlari: juftlama qadam turlari, gallop va polka, vals qadamlari hisoblanadi.

Juftlama qadam - oldinga, orqaga va yonga bajarilishi mumkin. D.h. - III oyoq holati, o'ng oyoq oldinda, qo'llar belda. 1-o'ng oyoqda qadam tashlab, shu oyoqda turib, chap oyoq orqada oyoq uchida; 2-chap oyoqni juftlashtirish va d.h.

Uslubiy ko'rsatma. Qadam tashlanganda gavda burilmaydi. Oyoq uchida turgan oyoq tizzasini tashqariga buriladi, to'g'ri qaddi-qomatga rioya qilish.

Juftlama qadamni mustahkamlash uchun quyidagi raqs mashqlari tavsiya etiladi.

D.h. - ikkitadan qo'l ushlab turish, chap yon markaz tomonda, bo'sh qo'l belda, III oyoq holati, o'ng oyoq oldinda, 1-4 - oldinga ikki juftlama qadam; juftlama qadam (harakat oxirida chap oyoqni III holatga juftlashtirish): 9-12 - chap oyoqda oldinga juftlama qadam; 13-0 - chapga ikki juftlama qadam (harakat oxirida o'ng oyoqni d.h.ga juftlashtirish).

O'zgaruvchan (peremenniy) qadam - ikki qadamdan tashkil topgan: juftlama qadam va oldinda turgan oyoqda qadam. Keyingi o'zgaruvchan qadam boshqa oyoqdan bajariladi. D.h. - III oyoq holati, o'ng oyoq oldinda, 1-2 - o'ng oyoqda oldinga juftlama qadam;

3-o'ng oyoqda oldinga bir qadam, chap oyoq uchida; 4-chap oyoqni oldinga oyoq uchida. Keyin shuning o'zini boshqa oyoq bilan bajarish.

O'zgaruvchan qadamni orqaga harakatlanish bilan ham bajarish mumkin. Bu qadamlarni bajarishda oyoq uchida va bosh harakati bilan birga olib borilishini esda tutish kerak.

O'zgaruvchan qadamni mustahkamlash uchun yakka va juft bo'lib bajariladigan oddiy va o'zgaruvchan qadam birikmasidan tashkil topgan raqs qadamlarini tavsiya etish mumkin.

Galop qadami - oldinga, orqaga va yonga bajariladi. Galop o'zining dinamikligi va jadalligi bilan xarakterlidir. U yonga ikki oyoqda depsinish bilan davom etadigan oyoq harakati. Uchish fazasida bitta oyoq ikkinchi oyoqqa qo'shiladi. Qo'nish ikkinchi oyoq uchida, tizzalarni bukib bajariladi.

Uslubiy ko'rsatma. Galop qadamlari har doim bir oyoqdan bajariladi. Gavda oldinga egilmaydi, to'g'ri qaddi-qomat saqlanadi, bosh biroz ko'tarilgan. Uchish fazasida oyoq uchi cho'ziladi, oyoqlar to'g'ri.

Galop qadamlarini mustahkamlash uchun taxminan quyidagi raqs mashqlari berilishi mumkin:

D.h. - III oyoq holati, o'ng oyoq oldinda, qo'llar belda. 1-8 - o'ng oyoqda oldinga gallop qadami, keyin chap oyoq; 1-4 - chapga burilib o'ngga 4 gallop qadami; 5-6 - o'ngga juftlama qadam; 7-chapga oyoq uchida burilish; 8-III oyoq holati, chap oyoq oldinda. Keyin mashqni boshqa oyoqdan bajariladi.

Polka qadami - bu yengil sakrash bilan bajariladigan o'zgaruvchan qadamdir. Kichik yoshdagi bolalarga faqat oldinga polka qadamini quyidagicha bajarib o'rgatish kerak:

D.h. - III oyoq holati, o'ng oyoq oldinda, qo'llar belda. "I" chap oyoqda kichik irg'ish, o'ng oyoq oldinda-pastda; 1-o'ng oyoqda gallop; 2-o'ng oyoqda bir qadam sakrash, chap oyoq oldinda-pastda. Shuning o'zi, boshqa oyoqda.

Uslubiy ko'rsatma. Polka qadamlari yengil, nafis, boshni yonga oyoq bilan bir tomonga burish bilan birga kuzatiladi. Oldinga irg'ishga chiqadigan oyoqning tizza va oyoq uchi yaxshi cho'zilgan bo'lishi kerak. Irg'ish musiqadagi takt bilan bajaradi. Polka qadami o'zlashtirilgandan keyin uni gallop, er tepinish, burilishlar bilan qo'shib o'tish mumkin.

Vals qadamlari - bitta o'zgaruvchan qadam va oyoq uchida ikki qadamdan tashkil topgan. 5-6 yoshli bolalar uchun vals qadamlari oldinga va yonga bajarilishi tavsiya etiladi. O'rgatishning boshida qo'llar belda, keyin qo'llar bir tekis harakat qo'shiladi.

Oldinga vals qadamlari bajariladi: d.h. - III oyoq holati, o'ng oyoq oldinda, qo'llar belda. 1-o'ng oyoqda oldinga bir qadam yarimcho'qqayish, chap oyoq oldinda-pastda; 2-3 - chap oyoq uchida ikki qadam. Shuning o'zi boshqa oyoqda.

Yonga vals qadami oyoq uchida turishdan boshlanadi, qo'llar belda. 1-o'ng oyoqda yonga bir qadam yarimcho'qqayish, chap oyoq tizzadan bukilib, oyoq uchini to'piqqa olib borib o'ng oyoq orqada; 2-chap oyoqda oldinga bir qadam o'ng oyoq uchida; 3-o'ng oyoqni chap oyoqqa juftlashtirib oyoq uchida turish.

Uslubiy ko'rsatma. Vals qadamlari mayin, muttasil, sekin sur'atda bajariladi. Ularni to'g'ri qaddi qomat saqlash, boshni burish harakati bilan birgalikda bajarish kerak.

Vals qadamlarini takomillashtira turib, burilish, biroq yonga egilish, yengil yugurish bilan bajarish mumkin.

Yuqorida keltirilgan raqs harakatlari aridan tashqari bolalar zamonaviy "**Lenka-Enka**", "**Tanovar**", "**Lambada**" raqs elementlarini ham muvaffaqiyatli o'rganilishi mumkin. Bolalar o'zlarini harakat vositasi deb tasavvur qilishlariga imkon berib raqsga improvizatsiya elementlarini ham kiritish maqsadga muvofiq.

Jismoniy tarbiya ishlarini tashkil etish uchun kerakli jihoz va inventarlar, guruh xonalari, zal va maydonni jihozlash.

Reja.

- 1. Sport jihozlari, inventarlari, va atributlar va o'yinchoqlardan foydalanish.**
- 2. Harakatli o'yinlarda xilma-xil buyumlardan foydalanish.**
- 3. Voleybol, badminton, kichik tennis o'yinlariga qo'llaniladigan sport inventarlari.**

Sport jihozlari, inventarlari, qo'llanmalar, atributlar va o'yinchoqlardan foydalanish bolalarning jismoniy tarbiyasi samaradorligini oshiradi. Maktabgacha ta'lim muassasalarining rahbarlari pedagogik, gigiyenik va estetik talablarni hisobga olgan holda ularni guruh xonalariga, jismoniy tarbiya zaliga, guruhlarning maydonlariga va sport maydonchasiga to'g'ri tanlab qo'yishni va joylashtirishni ta'minlashlari lozim.

Maktabgacha ta'lim muassasasidagi tarbiyaning dastur vazifalariga muvofiq tarzda barcha asosiy harakatlarning rivojlanishiga yordam beradigan jihozlar tanlanadi. Masalan, bolalarni sakrashga o'rgatish mashg'ulotlarida qator maxsus qo'llanmalar: sakrab o'tish uchun zarur narsalar (arqonlar, kubiklar, to'siqlar); sakrab o'tish paytida o'yinchoqlarni osib qo'yishga kerak bo'ladigan ustunlar; gimnastika yashigi - qutisi (tepalikka irg'ib chiqish, balanddan sakrab tushish); sakrash bilan bajariladigan harakatli o'yinlar uchun atributlar talab etiladi. Bolalar harakatlari rivojlanishining yosh xususiyatlari va ularning jismoniy tayyorgarligiga oid bilimlarga asoslangan holda, topshiriqlarni asta-sekin murakkablashtira borish muhimdir. Masalan, tirmashib chiqishga mo'ljallangan mashqlar dastlab qiyaroq narvonchalarda, uncha baland bo'lmagan tik

narvonlarda, keyinroq gimnastik devorlarda, zinali arqonlarda, langar cho‘p, arqon, piramida va boshqalarda o‘tkaziladi. Muvozanatni saqlash bo‘yicha o‘tkaziladigan mashqlar uchun uzun arqonlar, har xil uzunlik va kenglikda taxtalar, taxtachalar, g‘ishtlar, qiya taxtalar, qiya maydonchalar, har xil balandlikdagi gimnastik skameykalar, maydonchadagi o‘rnatilgan har xil shakldagi to‘nkalar bo‘lishi zarur.

Har xil maqsadlar uchun foydalaniladigan jihozlar alohida qiziqish uyg‘otadi: tebranma kursilar, qirra yuzasidan yurish, tirmashib chiqish, emaklab tagidan o‘tish, tebranish; gardish aylantirish umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish, uloqtirish (tik osilganida yoki polga qo‘yilganida); qarama-qarshi devorlarga mustahkamlangan reykarlar, voleybol to‘rlarini, sakrab ushlash uchun shnurlarni osib qo‘yishga; hatlab o‘tish, tagidan o‘tib yurish uchun arqonlarni osish qulaydir.

Jismoniy tarbiya inventarlari mashqlar doirasini kengaytirish, o‘ziga xos harakat malakalarini shakllantirishga yordam beradi. Masalan, har xil vertikal, aylanma, gorizontal, harakatlanayotgan, harakatli tebranma nishonga irg‘itish; halqa tashlash (har xil balandlikda joylashgan qiya joylarga, arg‘imchoqlarga halqa tashlash); juft bo‘lib, kichik guruh bilan mashqlar bajarish (tayoqchalar, langar cho‘plar shnurlar, katta halqa). Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar to‘plamiga tuzilishi bo‘yicha har xil harakatlarda foydalaniladigan inventarlar (lentalar, pipiraklar, ro‘molchalar, bruslar, tayoqchalar va boshqalar) kiradi. Ular umumrivojlantiruvchi mashqlarning organizmga ta‘sirini kuchaytirishga yordam beradi.

Maxsus tanlangan inventarlar va o‘yinchoqlar muskulning ayrim bo‘limlarini maqsadga yo‘naltirilgan tarzda ta‘sir etish imkonini beradi. Masalan, panja va barmoq muskullarining rivojlanishiga yig‘ma o‘yinchoqlar, mayda o‘ynichoqlar, yirik munchoqlarni terib chiqish yordam beradi. Bu o‘yinlar bolalarga ilk yoshdanoq tavsiya etiladi. Kattaroq yoshdagi bolalarga mozaykalar (yassi, qo‘ziqorinsimon, hajmli), konstruktorlar, qoqib kiritadigan o‘yinlar) “O‘z rangini topib qo‘y”, “Epchil kalavachilar va boshqalar) bilan o‘tkaziladigan mashqlar ham foydalidir. Oyoq muskullarini mustahkamlash uchun g‘o‘lacha va tayoqchalar (o‘ngga va chapga qadam tashlash), chizimchalar, halqachalar, sharchalar (barmoqlar bilan ushlash uchun), to‘pchalar irg‘itish uchun), har xil konstruksiyadagi qirrali taxtachalarni qo‘llaydilar, maydonda yuzi har xil (qum, chim, shag‘al, qipiqlar bilan) yo‘llar quradilar. Jismoniy inventarlar bilan mashq o‘tkazish jismoniy sifatlar- ni rivojlantirishga yordam beradi. Chaqqonlikni – kublar, keg- li orasidan “ilon izi” bo‘lib yugurish; ko‘z chamasini – soqqa o‘yini, halqa tashlash; kuchni – to‘g‘ri qo‘llarda chalvir yoki kokilchalarni tarang tortish: bir qo‘ldan ikkinchi qo‘lga tortib o‘tkazish orqali rivojlantirish mumkin.

Sport qo‘llanmalari topshiriqni, bolaga ko‘rsatmali, tushunarli (tayoqchani yuqori, shaqildoqni orqaga) shaklda taqdim qilish, harakatlarni egallash sifatini oshirish imkonini beradi.

Yaxshi tanlangan jismoniy tarbiya inventari jismoniy yuklama hajmini asta-sekin ko‘paytirish imkonini beradi. Bunga tana qismlarini snaryadlardagi holatini qayd qilish bilan bog‘liq bo‘lgan mashqlar, masalan, gimnastik skameyka, gimnastik devordagi mashqlar yordam beradi.

Sport mashqlari va o‘yinlarini o‘tkazish uchun uch xil o‘lchovda yugurish chang‘ilari va tepaliklardan sirg‘alib tushish uchun qisqa hajmdagi chang‘ilar, konkilar (mustahkam, keng polozli va uchi yumaloq konkilar), orqa suyanchiqli chanalar, chana-kreslo, katta yoshdagi bolalar uchun har xil konstruksiyadagi chanalar, g‘ildirakli konki, stol tennisi va kichkina tennis, badminton raketkalari, to‘plar va volanalar yaxshi sakraydigan basketbol yoki rezinali to‘plari, voleybol to‘plari, chillaklar va yog‘och to‘qmoqlar to‘plami kerak.

Maktabgacha ta‘lim muassasasida tuzilishi va jihozlanishi har xil belanchaklar, arg‘imchoqlar: shakl ko‘rinishida yasalgan devorchalardan tashkil topgan (samalyot, ot) o‘yinchoqlardan foydalaniladi. Muskul kuchini yuzaga chiqarishga yordam beradigan bu o‘yinchoqlar, ularning eng foydali tomoni hisoblanadi. Bolalarning o‘zlari mustaqil tebranishiga yordam beradigan (torozi arg‘imchoq, osma arg‘imchoq)lar ham maqsadga muvofiqdir. Kichik guruhlarda – “Aylanadigan kreslolar”, katta guruhlarda – har xil konstruksiyadagi ko‘p o‘rinli qo‘l yoki oyoq yordamida harakatga keltiriladigan charxpalaklar, qishda–konkilardan foydalanish tavsiya etiladi.

Sport mashg'ulotlariga qiziqishni oshirishda snaryad va inventarlar, ayniqsa, guruh xonalari va maydonlari (xoda yo'lbars, tebratma-avtomobil, piramida-raketa)da syujetli jihozlash muhim rol o'ynaydi.

Harakatli o'yinlarda xilma-xil buyumlardan foydalanish bolalarni aniq faoliyatga jalb qiladi: "Doirani qarmoq bilan ko'tar", "Qo'ng'iroqni jiringlat", "Qanotli baliqcha", "Halqani yashir", "O'n ikki tayoqcha" (tashlama taxtasi bilan), sakrovchi-yuruvchilar (ikkita taxtachaga prujina mustahkamlanadi va qayishlar bilan oyoqlarga kiydirib mahkamlanadi) va boshqalar. Katta bolalar kegli, serso, babki, lapta o'yinlarini berilib o'ynashadi.

Syujetliroli o'yin (avtobus, uycha)lar uchun konstruksiya tuzganda xilma-xil harakatlar bajarilishi ko'zda tutilgan bo'lishi kerak.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning guruh xonalarida gimnastika snaryadlari va kichik inventarlar, atributlar, o'yinchoqlar saqlash uchun jismoniy tarbiya burchagi joylashadigan jismoniy tarbiya maydoni ajratiladi. Uni jihozlash uchun o'yin shkafigidan foydalanish mumkin. Harakatli o'yinlar uchun atributlarni qutilar, paketlarga joylanadi. Inventarlar (o'rtacha hajmdagi to'plar)ning bir qismi tortmali yashiklarga joylanadi. Yuqoriroqqa – shtirlarga har xil hajmdagi chamberaklar osib qo'yiladi. Arg'amchi, arqonlar uchun dekorativ ilgaklar mustahkamlab qo'yiladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning guruh maydonchalarida jismoniy mashqlar bilan jamoaviy mashg'ulotlar o'tkazish uchun joy ajratiladi. Uchastkani o'yin, syujetli (chirmoviq xo'roz va boshqalar) xarakterda jihozlash maqsadga muvofiqdir. Jihozlarni joylashtirishda doimiy va olib chiqiladigan inventarlarni oqilona bog'lashga intilish kerak.

Ilk yoshdagi birinchi guruh maydonida manejar joylashadi, bolalar bedorlikda ana shu manejlarda bo'ladi. Yurishni o'rganayotgan bolalar uchun 20 sm balandlikda atrofi o'ralgan yog'och to'shama qurib beriladi. Ilk yoshdagi ikkinchi guruh bolalariga ikki oyoqli narvoncha, pillapoyali ko'prikchalar, tepaliklar, oshib o'tish uchun randalangan xoda, "bukr ko'prikcha", har xil tipdagi zambilcha va boshqalar tavsiya etiladi. Sport zalida gimnastika yashigi, olib qo'yiladigan narvonchalar, qiyaliklar, taxtalar, traplar, gimnastik skameykalar joylashtiriladigan katta jihozlar o'rnatiladi. Gimnastika yashigini bo'laklarga ajratish mumkin. Sport bayramlari va boshqa vaqtlarini o'tkazishda tomoshabinlar o'tirishi uchun yashik-trebunalar ham bo'ladi. Taxtalar devorga qadab qo'yiladigan va tashlab qo'yiladigan qilib o'rnatiladi. Yo'g'on arqonlar va narvonchali arqonlar yakka cho'plarga osib qo'yiladi. Ular 90 % burilib, javonga yoki ravotchalaridagi po'lat to'sinlarga joylashtirilishi mumkin bo'ladi. Snaryadlarga bemalol borish va harakatli o'yinlarni o'tkazishga yetarli darajada ochiq joy bo'lishi uchun yirik inventar (kublar, nishonlar, yo'ylar va boshqalar)lar yordamchi binoda saqlanadi. Jismoniy inventarlar, atributlariga zalda qator shkaflarga joylashtiriladi, ularning pastki qismida kichikroq yashil-aravachalar (havo bilan shishiriladigan qoplar, to'plar, keglilar va boshqalar) joylashadi. Bu yashil-aravachalarda jihozlarni mashg'ulot bo'ladigan joyga eltish juda qulaydir. Chamberak, halqachalarni, arg'amchilarni osishda truba konstruksiyaradan foydalanadilar, gorizontalshtirlarga tayoqchalar to'plami qo'yiladi, yuqorisiga esa katta diametrli chamberaklar va ularning orasiga kichikroqlari qo'yiladi. Bu buyumlarni taqsimlab berish uchun bolalarning bo'yiga va inventarlarning shakliga mos qilib ustunlar (tayoqchalarga tayoqdonlar yoki gorizontaltaglik; chamberaklarga yarim aylana shaklidagi taglik) qilinadi.

Mashqlar maydonchasi umumrivojlantiruvchi mashqlar va harakatli o'yinlar o'tkazish uchun usti ochiq maydon, yugurish yo'lkasi, sakrash chuqurchasi, snaryadlar maydoni va sport o'yinlari uchun maydonchalarni o'z ichiga oladi. Shu yerning o'ziga to'g'ri urib qaytarish mashqlariga mo'ljallangan shitdevorlar joylashtiriladi. Maktabgacha ta'lim muassasasi hududining perimetri bo'ylab 10–15 snaryadlar sig'ishi mumkin bo'lgan to'siq polosalari (kichik va katta yoshdagi bolalar uchun alohidaalohida) jihozlanadi. Bu snaryadlar orasida xodalardan yasalgan ko'prikchalar, to'nkalar to'plami, har xil o'lchovdagi shinalar, oyoq qo'yishga (oshib o'tish uchun) moslashtirilgan teshikli shit-baryerlar, arqonlarda tortilish uchun mezanalar, qo'l bilan yurishga mo'ljallangan asboblardan muvozanat mashq uchun zarur bo'ladigan har xil moslamalar (yotiq va qiya qo'yilgan xodalar va boshqalar) bo'ladi.

Voleybol, badminton, kichik tennis o'yinlarini birgalikda o'ynaydigan maydonchalar qilinadi. Ustunlarga to'rlarni tushirib chiqarishga yordam beradigan moslamalar o'rnatiladi. To'rlarga yog'och to'sinlar yoki g'ildirakli metall profillar mus- tahkamlanadi. Ustunlar biri ikkinchisidan kelib chiqadigan har xil diametrli (4 va 5, 6 va 7 sm) trubalar yoki sharnirlarda bo'lishi mumkin. Yuqori ko'tarilgan holatdagi to'rlarning balandligi bola qo'lini yuqoriga ko'targan darajaga yana 10 sm qo'shib belgilanadi, badminton o'ynash uchun 120–130 sm balandlik talab etiladi, tennis o'ynashda to'rni yerdan 3–5 sm balandlikka osiladi.

Basketbol o'ynash uchun ajratiladigan joy kattalarnikiga nisbatan ikki barobar kichraytirilgan maydonda bo'ladi. Yon tomondagi chiziqda bolalarga o'yin elementlarini o'rgatish uchun bir qancha turli balandlikdagi halqali shitlar qo'yilgan bo'lishi kerak.

Stol tennisini yoyib yig'adigan qilib yasash mumkin. Surilma oyoqlar yordamida ularning balandligini istalgan holatga moslanadi. Tennis stolining qopqog'i royal ilgaklar bilan birlashtiriladigan ikki to'siqdan iborat bo'lib, stol oyoqlari yozilib yig'iladigan bo'ladi, o'zaro bir-biri bilan juft bo'lib birlashadi. Bolalar tennis raketkalar 120–130 g og'irlikda bo'lishi lozim.

O'yin maydonchasi old-orqasi va yon tomonlari panjarali g'ov bilan to'sib qo'yiladi. To'qmoqni ushlab qolish uchun yer 50 sm baland qilib ko'tariladi va unga to'r to'siladi.

Tepkili mashinalar, velosipedlar, samokatlar, sportrol-lerlarda yurishga o'rgatish uchun markaz bo'ylab ajratib turadigan halqa yo'l bo'lishi kerak. Agar ko'prikcha va yer osti yo'llari bo'lsa u bola harakatini murakkablashtiradi.

Bolalarni suzishga o'rgatish maqsadida shaloplatish va suzish hovuzlari yoki hovuz vannalar quriladi.

Jismoniy mashqlar o'tkaziladigan joylar, jihozlar, inventarlar toza saqlanishi talab etiladi. Jihozlarni saqlash va ularni ozoda tutish, moylab turish uchun to'g'ri sharoitlarni ta'minlash zarur.

Mashqlar jihozi, ayniqsa yirik inshootlar (mezanalar, arag'imchoqlar) mustahkam, puxta, shaklan oddiy, bolalarning bo'yi va imkoniyatlariga mos bo'lishi lozim. Jarohatning oldini olish maqsadida mashg'ulotlar oldidan snaryadlar, ular qismlarining bog'lanishi, mustahkamligi sinab ko'riladi. Yog'och predmetlar randalab pardozi angan, metall predmetlarning burchaklari dumaloqlangan bo'lishi kerak. Snaryadlar bir-biridan xavfsizroq bo'lgan joyga o'rnatiladi, buyumlarni irg'itishga mo'ljallangan maydonchalarga to'siq o'rnatilishi, muvozanatni, tirmashib chiqish bilan birga bajariladigan snaryadlar uchun qum yostiqlar qilish ko'zda tutiladi. Binoda gimnastik to'shaklar, yumshoq sintetik material bilan g'iloflangan gilamchalar, yugurib borish uchun rezina yo'llaridan foydalaniladi.

Jismoniy mashqlar bo'yicha mashg'ulotlar o'tadigan joylarni jihozlashda ayrim snaryadlarning shakli, rangi, kattaligi bo'yicha o'zaro mosligi, bino yoki maydonchani bezaydigan ansambl yaratilishini hisobga olmoq zarur. Yirik jihozlar yorqin, huzur baxsh etadigan rang, yog'och elementlari rangsiz lak, metall elementlari yorqin kulrang, havorang nitromal bilan bo'yalgani ma'qul. Irg'itish uchun to'siqlar yorqin rangda bo'yalgan bo'lishi kerak. Kichik buyumlar rang-barang bo'lgani ma'qul.

Nazorat uchun savollar

1. Maktabgacha ta'lim muassasasida jismoniy tarbiyani amalga oshirish uchun qanday jihozlar bo'lishi kerak?
2. Maktabgacha ta'lim muassasasi zali qanday jihozlanadi?
3. Bolalar o'ynaydigan maydonchada qanday inventarlar bo'lishi kerak?

GLOSSARIY

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, qaddi-qomatining holati*) va boshqalar. “Jismoniy rivojlanish” iborasi keng ma'noda qo'llanganda, unga jismoniy sifatlar (*tezkorlik, epchillik, egiluvchanlik, muvozanat saqlay olish, ko'z bilan chamalash, kuch, chidamlilik*) ham kiritiladi. **Jismoniy tayyorligi** – bu harakat ko'nikmalari, malakalari, jismoniy sifatlarning 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 «Bolajon» tayanch Dasturida ko'rsatib berilgan.

Jismoniy kamolot – bu jismoniy rivojlanishning tarixan shakllangan darajasi va sog'liqning, hayotga, mehnatga va Vatan himoyasiga har tamonlama 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 tayyorgarlik – bu jismoniy tarbiyaning kasbiy yo'nalganligi (*aktyor, uchuvchi, kosmonavt...* va boshqalarning jismoniy tayyorgarligidir). U konkret kasb xususiyatiga ko'ra o'tkaziladigan jismoniy mashqlarning vazifalari, vositalari, o'tkazish metodikasining o'ziga xosligi bilan karakterlanadi.

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 madaniyat – umumiy madaniyatning bir qismi, jamiyatning ijtimoiy-tarixiy amaliyot jarayonida to'plangan inson jismoniy kamoloti sohasidagi moddiy va ma'naviy boyliklari majmuasi.

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.

Texnologiya - muayyan ishlab chiqarish sohasidagi usullar va jarayonlar majmuasi.

Metod - bu bilimga erishish usuli, olimning ma'lum tarzda tartibga solingan, ongli va izchil faoliyat.

Maktabgacha ta'lim - turli yo'nalishdagi maktabgacha ta'lim dasturini amalga oshiradigan ta'lim muassasasi.

Anglash - Ta'limda ko'rgazmalik - o'rganilayotgan predmetni tushunish va u haqda to'liq ma'lumotga ega bo'lish didaktik prinsiplaridan biri. Ko'rgazmalik o'quv materiallarini puxta va chuqur o'zlashtirishga, bolalarning bilim doiralarini kengaytirishga va tafakkurlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Muloqat - O'yin - ikki yoki undan ortiq bo'lgan shaxslarning fikr almashinuvi.

inson faoliyatining tarixan tarkib topgan, asosan uning bolalik davriga xos bo'lgan maxsus turi.

O'yin faoliyati-	maktabgacha yoshdagi bolalarning ijtimoiy o'z-o'zini qaror topshirishga, "men va jamiyat" tushunchasini ifodalashga, xayoli vaziyat, o'yindagi rol va o'yin qoidalari.
Harakat -	mashg'ulot jarayonida amalga oshiriladigan shartli va shartsiz faoliyat.
Yugurish -	insonning bir joydan ikkinchi joyga ko'chishdagi murakkab harakat faoliyati hisoblanib, yurishdan uchish fazasi bilan farqlanadi.
Sakrash -	to'siqlardan o'tishning tabiiy usuli bo'lib, qisqa vaqt ichida asab-mushak kuchiga maksimal zo'r berish bilan tavsiflanadi.
Tanaffus -	mashg'ulot, mashg'ulotlar va o'yinlar oralig'idagi dam olish vaqti.

O'yin – buyumli buyumli va ijtimoiy voqeyelikdagi harakat qilish va uni anglashga qaratilgan jarayondir

Harakatli o'yin- Harakatli o'yinlar bolalar tomonidan avval egallangan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni 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 fazilatlarni rivojlanishiga imkon beradi.

Sur'at – harakat davri yoki harakat miqdorining vaqt birligida takrorlanish sonidir.

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

ASOSIY ADABIYOTLAR

M.F. Tadjieva S.I Xusanxodjaeva Maktabgacha ta'limda maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi nazariyasi va metodikasi 2017 y

1. A.B.Keneman, D.B.Xuxlayeva Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi va metodikasi. Mashg'ulotlik qo'llanma.

2. B.T. Haydarov. A.K. Eshtayev . G.X. Ibroimova "Maktabgacha ta'lim muassasalarida gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish.

3. Normurodov A.N., Morgunova I.I., Maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi fanidan na'munaviy dastur (magistr yo'nalishi uchun), T.: Fan va texnologiyalar. 2004.

4. Normurodov A.N. Jismoniy tarbiya. O`quv qo`llanma. T.: 2011.
5. Usmonxo`jayev T.S. va boshq. Maktabgacha ta`lim jismoniy tarbiyasi va sport mashg`ulotlari. O`quv qo`llanma. T.: O`qituvchi. 2005
6. Tulenova. X, Xo`jayev. P, Xo`jayeva. M. Meliyev. H. Maktabgacha ta`lim jismoniy tarbiyasi nazariyasi va metodikasi. T; Iqtisod-Moliya 2012 y o`quv qo`llanma.
7. Mahkamjonov. K, Salomov. R, Ikromov. I. Maktabgacha ta`lim jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Mashg`ulotlik T; Iqtisod-Moliya 2008y
8. Kabayeva A. M. Maktabgacha yoshdagi bolalar gimnastika mashg`ulotlari sport-sog`lomlashtirish dasturi. nomzodlik dissertatsiya. 2018 y. Sankt peterburg.

Qo`shimcha adabiyotlar

1. Xo`jayev F, Raximkulov K.D, Nigmanov B.B «Xarakatli uyinlar va uni o`qitish metodikasi» Cho`lpon nashriyoti Toshkent 2011 y
2. Stepanenkova E. Ya Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i razvitiya rebenka. Uchebnoye posobiye M.: "Akademiya" 2001
3. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Maktabgacha ta`lim jismoniy tarbiyasi asoslari va metodikasi Toshkent., Uzbekistan Davlat maktabgacha ta`lim jismoniy tarbiyasi instituti, 2005 yil - 300 b.
4. Abdullaev A., Xonkeldiyev SH.X. "Maktabgacha ta`lim jismoniy tarbiyasi nazariyasi va metodikasi" mashg`ulot qo`llanma T.: O`zDJTI nashriyoti 2005 y.
5. Livitskiy A.N. "Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabgacha ta`lim jismoniy tarbiyasi nazariyasi va metodikasi" mashg`ulot qo`llanma T.: O`zDJTI nashriyoti 1995 y."
6. Mahkamdjanov K.M., Tulenova X.B. "Maktabgacha ta`lim jismoniy tarbiyasi nazariyasi va metodikasi" mashg`ulot qo`llanma T.: TDPU nashriyoti 2001-2002 y
7. Salomov R.S va boshqalar "Maktabgacha ta`lim jismoniy tarbiyasi va sport ixtisosligiga kirish" mashg`ulot qo`llanma T.: Meditsina nashriyoti 1990 y.

Elektron ta`lim resurslari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz 3. www.ziynet.uz



ommaviy sport — sportning tashkil etilgan va (yoki) mustaqil mashg'ulotlar, shuningdek ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini o'tkazish orqali aholini jismoniy tarbiyalash, sog'lomlashtirish, kamol toptirish hamda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb etishga doir qismi;

sport — odamlarning 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 odamlar o'rtasida yuzaga keladigan munosabatlar;

Toshkent sh.,
2015 yil 4 sentyabr,
O'RQ-394-son
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASINING QONUNI
Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida
(yangi tahriri)
1-bob. Umumiy qoidalar
1-modda. Ushbu Qonunning maqsadi
Ushbu Qonunning maqsadi jismoniy tarbiya va sport
sohasidagi munosabatlarni tartibga solishdan iborat.

MUSTAQIL TA'LIM MAVZULARI:

1. Maktabgacha ta'lim muassasalaridagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish.
2. Maktabgacha ta'limga qo'yiladigan davlat talablarining maqsadi, mazmun-mohiyati.
3. "Ilk Qadam" tayanch dasturining maqsadi, vazifalari, mazmun-mohiyati.
4. Maktabgacha ta'lim muassasalaridagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining maqsadi, mazmuni, shakl va metodlari orasidagi bog'lanishlar.
5. Maktabgacha ta'lim muassasalaridagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'qitishda ilg'or pedagogik texnologiyalar va ulardan foydalanish.
6. Maktabgacha ta'lim muassasalaridagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tahlil qilish usullari.
7. Xorijiy davlatlar ta'lim tizimi sifatining asosiy yo'nalishlari.
8. Maktabgacha ta'lim muassasalaridagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari ishlanmalarini yaratish va ularga qo'yiladigan talablar.
9. Maktabgacha ta'lim muassasalaridagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari uchun tarqatma materiallar yaratish va foydalanish metodikasi.
10. Maktabgacha ta'lim muassasalaridagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida amaliy mashg'ulotlarni tashkil etishda multimediyadan foydalanish.

KEYS STADI

1-keys. Qadimgi ajdodlarning jismoniy tarbiyasidagi asosiy mezonlari

Qadimgi ajdodlarning jismoniy tarbiyasi	O'zbekiston hududi aholisining etnik tarkibi. Sak-Massagetlar jismoniy tarbiyasi, Zardushtiylar, Grek-Baqriya davlatida jismoniy tarbiya, Kang. Davan va Kushon davlatlarida jismoniy tarbiya.	Qadimgi ajdodlar jismoniy tarbiyasining maqsadi va vazifalari, undan olingan natijalar borasidagi bilmilarga ega bo'ladilar.
---	--	--

2-keys. Jismoniy yuklamani me'yorlashning pedagogik sohasi

	Yechim	Natija
Jismoniy yuklamani me'yorlashning pedagogik sohasi	Yuklama me'yori ta'rifi va ahamiyati, jismoniy mashqlarning yuklamalanishi, tarbiyalanuvchilarga beriladigan jismoniy yuklama xaqida tushuncha.	Maktabgacha ta'limda tarbiyalanuvchilarga beriladigan yuklama me'yori ta'rifi va ahamiyati, jismoniy mashqlarning yuklamalanishi, maktabgacha ta'limda beriladigan jismoniy yuklama xaqida tushunchalarga ega bo'ladilar.

3-keys Maktabgacha ta'lim muassasalarining turli yosh guruhlarida bolalarning maktab ta'limiga jismoniy tomondan tayyorgarligini aniqlash

Muammo (asosiy va kichik muammolar)	Yechim	Natija
Maktabgacha ta'lim muassasalarining turli yosh guruhlarida bolalarning maktab ta'limiga jismoniy tomondan tayyorgarligini aniqlash.	Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari va jismoniy rivojlanganlik darajasini aniklash.	Maktabgacha ta'lim muassasalarida tarbiyalanuvchilarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari va jismoniy rivojlanganlik darajasini aniqlashdagi, metodik ko'rsatmalarga ega bo'ladilar.

4-keys. Suzish mashg'ulotlarini tashkil qilishning o'rni va ahamiyati.

	Yechim	Natija
Suzish mashg'ulotlarini tashkil qilishning o'rni va ahamiyati	Bolalarning jismoniy rivojlanishida suzish mashg'ulotlarini (suv havzasida va quruqlikda gimnastika skameykasida yotgan holda suzish mashqlari) tashkil etishda qo'llaniladigan vositalariga qo'yiladigan talablar.	Maktabgacha ta'limda bolalarni jismoniy rivojlanishida suzish mashg'ulotlarini (suv havzasida va quruqlikda gimnastika skameykasida yotgan holda suzish mashqlari) tashkil etishda qo'llaniladigan vositalariga qo'yiladigan talablar xaqida tushunchalarga ega bo'ladilar.

5-keys Maktabgacha ta'lim muassasalarida inklyuziv ta'lim

Muammo (asosiy va kichik muammolar)	Yechim	Natija
-------------------------------------	--------	--------

Maktabgacha ta'lim muassasalarida inklyuziv ta'limning ahamiyati	Maktabgacha ta'lim muassasalarida inklyuziv ta'limni joriy etish. Inklyuziv ta'limning huquqiy-me'yoriy asoslari, maktabgacha ta'lim muassasalarining inklyuziv guruhlari faoliyatining maqsad, vazifalari.	Maktabgacha ta'lim muassasalarida inklyuziv ta'limni joriy etish. Inklyuziv ta'limning huquqiy-me'yoriy asoslari, maktabgacha ta'lim muassasalarining inklyuziv guruhlari faoliyatining maqsad, vazifalari borasidagi bilimlarga ega bo'ladilar.
--	---	--

6-keys. Maktabgacha ta'lim muassasalarida sensor tarbiyaning vazifalari va mazmuni

	Yechim	Natija
Bolalar bog'chasida sensor tarbiyaning vazifalari va mazmuni	Sensor tarbiya mazmuni, bolalar bog'chasida sensor tarbiyaning shartlari va metodlari va uning bosqichlari	Sensor tarbiya haqida tushuncha, sensor tarbiyaning mazmuni, bolalar bog'chasida sensor tarbiyaning shartlari, va uning bosqichlari to'g'risidagi ma'lumotlarga ega bo'ladilar.

7-keys Bolalarni sportga yo'naltirish qoidalari

Muammo (asosiy va kichik muammolar)	Yechim	Natija
Bolalarni sportga yo'naltirish	Bolaga yo'naltirilgan ta'limda rivojlantiruvchi muhitning ahamiyati, bola shaxsini rivojlantirishga yo'naltirilgan muhitga qo'yiladigan talablar, rivojlantiruvchi muhitda faollik markazlari	Bolaga yo'naltirilgan ta'limda rivojlantiruvchi muhitning ahamiyati, bola shaxsini rivojlantirishga yo'naltirilgan muhitga qo'yiladigan talablar, rivojlantiruvchi muhitda faollik markazlari, sportga yo'naltirilgan faoliyat jarayoni (badiy gimnastika, shashka, shaxmat, yengil atletika, karate to'garaklari)ni tashkil etish borasidagi bilimlarga ega bo'ladilar.

8-keys Maktabgacha ta'limga qo'yiladigan davlat talablaridan foydalanishning samarali natijalari

Muammo (asosiy va kichik muammolar)	Yechim	Natija
Maktabgacha ta'limga qo'yiladigan davlat talablaridan foydalanishning samarali natijalari	1.Mustaqil o'qib o'rganish. 2.Ish tajribasida qo'llash. 3.Hamkasabalar bilan tajriba almashish. 4.Mavzuga oid o'quv-seminar tashkil etish.	Davlat talablarini amalda qo'llash va bolalar bilimi monitoringini tahlil qilish malakasiga ega bo'ladi.