

37
H 46

IBROIMOV,
G.X. IBROIMOVA, J.J. KAZIMOV

MAKTABGACHA TA'LIMI
TASHKILOTLARIDA JISMONIY
TARBIYA NAZARIYASI



Книга должна быть
возвращена не позже
указанного здесь срока

Количество предыдущих
выдач _____

18.04.22

20-
495

39
1196

-5237-

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

SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI

MAKTABGACHA TA'LIM FAKULTETI

MAKTABGACHA TA'LIM NAZARIYASI VA METODIKASI
KAFEDRASI

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

MAKTABGACHA TA'LIM
TASHKILOTLARIDA JISMONIY
TARBIYA NAZARIYASI

O'QUV QO'LLANMA

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

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

SamDU

SAMARQAND - 2020
ЎЗБЕКИСТОН RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
TOSHIKENT VAZIRLIGI
DAVLAT PERANGCHI KATIBALIGI
AMBROTI REJINA A. O'ZBAYI

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Hurmatli kitobxonlar, mutaxassislar va talabalar o'quv qo'llamadagi ba'zi kamchiliklar haqida bildirgan fikr, mulohazalarinizi kutamiz va o'z munandorчилигинizi bildiramiz.

ISBN-978-9943-6319-6-0

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



*Har bir inson har kuni
qiladigan ishini xuddi birinchi
marta qilayotgandek qilishi
kerak.
Shundagina ishda rivojlanish
bo'ladi.*

Sh. Mirziyoyev

KIRISH

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

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

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

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

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

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

Sharti belgilar va qisqartmalar

- j.t.** - jismoniy tarbiya
- t.j.t.** - tashqarida jismoniy tarbiya
- j.t.y.** - jismoniy tarbiya mutaxassis
- m.** - mutaxassis
- f.t.u.** - frontal tashkil qilish usuli
- i.i.** - individual ishlash
- o.m.** - o'yin mashqlari
- o.h.o.** - ochiq havoda o'yin
- d.g.** - dastlabki gimnastika
- URM** - umumrivojlantiruvchi mashqlar
- m.t.** - mashqlar to'plami
- e.y.** - estafeta yugurish
- r.** - raqobat
- e.r.** - epchillikni rivojlantirish
- y.** - yurish
- h/o** - harakati o'yinlar
- t.h.t.** - tayanch-harakat tizimi
- h.f.** - harakat faolligi

1-HOJ. MAKTABGACHA TA'LIMIDA JISMONIY TARBIIYA NAZARIYASI O'QUV FANI SIFATIDA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sog'lomlashtirish bo'yicha vazifalar.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.2. Asosiy tushunchalar va atamalar

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

trenner - trennerlik faoliyati bilan shug'ullanish uchun ruxsathomaga ega bo'lgan hamda o'quv-mashq, ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarini o'kazishni, shuningdek sport natijalariga erishish uchun bellashuv faoliyatiga rahbarlikni amalga oshiruvchi jismoniy shaxs;

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

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

boshqa mutaxassislar, tibbiyot mutaxassislari hamda boshqa mutaxassislar jamoalari;

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

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

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

Harakat qobiliyatlari - bu individual va harakati funksiyalarni eng muvaffaqiyatli va yuqori sifatli amalga oshirishga imkon beradigan tabiiy va erishilgan vosita qobiliyatlarning yig'indisi.

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

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

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

1.3. Maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiya nazariyasining vositalari

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

1.3.1. Jismoniy mashqlar

Jismoniy mashqlar - bu insonning jismoniy rivojlanishi uchun yaratilgan va foydalaniladigan, pedagogik muammolarni hal qilishga qaratilgan va pedagogik tamoyillarga bo'ysunadigan harakat faoliyatidir.

Jismoniy mashqlar odamga ko'p tomonlama ta'sir qiladi: ular bolalarning jismoniy holatini rivojlantiradi, shuningdek axloqiy, aqliy, estetik va mehnat tarbiyasi muammolarini hal qilishga yordam beradi.

Jismoniy mashqlarning xarakteri xususiyatlarini aniqlash, ularni o'zaro bog'liq guruhlarga (tasniflar) taqsimlash mutaxassisga pedagogik

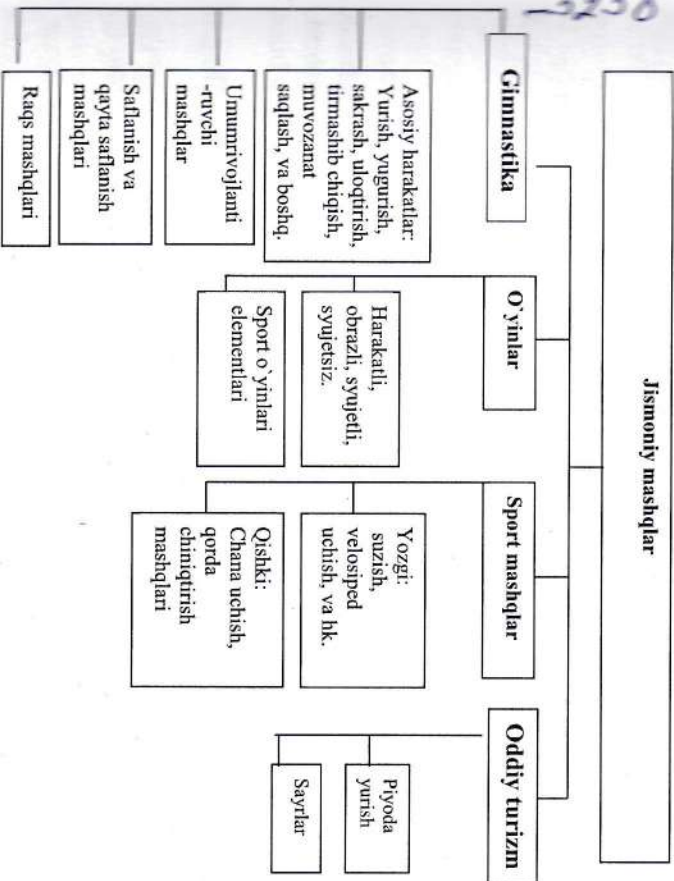
vazifalarga ko'proq mos keladigan jismoniy mashqlarni qidirish jarayonida yordam beradi. Jismoniy tarbiya fani doimiy ravishda yangi ma'lumotlar, zamonaviy pedagogik texnologiyalar bilan boyitilganligi sababli, tasniflar o'zgarib borishi mumkin, vaqt o'tishi bilan ular takomillashtirilib boriladi.

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

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

- mavjud jismoniy tarbiya tizimlarining tarixiy asoslari (gimnastika, o'yin, turizm, sport);
- individual mushak guruhlarning ustuvor rivojlanishi asosida (qo'llar va yelka-kamar mushaklari, gavda va bo'yin mushaklari uchun, oyoq va tos mushaklari va boshqalar).

1-jadval



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



1.3.2. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari

Tabiatning tabiiy kuchlari (quyosh, havo, suv) jismoniy mashqlarning bola organizmiga ta'sirini kuchaytiradi.

Quyosh nurlari ta'sirida ochiq havoda jismoniy mashqlar paytida bolalar ijobiy his-tuyg'ularni boshdan kechiradilar, kislorodni ko'proq qabul qilib, organizmida metabolizm jarayoni kuchayadi va barcha organlar va tizimlarning funksional imkoniyatlarini oshiradilar.

Quyosh, havo va suv tanani chinqitirish, tananing yuqori va past haroratlarga moslashishini oshirish uchun qo'llaniladi. Natijada, termoregulyatsiya jarayonida inson tanasi tashqi haroratning keskin va tez o'zgaruvchi sharoitlarda o'z vaqtida javob berish qobiliyatiga ega bo'ladi. Shu bilan birga, tabiatning tabiiy kuchlarini jismoniy mashqlar bilan birlashtirish chinqitish ta'sirini kuchaytiradi.

Tabiatning tabiiy kuchlari mustaqil gigiena omili sifatida ham qo'llaniladi. Suv terini ifloslanishdan tozalash, qon tomirlarini kengaytirish va toraytirish, inson tanasiga mexanik ta'sir ko'rsatish uchun qo'llaniladi. Maxsus moddalar (uchuvchi) bo'lgan o'rmonlar, o'simliklar, bog'lar havosi mikroblarni yo'q qilishga yordam beradi, qonni kislorod bilan boyitadi. Quyosh nurlari odamni kasalliklardan himoya qiluvchi D vitamini teriga tushishini sintezlaydi. Tabiatning barcha tabiiy kuchlarini qo'llash juda muhim, ulardan oqilona foydalanish bolalar salomatligining muhim omillaridan biridir.

1.3.3. Gigienik omillar

Gigienik omillar (kun tartibi, dam olish, uxlash va ovqatlanish tartibi, xona gigienasi, o'yin maydonchasi, kiyim-kechak, poyabzal, jismoniy mashqlar uchun vositalar va boshqalar) jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish tanaga ta'sir qilish samaradorligini oshiradi.

Gigienik omillar sharti ravishda ikkita kichik guruhga bo'lingan bo'lib, bolaning shaxsiy gigienasi va jamoat gigienasiga ajratiladi.

Birinchi kichik guruhga mashq qilishdan tashqari bolaning kun tartibi, ovqatlanishi, dam olishi shaxsiy gigiena qoidalari bilan bog'liq jarayonlar kiradi. Masalan, foydali va muntazam ovqatlanish zarur ozuq moddalarni barcha organlarga o'z vaqtida etkazib berishni ta'minlaydi, bolaning me'yorida o'sishi va rivojlanishiga yordam beradi, shuningdek ovqat hazm qilish tizimiga ijobiy ta'sir qiladi va uning kasalligini oldini oladi. Oddiy uyqu dam olishni ta'minlaydi va asab tizimining ishlash

samaradorligini oshiradi.

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

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

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

1.4. Jismoniy tarbiya tizimida har tomonlama o'rgatish tamoyillari

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

- 1) maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalashda o'rgatishning umumiy tamoyillari
- 2) maktabgacha ta'lim tashkilotida jismoniy tarbiya fanidagi pedagogik jarayonni tashkil etish tamoyillari;
- 3) maktabgacha yoshdagi bolalar bilan jismoniy mashqlarni bajarishga qaratilgan tamoyillar.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

madaniyatini oshirish juda muhimdir.

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

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

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

1.4.3. Maktabgacha yoshdagi bolalarga jismoniy mashqlarni o'rganish tamoyillari

Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan jismoniy mashqlarni o'rganish tamoyillari quyidagilardan iborat: ilmiylik, mustaqillik, tizimlilik va ixtisillik, ongillik va faollik, kuzatish, takrotlash, individuallik.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.5. Jismoniy tarbiya jarayonida ta'lim uslubiyatlari

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

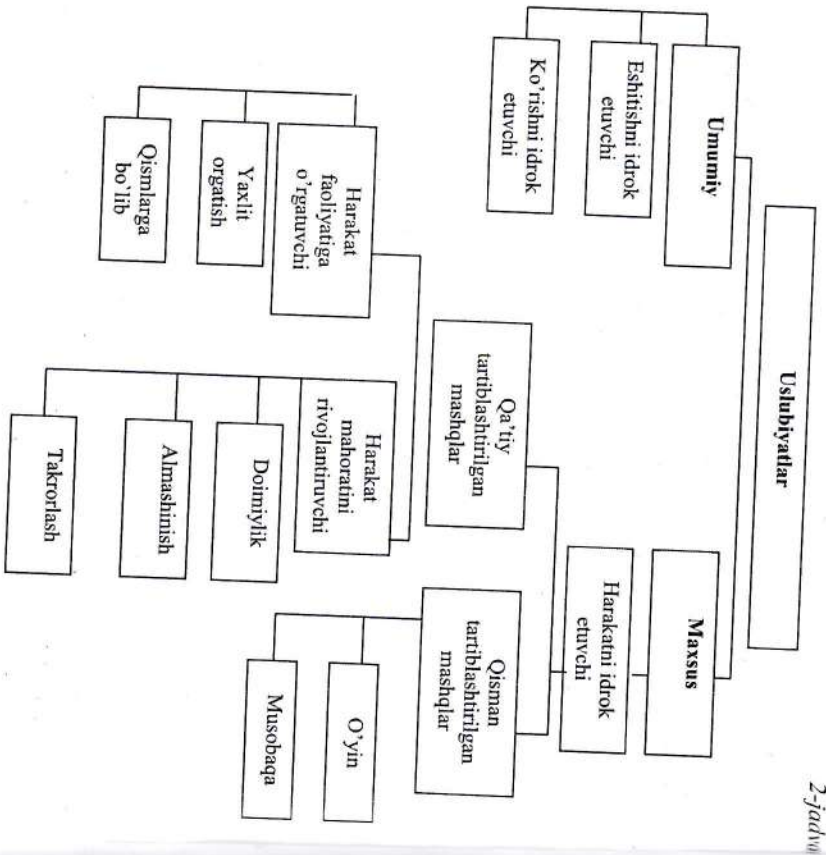
Jismoniy mashqlar jarayonida qo'llaniladigan usullar mutaxassisning jismoniy harakatlari tizimining pedagogik qonuniyatlariga muvofiq ishlab chiqilgan.

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

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

molliklari bolalar bilan ishlash mobaynida takomillashib boraveradi. Ta'lim berish jarayonidagi farq mutaxassislar tomonidan qo'llaniladigan o'rgatish usullarining qo'llanilishi va mutaxassisning mahoratiga bog'liq. Muayyan muammoni hal qilish uchun yaratilgan, o'rgatish rivojlantirish va ba'zan guruhlarni tashkil etish shakllari uchun maxsus usullar va o'rgatish uslubiyatlari tizimi deyiladi.

Uslubiyatlarining tasniflanishi



2-jadval. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan jismoniy mashqlarda qo'llanilgan uslubiyatlarining tasnifi

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

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

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

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

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

1.5.1. Eshitish gobiliyatini idrok etish usullari

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

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

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

Tushuntirish mashqlarni kirish qismini o'rgatishda qo'llaniladi.

Izohda mashqda muhim ahamiyatga ega va ushbu mashg'ulotda diqqat jalb qilish kerak bo'lgan yangi pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi. Tushuntirish qisqa, aniq, tushunarli, obrazli, zavqli bo'lishi kerak. Tushuntirishda avvaldan ma'lum mashqlarga murojaat qilinishi kerak. Shunday qilib, nishonga uloqitishni o'rgatayotganda, mutaxassis tushuntirishda, masofadan uloqitish haqidagi ma'lumot, bilimiga tayangan va taqqoslash olib boradi, xuddi shu boshlang'ich xolani, orqali o'g'irlilishni ko'rsatadi. Bolalarga jismoniy mashqlarni tushuntirishda o'g'zaki vosita sifatida nutqdan samarali foydalaniladi.

Subhat ko'pincha savol-javob shaklida bo'ladi. Subhat mutaxassisning bolalarning qiziqishlari, ularning bilimlari, ta'limiy harakatlarni o'rganish darajasi, harakati o'yin qoidalarini va bolalar - ularning hissiy tajribalarini tushunishga, yordam beradi. Bundan tashqari, subhat jismoniy mashqlar bajarilish qoidalarini haqidagi bilimlarni, fikrlarni aniqlashirishga kengaytirishga yordam beradi.

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

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

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

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

1.5.2. Ko'rsatmafilik usuli

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

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

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

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

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

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

1.5.3. Harakatni idrok etish usullari

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

O'yin uslubining eng xarakteri belgilari quyidagilardan iborat:

Faoliyatni obrazli yoki sharti syujet (o'yinning maqsadi, rejasi) asosida tashkil etish, bunda vaziyatning doimo va ko'pincha kutilmaganda o'zgarishi bilan muayyan maqsadga erishish nazarda tutiladi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Musobaga usuli bolalar harakatlarni yaxshi o'zlashtirgan taqdirda qo'llaniladi.

1.5.4. Uslubiyatlardan foydalanishning ahamiyati

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

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

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

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

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

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

Turi yosh guruhlari jismoniy mashqlarni o'rgatish usullari nisbatan farq qiladi. Kichik yosh guruhidagi bolalar mashqlarni kattalardan yordam bilan amalga oshiriladi. Asta-sekin bolalarning mustaqilligi oshadi va ular kattalar yordami bilan yoki jihatlarining mustaqilligi mashqlarni bajaradilar. Bu yoshda, ko'rish qobiliyati diqqatga sazovor joylarni egallaydi, bu bolalarni harakatlarni bajarishga undaydi. So'z usulbi asosan bolalarda jismoniy mashqlar qilishda jiyobiy munosabatlarni shakllantirish uchun ishlatiladi.

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

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

Nazorat savollari va topshiriqlari

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

4. Maktabgacha mutaxassislar bilan jismoniy mashqlarda

34

qo'llaniladigan usullarning tasnifini bering.

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

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

2-BOB MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA JISMONIY TARBIIYA VA SOG'LOMLASHTIRISH ISHLARI TIZIMI

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

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

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

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

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

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

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

Sport to'garaklari va seksiyalarining faoliyati bolalarga va uning ota-onalariga harakat faoliyatining eng jozibali turini tanlashga imkon beradi. Biroq, ushbu faoliyatni amalga oshirishda maktabgacha tashkilotining ishlash tartibiga xalqit bermasligi kerak.

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

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

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

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

1. Hozirgi kunda maktabgacha ta'lim tashkilotlarida O'zbekiston Respublikasining ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo'yiladigan davlat talablari asosida mashg'ulotlar olib borilmog'da. Hamkorlik pedagogikasi tamoyillarini amalga oshiruvchi yangi dasturlar maktabgacha ta'lim tashkilotlariga mutaxassislarining bolalar bilan o'zaro munosabatlarning yo'naltirilgan uslubini joriy etishni nazarda tutadi. Shu kabi qoidalar bilan bir qatorda, maktabgacha ta'lim tashkilotlarining zamonaviy dasturlari jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarini tashkil etish va o'tkazish yondashuvlarida o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, ularni tanlashda e'tiborga olish maqsadga muvofiqdir. [2]

Ushbu dasturda:

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

sohasi kompetensiyalari

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

MTT ta'lim dasturini tuzish bo'yicha tavsiyalar

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

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

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

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

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

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

Dastur uchta asosiy bo'limni gamrab oladi:

- **maqsadli** – bu tushuntirish xati hamda dastur o'zlashtirishining o'qilashirilayotgan natijalarini o'z ichiga oladigan bo'lim;
 - **mazmunli** – bu Dasturning umumiy mazmunini ifodalovchi va bolalar Bolalarning ta'lim rivojlanishini ta'minlovchi bo'lim;
 - **tashkiliy** – bu Dasturning moddiy-texnik ta'minoti ta'rifini, ta'lim va tarbiyaning usulik materiallar va vositalar bilan ta'minlanganligini, kun tartibini, shuningdek, tadbirlar, bayramlar, rivojlantiruvchi muhimi o'z ichiga oluvchi bo'lim.
- Dastur MTTning pedagogik kengashida muhokama qilinadi va mudir tayinlangan i bilan tasdiqlanadi.

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

3-jadval

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

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

3 dan 5 yoshgacha bo'lgan bolaning rivojlanish xaritasi

Bolaning familiyasi, ismi _____
 Tug'ilgan sanasi _____
 MTTga qabul qilingan sana _____
 Kuzatuv boshlangan sana _____
 Kuzatuv boshidagi yoshi _____
 Kuzatuv yakuni sanasi _____

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

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

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

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

16	Gimnastika devoriga tirmashtb olibqadi																		
17	Samokatda uchadi																		
18	<i>Mayda motorika</i>																		
1	Argonni halqaga kiritadi																		
2	Mayda predmetlarni muayyan tartibda taxlaydi																		
3	O'yinchoqlarni mustaqil tarzda qutlga soladi va ularni qutidan oladi																		
4	Katalar yordamida yirik munchoqlarni ipga o'kazadi																		
5	Predmetlarni bir idishdan boshqa idishga soladi																		
6	Tupnalar, kiyim va poyafzal lpgklarini mustaqil ravishda taqadi va yechadi																		
7	Mayda, o'ta va yirik munchoqlarni namunaga muvofiq ipga o'kazadi																		

8	Qulf, ilgaklarni ochadi va yopadi, kalitdan foydalanadi																		
1.3																			
Sensomotorika																			
1	Katta koptoklarni o'tirgan va turgan holda ikki qo'li bilan masofaga dumalatadi																		
2	Predmetni belgilangan nishonga qarata otadi																		
3	Koptokni boshqa bolaga dumalatadi yoki otadi																		
4	Silliq va g'adir-budur tekstura (tuzilish)ni ajrata oladi																		
5	Ta'mmi aniqlaydi																		
6	Qo'g'irchoqlar solingan kolyaskani uchiradi																		
7	O'ng va chap qo'li bilan koptokni galma-gal yerga uradi																		
8	Galma-gal o'ng va chap tomonga aylanadi																		

9	Turti mehillar va yozaklarni aytmadi																		
10	Uchrayotgan, sizayotgan mayda predmetlarni molirop bilan uchlaydi.																		
11	Bovon pufakchalarni chiqaradi																		

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

	Yoshi (oylarda)																			
	6-yil							7-yil												
	5 yoshu 3 oy	5 yoshu 6 oy	5 yoshu 9 oy	6 yosh	6 yoshu 3 oy	6 yoshu 6 oy	5 yoshu 9 oy	5 yoshu 3 oy	5 yoshu 6 oy	5 yoshu 9 oy	6 yosh	6 yoshu 3 oy	6 yoshu 6 oy	6 yoshu 9 oy						
1	Jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish																			
1.1	Yirik motorika																			
1	To'vondan oyoq uchiga o'tgan turzda yuradi																			
2	To'siqlardan harlaydi yoki aylanib o'tadi																			
3	Gimnasika skameykasi bo'ylab nuvotanami saqlagan holda yuradi																			
4	Turticha yugurtish usullarini bajaradi (tioni,zi)																			

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

	Arqonlarni, to'siqlar bo'ylab timashadi																			
1	Maqada motorika																			
	Yuzatqich (metelka) turti chiqirib chizadi																			
	Katta, o'rta va kichik o'yinchoqlarni kuzatib bo'yicha mos keladigan qo'llarga bog'laydi																			
	Atorakab konstruksiyalarini yig'adi																			
	Qopchadagi o'yinchoqlarni poytaxtlab aytib berishi mumkin																			
	Qog'ozni chiziq bo'yicha qirgadi																			
	Taqlid qilina yotgan predmetlar (gul, qush, kapalak, qulldni qo'llari, harnmoqlari bilan ko'rsatadi																			
7	Arqonlardan turti bog'larni bog'laydi																			
8	O'yin faoliyati mobaynida uncha katta bo'lmagan o'yinchoqlar bilan o'yinadi																			
9	Qog'ozni belgilangan																			

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

7	To'pni pastdan, hush ortidan otadi																			
8	To'pni yer bo'ylab ikkinchi alohida aylanitradi																			
9	Chang'i, rolik, ikki g'ildirakli velosipedda uchadi																			
10	Mahorni to'p bilan ag'daradi (boulting)																			
11	Chambarak (obruch)ni qo'llari, oyoqlari, behi bilan aylanitradi																			
12	Halqalarni belgiltangan joyga otadi																			

**6-7 YOSHDAGI BOLANING MAKTABGA TAYYORLIK
XARITASI**

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

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

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

9	Yurish vaqtida turti buyruqlarini bajaradi																			
10	Yengil, tezkorlik bilan, to'siqlardan hatlab o'tgan holda, yo'nalish va muvozanatni saqlab yuguradi																			
11	Turgan joyida burilib, oyoqlarini o'ngga-chapga qo'yib sakraydi																			
12	Sakramachozda turti usullarda sakraydi																			
13	Argonzina, argon bo'yab tirmashadi																			
1,2	Mayda motorika																			
1	Yuzalikda (asfaltida) turti chiziqlar chizadi																			
2	Katta, o'rta va kichik o'yinchoqlarni hajmi bo'yicha mos keladigan qutilarga taqsimlaydi																			
3	Murakkab konstruksiyalarni yig'adi																			
4	Qopchadagi o'yinchoqlarni paypaslab ayitib berishi mumkin																			
5	Qog'ozni chiziq bo'yicha qirgadi																			
6	Taqlid qilinayotgan predmetlar (gul,																			

1	qush, kapalak, qullarni qo'llari, harimochlari bilan ko'rsatadi																			
2	Argonlardan turti bog'lamalar bog'laydi																			
3	O'yin faoliyati mobaynida uncha katta bo'lmagan o'yinchoqlar bilan o'ynaydi																			
4	Qog'ozni belgilangan chiziq bo'yab tartib bilan yirtadi																			
5	Mayda qismlardan iborat bo'lgan mozaika va pazllar yig'adi																			
1,3	Sensomotorika																			
1	To'pni yuqoriga otadi va uni qayta lib oladi																			
2	Uzatilgan to'pni turti usullar bilan lib oladi																			
3	To'siqni aylanib o'tgan holda to'pni kiyushka bilan yerda aylantiradi																			
4	Qum solingan qopchani nishonga itaradi																			
5	Asosiy holatda turib, ko'krak balandligida to'pni ikki qo'li bilan boshqa bolaga uzatadi																			

0-1 yosh	1-2 yosh	2-3 yosh
Kutilayotgan natijalar		
boshi va ko'kragini ko'taradi; oqasidan qomiga va qayta o'g'irladi; yordamiz o'tiradi; oyoqlarini izlaydi va topib, og'ziga tortadi; turi yo'nalishlarda enamlaydi; to'rt oyoqlab harakatlantiradi; tirgakka suyangan holda oyoqda turadi; kattalar yordamida va yordamiz oyoqda turadi; yura boshlaydi; kichik to'siqlar ustidan xallab o'tadi.	kattalar yordamiz turli yo'nalishlarda yuradi; tizzasiga o'tiradi; yuguradi; engashib o'yinchoqlarini oladi; zinapoyadan yuqoriga qadama-qadam ko'tariladi.	bir oyoqda turib muvozanatini saqlaydi; mustaqil zinapoyadan ko'tariladi va tushadi; tepalikdan sirg'aniib tushadi; ikki oyoqlab bir joyda sakraydi; oldinga siljib sakraydi; kichik to'siqlar ustidan sakrab o'tadi; yopiq eshikni ochadi, eshikdan kiradi va chiqadi; uch oyoqli velosipedda uchadi.
Kichik soha: Mayda motorika		
Talab: Bola qo'li va barmoqlarini turli maqsadlarda muvofiqlashtiradi va ishlatadi		
0-1 yosh	1-2 yosh	2-3 yosh
Kutilayotgan natijalar		
predmetlarni ushlaydi; predmetlarni bir qo'ldan ikkinchi qo'lga oladi; bir vaqtda bir necha predmetlarni qo'lida ushlaydi; barmoqlari bilan turli o'yinchoqlarni aylantiradi; oddiy o'yinchoqlarni bo'laklarga ajratadi va yig'adi; qarsak chaladi; qo'lini silkiyadi.	ko'pincha bir necha varaqni o'tkazib, kitob belarini varaqlaydi; predmetlarni teradi va birlashtiradi (piranida va hokazo); predmetlarni burab qo'yadi va burab oladi; «barmoqlar o'yini»ni o'yinlaydi.	5-7 halqali piramidani bo'laklarga ajratadi va yig'adi; teshik shakliga mos keladigan yassi va hajmi shakldagi predmetlarni joylashtiradi; halqaga argonni o'tkazadi; katta hajmli soddamozaykalarini yig'adi; oson qurilish konstruksiyalarini quradi; kattalar yordamida yirik munchoqlarni ipga o'tkazadi.
Bolani rivojlantirish bo'yicha faoliyat		
har bir harakatni aniq tushuntirgan holda hara karni ko'rsatish;	bolaga, ochish/yopish mumkin	bola bilan muntazam shug'ullanish; hamkorlikda hayvonlarni, uy-ro'zg'or buyumlarini

predmetlar bilan o'ynashi; bolaga o'yinchoqlar berib, ularni o'rganib chiqishga imkoniyat berish; bolaga kavchik predmetlar, shug'illanish, kichik piramidalar va boshqa predmetlarni kattalar yordamida o'ynatish va saralash uchun berish.			uyro'zg'oridagi o'yinchoq va predmetlarni taqdim etish (simmaydigan qoppoqli bankalar, kastyullar).	(likopcha, piyola, qoshiq) to'ydan yoki plastilindan yasash, ushbu barcha predmetlarni chizish; qumdonda bola bilan o'ynash, qumdonda kichkina o'yinchoqlarni bekitish mumkin, bola esa ularni o'zi qidiradi; qo'llar mayda motorikasining sensoharakat muvofiqligini rivojlantirish uchun bog'lash o'yinlarini o'tkazish bolaga kubiklarni yig'ish, qullarni yopish va ochish imkoniyatini berish va h.k.
Kichik soha: Senso motorika				
Talab: Bola sezgi organlari yordamida o'z harakatlarni boshqarishga qodir				
0-1 yosh	1-2 yosh	2-3 yosh		
Kutilayotgan natijalar				
muhtaj qo'llari va og'zini bilan o'rganadi; predmetlarni bir-biriga uradi; qarsak chaladi; qurilayotgan obyektga ishlatadi.	yoqutgan taomni va boshqa buyumlarga qo'lini cho'zadi; likopchani (piyola) ushlaydi va undan ichadi; suvni bir idishdan boshqasiga to'kadi; ikki qo'l bilan koptokni irg'itadi; koptokni dumalatai va otadi; oyog'i bilan koptokni itaradi; ipga bog'langan aravacha yoki mashinani boshqaradi.	koptokni boshqalarga dumalatai; kattalarga koptokni otadi; tortilgan argon ustidan koptokni otadi; piramidani rangi, shakli va kattaligiga qarab yig'adi; tanish sabzavot va mevalarning ta'mini aniqlashi mumkin; past va baland ovozlarni ajratadi; qo'l va oyoqlarini bir maromda uyg'un harakatlantiradi.		
Bolani rivojlantirish bo'yicha faoliyat				
ovqatlanish va tomondagi qitishning aniq vaqtini belgilab qo'yish	bolaga bir necha taomdan birini tanlash imkonini	bola bilan dominiy mulohozada bo'lish, u bilan o'ynash, u kubiklarni, piramidalarni,		

bolaga quti berish va o'yinchoqlarini unga yig'ishni iltimos qilish; bolaga sevimli taomlarini taklif qilish;	berish; bolani kun mobaynida mustaqil piyoladan ichishini rag'batlantirish; bolaga sezgisi bilan harakatlarni birlashtiruvchi jismoniy mashqlar imkonini taklif qilish (soylar o'yini, oyoqlar bilan chizish, signal bo'yicha harakat); turli material va turli shakldagi predmet va o'yinchoqlarni taklif etish va ularni nomini aytilish.	matreshtkalarni qismlarga ajratib yig'ish, predmetlarni qutilarning mos keladigan teshigiga kirgizish, salatlar tayyorlayotganda, bolaga sabzavotlarni tatib ko'rib, ta'mi va hidiga qarab aniqlash imkonini berish; «Sekin va baland», «Nima jaranlayotganini aniqla», «qadam tashlaymiz va raqsga tushamiz», «Nimani eshityapsan?» kabi o'yinlarni o'ynash.
JISMONIY RIVOJLANISH VA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANISHI		
Kichik soha: Sog'lom turmush tarzi va xavfsizlik		
Talab: Bola salomatlikni saqlash ko'nikmalarini namoyon qiladi, xavfsiz sog'lom ovqat va hayotni saqlash qoidalarini haqida tushunchaga ega		
tug'ilgandan-1 yosh		
1-2 yosh		
2-3 yosh		
Kutilayotgan natijalar		
yaxshi ishtaha va uyquga ega;	kattalar yordamida tishlarini tish chiyotkasi bilan tozalaydi;	qo'lini sovuq bilan ishqalaydi, ko'pigini yuvadi va sochigga artadi;
qo'shiq bilan mustaqil yeyishga harakat qiladi;	mustaqil yuzi, og'zi va qo'llarini artadi;	mustaqil qo'shiq bilan taomlanadi;
qo'lining barcha barmoqlarini qo'llab gubkani sigadi;	kiyimini yechishiga harakat qiladi;	qo'l sochig'idan (salfetkadan) ovqatlanish jarayonida foydalanadi;
yuzi, og'zi va qo'llarini artadi;	stol va pollarni artishga taqilid qiladi.	suv muolajalariga jibbiy munosabat bildiradi.
butilkadan ichadi;		
cho'milayotganda suvni sachratadi.		

Maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo'yilayotgan TALABLAR

JISMONIY RIVOJLANISH VA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANISHI			
Kichik soha: Yirik motorika			
Talab: Bola o'z tana a'zolarini boshqaradi, maqsadli to'g'ri harakatlanadi			
1-4 yosh			
4-5 yosh			
5-6 yosh			
6-7 yosh			
Kutilayotgan natijalar			
to'liq usullar bilan yuradi	oyoq uchida, tovonida, oyoq kaftlarining yon tomoni bilan va tizzalarini yuqori ko'tarib yuradi;	oyoqlarini uchidan tovoniga almashtirib yuradi;	bir, ikki, to'rta bo'lib saflanadi, doira bo'lib, qator bo'lib yuradi; yurishda turli topshiriqlarni bajaradi;
to'g'ri, erkin, ko'ndirilgan (yo'natilgan); kolonna, doira bo'lib saflana o'ladi;	yuquradi; past to'siqdar usitidan sakrab o'tadi; arqonda sakrashga harakat qiladi; gimnastika skameykasi ustida qo'lli bilan tortilib qomida suriladi; gimnastika narvonida harakatlanadi;	yo'nalishni ayqlanib yuradi; qiya doska ustida to'g'ri va yoni bilan yuradi; yugurishning har xil turlarini bajaradi (ilonzizi, zigzag, moksimon, to'siqlarni yengib o'tib); turli usullar bilan sakraydi;	bir, ikki, to'rta bo'lib saflanadi, doira bo'lib, qator bo'lib yuradi; yurishda turli topshiriqlarni bajaradi;
oyuqlab sakraydi;	amokarda uchadi.	bir nechta predmet oralab emaklaydi;	aylamb sakraydi, oyoqlarini o'ngga va chapga almashtirib sakraydi;
oldiniga siljib sakraydi;		qornida yotib, qo'llari bilan tortilib emaklaydi; gimnastika narvoniga o'rnatil chiqadi.	argonda turli usullarda sakraydi;
aylana yoyi to'g'ridan to'g'ridan emaklab o'tadi;			argonli narvon, yo'g'on
hadantartbiya vaqtda o'ynashlarni takrorlaydi;			
uch oyoqli velosipedda uchadi.			

		argonda yuqoriga ko'tariladi; ikki oyoqli velosipedda uchadi.
--	--	---

**JISMONIY RIVOJLANISH VA SOG'LOM
TURMUSH TARZINI SHAKLLANISHI**

Kichik soha: Mayda motorika

Talab: Bola qo'li va barmog'larini turli maqsadlarda ishlatadi

3-4 yosh	4-5 yosh	5-6 yosh	6-7 yosh
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

Kutilayotgan natijalar

<p>xalqaga arqonni kirg'izadi; mayda predmetlarni ma'lum bir tartibda taxlaydi; mustaqil ravishda o'yinchoqlarni qutiga joylashtiradi va undan oladi; kattalar yordamida yirik hajmdagi munchoqlarni ipga o'tkazadi; buyunlarni bir idishdan ikkinchisiga joylashtiradi.</p>	<p>mustaqil tugmachealarini qadavydi va yechadi, kiyimi va poyabzali ilgaklarini o'zi tagadi; namuna asosida ipga mayda, o'ra, va yirik munchoqlarni teradi; qullarni ochadi va yopadi, kalitdan foydalanadi; mayda buyunlarni buraydi va bir biriga ulaydi (konstruktor qismlari); konstruktorning katta va kichik qismlaridan har xil predmetlar yasaydi; namuna asosida to'g'ri chiziq va aylana chizadi; ko'rsatilgan chiziq bo'yicha qog'oz, mato va salffekani buklaydi; ko'rsatilgan chiziq bo'yicha qog'ozni ayechi bilan qirgadi.</p>	<p>yuzalarda turli chiziqlar chizadi (asfaldada klassik o'yini); kichik, o'ra va katta o'yinchoqlarni qutiga hajmiga qarab joylashtiradi; murakkab konstruksiyalarni jamlaydi; qopchadagi o'yinchoqni paypaslab nomini ayta oladi; to'g'ri chiziq bo'yicha qog'ozni mustaqil qirgadi.</p>	<p>tasavvurdagi predmetlarni qo'llari bilan (gul, qush, kapalak, gas) argonlardan turli tugunlarni tugadi; o'yin faoliyatini mobaynida mayda o'yinchoqlar bilan o'ynaydi, belgilangan chiziqlar bo'yicha qog'ozni batartib yirta oladi; mayda qismli mozaika va pazllarni yig'adi.</p>
--	--	---	--

**JISMONIY RIVOJLANISH VA SOG'LOM
TURMUSH TARZINI SHAKLLANISHI**

Kichik soha: Sensomotorika

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

3-4 yosh	4-5 yosh	5-6 yosh	6-7 yosh
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

Kutilayotgan natijalar

<p>kotta koptoklarni manooliga, ikki qo'l bilan, o'lib, turib, iring'itadi; ko'rsatilgan nishonga predmetni iring'itadi; ko'rsatilgan koptokni boshqarib o'lib o'tadi; qumli xaltachani nishonga otadi; boshqarib o'lib o'tadi; ikki qo'l asosiy vaziyatdan uzatadi; turli analizatorlar orqali predmetni tadqiq qiladi (ko'zi bog'langan xolda, ta'miga qarab, paypaslab), tushiradi.</p>	<p>koptokni yerga o'ng va chap qo'l bilan galmaga uradi; galmaga gal chap va o'ng tomon aylanadi; turli tekstura va yuzaning farqiga boradi; matrap bilan mayda uchayotgan, suzayotgan predmetlarni tutadi; sovun ko'piklarini uchiradi.</p>	<p>koptokni osmonga iring'itib, tutib oladi; uzatilgan koptokni turli usullar bilan iltib oladi; koptokni kiyushka bilan to'siqdor olib o'tadi; qumli xaltachani nishonga otadi; boshqarib o'lib o'tadi; ikki qo'l asosiy vaziyatdan uzatadi; turli analizatorlar orqali predmetni tadqiq qiladi (ko'zi bog'langan xolda, ta'miga qarab, paypaslab), tushiradi.</p>	<p>pastdan, boshi uzra koptokni iring'itadi; koptokni yer bo'yicha ilonizi qilib iring'itadi; chana, rolikda, ikki oyoqli velosipedda uchadi; koptok bilan nishonni urib tushiradi (boulting); xalqa ni qo'lida, oyoq'ida, belida aylantiradi; halqalarni halqa ustuniga olib tushiradi.</p>
--	--	---	--

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



1-rasmi jismoniy tarbiya mashg'ulolarida mutaxassis va shifokor hankorligi

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

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

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

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

Amaliyot shuni ko'rsatadiki, 3-4 yoshgacha bo'lgan bolalar yanada ko'proq jismoniy faollikni va harakat turlarini egallash imkoniyatiga ega. 1 yoshga to'lgan bolalarning ko'pchiligi gimnastik devorga mustaqil ravishda tirmashib chiqadi, ba'zilari esa yuqoriga qarab, gorizontal o'rnatilgan yog'ochga osilgan holda harakat qilishadi, har xil koptoklar, shartlar va to'plarni, (30-60 sm balandlikda) uloqtirishadi, mustaqil umbralog oshishadi, stul va skameykalardan sakraydilar sport muvdonchasida aksariyat ko'pchilik mashg'ulotlarni bajara olishadi.

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

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

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

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

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

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

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

o'tkazilishi, harakat turlari, asosiy harakatlari, o'yin mashqlari va o'yinlar; harakatlari va milliy o'yinlar, gimnastika mashg'ulotlari va boshqalarni o'z ichiga olgan. Bu har bir harakat turini murakkabligi va bajara olish harajati qarang tahlil qilishga imkon beradi.

Mutaxassis jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida, bu harakatning jismoniy faolligini yoki harakat mahoratlarini saqlab qolishi uchun bolaga yordam berishi mashqlar davomida xavfsizligini doimiy nazoratga olishi lozim. Muayyan harakatlarni ifodalashda bu yoki bu o'yin, ularni tashkili qilish usullari, snaryadlarning joylashishi, bolalar harakatining yo'nalishi mo'ljalga olinadi. Mashg'ulot boshlanishidan oldin bolalarni tanlangan maydon, va sport anjomlari bilan tanishtirish talab etiladi. Bolalar va mutaxassisning ishlarni muvofiqdoshlashtirish va ularni yanada kuchaytirish va bolalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida tanishgan mashqlarni bajarish usullarini o'rgatish kerak. Musobaga va tadbirlarga tayyorgarlik ko'rishda bolalar turli atrobatlik mashqlarni bajaradilar, ulardan foydalanish jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ham qo'llaniladi. Asta-sekin gimnastika narvonida, tayyorgahalar, halqalar, argonlar, osma halqalar va gilamda akrobatika elementlari, tegishli musiqqa bilan badiiy gimnastika elementlarini yordamida mashg'ulotlar boyitilib boriladi.

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

Yozgi sog'lomlashtirish oyligida bolalar bilan sport o'yinlari, og'irvoq startlar, gimnastikalar, musobagalar chiniqirish va suv tahlilari bolalar bolalar sog'lom rivojlanishining asosiy omillaridan hisoblanadi. Tarbiyalanuvchilar uchun aprel oyining oxirida «Yosh sportchilar» shiori ostida gimnastikalar, «sog'lomjon-polvonjon» kabi musobagalar start oladi. Musobagada har bir bola o'zining qobiliyatlarini namoyish etadi, unga harakatlarni, mashqlarni va hatto musiqiy qo'ldiqarni tanlash imkoniyati beriladi. Mashg'ulotlar may oyining oxirida yozgi sport festivali doirasida yakunlanadi, unda g'atashchilarga diplomlar topshiriladi, sport liboslarida o'ziga xos mashqlarni namoyish etadi, bunday tadbirlarda bolalarning qobiliyati aniq namoyon bo'ladi, erishilgan natijalar qayd etiladi.

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

Tashxis Jismoniy fazilatlar: muvozanat, harakatchanlik, mushaklarning kuchi, tezligi, chidamliligi, sakrash qobiliyati, mo'ljallanish, vestibulyatorlar apparatining rivojlanishi, moslashuvchanlik, egi-luvchanligi, harakatlarning muvofiq-lashtirish takomillashadi.

Sog'lig'ining holati
 Peditr shifokor har bir bolaning sog'lig'ini tekshiradi va jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxasss va tarbiyachilarga har bir bolaning sog'lig'iga bog'liq ravishda jismoniy holati va jismoniy faoliyatda bolalarga alohida yondashuvni amalga oshirish bo'yicha tavsiyalar beradi.
 Ortoped tayanch-harakat tizimining holatini tekshiradi va unga har bir bola uchun alohida sog'lomlashtirish bo'yicha tavsiyalar beradi.

2.3. Maktabgacha ta'lim tashkilotida va unda yil davomida bolalarning jismoniy rivojlanishi va sog'lomlashtirish ishlarini tashkiliy rejasi (mashg'ulotdan tashqari)

6-iyul

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

			darajasini aniqlaydi. 3-5 va 5-7 yoshli bolalar uchun yurish uchun marshrut rejasini, shuningdek har xil yoshdagi bolalarning jismoniy va ruhiy fazilatlarini namoyon etishni ta'minlaydigan, harakat dastur rejasini tuzadi.	tavsiyasi bilan bolalariga gimnastika va akrobatika sohasidagi qiziqish va qobiliyatlarni aniqlashda yordam beradi.	amalga joriy etish uchun reja va stsenariyni taqdim etishda ota-onalar o'z taklif va fikr muhohazalarini taqdim etadi.	
Oktyabr	Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida umumiy va individual yondoshuv. Sog'lomlashtirish tadbirlarining ijobiy ahamiyati.	Ortoped shifokor, hamshira tarbiyachi va mutaxassis bolani tekshiradi. Individual ko'rikdan so'ng vrach-ortoped darhol tavsiyalar beradi. barcha guruhlarda olib borilgan tekshiruvlardan, va ota-onalardan olingan anketa-so'rovlardan so'ng kamharakatlik va tayanch harakat tizimini tu-	U har bir bolani tekshirishda faol ishtirok etadi, natijalarni tizimlashtiradi, shuningdek, ortopedning barcha tavsiyalarini tahlil qiladi, barcha guruhlarda bo'yicha o'tkazilgan so'rovlardan jismoniy tayyorgarlik va maxsus korreksion-tuzatuv mashqlari rejasini tuziladi.	Tarbiyachi sog'lomlashtirish va davolash gimnastikasini olib borishda mutaxassisga hamrohlik qiladi. Sog'lomlashtiruvchi gimnastikaning samaradorligini oshirish bo'yicha mutaxassis va shifokor bilan maslahatlashadi. Tizimli ravishda har bir bolaga individual	Imkon qadar, tekshiruv vaqtida yoki tekshiruvdan keyin qiziqtirgan savollari bilan ortoped va mutaxassisdan talab va tavsiyalar olish. Tarbiyachilar, hamshiralalar yoki mutaxassislarining tashxis kartalari va mashg'ulot davomida o'z farzandining	Pedagoglar yig'ilishida tarbiyachi har bir yosh guruhini o'rganish natijalari va vosita dasturini ishlab chiqish rejasini asosida, bolalarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash to'g'risida hisobot taqdim etadi va bo-

68

		zati bo'yicha tuzatuvchi-korreksiyalovchi mashqlar amalga oshiriladi. Ortopedik shifokor bo'lmasa, har bir jarayon tibbiy xulosalarga asoslangan tibbiyot hamshirasi tomonidan amalga oshiriladi.	Mashg'ulotlarda bolalarni kuzatib har bir ijobiy o'sish dinamikasini qayd etib boradi. O'rtda qolgan bolalar bilan individual yondashuvini hisobga olgan holda qo'shimcha mashg'ulotlar olib boriladi.	yondoshuvni amalga oshiradi. Sog'lomlashtirish tadbirlari quyidagi uchun mavzularni tanlaydi: «Bolalar o'yin faoliyatini rivojlantirish uchun qulay muhit yaratish» «Harakatli o'yinlarni obrzali syujetli usullardan foydalanish samaradorligi» va h.k	bu mashg'ulot natijalari bilan tanishib chiqish. Ortoped va jismoniy tarbiya mutaxassisidan olgan tavsiyalarni o'ylada, uy sharoitida amalga oshirish.	ularning yordam berish natijalarini, shifokor va psixolog tavsiyalarini hisobga olgan holda dastur va rejalarga yangiliklar kiritiladi.
Noyabr-Dekabr	MTT va ota-onalar hamkorligi. Harakat faolligini tekshirish va jismoniy sifatlarni aniqlash.	Pediatri va tibbiyot hamshirasi tibbiy kuzatuv olib boradi va natijalarini taqqoslaydi. Sog'lig'ida muammosi bor bolalar bilan alohida individual tarzda ish olib borish lozim. Har bir yosh guruhiga mo'ljallangan vosita va qo'llanmalarni qo'llashda	Musobaqaning rejasini va ssenariysini tuzadi. Sport tadbirlari davomida asosiy yetakchi yoki faol yordamchi vazifasini bajaradi. Jismoniy tarbiya mutaxassisning vazifalari: Sportning turli yo'nalishlarida bolalarning qobiliyatlarini	Tarbiyachi mutaxassis va ota-onalar bilan birga bolalar o'rtasida so'rov o'tkazadi. Tashxis kartasini to'ldiradi. So'rov natijalariga ko'ra ota-onalar bilan maslahatlashib bolalarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy	So'rov va anketalarda ishtirok etish. Maktabgacha ta'lim tashkilotiga farzandi olib kelganida, agar zarur bo'lsa, maktabga tayyorgarlik mavzusi bo'yicha psixologning taklifiga binoan psixolog tomonidan o'tkaziladigan anketa-so'rovda ishtirok	Tibbiy-pedagogik nazoratni tashkil qilish. Kunning harakatlanish rejimini tartibga solish, turli xil jismoniy tarbiya jihozlaridan va buyumlardan foydalangan holda o'yin va o'yin mashg'ulotlarini bajarish usullari,

69

		mashg'ulot jarayonida ishtirok etishadi.	muntazam ravishda ochib berish. Har xil bayramlarda turli xil sport qobiliyatlari va ijodiy moyilliklari bo'lgan bolalarning chiqishlarini tashkil qilish. Ularni qiziqqan sport turi bo'yicha qo'shimcha to'garaklarga yo'naltirishdan iborat.	muvofiqlikni takomillashtirish bo'yicha tegishli tavsiyalar beradi. Natijalarga ko'ra xulosaga keladi.	etish. Farzandini psixologik ko'rsatgichlarini Psixolog tavsiyasi bilan bolaning to'g'ri rivojlanish yo'nalishlari bo'yicha tavsiyalarni olish.	xavfsizlik choralari rioya qilish va har bir bolaga individual yondoshish.
Yanvar- Fevral	Ochiq havoda va sport zalida jismoniy tarbiya. Tayanch-harakat tizimining holatini tashxislash. «Sportsevar bolalar va jonkuyar ota-onalar shiori ostida tadbirlar o'tkazish»	So'rov natijalariga ko'ra, bolalarning jismoniy sifatlarining rivojlanishiga salomatlik holatining bog'liqligi tahlili (yilning boshi va oxiridagi davrlardagi natijalarning qiyosiy tahlili) amalga oshiriladi. Tekshiruvdan so'ng, yil boshiga nisbatan salomatlik holatidagi o'zgarishlar dinamikasini solishtiradi.	Tarbiyachi bilan birgalikda har bir bolaga o'z qobiliyatlarini namoyon etishga yordam beradi. Jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish uchun har bir bolani barcha sport jihozlarida va akrobatik mashqlarda mustaqil ishlashga tayyorlaydi. Tarbiyachi bilan birgalikda	Tekshirish vaqtida, tayanch harakat tizimi kasalliklariga moyilligi bor bolalar, va kam harakat qiluvchi bolalarning ro'yxatini shakllantiradi va uning natijalarini tashxis xaritasida qayd etadi. Tayanch harakat tizimini tuzatish uchun ortoped, hamshira yoki	Ota-onalar sport tadbiri kunini tashkil qilish va o'tkazishda faol ishtirok etadilar. Bolalar o'yinlarini tashkil-lashtirish va tashkil taqsimlashga ko'maklashadi. Tarbiyachi va mutaxassislar kengashi bolalar va ota-onalarning ijodiyhamkorlik faoliyati	Yil boshida pedagoglar kengashida, shifokor va hamshira har bir guruhda va umuman bolalar bog'chasida turli kasalliklarni oldini bo'yicha tekshiruv natijalarini taqdim etish. Biror-bir kasallik bo'yicha ro'yxatda turadigan bolalar guruhlari

70

		Yil davomida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalarning sog'lig'iga qanday ta'sir qilish darajasini aniqlash. «Sportsevar bolalar va jonkuyar ota-onalar» shiori ostida o'tkaziladigan tadbirlarda shifokor ishtirokchilarni tibbiy nazoratga olish.	bolalarining ehtiyojlariga, cho'zilishi va harakatchanligi orqali jismoniy fazilatlarining rivojlanish darajasini aniqlaydi; jismoniy sifatlardan tezkorlik, chaqqonlik, mushaklarning kuchini rivojlantiruvchi mashqlar majmuasini bolalarda amalga oshiradi. Har bir mashg'ulotda faqat bitta jismoniy sifatni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni amalga oshirish mumkin.	mutaxassis bilan maslahatlashadi. Ota-onalarni tekshiruv natijalari bilan tanishtiradi va ortoped tashxisning tavsiyalarini yuboradi. Reja va bolalarga berilgan vazifalarni bajarish natijalari asosida jismoniy tarbiya mutaxassisi bilan birgalikda harakatlar va o'yin mashqlarining murakkablik darajasini aniqlaydi.	va mutaxassis bilan maslahatlashadi. Tarbiyachi yoki mutaxassisning tavsiyasi bilan ular bolalariga gimnastika va akrobatika sohasidagi qiziqish va qobiliyatlarni aniqlashda yordam berishadi. Ota-onalar jismoniy barkamollik va salomatlikni mustaxkamlash uchun jismoniy fazilatlarini rivojlantirish muhimligini farzandlariga mashxur taniqli sportchilar misolida tushuntiradi.	mutaxassis MTT darajasini sog'lomlashtirish va chiniqtirish bo'yicha bolalar individual holatlarini hisobga olgan holda ish rejasini tuziladi. Mutaxassis «Sportsevar bolalar va jonkuyar ota-onalar» shiori ostida tadbirlar rejasiga estafetalar, musobaqalar, va spartakiadalarni kiritish.
Mart- Aprel	Harakat faolligini tekshirish va jismoniy sifatlarini rivojlantirish. Sog'lomlashtiruvchi gimnastika	Pediatr va tibbiyot hamshirasi tibbiy kuzatuv olib boradi va natijalarini taqqoslaydi.	Rejalashtirishga muvofiq, mashg'ulot mavzusiga oid sport jihozlarini tayyorlash.	Davolash jismoniy tarbiyasi bilan muntazam shug'ullantirishni nazorat qilish.	O'z xohishi yoki MTT taklifiga binoan ota-onalar sog'lomlashtirish va profilaktik	Pedagoglar yig'ilishida hamshira yoki ortoped-shifokor, bolalarda mavjud

71

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

<p>May</p>	<p>Chiniqtirish va sog'lomlashtirish ishlarini amalga oshirish vositalari.</p>	<p>Ortopedik shifokor, hamshira tarbiyachi va mutaxassis hamkorligida bolalar kuzatiladi. Skolioz, yassiyoqlik, oyoqlarning noto'g'ri rivojlanishi tashxisi qo'yilgan bolalar guruhlarini alohidalagandan so'ng tayanch harakat tizimini tuzatish bo'yicha tarbiyachi va mutaxassis maslahatlashuvi bilan tuzatuv mashqlari va davolash - chiniqtirish mashqlari amalga oshiriladi. Ortopedik shifokor yoki hamshirashifokor ochiq havoda o'tkaziladigan chiniqtirish tadbirlarida ishtirok etadi va o'z tavsiyalarini beradi.</p>	<p>Bola tarbiyasining shamollash va yuqumli kasalliklarga chidamliligini oshirish maqsadida, bolalarning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda, yilning turli vaqtlarida engil sport formasida ochiq havoda mashg'ulotlar o'tkazish vaqtini asta-sekin oshirib borish. Pediater, ortoped, psixologning tavsiyalariga binoan, agar kerak bo'lsa, sog'lomlashtirish va davolash jismoniy tarbiyasini majmuasi tarkibini o'zgartirish. Tabiatning tabiiy omillari vositasi, yani quyosh, suv va havodan</p>	<p>Farzand bolalarning individual xususiyatlaridan kelib chiqib, chiniqtirish tadbirlari uchun mashqlar majmuasini shifokor va mutaxassis bilan maslaxatlashgan holda tanlash. Ochiq havoda sayrlar, oddiy turizm yurishlarida bolalar uchun yo'nalish rejasini tuzish. Bolalarni yozgi sog'lomlashtirish oyligi mashg'ulotlariga tayyorlash uchun bosqichma-bosqich chiniqtirish tadbirlarini olib boorish.</p>	<p>Farzand bolalarning kasalliklarga chidamliligini muammosi bor, va immune tizimini sust, ayniqsa tez-tez shamollashga moyilligi bor bolalarning ota-onalari chiniqtirish va sog'lomlashtirish tadbirlariga muntazam e'tiborli va xabardor bo'lib turadi. Mashg'ulotlar davomida farzandini kuzatadi. Mutaxassis bilan maslahatlashib, takliflar kiritadi. Bolalar uchun sport jihozlari to'plamini sotib olishadi «Mening chiniqqan, sog'lom bolajonim» «Oiladagi sport majmuasi mavjudligi va qulay kiyimi sog'lom</p>	<p>Jismoniy tarbiya va chiniqtirish tadbirlarini yaxlit uyg'unlikda amalga oshirish. Masalan qum to'ldirilgan maydonchada estafaeta mashg'ulotlarini amalga oshirish bolalarda yassi oyoqlikning oldini oladi. Ochiq havoda quyosh nuri ostida o'tkaziladigan mashg'ulotlar bola terisida vitamin D sintezini yaxshilaydi suyaklar mustamlanib kasalliklarga kurashish qobiliyati oshadi.</p>
------------	--	--	--	--	---	---

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

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

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

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

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

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

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

Tibbiyot xodimlari davolash va profilaktika tadbirlarini o'tkazadilar:

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

- chiniqish muolajalari;

- maqbul sanitariya-gigiyena sharoitlarini yaratish: xonalarni saqlash uchun sanitariya-gigiyena sharoitlarini ta'minlash, havo-termik rejimga rioya qilish, xonalarni kvartirlash, xonalarning haddan tashqari sovib ketishi va qizib ketishning oldini olish, madaniy va gigiyena ko'nikmalarini shakllantirish;

- davolash tadbirlari;

- jismoniy mashqlar jarayonida bolalar salomatligi holatini tibbiy nazorat qilish;

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

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

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

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

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

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

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

tarbiyalash va rivojlantirish jarayonlarini tashkil etishni ta'minlaydi.

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

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

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

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

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

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

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

Maktabgacha yoshdagi bolalarning salomatligi asosan ota-onalarning o'ilada bolaning jismoniy tarbiyasiga bo'lgan munosabati bilan belgilanadi. Bolalarning jismoniy rivojlanishining susltligi ota-onalarning o'ila sharoitida jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanish masalalarida kam e'tibor berishi sabab bo'lmog'da. Ma'lumki, jamiyada ota-onalarning jismoniy tarbiyaga bo'lgan munosabati farzandlariga jismoniy

mas'hal bilan qay darajada munosabatta bo'lishida aks etadi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

MTT va oila hamkorligini rejalashtirish

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

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya sohasidagi

mashg'ulotlarni tashkil etishni ta'minlash vazifalariga bog'lanashtirish ta'lim va tarbiyani birgalikda tashkil etishdan iborat. Holatlar uchun jismoniy tarbiya sohasida qo'shimcha ta'lim xizmatlarini ta'kidlash kerak. Maktabgacha ta'lim tashkilotining imkoniyatlari va ota-onalarning istagi bilan belgilanadi.

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

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

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

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

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

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

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

cheklangan bo'lishi kerak.

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

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

Shuni alohida ta'kidlash kerakki, maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasida ishlatiladigan jihozlar odatda turli xil shug'ullanadigan buyumlarni aniq ko'rishlari uchun sport zalidagi devorlar va jihozlar negativ ranglarga bo'linishi tavsiya etiladi. Ba'zan jismoniy tarbiya zalidagi katta yorqin rangli naqshli gilam bilan qoplanganligini kuzatish mumkin. Bunday rangli gilamda belgilan qobiliyatga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Zalda sintetik qoplamaadan foydalanish maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy harakatlarni bajarayotganda, sintetik gilam bilan bola terisiga ishqalanishidan oyoq ehtiyotkorlik bilan tozalashni talab qiladi.

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

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

sport zalini yoritish uchun to'ri, yoki setkalar bilan himoyalangan fluoresesent lampalar mos keladi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.6.1. Sport zali uchun jihzlar va inventarlar

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

Kichik mashq jihzlari - koptoklar, qoplar, kichik to'plar, kublar bo'yimli tokchalarga, maxsus javonlarga, sport zalining devorlari bo'ylab joylashtirilgan shkafkarga joylashtirish tavsiya etiladi. Xalqa, arqon, sakrash arqonlari zalning turli joylarida devorlarga maxsus ilgaklar, ilmoqlarga osib qo'yiladi. Jihzlar bolalarning samarali foydalanishi uchun, bir-biriga aralashmasdan har bir jihzlarning hajmi, geometrik shakildan kelib chiqib joylanadi. Zalning o'rnatilishi erkin qoldirish kerak. U mutaxassis va bolalar tomonidan tashkil etilgan o'yinlar va mashg'ulotlar uchun xalqit bermasligi zarur.

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

Suzish uchun jihz va uskunalar

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

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

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

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

2.6.2. Guruh xonalari uchun sport va o'yin jihzlari

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

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

mutaxassis faoliyatining xususiyatlari qanday?

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

1. MOB. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI JISMONIY MASHQLARGA O'RGATISH BOSQICHLARI

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

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

3.1 Maktabgacha yoshdagi bolalarni asosiy harakatlarga o'rgatish

Maktabgacha yoshdagi bolalarda serharakatlilik, chagqonlik va oqiluvchanlik, shuningdek tayanch-harakat tizimining yuqori qayishqoqligi sabab kattalarga qaraganda ancha murakkab harakatlarning bajarilishi imkoniyati yuqoriligidan dalolat beradi.

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

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

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

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

turli xil ko'nikmalar hajmini kengaytirish kerak.

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

11) Asosiy harakatlar. Asosiy harakatlar - bu bolalar harakatlarini sakrash, ulog'itirish, tirmashib chiqish; va harakatlarning doimiy, zaruriy ajralmas qismi muvozanat saqlashdir. Asosiy harakatlar jismoniy tarbiya bo'limining asosiy mazmunini tashkil etadi. Asosiy harakatlar dinamik xarakterga ega bo'lib 2 toifaga ajratiladi, siklik, va asiklik. Birinchisining boshlang'ich holatga (masalan, yurish, chopish) qaytarilganda bir xil harakatlarning har doim qaytarilishi bilan xarakterlanadi. Siklning doimiy qaytarilishini ifodalaydi.

Ular ko'plab mushaklar guruhini o'z ichiga oladi va butun organizmning harakat faolligini oshiradi, barcha fiziologik jarayonlarni faollashtiradi. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida asosiy harakatlarning rivojlanishi-aqliy jarayonlarni tarbiyalash bilan bog'liq; kognitiv, hislar, tasavvurlar, fikrlash; kuchli iroda, e'tibor, bolaning ongli harakatlari, diqqatligi, jamoada o'z harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyati, barcha vazifalarni oqilona bajarish; ijobiy fazilatlar, emotsional kayfiyatini oshirish, his - tuyg'ularni, qiziqishlarini va ularning faoliyatiga muayyan munosabati tarbiyalashdan iborat.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

tizimining ishini yaxshilashga va yurak-qon tomir va nafas olishi tizimlarini chimiqishiga yordam beradi.

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

Sakrash asitlik tipdagi harakatdir. Unda sikllar takrori yo'q va sakrashning butun jarayoni bir tug'al harakattan iborat.[15]

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

Sakrashning har xil turlari mavjud

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

Sakrash to'rt bosqichdan iborat

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

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

Yugurib kelib sakrashda - tezlanuvchan yugurish, bir oyoq bilan itarilib itarilish metodi qo'llaniladi. Asosiy bosqich itarilish va parvozdir.

Itarilish parvozning dastlabki tezligi va to'g'ri yo'nalishini itarilish parvozining yozuvchi muskullarning kuchli qisqarishi bilan bog'liqdir; parvoz ko'tarilish va yerga tushishga tayyorlanishda g'avdaga kerakli holatni baxsh etadi. Yakunlovchi bosqich - yerga tushish parvozining keskin chayqalmasdan va zarbsiz tugallanishidir. Bunda muvozanatni saqlash uchun barcha harakatlilar koordinatsiyasi zarur.

Turgan joyidan (100 sm dan kam emas) va yugurib kelib (180-190 sm dan kam emas), uzunlikka sakrashda ikkala oyoqda, oyoq uchidan butun kulgiga o'tib yerga tushiladi.[11]

Turgan joyidan (ip, uncha katta bo'lmagan kubik ustidan) va yugurib kelib (50 sm dan kam bo'lmagan) balandlikka sakrashda avval oyoq uchida qo'nilib so'ng oyoq kafi to'liq bosiladi, bu oyoq kafining amortizatsiya rolini o'ynashga imkon beradi. Chuqurlikka sakrashda (sakrab tushishda) avval oyoq uchida tushiladi, so'ng oyoq to'la bosiladi. Yarim buktilgan oyoqlarda yumshoq tushish itarilish kuchi harakatini bo'g'indan bo'g'ingga asta-sekin o'tishini ta'minlaydi, ichki organlar va bosh miyani chayqalishdan, shuningdek, oyoq tagini qattiq zarbdan saqlaydi. Tizimli mashqlar jarayonida bolalarda asta-sekin zarur harakat koordinatsiyasi shakllana boradi. Bunda proprioseptiv sezish, vestibular apparat, ko'rish bilan bog'liq shartli reflektorli harakat reaksiyalari muhim rol o'ynaydi. Sakrashlar bosh miya po'stlog'i rivojlaniganligining muayyan darajasini oyoq va qo'l suyaklarining mustahkamligini, qayishqoqligi va ko'z mo'ljalinii talab qiladi. Ko'rsatib o'tilgan barcha sifatlarning rivojlanishi mashqlar jarayonida kechadi: ular miya po'stlog'ining harakat markazlarini chimiqtiradi, ular funksiyasini va shu asnoda harakatlarni idora qilish qobiliyatini yaxshilaydi. Sakrash ko'nikmasining rivojlanishi u to'la shakllanmasdan oldin boshlanadi: bolalar bir yoshda kattalar ko'magida ikki oyoqda yerdan ajralmasdan ritmik tarzda cho'qqaya boshlaydilar, so'ngra ritmik sakray boshlaydilar. 2 yoshga yetganda bolalar turgan joylarida mustaqil cho'qqayib o'tirish, prujinasimon harakatlilar qilish, yerdan oyoq'ini biroz uzib yengil sakrash malakalarini egallaydi. Bolalar chuqurlikka sakrash (sakrab tushish) va turgan joyidan uzunlikka sakrash (polda yotgan ikki ip yoki ikki chiziq osha sakrash) ni balandlikka sakrashdan ko'ra osmonq bajaradilar. 3 yoshgacha bo'lgan bolalar kandan kam to'g'ri sakraydilar. Buning uchun ularda hali zarur koordinatsiya, muvozanatni saqlash, tayanch-harakat apparatlarining tayyorgarligi (suyak-muskul tizimi va paylar yaxshi rivojlanmagan, tovon

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

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

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

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

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

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

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

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

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

imkon boricha uzatiladi va ulog'itirish qo'lini oldinga-yuqoriga harakatlantirish bilan bajariladi.

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

«O'ng qo'l bilan yondan» ulog'itirish usuli. Dastlabki holat — oyoqlar yvelkadan biroz kengroq qilib qo'yiladi, o'ng oyoq orqaga olinadi, narsa ushlagan o'ng qo'l gavda yonida tutiladi. Silksishda gavda yon tomonga engashadi, o'ng qo'l iloji boricha orqaga uzatiladi, gavda og'irliги tizzadan bukilgan o'ng oyoqqa olinadi. Ulog'itirishda o'ng oyoq rostlanadi, gavda chapga-oldinga buriladi, o'ng qo'l oldinga harakat qilib buyumni ulog'itiradi. Barcha metodlardagi ulog'itirishlar joyida turib bajariladi. Katta yoshdagi bolalarni ham to'rt qadam yurib kelib ulog'itirishga o'rgatish maqsadga muvofiqdir.

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

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

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

Maktabgacha yoshdagi bolalar tirmashib chiqishning quyidagi turlarini egallaydilar: emaklab o'tish, oshib o'tish, oradan sug'ilib o'tish, gorizont va qiya tekislikda (polda, gimnastika skameykasida) to'rt oyoqlab emaklash, tik devor (gimnastika devori), narvon, argonli narvoncha, kanat va langarcho'pga tirmashib chiqish.

Bola 8-9 oyigida egallaydigan to'rt oyoqlab emaklashda tirmashishda bo'lgani kabi orqa, qorin devori, oyoq va qo'llar muskullari

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

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

Tirmashib chiqishda tezlikning juda o'sishi 5-5,5 yoshda kuzatiladi, chunonchi, o'g'il bolalar tezroq tirmashib chiga oladilar va bu sifat ularda 7-7,5 yoshlarda yuqori darajaga yetadi. (M.X. Tadjiyeva, S.I. Xusanxodjayeva). Maktabgacha yoshdagi kichik va katta bolalar uchun emaklash va tirmashishni mashq qilish, bolalarda harakatlar koordinatsiyasini tarbiyalaydi. Emaklash mashqlari qo'llar kuchini, yvelkani va gavdani rivojlantirishda ancha qulaydir.

Bolalar bajonidil emaklaydilar va polda, skameykada, narvonda va boshqa jihozlarda bajariladigan harakatlarni o'zlashtirib oladilar. Emaklash va tirmashib chiqish mashqlari ko'pincha boshqa harakatlar

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

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

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

3.2. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish

Maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat qobiliyatlarini shakllantirish bolalar organizmining o'sishi va rivojlanish qonuniga muvofiq amalga oshiriladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun o'sish va rivojlanishga ta'sir etadigan asosiy atrof-muhit omillari: ovqatlanish, etarli harakat faolligi, me'yoriy darajadagi uyqu, o'tkir va surunkali kasalliklarning yo'qligi, iqlim va geografik sharoitlardir.

Jismoniy sifatlarning rivojlanishi bolalarning yoshi bir xil bo'lsa

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

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

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

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

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

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

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

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

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tayyororgatik darajasini

oshirish uchun eng samarali usul - bu mashqlarni bajarish bo'lib, tezkorlik, chidamlilik, chaqonlik, kuch egiluvchanlik sifatlari kompleks namoyishini talab qiladigan mashqlardan foydalanib, ammo ularning bajarilishi bu sifatlarni faqat bitasini rivojlantirishga qaratilgan. Hozirgi vaqtda jismoniy sifatlarning asosiy oltila turini ajratish mumkin:

- tezkorlik (tezlik sifati);
- tezkor-kuch sifati;
- chidamlilik;
- chaqonlik va koordinatsion sifatlari;
- kuch sifati (mushak kuchi);
- egiluvchanlik.

Ullarning har biri turi xil harakat faoliyatida namoyon bo'lishining turi shakllariga ega.

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

Yuqori tezkorlik sifatlarning oddiy va murakkab shakllari mavjud. Oddiy shakllarga quyidagilar kiradi:

- oddiy harakat reaksiyasi vaqti oldindan belgilangan harakatlarga kutilgan, ammo to'satdan paydo bo'lgan signalga javob beradi;
- harakat tezligi - muayyan vaqt ichida amalga oshirilgan harakatlarning maksimal tezligi;
- tez harakatlanish qobiliyati (aniqlik).
- harakatlarning sur'ati - ma'lum vaqt ichida bajarilgan harakatlarning maksimal soni;

- harakatni tezda boshlash qobiliyati (keskinlik).

- Murakkab shakllarga quyidagilar kiradi:
- tezlik bilan start olish qobiliyati;
- tezlikni uzozq vaqt yuqori darajada saqlash qobiliyati;
- bir harakattan boshqasiga tez o'tish qobiliyati.
- Tezlik qobiliyatining namoyon bo'lishining barcha shakllari bir-biri bilan farq qiladi.

Harakat reaksiyasi oddiy va murakkab bo'lishi mumkin.

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

o'tirish. Shuni yodda tutish kerakki, agar bolalarning diqqat-e'tiborlari saqlanib kelayotgan harakatlarga qaratilgan bo'lsa, unda javob berish vaqt signalni idrok etishga qaratilganidan kamroq bo'ladi. Bundan tashqari, oldindan tayyorlangan mashqlari, javob qaytarish reaksiyasini oshiradi.

Murakkab vosita reaksiyalarida quyidagilar ajralib turadi:

- harakatlannuvchi ob'ektga reaksiyalar;

- tanlov reaksiyalarini.

Reaksiya tezligi bo'yicha mashqlar engil, iloji boricha qoqobardosh va o'zgaruvchan sharoitlarda amalga oshiriladi. Misol uchun, harakat reaksiyasining tezligini rivojlantirish uchun siz turli bo'ylang'ich pozitsiyalardan foydalanishingiz mumkin: Yagona harakat tezligining eng katta rivojlanishi kuch qobiliyatlarining birgalikda rivojlanishi bilan ta'minlanadi. Yagona harakatlanish tezligining eng katta o'sishiga kuch sifatlari birgalikda rivojlantirish orqali erishiladi. Misol uchun, qum xaltalarini uloqtirgandan so'ng, tennis to'pini uloqtirish tavsiya etiladi. Yengil bajarish shartlaridan foydalangan holda har xil harakat tezligini oshirish. Tezlikning barcha ko'rsatkichlari har bo'yicha eng yuqori o'sish sur'atlari 4 yoshdan 5 yoshgacha bo'lgan har ikki jinsdagi bolalarda kuzatildi. Bu yoshni sezgir yosh deb hisoblash mumkin.

Tezkor-kuch qobiliyatlarini. Ular minimal vaqt ichida kuchning namoyon bo'lishini aniqlaydilar. Tezkor-kuch qobiliyati harakat tezligining namoyon bo'lishi uchun bevosita ahamiyatga ega. Bolaning tezkor-kuch qobiliyatlarini asta-sekin rivojlanadi. Portlovchi kuch maktabgacha yoshdagi bolalarda uloqtirish, sakrash, startdan chiqishlar ko'rinishida namoyon bo'ladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun dinamik harakatlari usuli va «zarba» usuli qo'llaniladi.

Dinamik harakatlari usuli mashqlarni nisbatan kam miqdordagi og'irliklar bilan maksimal tezlikda bajarishni o'z ichiga oladi. Bitta yondashuvda mashqlarning takrorlash soni 10-15 marta. Har bir mashqda yukning og'irligi harakat texnikasi tuzilishini o'zgartirmasligi va harakat vazifasini bajarish tezligini sekinlashishiga olib kelmasligi kerak. Misol uchun, uloqtirish kuchini rivojlantirish uchun siz 150 - 200 og'irlikdagi qum xaltalaridan foydalanishingiz mumkin. «Zarba» usuli natijadagi tezkorlik qobiliyatini rivojlantirish uchun, balki tayanch-harakat tizimlarining reaktivligini oshirish uchun ham qo'llaniladi.

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

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

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

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

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

ochiq havoda turli xil dinamik mashqlarni qo'llash samarali: yurish, yugurish, velosiped, suzish va h.k. Statik chidamlilikni rivojlantirish uchun turli turdagi mashqlar qo'llaniladi. Statik mashqlar bir xil ko'rinishda bo'lib, muhim aqliy zo'rqiшни talab qiladi, zerkari va tezda charchashga olib keladi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda mashqlarni, yuklamalarni ehtiyotkorlik bilan qo'llash kerak, chunki ular «psixologik qo'zg'atish»ga moyillik yuqori bo'ladi.

1. Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun, siklik harakatlilik mashqlarni qo'llash.

2. Statik mashqlarni: mushaklarni cho'zish, bolalarning ixtiyoriy o'yinlarini tashkil etuvchi harakatlar, va nafas olish mashqlari bilan almashirilishi kerak.

3. Statik mashqlar me'yori ganchalik katta bo'lsa, dam olish vaqti ham uzok bo'lishi kerak.

4. Dinamik mashqlar odatda mashg'ulotning asosiy qismi uchun taqsimlanib, yakuniy qismida esa statik mashqlar qo'llaniladi.

7 yoshli bolalarning chidamliliigi 10 yoshli bolalarning chidamliliigining 60-70 foizini tashkil qiladi. Maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun zarur shart-sharoitlar aerobika, ritmik gimnastika, mashqlari bugungi kunda maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ham rivojlanib bormoqda.

Chaqonlik va koordinatsion qobiliyatlar.

Chaqonlik va koordinatsion qobiliyatlar. Maktabgacha yoshdagi bolalarning chaqonlik sifatining rivojlantirish uchun, o'zgaruvchan harakatlarni aniq va qisqa vaqt ichida bajara olish qobiliyatini rivojlantirishdan iborat.

Chaqonlik - bu faoliyat davomida paydo bo'ladigan kutilmagan shart-sharoitlarga binoan harakat faoliyatini tezlik bilan qayta bajara olish hamda yangi harakatlarni egallay olish qobiliyatidir. Chaqonlikni tarbiyalash harakatlari uyg'unligini rivojlantirish, ularning sur'ati va ko'lamini, muskullarning zo'rqi shi va bo'shashishi darajasini bir-biridan farq qilishi, shuningdek, vaqtga va joyga moslashib mo'ljal olib bilish mahorati asosida sodir bo'ladi.

Chaqonlikni sifatini rivojlantirish turlari juda ko'p, ammo uchta asosiy guruhni mavjud bo'lib, quyidagilarni tashki etadi:

- statik va dinamik muvozanatni saqlash qobiliyati;
- harakatlarning fazoviy, vaqtincha va dinamik parametrlarini aniq o'lchash va bajarish qobiliyati;
- mushaklarni tiklanish qobiliyati.

Chaqonlik qobiliyati maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faolligini rivojlantirishning yetakchi funksiyasi sifatida qaraladi.

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

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

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

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

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

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

Maktabgacha yoshdagi bolalarning nisbiy kuchi deyarli o'zgar olmaydi, chunki mushak kuchining o'sishi tana vaznining o'sishidan oshmaydi.

Faqat 6 - 7 yoshdan boshlab, kuchlanish tezligi vazndan oshib keta boshlaganda, bolalarning nisbiy kuchi o'sishni boshlaydi.

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

6 - 7 yoshdan boshlab yyelka, son va oyoq mushaklarining tayanch-harakat mushaklarining kuchi sezilarli darajada rivojlanadi.

7 yoshdan 9 yoshgacha bo'lgan qizlar, yyelka-kamar mushaklarining kuchi o'g'il bolalarnikiga qaraganda ancha past.

Statik harakatlar maktabgacha yoshdagi bolalar uchun tavsiya etilmaydi, chunki ular yurak - qon tomir tizimining salbiy reaksiyalariga olib keladi, statik harakatlarning (uzoq vaqt bir xil harakatsizlik talab qiluvchi mashqlar) mashqlar orasida bajarilishi uzoq muddatli tiklanishni talab qiladi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning kuch qobiliyatini rivojlantirishda qarshilik mashqlari qo'llaniladi. Ular uch guruhga bo'lingan:

- 1) Tashqi qarshilik mashqlari;
- 2) O'z tanasining og'irligini engish uchun mashqlar;
- 3) Mushaklarni chinig'tiruvchi mashqlar.

Tashqi qarshilikka ega mashqlarga quyidagilar kiradi:

- og'irlikka ega buyumlar bilan mashq qilish;
- elastik buyumlarga qarshilik ko'rsatuvchi mashqlar;
- tashqi muhitning qarshiligini bartaraf etuvchi mashqlar

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun elastik buyumlarga qarshilik ko'rsatish va tashqi muhitning qarshiligini engib o'tish uchun mashqlar majmuasi tanlanishi maqsadga muvofiq. Elastik buyumlar turi o'lchamdagi kauchuk to'plar va o'yinchoqlar bo'lishi mumkin. Kauchuk to'plarni ikki qo'lning kalfiga olib siqish, to'pni oyoqlar orasida siqib harakatlantirish, koptokni yerga sapchitib olib yurish.

- tashqi muhitning qarshiligini bartaraf etuvchi mashqlarga misollar: Yugori tepalikka yugurish, yugoriga sakrash, skameykada tortinib, tirmashish, qo'llar yuqorida, turnikda tortinish. O'z tanangizning og'irligini engib o'tishga qaratilgan mashqlarda quyidagi turlarga ajratiladi:

- gimnastika kuch sifatini rivojlantiruvchi mashqlar, yotgan xolda qo'llarni bukish va yozish, argonga tirmashib chiqish, narvonga osilib oyoqlarni bukib yozish va hk.;

- yengil atletikadan sakrash mashqlari (bir yoki ikki oyoqda, har xil harakatlarni bilashtirib sakrash, balandlikdan bir oyoqda sakrash, keyin yugoriga ko'tarilish bilan sakrash); - to'siqlar osha o'zgaruvchan harakatlar bilan mashq qilish.

Sanab o'tilgan mashqlarni maktabgacha yoshdagi bolalar bilan jismoniy mashqlarda qo'llash uchun yoshiga va jinsiga ko'ra moslashtirish, bolaning tanasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan

mas'halarni ehtiyotkorlik bilan tanlab olish kerakligini yodda tutish kerak.

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

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

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

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

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

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

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

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

Statik sust mashqlar dinamik mashqlarga qaraganda samaratsiz kamroq.

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

harakatning noto'g'ri rivojlanishi, yassi oyoqlik, umurtqa pog'onasining S shaklida qayshayishi kabi holatlar yuzaga kelishi mumkin.

Tanning turli qismlarida egiluvchanlik ko'rsatkichlarining o'zgarishi o'g'imlikda bajariladigan harakatlarda emas, balki harakatlarni bajarayotgan mushaklar guruhlarining rivojlanishi bilan bog'liq.

4 yoshi bolalarda egiluvchanlik ko'rsatkichlari eng yuqori darajaga erishgan davr hisoblanadi. 4 dan 6 yoshgacha bo'lgan yosh ko'plab jismoniy shakllarni jadal rivojlantirish uchun eng qulay yoshdir.

Ayotqqa maktabgacha yoshda koordinatsion va chaqonlik qobiliyatlarini, ehtidamlilik va tezkorlik elementlarini rivojlantirish ayni maqsadga ega bo'ladi [1,21,17].

4.3. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya sohasida bilimlarini shakllantirish

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ko'pincha jismoniy tarbiya mashg'ulotlari asosan bolalarning harakati faoliyatini amalga oshirish bilan bog'liq.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya sohasida maktabgacha ta'lim tizimining barcha qismlarida sog'liqni saqlash muammolarini hal qilish bilan bog'liq qatorlarda maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya sohasidagi bilimlarini shakllantirishning juda muhim vazifalarini hal etishga qaratilgan bo'lishi kerak. Katta guruh maktabgacha yosh bolalar jismoniy madaniyat to'g'risidagi zarur bilimlarni o'rganishlari, jismoniy mashqlarning muhimligini tushunishlari, mashg'ulotlarning gigiyena qoidalarini bilishlari va ularni amalda qo'llashlari mumkin.

Ushbu nazariy ma'lumotlarni o'zlashtirish bolalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga ongli munosabati va jismoniy mashqlardan mustaqil foydalanishga yordam beradi.

Har bir bolaga kerakli bilimlarni o'rganish uchun uni mahorat bilan o'qitish kerak. Bolada olingan ma'lumotlarda noaniqlik bo'lmasligi uchun, ma'lumotlar ko'rsatilishi kerak.

Har bir yoshning o'ziga xos xususiyatlari bor, shuning uchun faqat nazariy materialni ko'rsatish etarli emas. Ma'lumot bolalarning bilim qobiliyatlarini darajasiga mos kelishi kerak. Shu munosabat bilan nazariy ma'lumotlar bolalarning idrokiga moslashtirilishi kerak.

Bolada shakllangan bilimlar tizimi ko'plab muammolarni hal qilishga yordam beradi:

birinchidan, bilim jismoniy mashqlar motivatsiyasining o'rtishiga ta'lim qiliadi;

Ikkinchidan, vosita harakatlari rivojlanirish samaradorligiga ta'sir qiladi;

uchinchi, mustaqil mashq qilish uchun asosni shakllantirish; to'rtinchidan, maktabgacha ta'lim tashkiloti dasturining bosqich bo'linlarini yaxshiroq o'zlashtirish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratishdan iborat.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Katta maktabgacha yoshdagi bolalarning axloqiy tarbiyasini shakllantirishda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari majburiy mashg'ulotlarning bir qismini sifatida ham, bolalarning mashg'ulotlarini to'g'arak, sayrlar guruhlarda tashkil etiladigan boshqa tadbirlarda ham bolalarni ijobiy muhit yaratish uchun katta imkoniyatlar yaratiladi. Axloqiy namoyonliklarni shakllantirish uchun bolalar jamoaga, o'rtoqlariga, yetakchiga o'z munosabatlarini faol ravishda namoyish

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.5. Umumrivojlantiruvchi mashqlar

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

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

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

bajarilishi mumkin bo'lgan elementlardan iborat.

Musiqaga ohangi bilan umumrivojlanish mashqlaridan foydalanish hamdardorligi yanada oshadi. Musiqaga harakatlarning yanada kengayishiga hissa qo'shishi va ritmik harakatlarning aniqdigi bolalarda ijobiy emosional his-tuyg'ularni yuzaga keltiradi.

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

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

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

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

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

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

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

- anatomik asosda (tananing alohida qismlariga ta'siri bo'yicha) - qo'llar va yelka bo'g'imlari uchun mashqlar; tana a'zolari, bo'yin mushaklari uchun mashqlar; oyog; tos; son tizza bo'g'im mashqlari;

- asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanishi - kuch, egiluvchanlik, chidamlilik, tezkorlik, chaqonlilik va boshqalar.;

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

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

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

- saf mashqlari xususiyatlari bo'yicha: tarqalib, shereenga, aylana, gatorlar, kolonna, va boshqalar.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

muvozanat funktsiyasini rivojlantirish uchun mashqlar).

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

8. Oyog'lar va qorin bo'shlig'i uchun mashqlar 1 - orga tomonga yotish, 2 - d x 3 - yotish 4 - d x va hk. Mashqni bajarishda qo'llar bosh orgasida birlashtiriladi.

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

10. Sakrash va yurish mashqlarini yugurish mashqlari bilan almashtirish.

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

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

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

3.6. Saf mashqlari.

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

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

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

Saflanish mashqlarining turi

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

Qayta saflanishlar

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

imolarni qo'l bilan ko'rsatish va tushurish, yashil va qizil bayroqcha va hokazo.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.7. Bolalarning jismoniy rivojlanishida musiqqa rahbarining roli

(Raqqs mashqlari)

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

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

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

2. Raqqs va musiqali harakatlarda harakatchanlik, chaqqonlikni rivojlantirib, badanni chiniquiradi gomatning to'g'ri o'sishiga katta yordam beradi.

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

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

Musiqqa ostida harakat va o'yinlarning turlari quyidagilardan iborat.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Harakat turlari uchga bo'linadi.

1. Asosiy harakatlar: yurish, yugurish, sakrash.
2. Gimnastik harakatlar: buyumlar bilan, ya'ni lenta, obruch, bayroqchalar va koptok bilan.

3. Raqs harakatlari: musiqa ostida ritmik harakatlar haqida nazariy bilimga ega bo'lish mumkin.

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

Chamanda gul. (O'zbek xalq kuyi)

Tez sur'atda katta guruh uchun

Bu raqsda to'rtta yoki oltita qiz ishtirok etadi. Asosiy harakat

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

1-4-taktlar:

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

5-8-taktlar:

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

9-12-taktlar:

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

1-4-taktlar:

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

Do'loncha. (O'zbek xalq kuyi)

Katta va tayyorlov guruhlari uchun

O'rtacha tez

1-holat: bosh uchun.

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

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

3-holat: qo'l uchun.

4 marta «koptokni yuqoriga ot» harakati bajariladi.

4-holat: bel uchun.

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

5-holat: tizza uchun.

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

6-holat: oyoq uchun.

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

7-holat: nafas uchun.

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

Qashqarcha. (O'zbek xalq kuyi)

Tayyorlov guruhi uchun

O'rtacha tez

1-holat: bosh uchun.

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

2-holat: yyelka uchun:

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

3-holat: qo'l uchun.

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

4-holat: bel uchun.

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

5-holat: tizza uchun.

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

6-holat: oyoq uchun.

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

7-holat: nafas uchun.

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

Olmani otdim. (O'zbek xalq kuyi)

Tayyorlov guruhi uchun

O'rtacha tez

Tayyorlov guruhi uchun

1-holat: bosh uchun.

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

2-holat: yyelka uchun.

Oyoqlar yyelka kengligida, qo'llar belda yyelka uchiriladi.

3-holat: qo'l uchun.

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

4-holat: bel uchun.

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

ikki marta aylantiriladi.

5- holat: tizza uchun.

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

6- holat: oyoq uchun.

4 qadam oldinga, 4 qadam orqaga yuriladi.

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

8- holat: nafas uchun.

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

Nazorat savollari va topshiriqlari

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

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

3. Maktabgacha yoshdagi bolalarning sakrash mashqlarini aytib bering.

4. Maktabgacha yoshdagi bolalarda uloqutirish harakati haqida aytib bering.

5. Maktabgacha yoshdagi bolalarning tirmashib chiqish harakatini tavsiflab bering.

6. Maktabgacha yoshdagi bolalarni muvozanat saqlash gubilyatini ta'rifni aytib bering.

7. Maktabgacha yoshdagi bolalarda tezkorlik gubilyatlarining rivojlanish xususiyatlari qanday?

8. Maktabgacha yoshdagi bolalarda chidamlilik rivojlanishining xususiyatlari qanday?

9. Maktabgacha yoshdagi bolalarda kuch gubilyatlarini rivojlantirish

xususiyatlari qanday?

10. Maktabgacha yoshdagi bolalarda chaqqonlik gubilyatlarini rivojlantirish xususiyatlari qanday?

11. Maktabgacha yoshdagi bolalarda egiluvchilikni rivojlantirish xususiyatlari qanday?

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

14-6

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

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

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

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

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

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

Mashg'ulotdan tashqari shakllar quyidagilardan iborat:

- kun tartibida jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish tadbirlari (ertalabki gimnastika, jismoniy tarbiya, jismoniy mashqlar va mashg'ulotlar o'rtasidagi harakati o'yinlar, jismoniy mashqlar va uchin harakati mashqlar, kunduzgi uyqudan keyin mashqlar);
- jismoniy tarbiya ommaviy tadbirlari (jismoniy tarbiya daqiqalarini mazmunli dam olish, sport bayramlari, ekskursiyalar);
- Bolalar bilan yakkama - yakka ishlash;
- bolalarning mustaqil faoliyati (guruhda mustaqil mashg'ulotlar, sayrlar uchun mustaqil mashg'ulotlar, uy vazifasi)

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

Mashg'ulotlarni tashkil etishning mashg'ulotdan tashqari shakllari bu

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

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

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

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

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

4.1. Jismoniy tarbiya mashg'ulotining xususiyatlari

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

ajratish mumkin: Mazmunan va tuzilishiga qarab ajratiladi.

Mashg'ulotning mazmuni. Bu uch qismining asosiy birligini aks ettiradi. Ushbu qismlar o'zaro bog'liq bo'lib, mashg'ulot mazmunining quyidagi xarakterli tarkibiy qismlarini ifodalaydi.

1. Mashg'ulotga kiritilgan jismoniy mashqlar tarkibi. Bu keng qamrovi, yaxit turdagi harakatlarni qamrab olgan mashg'ulotlarning umumiy mazmunini o'z ichiga oladi.

2. Taklif etilgan mashqlarni bajarishda ishtirok etadigan harakatlarning mazmuni. Mashg'ulot mazmunining ushbu jihati bolalarning turli xil intellektual va jismoniy harakatlardan iborat bo'lib, ular mutaxassisni tinglash, ko'rsatilayotgan harakatlarni kuzatish, ularni bevosita amalga oshirish va hokazolarni o'z ichiga oladi. Olinadigan natijalar bevosita bolalarning bajaradigan faoliyatiga bog'liq.

3. Mutaxassisning harakatlardan tashkil topgan faoliyati mazmuni quyidagilardan iborat: vazifalarni belgilash va tushuntirish, topshiriqlarni aniqlash va ularni amalga oshirishni tashkil etish, bolalarning harakatlarni doimiy kuzatish, bajaragan harakatlarni tahlil qilish, faoliyatni baholash, vazifalarni tartibga solish, shuningdek, mashq bilan band bo'lgan xatti-harakatlarning taktik yo'nalishi, ular o'rasidagi munosabatlarni o'rnatish va boshqalar. Mashg'ulot mazmunining sanab o'tilgan barcha jihatlari bir - biri bilan chambarchas bog'liq va bir-birini o'zaro to'ldiradi. Shuning uchun mutaxassis ular o'rasidagi bog'liqlikni doimiy birlashtirishga erishish juda muhimdir.[17]

Mashg'ulotning tuzilishi. Mashg'ulot tarkibidagi barcha elementlarning ma'lum vaqt ichida o'zaro bog'liq va izchil tartibga solinishi odatda jismoniy tarbiya mashg'ulotining tuzilishi deb ataladi.

Mashg'ulot tarkibidagi barcha elementlarning vaqt ichida o'zaro bog'liq va izchil tartibga solinishi odatda jismoniy tarbiya tuzilishi deb ataladi.

Jismoniy tarbiya odatda uch qismga bo'linadi: tayyorgarlik, asosiy va yakuniy. Ushbu qismlarning taqsimlanishi ma'lum fiziologik, psixologik va pedagogik qonuniyatlarga bog'liq.

Mashg'ulotning tayyorgarlik qismi yordamchi rol o'ynaydi va asosiy faoliyat uchun zarur shart-sharoitlarni yaratishga xizmat qiladi. Tayyorgarlik qismining vazifalari:

a) bolalarni boshlang'ich tayyorligini tashkil etish, yangi vazifa bilan tanishtirish va zarur psixologik muhitni yaratish;

b) bolalar tanasini asta-sekin funksional ravishda vazifalarni bajarishga tayyorlash («qizdirish»);

v) qulay hissiy holatni yaratish. Mashg'ulotning tayyorgarlik qismida turli xil jismoniy harakatlar qo'llaniladi, ularning uslubini bolalar atqarib o'tishda yaxshi o'zlashtirgan va tezkor mashqlarni bajarishga qodir bo'lish kerak.

Mashg'ulotning tayyorgarlik qismida turli xil jismoniy mashqlar qo'llaniladi, ular yaxshi o'zlashtirishlari uchun, bolalar o'z uslublarini o'rganishlari mumkin.

Ko'pincha, bu turli xil harakatlar, umumiy tayyorgarlik xarakteridagi gimnastik mashqlar, yurish, yugurish va doimiy ritmik sakrashlarning turli xil variantlari, asta-sekin tezligi o'sib boradigan, ammo nisbatan o'rtacha yuklama bilan, shuningdek, etarli darajada me'yoriy stresslar bilan mashqlar, ijobiy harakatga kelitiruvchi o'yinlar (yuqori stresslar bilan bog'liq emas) qo'llaniladi.

Mashg'ulotning asosiy qismida dasturda ko'zda tutilgan ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalari bajariladi:

a) tayanch-harakat tizimi, yurak - qon tomir va nafas olish tizimini rivojlantirish, to'g'ri holatni shakllantirish, tananing chiniqituvchi mashqlar;

b) bolalarda harakat faoliyati sohasida zarur bilimlarni shakllantirish, harakat ko'nikmalarini takomillashtirish;

v) jismoniy sifatlarni rivojlantirish: g) axloqiy, intellektual va irodali fazilatlarni tarbiyalash.

Mashg'ulotning asosiy qismida ushbu vazifalarni samarali hal etishga xizmat qiladigan, rejaiga muvofiq lashtirilgan jismoniy mashqlar qo'llanilishi mumkin.

Mashg'ulotning yakuniy qismi ishini yakunlash, bolalarning tanasini keyingi mashg'ulotlar uchun maqbul funksional holatga keltirish, shuningdek, ushbu faoliyatga munosabati yaratish uchun mo'ljallangan. Mashg'ulotning yakuniy qismining eng xarakterli vazifalari quyidagilardan iborat:

a) yurak-qon tomir, nafas olish va asab tizimlarining qo'zg'atishini, individual mushak guruhlarning haddan tashqari kuchlanishini kamaytirish;

b) hissiy holatini tartibga solish;

v) mashg'ulotni umumlashtirish, agar kerak bo'lsa, bolalarning xatti-harakatlarining individual jihatlarni qisqacha tahlil qilish va boshqalar.

Mashg'ulotning yakuniy qismi uchun eng xarakterli mashqlar: yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari funksiyalarining kuchlanishini asta-sekin kamaytirishga qaratilgan turli yurish va boshqa tabiiy

harakatlari; o'yin mashqlari va diqqat uchun maxsus mashqlar; raqs mashqlari va nisbatan tinch tabiati o'yinlar, sokin musiqqa uchun harakat va boshqalar kiradi.

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

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

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

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

- Mashg'ulotdagi bolalar faoliyatining umumiy tartibini tashkil etish.

Mashg'ulotlar uchun moddiy-texnik sharoitlarni tashkil qilish.

- U quyidagilarni o'z ichiga oladi:**
- Mashg'ulot o'tiladigan joyning tozaligi;
 - xonalarni shamollatish;
 - sog'lig'ini tekshirish, jihozlarni o'rnatish va o'zgartirish;
 - kichik inventar, atribut, jihozlarini tarqatish yig'ish va boshqalar.
- Navbatdagi vazifalarni bajarish uchun bolalarni joylashtirish va ko'chirish.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Guruhdagi bolalar faoliyatining umumiy tartibini tashkili etish.

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

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

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

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

- 1) jismoniy tarbiya masgq'ulotlari (umumiy jismoniy tarbiya) har qanday faoliyat uchun keng tayyorgarlik maqsadlari va har bir harakat mahoratini o'rganishda maksimal natijalarga erishish istagisiz xizmat qiladi. Ular va mazmunan boyligi va tashkili etishning xilma-xilligi bilan ajralib turadi va bolalarni umumiy jismoniy tarbiyalashga xosdir; [20]
- 2) Davolash jismoniy tarbiya masgqlari shikastlanish yoki kasallik natijasida zararlangan tananing shakllari va funksiyalarini tiklashga xizmat qiladi. Ularning tarkibi buzilishlarning tabiiati va yaqin aloqasi bilan belgilanadi. Muayyan masgqlar turlarini ko'proq ishlatish asosida guruhlarni kichik guruhlantirishga ajratish mumkin.

masgqlarni qilib, jismoniy tarbiya masgq'ulotlari suzish, gimnastika, devorida masgq bajaradilar, boshqalari esa kuzatib, baholaydilar vazifani bajarib bo'lgandan so'ng joylarini almashtradilar).

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

Guruhdagi bolalar faoliyatining umumiy tartibini tashkili etish.

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

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

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

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

- 1) jismoniy tarbiya masgq'ulotlari (umumiy jismoniy tarbiya) har qanday faoliyat uchun keng tayyorgarlik maqsadlari va har bir harakat mahoratini o'rganishda maksimal natijalarga erishish istagisiz xizmat qiladi. Ular va mazmunan boyligi va tashkili etishning xilma-xilligi bilan ajralib turadi va bolalarni umumiy jismoniy tarbiyalashga xosdir; [20]
- 2) Davolash jismoniy tarbiya masgqlari shikastlanish yoki kasallik natijasida zararlangan tananing shakllari va funksiyalarini tiklashga xizmat qiladi. Ularning tarkibi buzilishlarning tabiiati va yaqin aloqasi bilan belgilanadi. Muayyan masgqlar turlarini ko'proq ishlatish asosida guruhlarni kichik guruhlantirishga ajratish mumkin.

mashe' ulotning rejasini tuzadi.

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

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

Moddiy-texnik tayyorgarlik mashe' ulot joylarini, jihozlarini, kichik atributlarni tayyorlashni o'z ichiga oladi.

Ayyniqsa, mashe' ulot xonalari xavfsizligini ta'minlash muhim vazifadir.

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

4.2. Ertalabki gimnastika

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

Komplekslar qo'llarning harakatlarini yuqoriga, yon tomonga, oldinga, shuningdek qo'llarning turi joylarida qo'llar va barmog'lar harakati (yuqoriga, tomonlarga, oldinga) o'z ichiga oladi; oldinga to'g'ri to'liqinsonon harakatlarni tananing oldinga, o'ngga va chapga burilishlari; gavdani o'ngga va chapga aylantirish; qo'llar, oyoqlar, tana, bosh harakatlarning oddiy kombinatsiyasi.

Gimnastika yugurish, raqs qadamlari, joyida yugurish, yurish va

140

mashe' qilish, shuningdek nafas olish mashqlari bilan yakunlanadi.

Oldinda, ertalabki gimnastika majmuasi buyumlarsiz amalga oshiriladi, mashqlar majmuasi har ikki haftada bir marta o'zgartirilishi kerak. Shu bilan birga, barcha mashqlarni bir vaqtning o'zida o'qotirilishiga hojat yo'q, kompleksning yangiligini yaratish ikki yoki ikki marta mashqning dastlabki xolatlarni almashirish mumkin.

Ertalabki gimnastika oddiy kiyimlarda amalga oshiriladi va bu mashqlarni tanlashda ba'zi jihatlarni e'tiborga olinishi kerak. Musiga, asbulla ertalabki gimnastikaning muhim qismidir. Bu harakatlarning ta'rifini oshiradi, bolalarning hissiy kayfiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarga erta tongda gimnastika o'yin xarakteriga ega bo'lishi kerak.

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

Tayyorgarlik guruhlari uchun ertalabki gimnastika majmuasi

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

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

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

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

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

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

7. Joyida yurish.

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

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

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

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

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

142

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

5. Ko'zlar bilan to'liqlar ustida suzayotgan qayiqni chizish.
6. Ko'zlar bilan kamalakni chizish.
7. Ko'zlar bir yo'nalishda aylana chizish.
8. Qo'lingizni oldinga torting va ko'rsakich barmog'ingizni ko'z chiqmasida ko'ling. Sekin-asta uni ko'zingizga yaqinlashtiring, pastga tushurib va aniq ko'rimgunicha uni ko'larmang.
9. Uzoq masofaga kipurik qoqmay qarang.
10. Tozda kipurik qoqing, keyin ko'zni yumish va ochish.

Kattalaringizni bir-biringizga ishqalash, ko'zlaringizni kattalarning ichki qismini bilan yopib, issiqlikni his etish.

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

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

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

Shamol bo'lib uchamiz
Quyoshga intilamiz,
Har gacha bo'lib uchamiz,
Bo'ngra yerga tushamiz.

*Qo'llar ikki yonga harakatlantiradi
Ikki qo'l yuqoriga ko'tariladi
Qush qanoti harakati
Sekin yerga cho'kkalash.*

4.3. Bolalar jismonan rivojlanishida harakati o'yinlarning ahamiyati

Harakati o'yinlar-harakat faolligi rivojlanuvchi bolalar uchun o'yin faoliyati hisoblanadi.

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

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

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

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

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

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

O'rta guruhlarda - tanish o'yinlarni taklif etib, qoidalarini eslatib o'tib bilan cheklanishi kifoya. Katta guruhlarda o'yin mazmuni yodda saqlashni bolalarning o'zlariga taklif etish maqsadga muvofiqdir. Bolalardan biri mo'ljal olish qobiliyatlaridan foydalangan holda o'yinchoqlarning joylashish o'rnini belgilaydi, o'yin harakatlarning tortishini bayon qiladi, ikkinchisi qoidalarini sanab beradi. Keyinchalik bolalar o'zları mutaxassisning yordamısiz o'yinni tashkil eta boshlaydilar. [22]

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

O'yinni yakunlash. Harakatlari o'yin jismoniy yuklamani kamaytiradigan va pulsni dastlabki xolga kelitiradigan umumiy yurish bilan tugallanadi. Yurishni ahamiyatiga ko'ra bir xil bo'lgan, kam harakatlari o'yin bilan almashirish ham mumkin.

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

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

tashkil etishga tayyorlaydi, bunda o'yinlarning borishini va ayniqsa, qoidalarini bajarilishini hamda bolalar o'rtasidagi munosabatlarni kuzatib boradi. U bolalarga harakati o'yin variantlarini uning mazmunini, qoidasini, o'yin harakatlarini o'zgartirgan holda o'yab topish, keyinchalik yangi o'zi o'yab o'yinlar topish kabi topshiriqlar beradi. Katta guruh bolalarida mustaqillik, tashkilotchilik malakasini tarbiyalashi maqsadida mutaxassis ularga kichik guruh bolalari bilan o'yin tashkil etishini taklif etadi. O'yin kichik guruh mutaxassis kuzatuv i ostida o'tkaziladi.

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

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

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

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

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

«AVTOMOBILLAR TO'XTASINI»

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

O'yin sharti: Bolalar ketma-ket (orgama-organ) saf tortib, oldida turgan bolaning kiyimidan ushlab, oldinga yurishni mashq qilishadi. Mutaxassis barcha bolalarga avtomobillar rolini bajarishga taklif qiladi. Buning uchun har bir bola haydovchining harakat yo'nalishi bo'yicha ko'rsatmalariga («chap», «o'ng», «burilish») rioya qilgan holda («avtomobillar») rolini bajaradilar. Mutaxassis avtomobillar to'xtasini har bir o'ng'ini berishi bilan barcha bolalar harakattan to'xtab o'zlarini uchinchi o'ringa aylangan joylarga qator bo'lib joylashadi.

PUFAK

Maqsad: O'yin bolalarni mutaxassisning katta aylana bo'lib qo'llarini qo'yib yubormagan holatda aylanadilar va ishtirokchilarni mutaxassis to'xtatishga mos ravishda harakat qilishga undaydi, o'z harakatlarni boshqa ishtirokchilarning harakatlari bilan muvofiqdoshlikka o'rgatadi, taqdid muhoririni rivojlantiradi va bolalarning tashabbusini rag'batlantiradi.

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

«QUYONLAR QAFASIDA»

Maqsad: Ikki oyog' juf t xolda, qo'llarni odinga bir-biriga yaqinlashib quyvon obraziga kiradilar. O'yin davomida oldinga sakrashni mashq qilish, tortilgan to'siq-argon ostidan engashib o'tish ko'nikmasi va egiluvchanlik, chaqonlik, tezkorlik kabi sifatlar tarbiyalanadi.

O'yin sharti: Bolalar «qafasda» - qafas vazifasini poldan 40-50 sm balandlikda o'raglan aylana argon ichida «bajaradi». Boshlovchining so'zlar bilan: «*Qafasdan chiqing sekin-ethivot bo'ling lekin*», deyishi bilan, bolalar to'siq ostidan emaklaydilar va «may sazorda» sakrashadi. «*Qo'riqchi!*» degan signaldan so'ng ular yana «qafaslariga» qaytadilar. Qarnmoqqa tushgan quyvonchalar o'yinni tark etadi.

«TIRMASHUVCHI MAMMUNLAR»

Maqсад: Bolalarda yirik harakatikani rivojlantirish uchun o'rt va kattaligunah tarbiyalanuvchilari ishtirok etishadi. O'yin davomida tirmashib chiqish mahoratini oshirish bo'yicha shved narvoni yonida o'tkaziladi. Masalan, «Mammunlar daraxtga tirmashib chiqing» so'zi aytilishi bilan, buyruqga ko'ra bolalar 3-4 qadam gimnastika devoriga ko'tarilishlari kerak. Bolalar ushbu mashg'ulot bilan diqqatni, oyoq va qo'llar, tayanch harakat tizimida kuch sifatini rivojlantiradi. Bu o'yinda asosiy harakatlar tarkibiga kiruvchi tirmashib chiqish ko'nikmasi shakllanadi.

«CHALG'IMASDAN QAYTARING»

Maqсад: Bolalarni mutaxassisni diqqat bilan tinglashga o'rgatish, harakatlarni so'zlar bilan muvofiqlashtirish.

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

AYYOR TULKI

Maqсад: Bolalarda chidamlilik va kuzatishni rivojlantirish. Aylana bo'yib tez yugurish, aylana qurishda, baliq ovida mashq qilish.

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

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

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

O'yinning maqsadi: tezkorlik chaqqonlik qobiliyatini, rivojlantirish.

«KIM BIRINCHI TORTADI».

O'yinning maqsadi: Jismoniy sifatlardan chaqqonlik, og'iruvchanlik, tezkorlik sifatlarini rivojlantirish.

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

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

«HA YOKI YO'Q O'YINI»

«Bu ha yoki yo'g'mi» O'yinchilar aylanada turib, qo'llarini birlari bilan ushlab turishadi. Mutaxassis yoki instruktor vazifani tushuntiradi: agar ular bu savolni tasdiqlasa, qo'llarini ko'tarib «Ha» deb javob qaytarishadi, agar ular savolni tasdiqlamasa, qo'llarini pastga tushirib, «Yo'q» deb javob qaytarishadi. Balig'ning sochi bormi? Mushukning toji bormi? Tog' yonidagi tuyrukning eshigi bormi? Xo'rozning dumini bormi? Skripkaning kalifi bormi? She'rda qo'fiya bormi?

«DO'STLIK PARAVOZI»

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

Biz quvnoq bolalarnimiz

Qator bo'lib yuramiz

Qator bo'lib turamiz

Rolni asta buramiz.

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

«MUZLAT O'YINI»

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

«TAYOQCHA KIMNING ORQASIDA»

Kam harakatlanish o'yini.

Bolalar aylanib turishadi (yoki o'tirishadi).

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

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

«IP BILAN IGNA»

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

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

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

BALIQNI USHLA

«Baliqni ushla» harakati o'yinida yuqetkchi rolini mutaxassis bajaradi. Bolalar baliq rolini bajarib aylana shaklida tik turgan xololda to'raladi, mutaxassis baliq tutuvchi obrazga kirib, o'tirgan xololda argon-qarmog' aylaniradi, bolalar argon ustidan sakrashlari kerak. Bolalar argondan sakrash jarayonida oyoqlari argonga tegmasligi kerak. Bolalarning vazifasi qarmog'ga tushmaslik uchun tizzalarni baland ko'tarib sakrash talab etiladi. O'yin 4-5 marta davom etadi, o'yin asosiy harakatlardan sakrash qobiliyatini rivojlantirishga yrdam beradi.

RANGLAR O'YINI

Ushbu qiziqarli o'yin ochiq havoda bolalar uchun ham, kattalar uchun ham mos keladi, butun oila bilan o'ynash maqsadga muvofiq. Bundan tashqari, u bolani og'zaki ko'rsatmalarga muvofiq ishlashga o'rgatadi, bundan tashqari, bolalar «o'ng-chap» tushunchalarida yaxshiroq tushunishni boshlaydilar. Ushbu o'yin uchun inventar yoki jihoz sotib olish shart emas. Ko'p rangli doiralarni yo'lkada bilan bo'r bilan chizishadi. Boshlovchi vazifa beradi, bolalar doira bo'lib turishadi. Masalan: «Chap oyoq - qizil doirada» «o'ng qo'l yashil koptokda». Odalarda o'yin juda ko'p ijobiy hissiyotlarni keltirib chiqaradi va bolalar uni qayta-qayta o'ynashga tayyor. Doira o'rnida katta futbol koptoklarni ushlab olishlari ham mumkin.

KIM TEZROQ

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

JUFTINGNI TOP

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

bo'ladi.

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

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

«MEN 5 NOMNI BILAMAN ...».

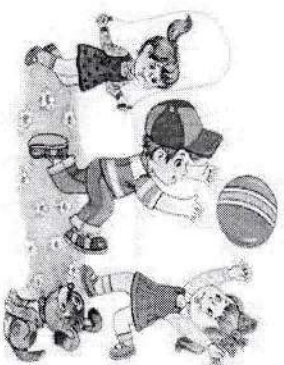
Harakatlar va nutqni birlashtirish kerak bo'lgan yana bir o'yin bu bolalikdan bizga tanish bo'lgan «5 ta ismi bilimiz...» o'yini.

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

«OLTIN DARVOZA»

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

2-rasm



OCHIQ HAVODA HARAKATLI O'YINLAR.

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

MENGA QARAB YUGURING

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

«TO'PNI KIMNING ORQASIDA»

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

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

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

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

BULLUT VA SAMOLYOTLAR

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

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

TROLLEYBUS

(Yugurish bilan)

Maqсад: Bolalarda svetoforlarning ranglarini ajrata bilish va ko'rish signal asosida harakat qilish qobiliyatini rivojlantirish. Saflanish va gatorda yurishga o'rgatish. Yo'l harakati qoidalariga amal qilish ko'nikmasini shakllantirish.

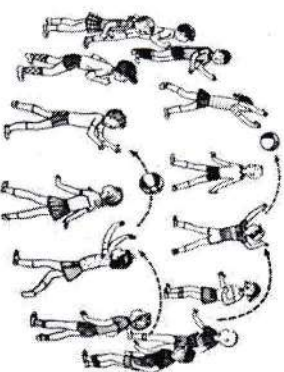
Ta'rif: Bolalar bir gator bo'yib bir-birlarining qo'llarini, yoki bel qismidan ushlab turgan ketma-ket, orgama-orqa gator bo'yib turadilar. Mutaxassis xona burchaklaridan birida, qo'lida uchta rangli bayroqlarni (qizil, sarig, yashil) bolalarga ko'rsatadi. Yashil bayroqni ko'targanda - bolalar yurishda davom etadi. (trolleybus harakatlanmogda). Bolalar mutaxassisning oldiga yetib borgach, bayroqning rangi o'zgarгани yoki yo'qni, diqqat bilan kuzatadi. Agar yashil bo'lsa - harakat davom etmogda, sarig yoki qizil - bolalar to'xtab, yashil chiroq yonishini kutishadi. Qoidalar: Siz faqat yashil rangda yurishingiz mumkin. Sarig yoki qizil bayroq paydo bo'lganda

harakatlanish ta'qiqlanadi.

Tanlovlar: Bolalar o'tiradigan joyga to'xtatadi va trolleybusning ketishini kutadi. Trolleybus bekatga kelganda, u sekinlashadi, ba'zi yo'lovchilarni tushirib, yurishda davom etadi.

«ISSIQ KOPTOK O'YIN»

3-rasm



Bolalar aylana bo'yib turishadi. Koptoklarni ikki yo'nalish bilan (3-masandagidek) gator bo'ylab navbatdagi ishtirokchiga uzatadi.

Agarda kimning qo'lida «issiq koptok» ya'ni koptok uzog qolib ketisa, o'sha o'yinchi o'rtaga o'tirib jazolanadi. Qaysi komandaning koptogi marraga birinchi bo'yib uzatsa o'sha komanda g'olib hisoblanadi. O'yinchilar koptokni ikki yo'nalish bo'ylab, bir-birlariga uzatib o'yinda davom ettirishadi.

AYLANADAN-AYLANAGA

(sakrash harakati bilan bilan)

Maqсад: Juft oyog bilan sakrash, oldinga siljish va chaqqonlik qobiliyatini mustahkamlash. Bolalarni turli yo'nalishlarda osongina sakrashga o'rgatish.

Mazmuni: Bolalar zalning bir tomonida turishadi. Halqa bir-biridan 20 sm masofada polga yotqizilgan. Signaldan so'ng bolalar halqa ichidan keyingi xalqa ichiga sakrab o'tadilar.

Qoidalar: Bolalarni qadam tashlash bilan xalqa ichiga o'tishga yo'l qo'ymaslik kerak, bu o'yin qoidasi buzilgan hisoblanadi. Bu o'yinni estafeta tarzida amalga oshirish mumkin.

QUYONCHALAR SAYRIDA

Quyvonlar (emaklab yuradi.)

Maqсад: Bolalarni chaqqonlik, epcchillik, emaklash harakatlarini

rivojlantirish. Tavsif: Zalning bir tomonida kattaroq diametrlil halqa bo'lib, bu quyvonlar uchun gafas vazifasini bajaradi. Qarama-qarshi tomonida bo'rtning uyi joylashgan. Uning orasiga arqon tortilgan. Quyvonlar uylarida kichik guruhlarga bo'linib olishadi (har bir halqa ichida 3-4 kishi). Mutaxassisning signaliga ko'ra, bolalar - quyvonlar gafaslardan chiqib, arqon ostidan emaklab va o'toqqa o'tadilar. Ular yugurishadi, sakrashadi, o'ynashadi. Mutaxassisning «Qafaslarga yuguring!» degan signalidan so'ng quyvonlar arqon ostidan uylarga kirib boradilar. Qoidalar: Qo'riqlar ularni qo'yib yuborguncha gafaslarda o'tiradi. Signal bo'yicha harakat qilinaadi. Tanlovlar: arqon o'miga siz boshqa buyumlardan foydalanishingiz mumkin. O'yinda karton sabzilaridan foydalanishingiz mumkin.

QUVNOQ TO'RTBURCHAK

O'yin maydon yoki zalda amalga oshirish mumkin. 10-12 nafar bola to'rtburchak ichiga kirib oladilar. Bir ishtirokchi bolalarni quvlaydi. Quvlayotgan bola 1 oyoqqlab yuguradi. Quvlayotgan bola kimni ushlab olsa, o'sha bola joyini almashtradi. Ikkinchi oyoqni yerga tekizilsa o'yin qoidasi buzilgan hisoblanadi.

NOMINI TOP



4-rasm

Bolalar aylana bo'lib turgan, har bir bola uchun shahar nomi gullar, xonadagi buyumlar, avtomobillar, nomi, hayvonlar va h.k predmatlarning nomi beriladi. (4-rasm)

Bir ishtirokchi o'rtaga turib koptokni yuguriga olib, qaysi bola nomini tilga olsa, o'sha bola koptokni qo'lga olib, otgan bolaning

ishtirokchi harakat bilan birga ziyratlik, topqirlik, xotira o'yinda jismoniy harakat bilan birga ziyratlik, topqirlik, xotira ishtirokchi rivojlanadi.

BO'RI BO'RIVOY

(yurish, yugurish bilan) Vazifalar: Bolalar qo'llarini ushlab turgan holatda yurish mashqlari; bir-biringizga tegmasdan umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarishadi. Ta'rif: Bo'ri tanlandi. U doira markazida turadi. Bolalar aylana bo'ylab yurib, quyidagi so'zlarni aytdilar:

Bo'ri bo'rivoy,
Juda erkatoy,
Kimni ushlaysan,
Malki tishlaysan,
Qochmaniz quvla,
Kimnidir ushla.

«Bo'ri, bizni tut» degan so'zlar bilan bolalar uylarga qochib ketishadi. Qoidalar: Mutaxassisning signaldan so'ng harakat boshlanadi. Yurib mashq bajarayotganda, yugurganda bolalar bir-biriga halqit qilmaligi kerak. Tutib olingan ishtirokchi bo'riga aylanadi.

«SHAVKAT NIMA DEYDI»

O'yinchilar aylana atrofidan yurishadi va mutaxassis ularga nima qilish kerakligi haqida ko'rsatmalar beradi, masalan, biron bir narsaga yugurish, joyida sakrash va hokazo. Barcha buyruqlar «Shavkat gapiradi» so'zlar bilan boshlanadi, agar bu ibora aytilmasa, unda harakatni bajarish kerak emas. Xatoga yo'l qo'ygan va ko'rsatmalarga amal qilmasdan yoki oxirgi marta bajaragan o'yinchi o'yindan chetlatiladi. Ushbu qiziqarli o'yin bolalar diqqati va e'tiborini rivojlantirishi mumkin, shunda ular mutaxassisning ko'rsatmalariga quloq tutadi va e'tiborli bo'ladi.

«BOLALAR YORDAM BERING»

Agar o'yinchilar soni ko'p bo'lsa va bo'sh joy ko'p bo'lsa, bu o'yin yanada qiziqarli bo'ladi. Mutaxassis o'yinchilarni yugurib qochib qolishga buyuradi, keyin teginish bilan bitta o'yinchini ushlaydi. Qo'lga tushgan bola haykaldek qotib qoladi va «bolalar, menga yordam bering» deya yordam so'raydi. Har qanday o'yinchi ushlanib qolgan o'rtog'iga yugurib kelib tegib uni «jonlantirishi» mumkin. Bu o'yinni, nafaqat MTT da balki hovlida do'stlaringiz bilan o'ynashingiz shuningdek, maktabda 7-8 yoshli bolalar uchun sinf o'yinlarini tashkil qilishda qo'llash mumkin.

«XONADA»

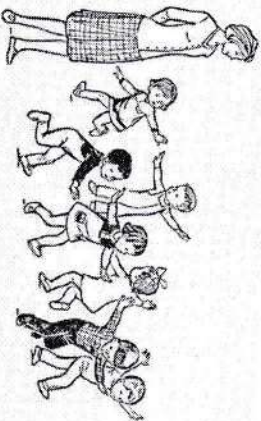
Asosan bolalar yordamida boshlovchi tanlanadi, qolgan o'yinchilarni aylana atrofiga yugurishadi, shundan so'ng, mutaxassis aylanaidagi biron bir buyurning rangini, shaklini vazifasi, buyumga xos xususiyatlarini sanab o'tadi. Belgilangan xususiyatlarga mos keladigan narsani ushlab o'yinchilarning vazifasi hisoblanadi.

Qoidalariga ko'ra, ikkita o'yinchi bitta ob'ektni ushlab turishi mumkin emas, shuning uchun o'yin chaqonlik va tezkorlik sifatini talab etadi. Masalan, mutaxassis «qattiq, temirdan yasalgan» deb aytadi - har bir bola biron bir temir buyumga (belanchak, stul, navonni ushlashi mumkin. Yetakchining buyrug'ini bajara olmagan yoki buyumni topa olmagan bola o'yinni tark etadi. Buyumlar nomini ta'riflaganda xonada ko'p uchraydiganlarni topib aytish kerak.

O'yin aqliy qobiliyatlarni rivojlantiradi, reaksiya va qaror qabul qilish tezligini oshiradi, chaqonlik va tezlikni rivojlanishiga imkon beradi.

OTLAR VA CHAVANDOZ

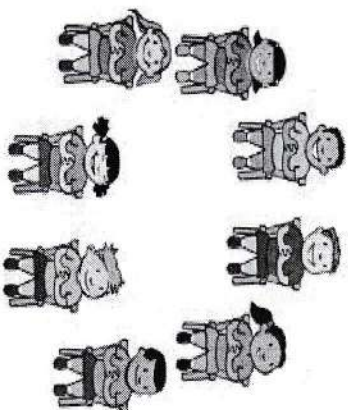
5-rasm



O'yinning tavsifi: O'yinning barcha ishtirokchilari uch qismga bo'lingan, har bir uchlikda bitta chavandoz va ikkita ot. O'yin davomida mutaxassis yugurish, sakrashga oid buyruqlarni beradi, bolalar ot obraziga kiradilar. Mutaxassis bolalarga qarata (5-rasm) «otga o'xshab chopamiz, kishmaymiz» buyrug'ini beradi. Bolalar otga o'xshab emaklash bilan yurib, aylana bo'ylab yurib, o'ngga, chapga burilishadi. «Otlar, turli tashlaydi va otlar tezda maydonchada har tomonga sochilib ketishadi. «O'z chavandozingizni qidirib toping» - ular tezda o'z chavandozlarini topishadi. Tezda yig'ilgan uchlik g'alaba qozonadi. O'yinni har uch marta takrorlaganingizda, chavandoz o'zgaradi.

«JOYINGNI TOP» O'YINI

6-rasm



Bu o'yin xonada yoki sport zalda tashkil etilishi mumkin. Mazmuni: ishtirokchilar nechta bo'lsa stullar ishtirokchilardan bittaga kam bo'lishi kerak.

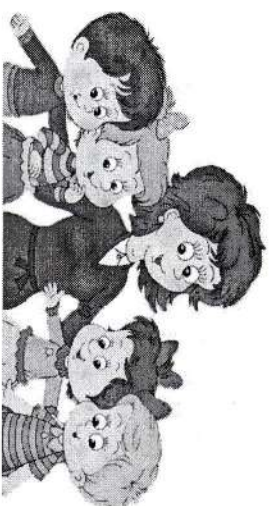
Mutaxassis musiqaga qo'yishi bilan bolalar stul atrofiga aylanib oqqiga tushadilar. Mutaxassis musiqani to'xtatishi bilan bolalar stulga o'tirib hamma o'z joyini topadi (6-rasm). Kim joyini topa olmasa o'sha ishtirokchi o'yinni tark etadi. O'rindiqdar soni bittaga kamaytiriladi.

Eslatma: Ushbu o'yin turli tadbirlarda, bayram kechalarda va musobaqaga so'ngida qo'llanilisa yanada qiziqarli bo'ladi.

«QANAQA»

Mutaxassis bolalarga aylanada turishni taklif qiladi va kinga to'pni uloqtirsa, o'sha nomi aytilgan mavzu haqida gapirib berishi kerak.

7-rasm



Mavzu va harakat masalan: to'pning shakli qanaqa, vazifasi

nimalardan iborat

Maqсад: bolalarning buyumlarning xususiyatlari haqida bilimlarini mustahkamlashi; bolalarning soʻz boyligini boyitish va kengaytirishga hissa qoʻshishi; nutqni, fikrlashni, xotirani yaxshilash. Kerakli inventar koplak.

Mutaxassis yoki tarbiyachi bolalarga aylanada turishni taklif qiladi. Oʻzi aylananing oʻrtasida turadi va toʻpni bolaga tashlab, biron buyumning nomini aytadi va bolalar bunga javoban aytilgan buyum haqida soʻzlab beradi yoki harakatlarni koʻrsatib berishadi (7-rasm).

TOVUQ, JOʻJALAR VA MUSHUK

Odatda barcha bolalarni oʻziga jalb qiladigan juda qiziqarli oʻyin. Tovuq obrazi tanlanadi (u mutaxassis yoki bolalar boʻlishi mumkin). Bundan tashqari, mushuk obrazi ham tanlanishi kerak. Qolgan bolalar joʻjalar obraziga kiradi. Tovuq va joʻjalar «uyadan» chiqqa boshlaydi Uyi boʻlishi mumkin.

Sheʼr aytiladi:

Joʻjalar bilan tovuq yoʻlga tushdi.

Ular qaraydilar: skameykada mushuklar uyquga ketishadi.

Tovuq qichqiradi: «koʻ-koʻ-ro-koʻki! Uzoqqa bormang!»

Mushukning oʻtkir tirnoqlariga! Tutilib qolmang!

Bu soʻzlar bilan mushuk oʻrnidan sakrab, tovuqlarni quvlashni boshlaydi. Ular shoshilmasdan mushukdan qochishga harakat qilishadi. Ona tovuq va joʻjalari inlariga kirganidan soʻng mushukning xujumidan qutulib qoladi. Agar mushuk joʻjalarni tutib olsa, qoʻlga tushgan joʻja, mushuk boʻlib qoladi va u «uxlayotgandek» koʻrsatib, shulga oʻtiradi.

KECHA VA KUNDUZ

Maqсад: Bolalarda yirik motorika, va sensoromotorikalarni rivojlantirishdan iborat.

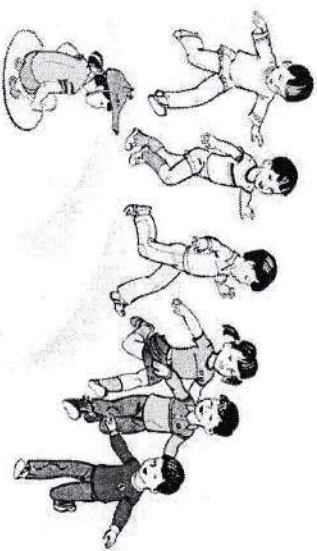
Boyoʻgʻli guruhdagi bolalardan tanlanadi.

Boyoʻgʻli oʻzini uxlaganday koʻzlarini yumib oladi. Qolgan bolalar esa - oʻrmonda hayvonlari. Har bir bolaga turli hayvonlarning rolini tanlashi mumkin. Mutaxassis: «Kecha» deya pichirlaydi. Boyqush uxlayapti, hayvonlar esa maydonchada aylanib oʻynayapti. Mutaxassis «Kecha» soʻzini aytishi bilan, boyqush ovga tushadi. Ammo oʻzini eʼtibor bermagandek koʻrsatadi. U koʻzlarini yumgandek koʻrsatib, bolalarni chalgitmoqchi boʻladi. Bu vaqtda, hayvonlar oʻzlarini qanday xolarda turgan boʻlsa, xuddi shu holatda muzlatib harakatlardan

cheklanishi kerak. Keyingi «kunduz» soʻziga aytiladi. Agar boyqush bolalar harakatini koʻrgan boʻlsa, shovqin-suronni, kimningdir ovoziini eshitgan boʻlsa, u darhol ovga qilish uchun «uchib ketadi» va sekin kelib, yugurgan bolaning orqasidan tutib uni ushlaydi. Mutaxassis oʻyin davomida jarayonni diqqat bilan kuzatishi adolati boʻlishini taʼminlaydi. Tutilgan hayvon boyoʻgʻli obrazini bajaraadi.

«TULKIVOY TUZOQQA TUSHDI»

8-rasm



3-4 yoshli bolalar uchun yana bir harakati oʻyin. Bolalar oʻrtogʻlardan tulki obraziga tanlaydilar. U doira ichiga joylashtirilgan (8-rasmga qarang). Qolgan bolalar ketma-ket, uning atrofida aylana boʻlib raqsga tushishadi. Shu bilan birga ular:

Tulkivoy, raqsga tushing.

Qizil tulki, raqsga tushing!

Qoʻlmi yonga oʻgʻirib,

tovon bilan yuguring!

Tizzani yuqori koʻtarib,

boshni oʻnga aylantiring.

Bitta oyoqda sakrang.

Moʻljani tezda oling!

Tuzoqdan qutulib qoling!

Tulki oʻlja izlab tuzoqqa tushib qoladi.

Oʻlja sifatida har qanday oʻyinchoqni olishingiz mumkin. U sheʼr boshlanishidan oldin doira markaziga joylashtiriladi. Maʼlumki, kichkina tulki barcha vazifalarni bajarishi kerak. Raqsga tushing, qoʻllaringizni koʻtaring, oyoq-ingizni juftlang, bir oyoq-ingizda sakrang. Oxirida tulki «oʻlja» ni ushlab, tuzoqdan qochishga harakat qilishi kerak. Bolalar uni aylanadan chiqarmaslikka urinadi. U epcchilik va ziyraklik bilan tuzoqdan chiqib ketishi kerak. Tuzoqdan qochgan tulki ishtirokchilar qatoriga

qo`shilib oladi. Boshqa ishtirokchi «tuzoqdagi tulki» vazifasini bajaradi.

«DEVOR» O`YINI

Bolalar 2 ta komandaga ajratiladi. Birinchi guruh devor ikkinchi guruh esa, devor orasidan o`tishga harakat qiluvchi raqib komada.

Birinchi guruh ishtirokchilari gavdalarni bir-birlariga yaqin zich turib, mustakam devor hosil qilishadi. Ikkinchi guruh ishtirokchilari devorni buzib o`tishga harakat qilishadi. Ishtirokchilar buzilgan devor orasidan «yorb o`tgan» bolalar soni qanchalik ko`p bo`lsa o`sha komanda g`olib bo`lishadi. Komandalar o`rin almashishadi. O`yin bolalardan mushak kuchini rivojlantiruvchi vosita harakati sifatida qo`llaniladi.

TUZOQDAGI HAYVONLAR

O`yin gilam yoki aylanada o`tkaziladi. Bolalar ikki guruhga bo`lingan. Birinchi guruh tuzoq vazifasini bajaradi. Ular aylana hosil qilib qiladi va qo`llarini ushlab turishadi. Ikkinchi guruh «hayvonlar» bo`ladi. Ushbu guruhdagi har bir bola hayvonlardan birining nomini tanlaydi. ayiq, quyov, sichqon, tulki, bo`ri bo`lishi mumkin. Har bir hayvon uchun «tuzoq» ga ular «o`lja» o`yincholardan birini qo`yishadi, bu har bir hayvon uchun «o`lja» bo`ladi. Bo`ri uchun o`yincholardan birini qo`yishadi, bu har bir uchun - yong`oq yoki dukkakli o`simlik tulki uchun - tovuqni yoki jo`jani qo`yadilar. Agar tegishli «o`lja» bo`lmasa, siz ushbu buyumlarning rasmlari bo`lgan kublardan, qog`oz rasmlardan foydalanishingiz mumkin. Mutaxassis musiqaga qo`yishi bilan, barcha o`lja uchun «hayvonlar» «tuzoqqa» kirishadi. Musiqaga ehalinayotganda ular u erda yurib, sakrab, o`tira oladilar. Musiqaga to`xtashi bilan har bir «hayvon» o`z o`jasini tortib oladi va «tuzoq» dan chiqib ketishga harakat qiladi.

Ammo tuzoq vazifasini bajarayotgan guruhning bolalari hayvonlarning qo`chishini oldini olishlari kerak. Ular qo`llarini mahkam siqib, egilishga harakat qilishadi. Chiqib keta olmaganlar, bu «tuzoq» komandasiga qo`shiladi. Nafaqat qo`chibgina qolmay, balki shu hayvonga mos keladigan o`ljani ham olib chiqib ketganlar g`olib bo`ladilar.

QARGA'LAR VA CHUMCHUQLAR

O`yin uchun bolalardan xushyorlik talab etiladi. Qarg`a va chumchuqlarning harakatlanishi uchun kengroq maydon tanlanadi, qarg`alar va chumchuqlarning o`zlariga tegishli hududini belgilash kerak. Chegara chizig`i chiziladi. Ishtirokchilar ikki tomondan o`z xududlari belgilanadi.

Vazifasi O`yinchi har umumiy maydon o`rtasida chalkashtirib

162

qo`shiladi. Ularning xushyorligini chalg`itish, she`rlar, latifalar, ayitish kabi harakatlarni qilish, va eng kutilmagan daqiqada «Qarg`alar» yoki «chumchuqlar» so`zlarini ayitishdir. Chumchuqlar deyilishi bilan bolalar chumchuq harakatlarni bajarib chegara chizig`iga o`tadilar.

Qarg`alar deyilishi bilan qarg`alar chegara chizig`idan o`z joyiga o`tadilar.

O`yin davomida bolalardan ogohlik talab etiladi, bu esa bolalarda sodir, xushyorlik, ziyiraklik fazilatlarini tarbiyalaydi.

KUBIKNI TOP O`YINI

Maqsad: Bu o`yinni mutaxassislar jismoniy mashqlardan keyin o`yinchi ulohning yakuniy qismida dam olishga qaratilgan kamharakatli o`yin sifatida qo`llash mumkin.

Sharti: Mutaxassis bolalarga kubikni xonaning qaysidir burchagiga ko`tarayotgan aytadi. Bolalar kubikni qayerga bekitilganini qidirib topishga to`g`ri harakat qilib ko`radilar. Har qaysi bola o`zi taxmin qilgan joydan kubikni qidirishda davom etadi va topgan ishtirokchiga mutaxassis tomondan rag`bat yulduzchasi taqdim etiladi.

O`yinlarning airtubuti sifatida boshqa material bo`lishi ham mumkin, masalan, olmalar, o`yincholalar, tennis koptogi, legolar va boshqa buyumlar.

4.4. Ochiq havoda o`yinlar va sayrlar.

Yurish uchun kunlik faol dam olish maktabgacha yoshdagi bolalarni kerakli kunlik harakatlarning 40% ini tashkil etadi.

Havoda tashkil etilgan va kichik va o`rta zichlikdagi o`yinlardan iborat faol dam olish bolalarning markaziy asab tizimining funksional holatiga jiboy ta`sir ko`rsatadi.

Yurishda, boshqa joylarda bo`lgani kabi, bolalarning mustaqil jismoniy mashqlarda qiziqishi va ehtiyojlarini tarbiyalash, bolalarni harakat o`yinlar va estafetalar qoidalarini bilish bilan boyitish va tengdoshlari jamoasida muntazam ravishda o`ynash qobiliyatini shakllantirish vazifalari katta muvaffaqiyat bilan hal etilmog`da.

Bolalarning yurish uchun harakat faoliyati juda xilma-xil bo`lishi mumkin, ammo maktabgacha yoshdagi bolalarning yosh xususiyatlariga, jismoniy tayyorgarligiga va imkoniyatlariga mos kelishi mumkin.

163

Yurisdagi bolalarning harakat faoliyatining umumiy vaqti kamida 60-70% bo'lishi kerak. Shu bilan birga, yurisdagi ishlatiladigan asosiy harakatlari bolalarga yaxshi tanish bo'lishi kerak, sport o'yinlari elementlari va sport mashqlaridan foydalanish mumkin.

Har qanday yoshdagi bolalarning barkamol rivojlanishi uchun ochiq havoda o'yinlar kerak. Ko'pincha, ota-onalar maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishiga ahamiyat berishga katta e'tibor qaratmaydilar, chunki bolalar o'qish, yozish va sanashtirish o'rganishlari muhimroq deb o'ylashadi. Shunday qilib, ochiq havoda o'ynaladigan o'yinlar o'z ahamiyatini yo'qotib bormoqda. Ba'zan bolalar sport to'garaklariga qatnashadilar, lekin u erda bolalar haftada bir necha soat mashg'ulot o'tkazishadi, bu etarli emas. Maktabgacha yoshdagi bolalar imkon qadar ko'proq harakat qilishlari kerak. Agar bolangiz boshqa sohalarida ham yuqori natijalarga erishishini istasangiz, harakat faolligini oshirish uchun mashg'ulot tayyorlash jarayonida tez-tez harakatga undovchi turi mashg'ulotlar bilan zerkirlashtirish kerak. Bu bolaning asab va psixologik rivojlanishiga jiboy ta'sir ko'rsatib, har bir predmetni tez va yuqori samarada o'zlashtiradi. Demak, o'qish va harakatni uyg'unlashirish! Kattaroq maktabgacha yoshdagi bolalar uchun ochiq havodagi o'yinlar matematik va o'qish elementlarini o'z ichiga olishi mumkin. Ya'ni didaktik o'yinlar va harakatli o'yinlarni uyg'unlikda samarasi sezilari darajada yuqori bo'ladi.

Yurisdagi barcha bolalarning harakat faolligida tartibga alohida e'tibor berilishi kerak. Mutaxassis bilvosita bolalarning o'yinlarini boshqaradi, ularga o'yinchoqlar va jihozlardan foydalanish ko'nikmasini beradi, harakat o'yinlarga qiziqitiradi, mustaqil ravishda o'ynashni taklif qiladi, bolalarni bir faoliyattan ikkinchisiga o'tishiga yordam beradi.

Shuni esda tutish kerakki, yurish uchun harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlar jismoniy tarbiya bilan almashirish mumkin emas.

Yurish uchun vosita faoliyati tasodifiy shaklda amalga oshiriladi, mashg'ulotlar davomiyligi kamroq. Harakatlarni tanlashda bolalarga samarali tomonini hisobga olish kerak. Yil boshida oddiy jismoniy mashqlar va o'yinlarni oddiy mazmunli rolli o'yinlarni tashkil etish bilan o'tkazish tavsiya etiladi.

Qishda ochiq havoda yurish o'ziga xos xususiyatlarga ega. Mutaxassis bolalarning o'yinga tezda qo'shilishiga, faol harakat qilishiga va sovuqda kamharakat bolalarni mashq va harakatlarni bajarayotganiga ishonch hosil qilishi kerak. Buning uchun yetakchilarni tez-tez

qaratilish kerak, bolalar uzok vaqtdan beri o'yinni tark etadigan holatdagi ishtirok qilishga harakat qiling. Sovuq havoda tinch va shu riyat mashqlar bilan o'yinlarni ishlatish shart emas, harakatli o'yinlardan foydalanish maydonida «bo'sh joy» yoki o'yin joylarini o'zgartirmasdan foydalanish harakati o'yinlarni tanlash tavsiya etiladi.

Ochiq o'yinlarni tashkil qilish va ochiq havoda mashq qilish uchun bir nechta variantlar mavjud.

1-variant: bir vaqtning o'zida butun guruh bilan jismoniy harakatlari mashg'ulot turiga qarab amalga oshiriladi. Mashqlarni tanlash bir xil holatlarga javob beradi. Ular bajarilganda eng yuqori harakat zichligi - 80 % tashkil etadi.

2-variant: bir xil turdagi jismoniy mashqlar majmuasi qo'llaniladi. (jismoniy harakatlari yoki sport o'yinlarining elementlari).

3-variant: harakatli o'yinlar bir, ikki yoki uch to'rt xil harakatli o'yinlardan iborat.

4-variant: mashg'ulotlarni musobaqa ko'rinishida tashkil etish

5-variant: «alpinistlar», «chegara qo'riqchilari» va boshqa obrazli o'yinlarni.

6-variant: sport yo'nalishi elementlari bo'lgan o'yinlar.

7-variant: bolalar bilan individual ishlash

8-variant: mutaxassis boshchiligida bolalarning mustaqil harakat faoliyati.

4.5. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalanish

Jismoniy tarbiya sohasidagi innovatsion pedagogik texnologiyalar bolalarning individual jihatlarni jismoniy takomillashirishga qaratilgan va yangi ko'rinishdagi vosita va usullardan foydalanishni o'z ichiga oladi. Pedagogik texnologiyalar maktabgacha ta'lim tashkilotida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida xususiy vazifalarni hal qilish uchun ishlatilishi mumkin. Zamonaviy maktabgacha ta'lim tashkilotlarining jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish amaliyotida ritmik gimnastika, stretching va fibol zamonaviy mashg'ulot faoliyati sifatida qo'llanilishini tavsiya etilgan.

4.5.1. Ritmik gimnastika.

Ritmik gimnastika boy tarixga ega, u qadimgi Yunonistonda paydo bo'lgan. Bugungi kunda mashg'ulotlarning muhim tarkibiy qismlardan

biri bo'lgan gimnastika va ritmik raqslarining ahamiyati yanada oshib bormoqda.

Zamonaviy tushunchaga yaqin bo'lgan ritmik gimnastika XVIII-XIX asrlarda paydo bo'lgan. Ushbu yo'nalishning yaratuvchisi 1883 da Parijda sahna ifoda kurslarini yaratgan fransiyalik musiqachi Fransua Delsart hisoblanadi. Uning yaratgan harakat tizimi zamonaviy ritmik gimnastikaning asosiy tarkibiy qismlaridan iborat edi. Gimnastika elementlarini musiqiy ritm bilan bog'lash va inson tanasining jismoniy va aqliy sohasiga ta'sir qilish maqsadida amalda qo'llagan.

Ushbu turdagi vosita faoliyatining nomi harakatlarning ritmik xususiyatini ko'rsatadi va ular bolalarning harakatlarga bo'lgan tabiiy ehtiyojini aks ettiradi. Ritmik gimnastika mashqlari mashg'ulotning turli qismlarida qo'llanilishi mumkin. Tayyorgarlik qismida galop yurish, yugurish va sakrashning ma'lum bir ritmini o'rganishga va musiqaning ritmik tempiga muvofiq burilish, to'xtash va raqs qadamlarini bajarishga yordam beradi. Guruhning tayyorgarlik qismida qo'llaniladigan mashqlarning asosiy yo'nalishi to'g'ri pozitsiyani rivojlantirish, joyida va harakarda yurish turlari, raqs qadamlari bajarishga yordam beradi. Asosiy qismda umumrivojlantiruvchi mashqlari majmuasi ritmik gimnastikaning bir turi sifatida taqdim etilishi mumkin, jumladan, gavda mashqlari, qorin bo'shlig'i va yonbosh mushaklarga umumiy ta'siri, eglivuchanlik va tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi. To'p bilan bunday harakat vositalarining texnikasini takomillashtrish, masalan, joyida va harakarda yurish, to'pni yuqoriga ko'tarish, shuningdek, ritmik gimnastika mashqlari majmuasi sifatida taqdim etilishi mumkin. Yakuniy qismga musiqaga bilan birgalikda tinchlanish va dam olish maqsadi qo'yiladi, bu esa asta-sekinlik va bo'shashmasdan organizmni dam olishga va gavadaga berrigan harakat yuklamalaridan keyin dastlabki xolatga qaytishi uchun, tiklash vazifalarini yanada yaxshiroq hal etish imkonini beradi.

Ritmik gimnastika mashqlari ertalabki gimnastika va jismoniy mashqlar shaklida, shuningdek, mashg'ulotdan tashqari shakllarda qo'llaniladi. Ikkinchidan, struktura quyidagi qoidalarga muvofiq bo'lishi kerak:

1) Mashg'ulot eng maqbul nisbati: tayyorgarlik qism uchun vaqtning 20%, asosiy qism uchun 70% va yakuniy qism uchun 10% tashkil etilishi maqsadga muvofiq;

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun ritmik gimnastika mashqlarining tarkibi (davomiyligi 20 min)

jadval. 8

Mashqlar Majmualar	Muddati, daq.	Mashqlar soni	Jismoniy mashqlar yo'nalishi
Tayyorgarlik qism	4	6	1 - tayanch-harakat 2-joyida yurish turlari 3-raqs qadamlari 4-6 umumiy ta'sir
Asosiy qism (ertalabki xolat mashqlari)	6	9	1-bo'yin mushaklari uchun 2-3 qo'llar uchun va yelka-kamar 4-6 tana qismlari uchun 7-9 oyoqlar uchun mashqlar
Har xil yugurish va sakrashlar	2	-	Har xil turdagi yugurish va sakrash 1-qo'llar 2-gavda 3-tos-son 4-qorin pressisi 5-oyoqlar 6-umumiy ta'sir 7-qorin pressisi 8-oyoqlar 9-umumiy ta'sir
Asosiy qism (o'tirish va yotishning dastlabki xolatlaridan mashq qilish)	6	9	
Yakuniy qism;	2	3	1-eglivuchanlik uchun 2-tiklovchi 3-nafas mashqlari
JAMI	20	27	-

2) asosiy qismda bajariladigan mashqlar ketma-ketligi majmuaning tarkibilari turli mushak guruhlari o'rganishga qaratilganligi bilan belgilanadi.

O'rgatish jarayonida samarali bo'lgan va amalda yaxshi tashkil etilgan tana qismlari uchun "yuqoridan - pastga" ishlash ketma-ketligi bo'yicha: dastlabki holatda bo'yin, qo'l va yelkama-kamar, gavda va to'sson, oyoq mushaklari uchun mashqlarni muntazam ravishda ketma-ket bajarishni o'z ichiga oladi. (jadval. 8).

Ritmik gimnastika quvnoqlik, xushchaqchqlik va mustaqillikni rivojlantiradi, harakatga tabiiy ishonch va qulaylik beradi. Har bir harakatning muvaffaqiyatli hisoblangan ko'rinishi bolalarning ritmik gimnastikaga bo'lgan qiziqishini sezilarli darajada oshiradi.

Bolalarga mos mashqlarni tanlab, turli tabiiat hodisalarini hayvonlarning ko'rinishlarini va harakatlarini taqldid qilishlari mumkin.

4.5.2. Stretching

Stretching mashg'ulotlari Hindiston va Xitoy sog'lomlashtirish gigienik gimnastikasining qadimiy tizimlariga asoslangan. Bugungi kunda birinchi marta amerikalik shifokorlar Bobat va Kabash tayanch harakat tizimlarini travmatik reabilitatsiya qilishni rivojlantirish uchun bunday mashqlarni davolash vositasi sifatida qo'lladilar. 1980-yilning boshida bu usul shved va amerikalik mutaxassislarining asarlarida bayon etilgan va bu termin sport faoliyatida ham qo'llanilmoqda. Shu bilan birga, uning nomi «strec» «cho'zish» degan ma'noni anglatadi.

Stretching usulining mohiyati shundaki, bolaning ma'lum bir mushak guruhini cho'zib, shu holatni saqlab tura oladi va bu holatda bir muddat qoladi.

Bunday mashqlar mushaklarning tonusini bir me'yorda tutishiga, muskul, bo'g'imlarning qayishqoqligi, tayanch harakat tizimining umumiy holatini yaxshilashga yordam beradi. Barcha harakatlar katta amplitudada lekin sekin sur'atlarda bajarilishi kerak, bu esa bo'g'imlarning harakatchanligini oshiradi va bola tanasiga yengillik, va qulaylik hissin beradi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida, odatda, o'yin stretchinglari usuli qo'llaniladi. Mashqlar musiqqa ostida amalga oshiriladi. Har bir mashg'ulotda ajoyib sahna ko'rinishi shaklida hikoya - rol o'yinlari tashkil etiladi. O'yin mashqlarning davomiyligi mayin musiqqa tinglash bilan hissiy jihatdan uyg'un amalga oshiriladi. O'yinning maqsadi beriladigan vazifa va yuklamalar bolaning barcha mushaklarida bir xil taqsimlanishini nazarda tutadi.

4.5.3. Fitbol (katta diametri to'par mashqlar)

Fitbol. Ingliz tilidan tarjima qilingan bo'lib, «sog'lomlashtirish uchun xizmat qiluvchi to'p» degan ma'noni anglatadi.

Fitbol mashg'ulotlari paydo bo'lishiga ko'p vaqt bo'lgani yo'q. Tibbiy maqsadlar uchun ular 1950 - yilning o'rtasidan foydalanishni boshladilar. 1955da Bazele (Shveysariya) vrach fizioterapevt Syuzann Klavin Fo - Gelbax bolalar miya yarim parafijini davolash uchun

mashg'ulotlarda fitbolni qo'lladi.

1969 yildan beri amerikalik fizioterapevt Joan Pozner - Mayer tayanch harakat tizimining shikastlanishidan keyin bemorlarni tiklash uchun fitbolardan foydalanishni boshladi. **Fitbol** usuli dunyo bo'ylab qaratilgan sog'liqni saqlash ta'lim tizimi (fitness) bo'yicha to'plardan foydalanishning barcha mumkin bo'lgan jihatlarni qamrab oladi.

Mashqlarni qo'llashdan asosiy maqsad tayanch-harakat tizimini mustahkamlash, mushak to'g'ri rivojlanishini yaratish, bo'g'imlarda harakatlanishni yaxshilash, bolaning intellektual va hissiy-irodaviy shaxsni rivojlantirish uchun maqbul shart-sharoitlarni yaratishdir.

Koptoklarda mashqlarni yuqori tezlikda bajarish mushaklarning tonusini oshiradi va hissiy quvnoq ranglar bolalarda charchoqning yuqumal hisslarini kamaytiradi. To'pning elastik xususiyatlari tayanch harakat tizimiga zarba yukini kamaytiradi. Jismoniy mashqlar paytida vrach urish tezligi daqiqada 130-150 marta uradi. Bolalar bilan mashg'ulotlar uch qismdan iborat: tayyorgarlik (qizdirish) mashqlari (5-6 min), asosiy qism (12 - 20 min) va bo'shashtiruvchi, tiklovchi mashqlar (3 - 3 min).

Aktiviyat mashqlar dastlabki holatni to'p ustida o'tirgan holda amalga oshiriladi. Mashg'ulot vaqtida bolalarni to'p ustidan yiqilmasligi uchun doimiy kuzatish talab etiladi.

Fitboll-gimnastika majmuasi tarkibi

9-jadval

Kompleks qismlari	Muddati, daq.	Mashqlar soni	Jismoniy mashqlar yo'nalishi
Tayyorgarlik	5-6	10-11	1-To'p bilan yurish mashqlari: to'p ustiga o'tirgan xolda orqaga oldinga harakatlanish. 2 - Gavdani tik tutib, koptok ustida o'tirish. 3-Koptokka umumiy og'irlik bilan yotish.
Asosiy	12-20	19-20	1-qo'llar belda, to'p ustida o'tirish. 2-qo'llar va yelkama - kamar, tana mushaklari uchun va turli xil mashqlar, dastlabki xolat oyoqlarni bukib, (o'tirish va to'p ustiga yotish).

			3-to'pga o'tirishning turli xil turlari bilan to'pga ta'sir o'tkazish va qo'lida to'p bilan har xil erkin harakatlarni bajarish.
Yakuniy	2-5	3-4	1 - To'p yordamida egiluvchanlik mashqlarini bajarish. 2 - Dam olish va tiklanish, bo'shashtiruvchi mashqlar.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun fitbol-gimnastika kompleksining tuzilishi 9-jadvalda keltirilgan.

Fitbol mashqlari turli xil dastlabki xolatlardan iborat bo'lib, sog'lomlashtirish va o'rgatish muammolarini birgalikda amalga oshiriladi. Misol uchun, to'pni ikki qo'l bilan silkitib, tik turgan, o'tirgan, tiz cho'kkan holda boshdan tashlashlar. To'pni turli yo'nalishlarda (tekis, yo'nalishda, tutqichlardan ushlab) uloqtirish, uzata olishda foydalanish qulay.

Fitbol mashqlari umumrivojlantiruvchi mashqlari majmuasi sifatida ishlatilishi mumkin, bu holda yoshga qarab 5 - 8 ta mashqlar amalga oshiriladi.

Mashg'ulotning yakuniy qismida to'p mushtaklarning tiklanishiga qaratilgan bo'shashtiruvchi mashqlar uchun ishlatiladi.

Zamonaviy shishiriladigan koptoklar turli o'leham va shakllarga ega. Alohida qulayliklardan biri, bu tutqichi mavjud bo'lib, foydalanishi uchun yaxshi imkoniyat yaratadi va ko'proq sakrash mashqlari uchun mo'ljallangan.

Tutqichli to'plar estafeta musobaqalarini tashkil qilishda keng qo'llaniladi. Bu to'pni ikki qo'l bilan boshdan, yon tomondan uzatish, to'pni aniq joyiga sakrab o'tish yoki yugurish, to'pni qo'lida ushlab turish yoki to'pda o'tirib sakrash bilan qaytarishlar bilan amalga oshiriladi. O'rta hajmdagi to'plar zalda «To'pni uzat» tasnifidagi harakatlari o'yinlarida foydalanish mumkin. To'plarni harakatlari o'yinlarda («To'pdan qochish», «To'pga chiqish»), estafeta poygalari («To'pni o'tkazish», «Nishonni urish», «Kim tezroq aylanib kelib to'pni tezda uzatadi») kabi o'yinlarda ishlatish mumkin.

Innovatsion pedagogik texnologiyalar jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga xilma-xillik va rang-baranglik baxsh etmoqda.

Ammo shuni esda tutish kerakki, yangi pedagogik texnologiyalarni noto'g'ri qo'llash bolaning me'yoriy rivojlanishiga salbiy ta'sir etishi

4.5.4. Bolalar harakatini ifodalovchi she'riy mashqlar

(O'yosh chiqdi osmonga

Ilhomiydi biz tomonga

(bolalar qo'llarini quyosh ko'rinishida yuqo

riga ko'tarib ochaadilar)

Bir, ikki, uch,

harmonqlarga to'lsin kuch.

(Bolalar she'rida ifodalangan harakatlarni bajarishadi.)

Saf mashqlari uchun she'rlar

Kelkintoylar, shirintoylar Badantariya qiling

Erlatoylar, uchqurtoylar - Birgalikda chiniging.

Toza havvo dardga da'vo - Nafas olib chiqaring

Bir, ikki, uch! Bir, ikki, uch! - Oyoqlarni ko'taring.

Bir, ikki, uch! Bir, ikki, uch! Piyoda sayr qiling:

Ibi kabi, bu kabi! Oyoqlarni ko'taring.

Bir, ikki, uch! Bir, ikki, uch! Birgalikda bajarung.

Bir, ikki, uch! Bir, ikki, uch! Qo'llarni tezda buring

Orgaga oldinga asta - sekin egiling.

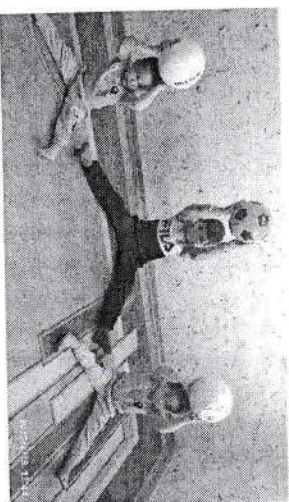
Qo'llarni belga qo'yib, qaddingizni tik tuting.

(Qo'llarni oldinga va orgaga harakatlantirib).

Biz pastga egilamiz, qo'llar polga yaqinroq!

Oyoqni ochib kengroq, To'g'ri bajarain o'rtiq.

To'pim



To`pim to`p to`p etasan
Ursam uchib ketasan
Havolanib nariga
Do`stlarimga yetasan

O`ynatasan ko`zimni
Hovliqitrib o`zimni
Biroz ko`proq o`ynasam
Tertatasan yuzimni.

Senga sira to`ymayman
Bo`sh ekanman qo`ymayman
Ovunchog`im deb seni
Do`stlarimla o`ymayman.

To`pim to`p to`p etasan
Ursam uchib ketasan
Handalakdek yunalab
Bizni xursand etasan.

Barmogcham

Qani endi o`rtoglar xayr deymiz barmoglar
Barmogcham –barmogcham
Charchab qolgan barmogcham
Biroz dam ol sekin yoz, shunda ishing bo`lar soz

Chap va o`ng

Biz bo`lamiz o`zimiz
qani ikki ko`zimiz
Chap-chap o`ng-o`ng
shirmoy nondek va oydek
bizning ikki yuzimiz
chap-chap, o`ng-o`ng
Qarang kuchga to`libdi
bizning ikki bilaklar
Chap-chap, o`ng-o`ng

qo`yo uchiqur sayyohlar
Bizning ikki oyoglar

Koptok bizning do`stimiz

Daraxt bo`lib o`samiz
Shoxlarimiz cho`zamiz
Quyoshga intilamiz
shamolday tebranamiz

Bargcha bo`lib uchamiz
so`ngra yerga tushamiz.
Koptok bilan do`st bo`lib
Yuguramiz yelamiz

Chumoli

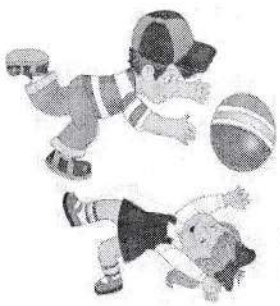
Chumoli, chumoli
mitigina chumoli,
Qator bo`lib yuradi
Bir saf bo`lib turadi

Erratalabki badantardiya uchun she`rlar

Erta tongda turaman hovlida yuguraman
Mashq qilib bir ikki uch chiniqaman to`plab kuch
Baliq bo`lib suzamiz shamol bo`lib yelamiz
Biz bilag`on bolamiz o`ynab bilim olamiz
Ayiqliq yurar lapanglab quyvon yuradi sakrab
Ayiqliq uyi katta chumoliniki kichkina

Erta turaman deydi
Hog`cha boraman deydi
Elakka un elandi
Supraga un belandi

Sport bilan do`st bo`lsang
Bilgin sog`lom bo`lasan
Kayfiyatig chog` bo`lib
Doim kulib yurasan



9-rasm

Biz quvnoq bola bo'lib
Kuch va g'ayratga to'lib
Sport-la do'st bo'lamiz
Mashq qilib zavq olamiz

Sog'lom bo'lay desang gar
Tez yugurgin har sahar
Badantariya qilgin,
Baquvvat botir bo'lgin.

4.6. Bolalarni chinig'itishda sport mashqlari va sport o'yinlari

Sport o'yinlari. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sport bilan tanishish va sport o'yinlarini o'rtanish asosan katta maktabgacha yoshdagi bolalardan ya'ni,

6-7 yoshli bolalar bilan amalga oshiriladi.

Maktabgacha tarbiya tashkilotida tashkil etilgan sport o'yinlari basketbol, futbol, badminton, va boshqa sport mashg'ulotlarini o'z ichiga oladi. Ulardagi qoidalar qat'iy tartibga solingan. Sport o'yinlari uchun maxsus jihozlangan o'yin maydonchalari kerak, ular murakkab harakatlarni texnikasi, o'yinchilarning taktik tayyorgarligi, hakamlarning tashkili etilishi bilan ajralib turadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda sport o'yinlaridan foydalanganda bolalar jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishni rivojlantiradilar. Bolalar futboli, basketbol, xokkey, tennis bilan bolani sportga jalb qilish, va qiziqitish mumkin. Biroq, so'zma-so'z ma'noda sport (yuqori darajali sport natijalariga erishish uchun bolalarni sportga tayyorlash va ishtirok etishni anglatadi) maktabgacha yoshdagi bolalar uchun tavsiya etilmaydi. Ammo sport o'yinlarida boshlang'ich harakatlari, musobaqaning alohida elementlari bilan nafakat shug'ullanish mumkin, balki mashg'ulotlardan tashqari to'garaklar tarzida amalga oshirish maqsadga muvofiqdir. Bolaning sport o'yinlari elementlarini mohirona egallashi keyingi kelajakda tanlamog'chi bo'lgan sport turlari uchun asos bo'la oladi.

Stol tennisi. Bu sport o'yinlaridan biri bo'lib, unda ikki (yakka o'yinchi) yoki to'rtta (jufflik) kishi qatnashishi mumkin. O'yin uchun setka yordamida teng qismga bo'lingan to'g'ri to'rtburchak stol va maxsus rakekalar va kichik sellulooid to'p kerak bo'ladi. O'yin quyidagicha: rakeka bilan urganingizdan keyin to'p raqib tomon stoliga sakrab tushishi, to'rga tegmasdan uchishi va raqibning yonidagi stolga tegishi

kerak. Raqib tomonga yuborilgan to'p yonga va pastga tushmasligi uchun setka bo'lib bo'lishi kerak. O'yin qoidasi quyidagicha: To'pni raketa bilan urganidan keyin to'p, o'zi tomondagi belgilangan tomonga tushmay, setka tegmasdan ustida uchib ketishi va raqibning stoli chegarasiga tashishi kerak. To'pni birinchi bo'lib stoldan yoki to'rdan o'tkaza olmagan o'yinchi yutqazadi.

Hattochidan, bolalar to'p va rakekalar bilan alohida tanishtiriladi. Hattochilik mashqlariga katta ahamiyat beriladi. Keyin bolalar raketa bilan mashq, dastlabki xolatni va harakatlarni, zarbalarni va podacha harakatini o'rganishadi.

O'rganilmagan elementlarni mustahkamlash va takomillashtirish sport o'yinlariga asoslangan harakatlari o'yinlar, o'yin mashqlari, to'pni harakatiga uzatish mashqlarini estafetalarda amalga oshiriladi.

Basketbol. Bu jamoaviy o'yin. Ikki jamoadan iborat komanda maydonida o'ynaydi, ularning har biri besh nafar ishtirokchidan iborat. O'yinning maqsadi raqib komandaning savatchasiga ko'proq to'p tashlash va raqib jamoaga to'pni olib qo'yishiga yo'l qo'yimaslik va to'pni o'zining savatchasiga tashlashga qarshi harakat qilish ko'nikmalarini o'z ichiga oladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun basketbol o'ynash usuli o'yinchi to'psiz va to'p bilan harakat qilishni o'z ichiga oladi. O'yinchi to'psiz harakatlari - yugurish, yurish, sakrash, to'xtash, harakat, tik turishlar. To'p bilan o'yinchi harakatlari - to'pni ushlab tutish, qo'lga olish, uzatish, otish, to'pni boshqarish, tik turish va harakatlari. Ro'yxatda keltirilgan deyarli har bir texnikada o'yinni amalga oshirishning bir necha xil alohida usullari mavjud. Bir nechta texnikalar parallel ravishda o'rganilmog'da - avval alohida, so'ngra bir-biri bilan kombinatsiyalangan holda. Maktabgacha yoshdagi bolalarda har bir harakatni mahorat darajasiga etkazish shart emas.

Futbol Futbol o'yinining soddalashtirilgan variantini katta guruh maktabgacha yoshdagi bolalar bilan (kichik joylarda va jamoalarda kamroq o'yinchilar bilan) o'tkaziladi. O'yin qoidalari ba'zi xususiyatlarga ega: bolalar uchun qiyin va foydalana olmaydigan elementlar qo'llanilmaydi, masalan, o'n bir metr jarima, burchak zarbalari va boshqalar. Bolalarning tayyorgarligiga qarab va o'yinlarga bo'lgan qiziqishni saqlab qolish uchun o'yin qoidalari o'zgartirilishi mumkin. Ikki jamoa o'ynaydi, ularning har biri besh nafardan sakkiz nafargacha o'yinchilar, bir nechta xaxira o'yinchilaridan iborat. O'yinning maqsadi - raqib darvozasiga imkon qadar ko'proq gol kiritish. O'yin 15 daqiqadan, ikki jamoadan iborat bo'lib, ular orasidagi tanaffus 5 daqiqadan iborat.

O'yinning asosiy texnikasi - bu harakat, tepish, to'pni to'xtatish, aldash, to'pni olish, darvozani himoyalashdan iborat.

Maktabgacha yoshdagi bolalar zarur texnikani puxta o'rganib, futbol o'yini yoshiga moslashtirib o'ynashlari mumkin.

Badminton. Badminton o'yini to'rt sekta bilan yarmidan ikkiga bo'lingan, juda katta bo'lmagan to'rtburchak maydonda o'ynaladi. O'yinning maqsadi - volanni raqibning maydoniga tushishiga harakat qilish va volanni o'z maydoniga raqib komandaning volani tushishiga qarshi harakatlari bilan, tushib ketishning oldini olishdir.

Birinchiidan, bolalarni volanlar bilan tanishtirish kerak: uning xususiyatlari, vazni, hajmi. Keyin ularga raketka bilan harakat qilish (jongliyorlik) o'rgatiladi, raketka tutish, pozitsiyalar, harakatlari, to'p uzatish va o'tish moslamasini ushlab o'rgatiladi.

Bolalar maydonda osongina harakat qilishni va raketani to'xtatish ushlab o'rganandan so'ng, zarba berishni o'rganishga kirishiladi. Mashqlar o'ng va chap qo'l bilan navbat-navbat amalga oshiriladi. Badminton o'yini dastlabki mashg'ulotlardan so'ng o'rganish va bosqichma-bosqich raketalar va volanlar bilan mashg'ulishni o'rganishlari kerak.

Suzish. Suzish bo'yicha mashg'ulotlar vazifasi nafarat bolalar tanasining chimiqishini (temoregulyatsiya mexanizmi yaxshilanadi, immunologik xususiyatlar kuchayadi, turli xil atrof-muhit sharoitlariga moslashish yaxshilanadi), shuningdek, suzishni o'rganish, qo'rquv hissi va chuqurlikdan qo'rqish hissi tarbiyalash imkonini beradi.

Suzishni o'rganish guruh mashg'ulotlari shaklida amalga oshiriladi. Mashg'ulotlar kichik guruhlarda amalga oshiriladi. Bolalarning yoshiga va o'ziga xos xususiyatlariga (guruhdagi bolalar soni, basseyn hajmi, mumkin. Masalan, birinchi va ikkinchi kichik yosh guruhlari har xil bo'lishi bo'lib, ularning har birida 6-8 nafar boladan ko'p bo'lmagan, katta yosh guruhlarda esa, 10-12 nafar boladan ko'p bo'lmagan gathashuvchilar bo'lishi kerak.

Turi yosh guruhlari mashg'ulotlarning davomiyligi ham farq qiladi. Shuningdek o'rgatish bosqichi ham yoshga qarab belgilanadi. Suzishga qobiliyatni shakllantirish dastur tomonidan kichik yosh guruh bolalaridan boshlanadi, ya'ni bolani 4 yoshidan boshlab mashg'ulotlarga olib borish mumkin. Shu bilan birga, basseynga ega bo'lgan ko'plab maktabgacha ta'lim tashkilotlari ikki va uch yoshidagi bolalar bilan ham suzish mashg'ulotlarini o'tkazishi mumkin.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni suzishga o'rgatishning muhim ahamiyati va uning shifobaxsh ta'siri darajasi, mashg'ulotlarni tashkili shakli barcha asosiy talablarga aniq rioya qilinishi, xavfsizlik choralari va zarur sanitariya-gigiena qoidalariga rioya qilinishiga bog'liq.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarga sinxron suzish va suv g'uborida o'ynashning oddiy elementlari o'rgatishi mumkin. Bundan tashqari Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida suv sporti tadbirlari va suv tomshiruvchi-tiklovchi mashg'ulotlar ham o'tkaziladi.

4.7. Badiiy gimnastika mashg'ulotlarida buyumlar bilan mashqlar

To'p bilan mashqlar, chaqqonlikni rivojlantirishga va reaksiya tezligini oshirishga hamda harakatlarni yengil va nafis bajarishni ta'minlash uchun zarur bo'lgan buyumlar bilan mashqlar tashkili shakllantirishga yordam beradi. Shug'ullanuvchilar dastlabki tayyorlash davrida diametri 8-12 sm bo'lgan rezina to'plardan foydalaniladi.[37]

To'pni ushlab yoki ushlab turish. To'p erkin holatda kaftga qo'yiladi, barmoqlar ochiladi va to'pni shakli bo'yicha biron-bir bukiyadi, haroq to'pni siqish kerak emas, yvelka oldiga to'p tegishi kerak.

Ushlashlar quyidagicha bo'ladi: asosiy ikkala qo'l bilan, kaftning o'ng tomoni bilan banlansirovka, biaklar orasida, va qo'llarni chulshirgan holda.

To'p bilan bajariladigan mashqlar

To'p bilan bajariladigan mashqlar badiiy gimnastikaning asosiy elementlaridan biri hisoblanadi. To'p - bolalar o'yinining doimiy yo'ldoshidir, u bolalarning harakatga bo'lgan faol intilishni qoniqitiradi. To'p bilan bajariladigan mashqlar ulotirishga tayyorlaydi, eng avvalo, koordinatsiya, epcchillik, harakat tezkorligi, harakat reaksiyasining tezligi ko'z orqali o'lchay olishni, fazo-makonda mo'ljal oia olishni rivojlantiradi. Bunda barcha gavda mushaklari yaxshigina mashqlanadi, chunki bola turli-tuman, tez o'zgaradigan harakatlarni faollik bilan bajaradi.

5-6-yoshli bolalar mashg'ulotida diametri 8-12 sm bo'lgan rezinali to'plardan foydalangan yaxshidir. To'p bilan mashq bajarilganda qadadi qomatni to'g'ri saqlash, to'p joyini o'zgartirishda gavda va bosh harakati bilan hamohang, asta-sekin harakat amplitudasini oshirish kerak.

To'pni ushlab turish usuli:

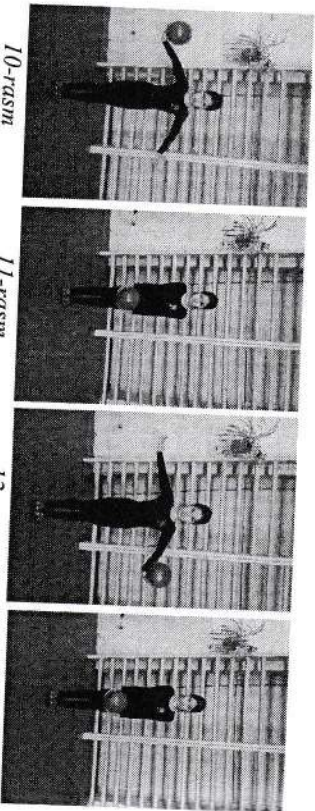
- 1) To'pni kaftga bo'sh qo'yish, barmoqlarni yoyish va to'p

shaklida uni sigmasdan bir oz bukish.

2) To'p kafning orqa tomonida oxirigacha cho'zilgan barmog'ga o'rtasida yotadi.

Bundan tashqari to'pni ushlab turish tananing ayrim a'zolari yordamida amalga oshirilishi va chap tomon bilan ushlash bilan bajarilishi mumkin.

To'pni uzatish. Bu ham o'ng, ham chap qo'lda bir xil ishonch bilan bajarilishini talab qiladigan asosiy bog'lovchi elementdir. To'pni uzatish kafdian-kaftra turli ushlashlar bilan, tananing turli a'zolari yordamida bajarilishi mumkin. Bunda harakatni bajarishdagi silliqlik (bir tekislik) buzulmasligi kerak.



10-rasm

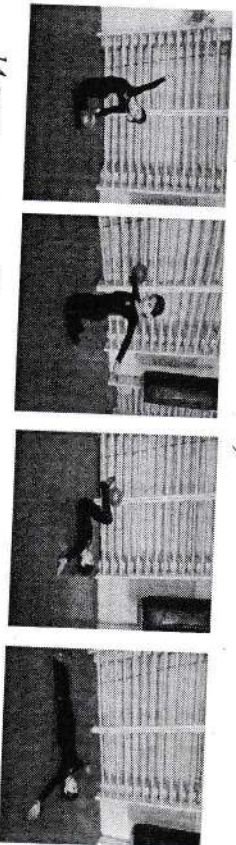
11-rasm

12-rasm

13-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

1) D.h.-go'llar yonda, to'p o'ng qo'lda. 1-2-go'llar pastda, to'pni chap qo'lga uzatish; 3-4-go'llar yonda; 5-6-go'llar oldinda, to'pni chap qo'lga uzatish; 7-8-d.h. (10-13 rasmlar)



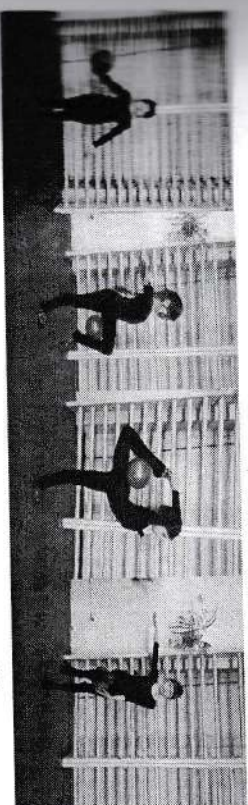
14-rasm

15-rasm

16-rasm

17-rasm

D.h.-oyoqlarni kerib, tizzalarda tik turish, go'llar yonda, to'p o'ng qo'lga. 1-2-gavdani o'ngga burib, to'pni polga oyoqlar orasiga qo'yish; 3-4-gavdani chapga burib tizzalarda tik turish, go'llar yonda; 5-6-gavdani chapga burib, to'pni chap qo'l bilan olish; 7-8-D.h. to'p chap qo'lga. (14-17 rasmlar).



18-rasm

19-rasm

20-rasm

21-rasm

D.h.-to'p o'ng qo'lga. 1-2 - chap oyoqda tik turib o'ng oyoqni oldiniga bukish va to'pni tizza ostiga o'yish (siquib turish); 3-4 - o'ng oyoq orasiga, go'llar yonda (kerishish); 5-6 - o'ng oyoq oldinga, to'pni chap qo'l bilan olish; 7-8 - d.h. to'p chap qo'lga. shuning o'zi boshqa oyoq bilan bajarish.

Argon bilan mashqlar

Bu buyum bilan mashqlar chidamlilik, tezlik, sakrovcchanlik, qo'llilik sifatlarini rivojlantirish uchun eng yaxshi vosita hisoblanadi. Buyumlar bilan harakat koordinatsiyasi va ritmikani rivojlantiradi. [37] Argon bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar ayrim mushak guruhlari rivojlantiradi, egiuvchanlik va bo'g'imlar harakatchanligini yaxshilaydi. Argon bilan mashqlar panjalarni mustahkamlanishi va oyoq kafni a'zolarida muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun argon nafaqat shakllanishda muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun argon nafaqat muhim gimnastikada, balki boshqa sport turlarida ham ishlatiladi. [13,22,1]

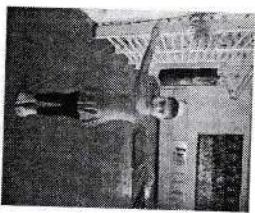
Argon rezinali, ipli yoki kapronli bo'lishi mumkin. Argon uzunligi bo'linim bo'yiga bog'liq. Arg'amchining optimal, zarur uzunligini aniqlash uchun uning o'rtasiga turib ikki uchini qo'lliqqa tortish kerak.

Argon bilan mashqlar bajarishni o'rganganida eng avvalo, uni erkin ushlashni o'rganib, harakat shaklini saqlab qolish va tanaga tegishi, buralib ketishi va chigallashishiga yo'l qo'ymaslik kerak.

Sakrashni bajarishda arg'amchi oldinga yoki orqaga bilak-kafni bo'g'imini harakatlantirib, tirsaklarni biroz bukkan holda aylantiriladi (vyelka va bilak o'tmas burchak holatida). Argonni qo'lda zo'r qilmaydan, bosh va ko'rsatkich barmog' orasida ushlash kerak. Buyumni harakatlantirish uzluksiz va yetarlicha tez bo'lishi kerak, chunki tezlikni kamayishi uning o'zgarishi va texnik xatoga olib keladi.

Argonda sakrab bajarishda bolaning harakati va arg'amchining harakati muvofiq bo'lishi juda muhimdir. Depsinishdan oldingi

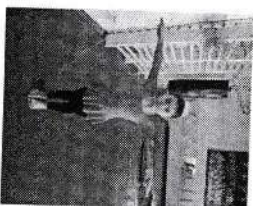
yarimcho'qqayish arg'imchining yuqoridagi holati bilan mos tushishi kerak. Oyoq poldan uzilganda arqon oldinda bo'ladi, eng yuqori nuqtada yetganda esa pastda bo'ladi. Uchisdan oldingi shijoat bilan qo'ng'ir depimish kerak. Uchish davomida bola to'g'ri qad-qomat saqlashi, tizilishi va oyoq uchini oxirigacha bukishi kerak. Qo'nish oxista, yarim cho'qqayish bir oyoq uchidan butun oyoq kاتفiga o'tish bilan bajariladi.



21-rasm

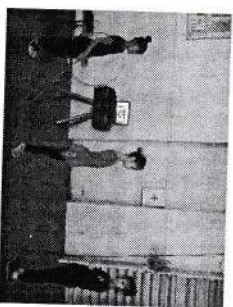


22-rasm

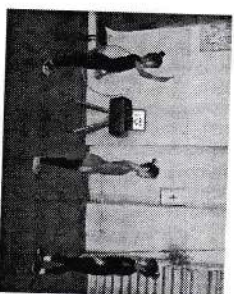


23-rasm

1) D.h. 21-rasmda arg'amchi ikki qo'lda oldinda. 22-rasmida osilish turgan arg'amchi ustidan oldinga va ortqaga hatlab o'tish. 23-rasmida arqondan sakrashni boshlash holati ko'rsatilgan.



24-rasm



25-rasm

24-25 rasmlarda ikki ishtirokchi arqonni ikki tomondan ushlab aylantirib turadi uchinchi ishtirokchi o'rtada turib sakraydi

Xalqa (obruvch) bilan bajariladigan mashqlar

Xalqa bilan mashq - bu bolalar bilan badiiy gimnastika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan eng qiziq buyumlardan biridir. Bu ajoyib vosita koordinatsiya, tezlik, harakat reaksiyasi, harakat aniqligi, fazo - makon mo'ljalini rivojlantirish uchun samarali vositadir. [13.22] Xalqa bilan mashqlar barcha yirik mushaklar guruhiga muntazam

haroratini chiqirishiga yordam berib, qo'l, ayniqsa barmoq va panja kuchini oshiradi, to'g'ri qad-qomat shakllanishiga samarali ta'sir ko'rsatadi.

Bolalar bilan mashg'ulot o'tkazishda plastmassa yoki yog'ochli, hali o'lgan xalqalardan foydalaniladi. Mashqlarni bajarish uchun kichikroq diametrli xalqalardan, turti o'yin va estafetalar uchun 80 - 90 sm diametrdagi xalqalardan foydalaniladi.

Xalqani ushlash.

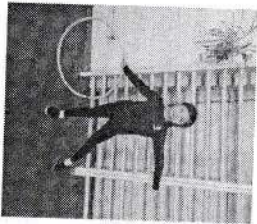
Xalqani ikki qo'lda ichkaridan va tashqaridan ushlash mumkin. Xalqani uchta barmoq (katta, ko'rsatkich va o'rancha) bilan yengil va ko'ch ushlash kerak.

Xalqani bir qo'lda yuqoridan va pastdan ushlash mumkin. Gardish va o'qishsiz hamma barmoqlar bilan ushlanadi.

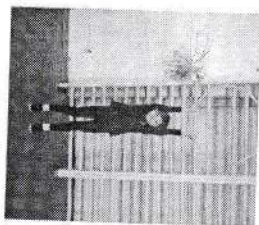
Ushlashni almashtirish uchun barmoqlar yordamida yoki gerdishni sekin uloqtirish zarur.

Xalqa shakli va uning tuzilishi mashg'ulotda turli xarakterdagi mashqlarni qo'llashga yordam beradi: bir tekis, dinamik, sakrash, shu bilan birga qiyin koordinatsion mashqlarni o'z ichiga oladi. Xalqa bilan bajariladigan mashqlarning barchasi bir yoki ikki qo'l bilan, turti yo'nalish va o'qlarda, gavda va oyoq harakatlari bilan birga bajariladi. Xalqa yerga nisbatan vertikal, gorizontal yoki diagonal o'q bo'ylab joylashishi mumkin. Tanaga nisbatan oldinda, yonda va oraliq holatda bo'lishi mumkin. Mashqlarni o'rgatishda belgilangan joy aniqligini oqlashga ahamiyat berish kerak.

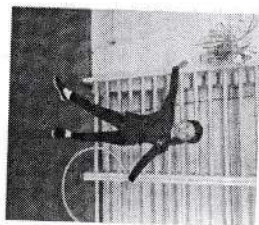
Xalqani polda dumalatish. Bu mashqlarni bajarish uchun bolalarga xalqaga turg'unlik va dumalatishga aniq yo'nalish berishni o'rgatish kerak. Xalqani dumalatish bir tekis, lekin qo'llar bilan keskin itarish bilan bajariladi. Xalqaga kerakli yo'nalish barmoqlarning harakati orqali beriladi. Qo'l xalqaning tebransisiz va yerdan uzilmasdan bir tekis harakatlanishini ta'minlay turib buyumni uloqtiradi. Yonga dumalatishni bajarishda tana og'irligini bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa o'tkaziladi, xalqani oldinga va ortqaga dumalatib qo'shimcha harakatlar qo'shiladi: yugurish, raqs qadamlari, sakrashlar va h.k. [13.22]



26-rasm

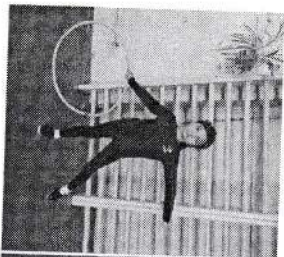


27-rasm

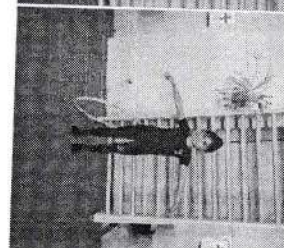


28-rasm

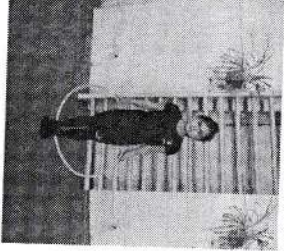
D.h. 26 - rasm gardish yon tomonda o'ngda vertikal, o'ng qo'l bilan yuqoridan ushlash. 27-rasm gardishni olding-yuqoriga silash; 28-rasm pastga silab orqadan boshqa qo'lga uzatish; mashqni boshqa qo'ldan bajarish



29-rasm

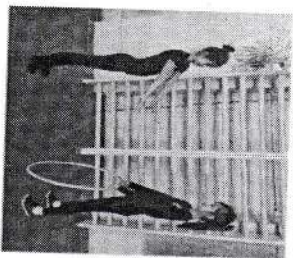


30-rasm

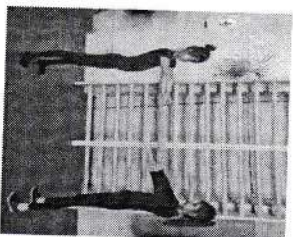


31-rasm

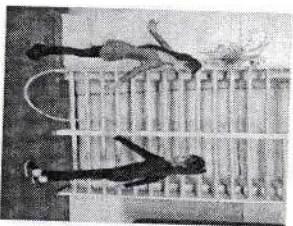
D.h. 29 - rasmda xalqa yon tomonda o'ngda qiya vertikal, o'ng qo'l bilan yuqoridan ushlash. 30-rasmda-gardishni oldinga-yuqoriga silab oyoqga suyab; pastga silab orqadan boshqa qo'lga uzatish; 30-rasm mashqni boshqa qo'l bilan bajarish



32-rasm



33-rasm



34-rasm

D.h. 32 rasmda sherik bilan yuzma - yuz bir metr oralig'ida turish. 33 rasmda gardishni oldinga - yuqoriga silab sherikka uzatish. 34 - rasmda mashqni navbatini boshqa qo'l bilan bajarish

Tasma bilan bajariladigan mashqlar

Tasma bilan mashqlar samarali, chiroyli va turli tumandir. Ular ritmi echanib, mozik harakat koordinatsiyasi, ephilik va boshqa jismoniy shakllarni rivojlantiradi. Tasma bilan mashqlarni asosiy xarakterli xususiyati turli rasmlarni ketma-ket bajarishda buning uchun harakat manevrini turli rasmlarni ketma-ket bajarishda buning uchun harakat manevrini mo'ljallash, qo'lni xaddan ortiq zo'r qilmastlik kerak. Tasma bilan mashq bajarishda yaxli harakatni ushlab turish, fazoda ma'lum berilgan, berilgan tezlik va tana harakati bilan birgalig'ida, harakatni bir tekda taqsimlashda namoyon bo'ladi. 5-6 yoshli bolalar uchun tasma harakati, 3 metr uzunlikdan, eni 2,5-4 sm. gacha bo'ladi. Uni ebonit yoki plastmassa tayogchaga uzunligi uzunligi 3-7 sm.li ingichka ip bilan mustahkamlanadi. Tayogchani uchini (7 sm.) leykoplaster yoki izolenta bilan o'rab qo'yish mumkin. Tasmanni ipga mustahkamlanadigan joyi o'zaro harakat tikiadi. Matoning mayin harakatlanishi, dinamikligi bolalarda mashqni chiroyli bajarish istagini kuchaytiradi, harakat ravonligi, mayinligi va tezligini yanada ravshan qilib, ajratib ko'rsatishga yordam beradi.

Mashg'ulotda tasma bilan bajariladigan asosiy mashqlar quyidagi kiritma-ketlikda o'rganiladi: silashlar, aylanma (dorra), ilon izlar, qitnalar va sakkizliklar.

O'rganishning eng boshida tayogchani to'g'ri ushlashni o'zlashtirish lozim. Uni bosh, ko'rsatkich va o'rta barmoqlar bilan erkin ushlash kerak. Huncha tayogchani oxirgi uchi kaftda bosh barmoq ostiga biroz ingitiladi. Tayogchani bemaol, ortiqcha zo'r qilmastlik ushlash, o'ta qat'iq darajada ushlab olmaslik kerak. To'g'ri ushlash - tasma bilan mashq bajarish texnikasini o'zlashtirishning asosiy shartlaridan biridir. Bu ayniqsa, mayda harakatlarni tezkor sur'atda bajarishda muhim hisoblanadi.

Kombinatsiyalarda tasmani ko'proq u qoidan bu qo'lga uzatish tavsifiya etiladi. Tayogchani tez va ravon, rasm ifodasini buzmasdan uzatish kerak. Bu esa maxsus trenirovkani talab qiladi. Uzatishda bitta kaft ikkinchisining ustiga qo'yiladi.

Tasmada silashlar. Bu mashqlarda tasma bilan mashq bajarish texnikasi to'g'ri-to'g'ri emasligi aniq ko'rinadi. Silashlar turli o'qlar va

yo'nalishlarda, bir tekis va erkin harakat bilan bajariladi. Panja qo'lini davomi hisoblanadi. Tasma yo'nalishni o'zgartirishda panja unga kenglik emas balki, asta sekin, bir tekis eib olishi kerak bo'lmasa lemla chuvallashib ketishi mumkin. Gavda va bosh tasmanning uchishini kuzatib yoyning to'g'riligiga to'g'ri o'q bo'ylab uchayotganiga ahamiyat beradi. Old tomon va yon tomonda siltash paytida qo'l tirsakdan bukilmaydi. Gorizontal siltashni bajarishda, bolalar tirsak bo'g'imini biroz bukib, tasmani katta radius bo'ylab harakatlanishini ta'minlaydi.

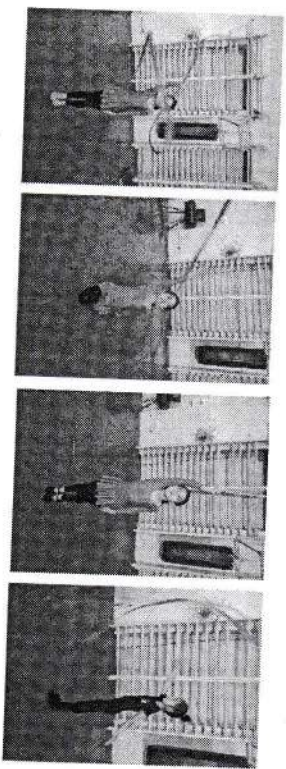
1) D.h. - o'ng qo'l tasma bilan oldinda. Orqaga yurib gavdani biroz oldinga egish bilan tasmani ichkariga aylantirib polda vertikal spiral 4-g qadamdan keyin chap qo'lda tashqariga spiral harakatini davom ettirib boshqa qo'lga uzatish. Shuning o'zini yengil yugurish bilan bajarish.

2) D.h. - o'ng qo'l tasma bilan orqada. Oldinga qadam bosib pol bo'ylab vertikal spiral bajarish, har sakkiz qadamda tasmani aylantirishni ichkariga va tashqariga almashirish. Shuning o'zini, mashqni o'ng va chap qo'l bilan, yengil yugurish bilan bajarish.

3) D.h. - qo'llar chapda, tasma o'ng qo'lida. 1-4 chap yonda pol bo'ylab vertikal spiral, tasmani tashqariga aylantirish. Keyin shuning o'zini oldinga vals qadamlar bilan birga bajarish.

D.h. - shuning o'zi. 1-4 o'ngga bir qadam bilan 360° ga burilish, havoda tashqariga vertikal spiral.

D.h. - shuning o'zi. 1-2 o'ng oyoqda o'ngga tashlanib chapdan o'ngga pol bo'ylab vertikal spiral. Gavda o'ngga biroz egiladi, tasma oyoq kaffi yonidan o'tadi. 3-4 - chapga juftlama qadam tasmani bosh ustida chapga siltash.



35-rasm

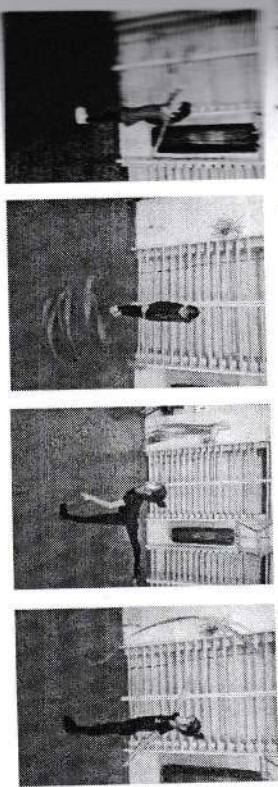
36-rasm

37-rasm

38-rasm

D.x. 35 - rasmda tik turgan holda oyoq uchida tasma o'ng qo'lida gavda bo'ylab aylantirish 36 - rasm yarim shpagat o'tirgan holda tasma yordamida katta aylana hosil qilish, 37 - rasm tik turgan holda oldinga orqaga vertikal harakatlantirish, 38 - rasm d.x. joyida turib chap qo'l

orgada orqada to'liqsimon harakatlari.



39-rasm

40-rasm

41-rasm

42-rasm

D.x. 39 - rasmda tasma o'ng qo'lida yuqorida juft oyoqda ilonizi harakati, kafi pastga qaragan. 40-rasmda engashgan holda qo'l orqada to'liqsimon harakat 41 - rasmda qaldirg'och holatida turgan holda tasmani aylantirish. 42-rasm d.x. oyoq juft chap qo'l orqada havoda gorizontal katta to'liqsimon harakatlari. [13]

4.8. Bolalarni quyosh, suv, va havo vositalarida chiniqtirish.



43-rasm

Bolalarning himoya immunitetini kuchaytirish uchun chiniqtirish omillaridan foydalaniladi, aksariyat ota-onalar chiniqtirish haqida to'liq ma'lumotga va noaniq fikrga ega. Tananing himoya kuchlarini salbiy va noqulay omillar ta'siriga bo'lgan qarshiligi va chidamlilikini oshirish uchun deyarli hech qanda chora tadbirlarni qo'llamaydi.

Bundan tashqari, sovuq havodan qo'rqish tufayli, ular qalin kiyintirib sust himoya bilan shug'ullana boshlaydi, ochiq derazalardan qo'rqish, xonalarni ventilyatsiya (shamollatish) qilish. Bu tez-tez

shamollash paydo bo'lishiga olib keladigan temoregulyatsiya tizimini chinigirish va takomillashtirishga imkon bermaydi. Chinigirishning asosiy omillari tabiiy va arzon «quyosh, havo va suvdin»[24]

Bolani gigiyenik vannalar, yuvintirish, oyoqlarni yuvish shuningdek badanni ho'l sochiq bilan artirish orqali chinigiriladi, ishqab artirish va ustidan suv qo'yish yo'li bilan ham chinigiriladi. Suv bilan chinigirishga asta-sekin va ehtiyotlik bilan kirishiladi. Kichik maktabgacha yosh guruhdagi bolalarni badanni ho'l sochiq bilan ishqalab artirish mumkin.

Bolalarni chinigirish muolajasidan oldin albatta shifokor bilan maslahatlashish, shundan keyin bola terisini ho'l sochiq bilan ishqalab artirishga kirishish lozim. Buning uchun bir parcha quruq paxmoq yoki yumshoq tabiiy mato bilan har kuni ertalab bolaning tanasini qo'l va oyoqlarini to'qizargunicha ishqalantiradi. Oradan 1-2 hafta o'tgach suv bilan artirishga o'tish mumkin. Paxmoq xaltachani suvga botirib, siqib tashlanadi, avval bolaning qo'llari keyin ko'kragi va qorni, orqasi, oyoqlari artiladi. Shu zahoiyotq badanning ho'l bo'lgan joyini paxmoq sochiq bilan to' terisi sal qizargunicha artiladi. Bolaning badanni artiladigan joyidan boshqa hamma yerga adyol yopib qo'yish kerak. Odatda bola ertalab uyg'onganidan keyin badani artiladi. Muddati 5-6 sekun 5-7 kun aralashitirib suv harorati 1^oC dan pasaytira boriladi, 30^oC ga tushiriladi.

Gigiyenik vannada suv juda issiq bo'lmasin. Suv harorati 2 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun 36,37,5^oC gacha kattaroq yoshdagi bolalar uchun esa 36^oC bo'lishi kerak. Vannadan keyin bolaning ustidan suv quyilish kerak, bu suvning harorati vannadagi suv haroratidan 1-2^oC kam bo'lishi lozim. Vaqt o'tishi bilan bolaning ustidan quyiladigan suv harorati yanam 2-3^oC pasayadi.

Bolalarni yozgi sog'lomlashtirish oyligida quyoshli, ochiq havoda va havo harorati yuqori bo'lganda suv tadbirlarini amalga oshirish bolalarni chinigirishning eng optimal vositalaridan biri hisoblanadi (41-rasm).

Chinigirish tadbirlarini amalga oshirishda bolalarning yoshi, jinsi, individual xususiyatlarini hisobga olish juda ham muhim.

4.9. Uygudan keyingi jismoniy daqiqa.

Uygudan keyingi jismoniy daqiqa. Kunduzgi tushdan jismoniy daqiqa maktabgacha ta'lim tashkilotida o'tkaziladi. Gimnastika bolaning uyg'onishini osonlashtiradi, ichki organlarning faoliyatini

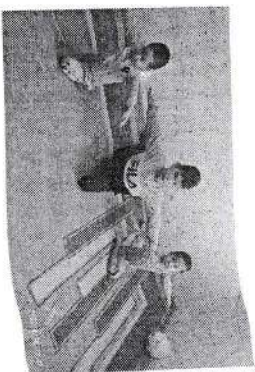
ing baltantiradi, tiklovchi ta'sir ko'rsatadi.

Uygudan keyin jismoniy daqiqa mashqlari majmuasi o'qitda ikki qismga ega. Birinchi qism yotoqda o'tkaziladi. Bu qism qisqa davom etadi. Uning vazifasi bolani asta-sekin uyg'u holatidan uyg'onish holatiga o'tishga yordam berishdir. U tortish kabi mashqlarni, shuningdek, qo'llar va oyoqlarning sekin harakatlanishini o'z ichiga oladi.

Ikkinchi qismda bolalar yotoq kiyimlari bilan turadilar va yotoq kiyimlarini echib, yalang oyoqlari bilan ichki kiyimda qatnashadilar. Ular bir qator umumrivojlanituvchi mashqlarini bajaradilar (siz ritmik gimnastika komplekslaridan foydalanishingiz mumkin) va g'adir budur yo'lakhadan yurishadi. Misol uchun: birinchi bolalar zalda yotgan arqon ustidan borish uchun taklif etiladi, yoki silliq toshlar ustidan yurish holatlarida yassioyqlikning oldini oladi. Harakatlar va mashqlarni turli sharo'lar, ashullalar, musiqaj o'rligida mashqlar bolalarni uygudan keying muhtlik xolatini bartaraf etishlari uchun yordam beradi.[36]

41-rasm

Uyg'on, uyg'on tur uyg'on, gimnastika qil bolajon
Vaqt qarab turmas bir on
Toza havo jonga darmon



Boshni keskin burang, o'ngga va chapga.

Qo'llarni aylantiring har yon tarafga

Qo'lni ko'tarimiz, u yonga bu yonga.

45-rasm

Va sakraymiz oyoqlar juft o'xshab «quyongga».

Oyoqlarni ko'taring

Qo'llarni o'nga buring

Asta sekin o'tiring

Va safda tik turing

Chaqonlik bilan turib

Sakrab yuguring.



Biz qo'llarni ko'taramiz
Biz oyoqlarni ko'taramiz
Bir-ikki-uch-to'rt-besh.
Tizzani baland ko'taring
Qatorida shaxdam yuring

4.10. Bolalar uchun sayrlar (ekskurrsiyalar)



46-rasm

Bolani sovuq havoga xona derazani asta-sekin ochib qo'yib sayr qildirishdan oldin bola tanasi tashqi havoga moslashtirib boriladi. Bola havosi toza, kislorod bilan to'yingan xonada uxlasa salomatligiga jiboy ta'sir ko'rsatadi. Bolani chinig'itrayotgan vaqtda u xursand bo'lib, chinig'itirish tadbiridan zavq olishi kerak. Agar chinig'itirish vaqtida bola bezovta bo'lsa, yo'tal tutsa, demak chinig'itirish tadbiri noto'g'ri olib borilayotgan bo'ladi.

Chinig'itish barcha bolalarga, xususan ninjon bolalarga foydali, bunday bolalarga chinig'itish turini shifokor bilan maslahatlashib tanlanadi, buyurilgan muolaja me'yori asta-sekin oshira boriladi.

Sayr va ekskursionsiyalar o'tkazish usullari

Eng oddiy turizm jismoniy tarbiyaning muhim vositasidir. Bolalar bog'chasida turizm deganda bog'cha hovlisidan tashqaridagi joylarda sayr qilish tushuniladi. Bundan maqsad bolalarda harakat malakalarini takomillashtirish, joylarda to'g'ri yurishga o'rgatish va shunga o'xshash ko'nikmalar hosil qilishdan iborat. Bunday mashqlar ahli jamoani

tartiblash, bolalar bilan kattalar o'rtasida o'zaro yaxshi munosabatlarni o'rnatish uchun katta ahamiyatga egadir.[11,15.]

Bolalar ko'pincha bolalar bog'chasi xonasi yoki maydonida turli mashqlarni bajarayotib, yangi vaziyatda o'zlarini yo'qotib qo'yadilar. Ishning bolalarning sayr paytida duch keladigan o'zgarib turuvchi sharoit joylarda zarur mo'ljal olishni, qat'iyatlikni, botiriklikni, umumiy ehtiyojlikni tarbiyalashga, do'stona munosabatlarni mustahkamlashga yordam beradi. Shuning uchun bunday sayr va ekskursionsiyalar muntazam amalga oshirilishi va u kichik guruhlardan boshlanishi, bunda mazkur guruh bolalarning yosh xususiyatlari va imkoniyatlari, sog'lig'ining ahvoli, yakkako'rsatkichlari hamda shifokortavsiyalari hisobga olinishi lozim.

Sayr maqsadga yo'naltirilgan bo'lishi uchun mutaxassis ularni kalendar-rejasida oldindan belgilab oladi va o'tkazishga puxta tayyorlik ko'radi.

Yoz-sayrlarni o'tkazishning eng qulay vaqti. Mutaxassis bolalarni taqatli joylashgan tumanni: shaharda (agar bolalar bog'chasi dala hovlida bo'lmasa) park, bog', xiyobonlarni, dala hovlida, yaqin atrofdagi o'rmon, yaylov, soy, gullagan o'lloq, darvo, ko'lni oldindan o'rganadi. Bolalar bilan qaysi yo'ldan borish maqsadga muvofiqligini aniqlash, avvalin yo'nalishlarning uzqligini belgilash juda muhimdir. Bolalarni yo'lda dam oldirish mumkin bo'lgan joylar aniqlanadi, harakat ko'nikmalarini takomillashtirish mashqlarini o'tkazish imkonini beradigan barcha tabiiy sharoit – irmoqchalar, qing'oq, tepaliklar, yiqitilgan va egilib qolgan daraxtlar, yaylov va hokazolarning mavjudligi hisobga olinadi.[11]

Sayrlar mazmuniga o'yinchoqlar va kichikroq inventarlardan foydalanib amalga oshiriladigan harakati o'yinlar, shuningdek, qoidali harakati o'yinlar kirtiladi. Yalanglikda jismoniy tarbiya mashg'uloti, harakati o'yin o'tkazilishi, vartak uchirishi (46-rasm) shundan so'ng bolalar dam olishlari, sayr etishlari, xotirjam o'ynashlari mumkin.

Qish faslida bolalar bog'chasidan tashqariga sayr uyushtirish ham muhim bo'lib, u ham ish rejasiga kirtiladi.

Agar muayyan guruhdagi barcha bolalar konkida ucha oladi gan bo'lsalar yaqin oradagi muz maydoniga (uning ma'muriyati bilan oldindan kelishilgan holda) borish maqsadga muvofiq.

Kichik guruh bolalari yaqin atrofdagi xiyobonda sayr qilishlari mumkin. Bunday sayrlar bardoshlilik, chidamlilikni hosil qilishga, bola organizmining qarshilik ko'rsata olishini oshirishga, asab tizimi faoliyatini

mo'adillashirishga, bolalarda tetik, quvnoq kayfiyatni yuzaga keltirishga yordam beradi.

Sayr vazifalari rejaga muvofiq bolalarni oldindan ogohlantirish, ularda sayrni quvonib kutish hissi uye uloqtirish, sayr maqsadli quyidagi ko'tarinkilikda ma'lum qilishdan iborat: «Yalanglikda o'ynaymiz, so'ng cho'milamiz», «Yalanglikda mashg'ulotlar bajarгани boramiz», «Ayiqchalarni olib ketamiz va ular bilan o'ynaymiz», «Turash plyoda yurishga jo'naymiz». O'ra va katta guruh bolalari sayrga tayyorgarlik ko'rishda ishtirok etishlari lozim. Ular mutaxassis bilan birga kerakli jihozlarni tayinlaydilar, ko'tarib borish oson bo'lishi uchun ularni o'zaro taqsimlab oladilar.

Tajriba bunday sayrlarning sog'lomlashirish va ta'lim - tarbiyaviy ahamiyatga ega ekanligini, bolalarda turizmga nisbatan qiziqish, tetik ruh, chidamlilik, jamoa hissi paydo bo'lishini tasdiqlaydi.

Sayrda barcha yosh guruh bolalari erkin, istasalar guruh - guruh bo'lib yurishlari mumkin (odatda juft bo'lib yurish bir bolani ikkinchisiga bog'liq qilib qo'yadi va asab tizimi holatiga noxush ta'sir etadi, salbiy emotsiya uyg'otadi, erkin harakat qilishga tabiat va uning go'zalligini his etishga imkon bermaydi). Faqat muayyan sharoitlarda, masalan, bolalar transport yuradigan shox ko'chadan kesib o'tishlari kerak bo'lganidagina juft bo'lib saflanishi mumkin. Kichik guruh bolalarini mutaxassisdan tashqari yana kattalardan biror kishi kuzatib borishi kerak: u bolalarni yo'ldan o'tkazishga, yalanglik, o'rmonda o'yin uyush-tirishga ko'maklashadi. Agar sayr paytida jismoniy tarbiya mashg'ulotini o'tkazish belgilangan bo'lsa, unga tabiiy omillardan foydalanib amalga oshiriladigan mashqlar (qiya daraxtga sur'atni o'zgartirib chiqish va pastga sakrash, kim o'zarga yugurish, jilg'adan hatlab o'tish va hokazo), tik turgan, o'tirgan, yotgan holatda buyumlar bilan bajariladigan mashqlar kiritiladi.

Sayr va mashg'ulot sof havoning bolaning yalang'och badaniga bevosita ta'sir etishi tufayli (bolalar faqat trusi, mayka, panamka, kepka va sayrta mos oyoq kiyimida bo'lishlari lozim) harakatda qabul qilinadigan tabiiy havo vannasi hisoblanadi.

Sayr qish faslida ham rejalashtiriladi: bolalar oldindan ogohlantiriladilar va mutaxassis bilan birgalikda kerakli narsalarni (o'yinchoqlar, belkuraklar, o'yin uchun atributlar, velosipedlar, somaklar, va hokazo) tayyorlaydilar.

Sayrlarni muntazam o'tkazish bolalarning harakat ko'nikmalarini takomillashiradi, organizmni chinig'iradi, chidamlilikni tarbiyalaydi,

harqoliy taassurotlarni yangilaydi, atrof-muhitni bilishga yordam beradi, sayrdalarga qiziqish uyg'otadi, zavq-shavq baxsh etadi. [15]

4.11. Bolalarning mustaqil harakat faoliyati

Bolalarning mustaqil harakat faoliyati maktabgacha tarbiya tashkilotlarida, guruhlarda, va sayrlarda tashkil etiladi.

Mustaqil harakat faoliyatini samarali tashkil etish quyidagi majburiy qoidalarni nazarda tutadi:

- jismoniy tarbiya va o'yin muhitini tashkil etish (harakatlarni uchinchi joy, har xil qiziqarli usul va vositalar, rang barang jihozlar va hokazo);
- kun tartibida bolalarning mustaqil harakat faoliyati uchun maxsus vaqt ajratish;

mutaxassisning bolalarning mustaqil faoliyatini rivojlantirishining maxsus usullarini yaxshi bilish darajasi.

Bolalarda harakatlanish ehtiyoji individualdir, shu sababdan shartli davlatda har bir guruhda katta, kichik, o'rta harakatlanish muvaziyatlarini ajratish mumkin.

O'rta harakatlanishdagi bolalar kun davomida eng tinch va oqoyibta harakatlarni bilan ajralib turadi. Bunday bolalar tahminan guruhning yarimini yoki yarimidan ko'prog'ini tashkil etadi. Guruhdagi yaxshi sharoitlarda (harakatlanish joyi, vaqt, jihozlar bilan harakatlanish, muvaziyatlar) bolalar harakat faoliyatini tashkil qilishda mustaqillik faoliyatini erkin namoyon etadilar.

Bunday bolalarning harakati odatda ishonchli, aniq, maqsadga qaratilgan bo'ladi. Fiziologlar bu jarayonni «o'z-o'zini boshqarish» ga tayyinlashi mumkin, deb hisoblashadi, bu bolalar harakatlarda juda yorqin namoyon bo'ladi.

Nisbatan kuchsiz va zaif organizm - kamharakat bolalardir. Bolalarning past harakat faoliyatining sabablari guruhdagi qoniqsiz psixologik muhit, jihoz va buyumlarining bir xilligi va taqchilligi, ma'lomatidagi muammolar, bolaning harakat qobiliyatlari rag'batiz qolishi, yoki kattalarning muntazam taqiqdari bo'lishi mumkin. Natijada bolaning xatti-harakatlari ko'pincha sust bo'lib qoladi.

Kamharakat bolalar doimiy charchoq, sustlik bilan ajralib turadi, hoshqalardan ko'ra tezroq charchashadi. O'zlari uchun qulay muhitni yaratma oladigan harakatchan bolalardan farqli o'laroq, ular hech kimga

aralashmaslik, faollik va harakatni talab qilmaydigan vaziyatni ta'kidlash uchun o'zini tortishga harakat qilishadi. Ular mulog'otda qo'rqoq, o'ziga bo'lgan ishonchi yo'q, faol harakatlar va o'yinlarni yoqtirmaydilar. Bu holatda bolani harakatga jalb qilish uchun, uyatchang, tortinchoq, bolani o'yinlar bilan harakat qilishga o'rgatishdir. Bu toifa bolalarda, qoida bilan qilmaydigan oddiy, faol harakatlarni qo'llash kerak.

*Serharakat bolalar*ning doimo o'rni sezilib turadi, garchi ular umumiy bolalarning to'rtidan birini tashkil qilsa ham. Ular muvozanatli xatti-harakatlari bilan farq qiladi, ko'pincha boshqalar bilan muqobil vaziyatlarga duch kelishadi. O'z faoliyatining mohiyatini tushunish uchun ular o'zlarining harakatlarini nazorat qila olmaydi. Harakatlarning haddan tashqari intensivligi tufayli ular o'z faoliyatining mohiyatini tushunish uchun idrok qila olmaydi vaziyatni nazorat qila olmaydi.

Giperfaol bolalar, albatta, harakatlarini me'yorida cheklashlari va tinch harakat bilan almashinishni o'rganishlari kerak degan fikrlar mavjud. Bu butunlay to'g'ri emas. Bolada harakatga ehtiyoj bor va bu ehtiyoj harakatlar bilan qoniqtirilishi kerak. Bunday holda, olin qoidalar yodda tutish kerak: **ta'qiqlamang, balki tartibga soling.** Bunday bolalarning harakat faoliyatiga rahbarlik harakatchanlikni cheklash emas, balki ularning qat'is harakatlarini nazorat qilish, ehtiyokkorlik bilan tushuntirish, maqsadli faoliyatni talab qiladigan harakatlarga qaratilishi kerak.

Uy vazifasi shaklida bolalarning mustaqil vosita faoliyatini tashkil etish tobora ommalashib bormoqda. Bolalarga uy vazifasi qiziqarli shaklda berilishi kerak. Vazifani bajarish mezonlari bolaning muayyan harakatni eng yuqori va sifatli bajarishidir.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotida, argonda sakray olmaydigan bolalar uchun uyda mashg'ulotni takrorlash, doimiy bo'sh vaqtda o'zi bilan argonni olib yurib uyda ota-onasi ishtirokida sakrash mashqlarini bajarishni vazifa qilib berish mumkin. Argonni qaytarib olish faqat bolaga berilgan vazifani yaxshi o'rganigidan keyin va guruhdagi barcha bolalar oldida o'z mahoratini namoyish etishdan so'ng qaytib olish va yangi vazifaga o'tish mumkin. Buning uchun zalda bir nechta juda yorqin (g'ayrioddiy ranglar), bolalar uchun jozibador buyumlarni (to'plar, sakrash argonlari, halqa) uyga berib yuborish mumkin, shunda uy vazifasini olgan bola bu ni jazo sifatida qabul qilmaydi, aksincha xursand bo'ladi.

Barcha bolalarga jismoniy tarbiya (sport nomi, Olimpiya medallari tarixi va boshqalar) sohasidagi bilimlarni shakllantirish bilan bog'liq

harakatni topshiriq berish tavsiya etiladi. Biroq, bolalar tomonidan amalga oshirilgan uy vazifasini muvofiq qilib uchun vaqt ajratish kerak. Harakat bilan birga, uy vazifalarini bolalar tomonidan qachon amalga oshirilishini muvofiq qilib qilish uchun ham alohida mashg'ulotdan tashqari tavsiya etilishi kerak.

Nazorat savollari va vazifalari

1. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan mashq qilishning asosiy shaklini tavsiflang.
2. Ishitirokchilarning faoliyati qanday tashkiliy-uslubiy shakllarda amalga oshirilishi mumkin?
3. Mutaxassis mashg'ulot uchun qanday tayyorgarli ko'rishi kerak?
4. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ritmik gimnastika elementlarini qanday qo'llaniladi?
5. Stretchingning bolalar tanasiga ta'siri qanday namoyon bo'ladi?
6. Fibrol mashg'ulotlarining bola organizmiga sog'lomlashtiruvchi ta'siri qanday?
7. Kun tartibida jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish tadbirlarini tavsiflang.
8. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya va ommaviy tadbirlarni tavsiflang.
9. Badiiy gimnastika mashg'ulotlarida foydalaniladigan buyumlarni qanday berish?
10. Bolalarning mustaqil harakat faoliyati qanday tashkil etilishi mumkin?

5-BOB MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTIDA JISMONIY TARBIIYA BO'YICHA TA'LIM JARAYONINI REJALASHTIRISH TEXNOLOGIYASI

Ta'lim jarayonini tashkil texnologiyasini o'zlashtirish mutaxassisiga jismoniy tarbiya sohasida maktabgacha ta'lim tashkilotida turgan muammolarni to'liq hal etish, jismoniy mashqlar uchun ajratilgan vaqtdan oqilona foydalanish, bolalarning va pedagoglarning faoliyatini tahlil qilish, shu bilan ularning mehnat samaradorligini oshirish imkonini beradi.

Ta'lim faoliyatini rejalashtirish va uning natijalarini nazorat qilish bir jarayonning ikki tomonini qamrab oladi.

5.1. Maktabgacha ta'lim tashkilotida jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarini rejalashtirish

Rejalashtirish juda murakkab ijodiy jarayon bo'lib, mutaxassis faoliyatining har tomonlama samarador bo'lishida muhim ahamiyat kasb etadi. Shuni yodda tutish kerakki, tasdiqlangan, ehtiyokkorlik bilan ishlab chiqilgan rejalashtirish ko'p yillar davomida hech qanday o'zgarish va qo'shimchalarsiz qolishi mumkin. Biroq doimiy yangilanishni talab qiladigan ko'plab omillar mavjud. Rejalashtirishning samaradorligini oshirishda eng muhim omil shundaki, barcha pedagogik jarayonlar doimiy nazoratda bo'lishi kerak.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya ishlarini rejalashtirish maktabgacha yoshdagi bolalarga ta'lim berish va tarbiyalashda boshqa sohalaridagi rejalashtirishdan sezilarli darajada farq qiladi. Bu harakat faolligini o'rganishning o'ziga xos jarayoni, tizimli dastur ta'lim va tarbiya vazifalarini hal qilish zarurati bolalarning jismoniy rivojlanishiga, ularning sog'lomlashtirish jarayoniga maqsadli ta'sir ko'rsatadi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalar bilan jismoniy mashqlarning barcha turlarini o'tkazish quyidagicha rejalashtiriladi:

- jismoniy tarbiya mashg'ulotlari;
 - kun tartibidagi jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish tadbirlari;
 - jismoniy tarbiya va ommaviy tadbirlar (dam olish, xordiq chiqarish va b.);
 - bolalarning mustaqil harakat faoliyati.
- Bundan tashqari, faoliyat bilvosita ta'sir ko'rsatuvchi jismoniy

tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarining samaradorligini mutaxassisning tibbiy xodimlar va ota-onalar bilan o'zaro hamkorligi belgilaydi. [14]

Ta'lim jarayonini rejalashtirish

Ta'lim jarayonini rejalashtirishning barcha hujjatlari direktiv va qaratuv turlarga bo'linadi.

Direktivlarga xujjatlarga quyidagilar kiradi:

- 1) jismoniy tarbiya asosiy vositalarini o'z ichiga olgan dastur;
- 2) dasturning muayyan bo'limlari uchun soatlar sonini tartibga soluvchi reja.

Operatsion hujjatlarga quyidagilar kiradi:

- 1) o'quv materiallarini yil davomida taqsimlash rejasii;
- 2) tematik dastur;
- 3) choraklik reja;
- 4) jismoniy tarbiya mashg'uloti konspekti;

Dastur. Mutaxassis jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirish bo'yicha ishni dastur bilan tanishishdan boshlashi kerak. Hozirgi vaqtda maktabgacha ta'lim tashkilotlarida «Davlat talabarlari» (2018) bilan birga, «Ilk qadam» yangi dasturi qo'llanilmogda.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarining zamonaviy dasturlari jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarini tashkil etish va o'tkazish yondashuvlari o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, dasturlar bilan tanishishda har tomonlama e'tiboriilik talab etiladi.

Dastur bo'limlari uchun soat sonini tartibga soluvchi reja.

Ushbu rejani aniqlash uchun siz bolalarning imkoniyatlarini va mashg'ulot o'tkazish sharoitlarini tahlil qilishingiz, ularni dasturiy talablar bilan taqqoslashingiz kerak. Joriy yil dasturning har bir bo'limining materiallarini o'rganish uchun ajratilgan soat sonini belgilagan holda, soatlar taqsimoti jadvali tuziladi. Dasturda nazarda tutilgan o'quv me'yorini dasturning bo'limlarini rejalashtirish uchun taqsimlash tahminiy hisoblanadi. Muayyan sharoitlarga qarab, mutaxassis maktabgacha ta'lim tashkiloti rahbariyati bilan kelishilgan holda dasturning turli bo'limlarini o'zlashtirish uchun tavsiya etilgan vaqt miqdorini o'zgartirishi mumkin (jadval 10). Yillik reja-jadval. Har bir yosh guruhini hisobga olib rejalashtirilgan. (jadval. 11).

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari uchun taxminiy vaqtni taqsimlash
(haftada ikki mar'ta mashg'ulot o'tiladi.)

	Guruhlar				Tayyovlik
	Kichik	O'rta	Katta	Tayyovlik	
Nazariy ma'lumotlar	1	1	1		1
Saf mashqlari	2	2	3		3
URM	2	3	4		4
Asosiy harakalar:	68	68	65		68
Yurish, yugurish, sakrash, ulog'tirish, tirmashib chiqish	2 10 12 14 18	2 10 13 15 16	3 11 16 16 10		3 12 17 17 10
Muvozanat saqlash	12	12	9		9
Gimnastika mashqlari	3	3	6		6
To'siqlar osha yurish	3	3	6		6
Harakatli o'yinlar	12	11	4		1
Rags mashqlari	5	5	7		7
Nazorat mashqlari	4	4	4		4
Jami	100	100	100		100

Uzoq vaqt davomida rejalashtirish uchun quyidagi xolatlarni hisobga olish kerak.

1. Har xil turdagi asosiy harakatlarning oqilona kombinatsiyasi birinchi navbatda bola tanasining har tomonlama faol rivojlanishini ta'minlashi kerak. Mashqlarni tanlashda siz ushbu qoidaga rioya qilishingiz kerak: bir xil mushak guruhiga ketma-ket ikki xil mashq bilan yuklama berilmaydi, bu bolalarda charchoqni keltirib chiqaradi, vaholanki yuklamani xar xil mushak guruhlari taqsimlash maqsadga muvofiq.

2. Harakat gobilyatlarini shakllantirishda bir tomonlama, ya'ni faqat

chiqish, sakrash, yoki ulog'tirishni o'rgatish kerak. Insonning katta harakat faoliyati uchun qulay bajariladigan mashqlarning majmuasini tanlash kerak. [14]

10-11 xil mashg'ulot turlari uchun vaqtni taxminiy taqsimlash
(mashg'ulot haftada 2 mar'ta o'tiladi)

	Sentyabr				Oktabr				Noyabr				Dekabr				
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Harakatli o'yinlar			*	*		*	*		*	*	*	*		*	*	*	*
Harakatli o'yinlar			*	*		*	*		*	*	*	*		*	*	*	*
Harakatli o'yinlar			*	*		*	*		*	*	*	*		*	*	*	*
Harakatli o'yinlar			*	*		*	*		*	*	*	*		*	*	*	*
Harakatli o'yinlar			*	*		*	*		*	*	*	*		*	*	*	*
Harakatli o'yinlar			*	*		*	*		*	*	*	*		*	*	*	*
Harakatli o'yinlar			*	*		*	*		*	*	*	*		*	*	*	*
Harakatli o'yinlar			*	*		*	*		*	*	*	*		*	*	*	*
Harakatli o'yinlar			*	*		*	*		*	*	*	*		*	*	*	*
Harakatli o'yinlar			*	*		*	*		*	*	*	*		*	*	*	*
Harakatli o'yinlar			*	*		*	*		*	*	*	*		*	*	*	*
Harakatli o'yinlar			*	*		*	*		*	*	*	*		*	*	*	*
Harakatli o'yinlar			*	*		*	*		*	*	*	*		*	*	*	*
Harakatli o'yinlar			*	*		*	*		*	*	*	*		*	*	*	*
Harakatli o'yinlar			*	*		*	*		*	*	*	*		*	*	*	*
Harakatli o'yinlar			*	*		*	*		*	*	*	*		*	*	*	*

Mashqlar bolalar tanasiga ijobiy ta'siri yuklama va dam olish, vaqtni to'g'ri o'zgartirish bilan amalga oshiriladi.

4. Shuning uchun, bolalar nafaqat faol mashq qiladigan, balki kuchni tiklash uchun tanaffuslari bo'lgan harakatlarning kombinatsiyasini ham tanlash kerak.

5. Murakkab koordinatsiyali, harakat ko'nikmalarining fiziologik asosini tashkil etadigan qiyin harakatlarni shakllantirish mumkin emas.

6. Bolalar har safar bir mashqni diqqat va e'tibor bilan bajarish uchun, mutaxassis bunga asosiy e'tiborni qaratishi kerak. Ushbu muhim uchun yuqoridagi talablar va mashg'ulotning o'ziga xos vazifalarga asoslanib, boshqa vazifalarni (ma'lum, ilgari bolalar tomonidan o'rganilgan) tanlab olish tavsiya etiladi.

Tematik ish dasturi. Ko'pgina operativ hujjatlarni rejalashtirishda eng muhimi tematik ish dasturidir.

Dastur bo'limlari, o'rganish ketma-ketligini va tabiiy ravishda bo'limlardagi mavzularni yoritadi. Dastur materialning yuqoridagi ketma-ketligini ko'plab xususiyatlarni hisobga olgan holda barcha maktabgacha ta'lim tashkilotlarida rejalashtiriladi. O'quv materialining butun hajmi oddiydan va murakkabga tamoyili asosida bo'limlar va mavzularga taqsimlangan.

11-jadval

	Yanvar				Fevral				Mart				April				May			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
*		*	*	*		*	*	*		*	*	*		*	*	*		*	*	*
*																				
*																				
*																				
**																				
**																				
*																				
*																				
**																				
**																				

tasvirlarning har bir bo'limidagi mavzular soni (yurish, uloqtirish, o'tirish va h.k.) maktabgacha yoshdagi bolalarning kichik guruhlardan katta guruhlarga (raqamlash orqali) tartibda belgilanishi tavsiya etiladi. Har bir yosh guruhiga hujjatlarni rejalashtirishda aniqlik kiritadi va har bir yosh guruh uchun vazifalarni aniqlashda betartibliklarni bartaraf etadi.

Tematik dasturni ishlab chiqish sifatiga ta'sir qiluvchi ko'plab omillar orasida birinchi navbatda eng muhim omillarni hisobga olish kerak.

bolalarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi darajasi; kasallik tufayli jismoniy mashqlarda cheklovlar; mashg'ulotni tashkil etishning samarali shakllari; jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini moddiy ta'minlash (zalning omillari, uskunalari, jihozlari va boshqalar).

«Uloqtirish» bo'limida tematik ish dasturining qismlari»

Kichik guruh

1. To'pni ushlab bir-biriga juft bo'lib, sherigiga uzatish.
2. 1,5-2 m masofadan to'pni darvoza tomon siljitish.
3. Ikki qo'l bilan ko'krakdan to'pni tashlash.
4. Ikki qo'l bilan bosh ustidan to'pni tashlash.
5. ...

O'rta guruh

1. Ko'krakdan ikki qo'l bilan argon ustidan to'pni tashlash.
2. Kichik to'pni masofadan tashlash.
3. To'pni devorga o'tish va ikki qo'l bilan ushlab.
4. ...

Katta guruh

1. Kichik to'pni to'g'ri chiziq vertikal yo'nalishda uloqtirish.
2. Basketbol savatiga katta to'pni tashlash.
3. ...

Tayyorlov guruhi

40. To'pni erga tekkizish joyida, harakatda.
50. To'p bilan devor oldida mashqlar.

Choraklik reja

Choraklik reja tuzish texnologiyasi. - choraklik reja-yilning har bir faslining mazmunini izchil taqdim etish. Dastlabki materiallarning yillik jadvali asosida avvalgi choraklarda o'quv jarayonining haqiqiy yo'nalishini hisobga olgan holda tuziladi.

Chorak uchun rejani ishlab chiqish ta'lim vazifalarini shakllantirish bilan boshlanadi. Birinchidan, ushbu chorakda ta'lim jarayonining asosiy vazifalari aniqlanadi.

Ta'limiy vazifalarini aniqlash va rejalashtirish. Harakat qobiliyatlarini shakllantirish va jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan dasturning bir qismi jismoniy mashqlarni o'z ichiga oladi. Ularning aksariyati bir necha yosh guruhlari uchun ketma-ket o'rganiladi. Shu munosabat bilan, chorak uchun harakat faoliyatlarini o'rganishning asosiy vazifasini aniqlash uchun bolalarning yangi materiallarni o'rganishdan oldin bilim va ko'nikmalarini aniqlash, so'ngira avvalgi yillarda qanday vosita harakatlarini o'rganish va keyingi yillarda qanday qanday aniqlash uchun barcha avvalgi ta'lim jarayonlarida qo'llanilgan dasturlarni tahlil qilish maqsadga muvofiq. Barcha yosh guruhlari uchun dasturda materialning taqdimoti ketma-ketligi ta'limning asosiy vazifasini aniqlaydi va kelgusi yosh guruhlari dasturining mazmunini hisobga olgan holda, bu yil o'rganilayotgan mashq texnikasi uchun talablarni belgilaydi. [14]

Sog'lomlashtirish vazifalarini aniqlash va rejalashtirish. Ushbu doimiy dolzarb vazifalarni hal qilishning turli usullari mavjud.

Bu usul organizmga mashqlarning ta'sirining tabiatini va ularni hal qilish uchun ishlatiladigan usullarni hisobga olgan holda, maxsus sog'lomlashtirish vazifalarini taqsimlaydi.

Yana bir usul - bu maxsus umumrivojlantiruvchi mashqlar va harakatlari o'yinlar mashg'ulotlar guruhiga kiritilgan bo'lib, bu barcha mashqlarning etaricha davolovchi ta'sirini o'rgatishga qaratilgan.

Doimiy faoliyat ko'rsatadigan sog'lomlashtirish vazifalari bilan bir qatorda nisbatan qisqa vaqt ichida (har bir mashg'ulot, chorak yoki yil uchun) o'rgatish vazifalar ham kiritilishi mumkin. Bunday vazifalarni shakllantirish uchun asos, maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy holati, o'quv jarayonining shartlari, va ularning yuzaga kelishi mumkin bo'lgan salbiy ta'sirlari to'g'risidagi ma'lumotlar bo'lishi mumkin. Shunday ekan sog'lomlashtirish vazifasi bilan ta'limiy vazifa uyg'unlikda qo'llanadi va jismoniy saifatlarni rivojlantirish vazifalariga alohida e'tibor beriladi. Ular o'quv dasturi va bolalarning jismoniy tayyorgarligi to'g'risidagi ma'lumotlar asosida aniqlanadi.

Tarbiyaviy vazifalarini aniqlash va rejalashtirish. Bolaning mehnatkashligi, axloqiy, irodaviy va estetik fazilatlarini tarbiyalash har bir mashg'ulotda bolalarning tarbiyaviy fazilatlarini va xatti-harakatlariga ta'lim va jismoniy rivojlanish vazifalari bilan bog'liq holda amalga

shakllanishi kerak.

Muayyan tarbiyaviy vazifalarini shakllantirish uchun asos bo'lishi mumkin (masalan, chorak uchun) bolalarning xulq-atvorini kuzatish to'g'risidagi ma'lumotlar, shuningdek, bolalarning yosh xususiyatlarini va ularning tarbiyalash darajasini tahlil qilish. Maktabgacha yoshdagi bolalar psixikasining yoshga bog'liq xususiyatlarini hisobga olgan holda, saif bolalarga do'stona munosabatni yaratish vazifasi alohida ahamiyatga ega.

Choraklik rejani tuzish texnologiyasi. Vazifalar va tegishli o'quv materiallarini aniqlab, ularni chorak mashg'ulotlarida taqsimlash kerak. Ushbu amaliyotning samaradorligi mutaxassisning o'rganilayotgan vosita harakatlarining murakkabligini bolalar qobiliyatlarini va ta'lim jarayoni egalar bo'ladigan sharoitlar bilan o'lchash jarayoniga bog'liq bo'ladi.

O'quv materiallarini mashg'ulotlar bo'yicha taqsimlashda quyidagi qoidalariga amal qilish kerak:

- muayyan harakat vositalarini o'rganish alohida mashg'ulotlarda amalga oshirilishi kerak;

- mashg'ulotda hal qilinadigan vazifalar bolalardan turli xil kognitiv faoliyatni talab qilishi va jismoniy rivojlanishga ko'p qirrali ta'sir ko'rsatishi kerak;

- mashg'ulotda salbiy ta'sir ko'rsatadigan harakat vositalarini o'rganishdan saqlanishi;

bir mashg'ulotdagi vazifalarning soni va mazmuni bolalarning funktsiyalariga va mashg'ulotda moddiy jihozlarni ta'minlanganligiga mos kelishi kerak.

Mashg'ulotning mazmuni. Zamonaviy mashg'ulotlar uchun ta'lim, sog'lomlashtirish ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarini kompleks rejalashtirish o'zida aks etadi. Bunday yondashuv ta'limni optimallashtirishning eng muhim vositasidir, chunki u bir vaqtning o'zida bolalarni ortiqcha vazifa yuklamasdan jiboyi natijalarga erishishga imkon beradi. Albatta, har bir mashg'ulot yuqorida sanab o'tilgan barcha vazifalarni to'liq hal qilmaydi mumkin. Ko'p omil mavzuning o'ziga ko'shligiga, ishtirokchilarning individual xususiyatlariga va boshqa sabablarga bog'liq bo'lishi mumkin.

Mashg'ulotlar majmuasi, vazifalari shakllantirilgach, tanlangan mashqlar mashg'ulotning barcha maqsadlariga yechim topishini ta'minlash uchun o'quv materialining mazmunini aniqlash kerak. Mashg'ulotning mazmuni eng muhim jarayonlarni ajratib ko'rsatish kerak. Bu rejalashtirishning eng muhim elementidir. Buning uchun

kerakli ko'nikmalarni shakllantirishga olib keladigan mashqlar tanlanadi va ayni paytda (birgalikda) harakat qobiliyatlarini yaxshilash va axloqiy fazilatlarni tarbiyalash imkonini beradi.

Mashg'ulotning mazmunini ishlab chiqishda ushbu ketma-ketlikda harakat qilish tavsiya etiladi.

1. Harakatlarni ko'nikmalarini o'rganishning har bir vazifasini hal qilish vositalari va usullarini aniqlash.

2. Ushbu mashg'ulotda bolalarga etkazilishi kerak bo'lgan nazariy ma'lumotlarni aniqlash.

3. Jismoniy rivojlanishni takomillashtirish va salomatlikni mustahkamlash uchun ushbu mashg'ulot uchun rejalashtirilgan vazifalarni hal qilish yo'llarini aniqlash va rejalashtirish.

4. Guruhdagi barcha ta'limiy vazifalarini bolalarning ishlashi dinamikasini hisobga olgan holda taqsimlash.

5. Axloqiy, mehnat va estetik ta'lim muammolarini hal qilish uchun ularning samaradorligini aniqlash uchun mo'ljallangan vositalar va usullarni tahlil qilish.

6. O'quv faoliyatini tashkil etish usullarini ishlab chiqish.

7. Kerakli asbob-uskunalar, jihozlar va qo'llanmalarni tayyorligi. Uskunalarni oqilona joylashtirish haqida o'yash kerak, shunda uning o'rnatilishi va tozalanishi mashg'ulotdan ko'p vaqt talab qilmaydi.

8. Ta'lim natijalarini baholash mezonlari va shakllarini aniqlash.

Shuni yodda tutish kerakki, birinchi navbatda mashg'ulotning asosiy qismini ishlab chiqiladi, so'ngra uning mazmuni, kirish va yakuniy qisim asosiy qism xususiyatlariga asoslanadi.

5.2. Jismoniy tarbiya va ommaviy tadbirlarni rejalashtirish.

Jismoniy tarbiya va ommaviy tadbirlarni rejalashtirish jismoniy tarbiya dam olish rejalarini va jismoniy tarbiya bayramlarining ssenariyalarini ishlab chiqishni o'z ichiga oladi.

Mashg'ulotdan tashqari o'tkaziladigan jismoniy tarbiya rejasi. Jismoniy tarbiya tadbirlarini amalga oshirish, qoida tariqasida, oyiga 1-2 marta o'tkaziladi va estafeta-harakatli o'yinlar jismoniy mashqlar, ochiq havodagi o'yinlar, estafeta musobaqalari, mashqlar-musobaqalarni o'z ichiga oladi. Dam olish tadbirlari musiqaga bilan uyg'unlikdagi ritmik gimnastika mashg'ulotlari yordamida bolalarni motivatsiyaga undaydi. Musiqaga bilan birga olib boriladigan tadbirlar jismoniy mutaxassis va musiqaga rahbari hamkorligida amalga oshiriladi.

Mashg'ulotdan tashqari tadbirlarni o'tkazishdan maqsad, jismoniy

tarbiya mashg'ulotlaridan farq qiladigan faoliyat ekanligi sababli, uni rejalashtirishda vazifalar mashg'ulot emas, balki jismoniy tarbiya mashg'ulotida o'rganilgan ko'nikmalarni o'yin faoliyatida takomillashtirishdir. Sog'lomlashirish vazifasi va bolalarni qiziqitira olish maqsadlari asosiy maqsad qilib olingan. Mashg'ulotdan tashqari jismoniy tarbiya, jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridan farq qiladigan tomoni, uni rejalashtirishda ta'lim berish emas, balki jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'rganilgan materialni turli o'yinlar yordamida takomillashirish vazifalari qo'yiladi.

Tayyorgarlik guruhining bolalari uchun mashg'ulotdan tashqari jismoniy tarbiyaning tahminiy rejasi

Vazifasi: 1) bolalarning estafetali o'yinlarda bir biriga uloqtirish, alohida munosabatlarni shakllantirish;

2) o'yinlar va estafeta musobaqalarida jamoachilik hissinii bahovyalash;

3) bolalarda harakatlari orqali tasvirni ifodalash qobiliyatini shakllantirish

Joy: sport zali
Vaqt: 30 daqiqa

Jihozlar: kubar, to'plar, keglilar, xalqa, har bir jamoa uchun alohida to'p/ishli shart.

Tarkibi:

1. O'yin «O'z joyingni top!».

2. Guruhlarning jamoalariga taqsimlash.

3. «Kim tezroq» estafetasi.

4. «Buyumning joyini o'zgartiring»

5. «To'pini uzating» estafetasi

6. «Uchinchisi ortiqcha» o'yini.

7. Yakunlash.

Jismoniy tarbiya bayrami ssenariysi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi bo'yicha turli dasturlar, odatda, yiliga 3-4 marta (mavsumda 1 marta) jismoniy tarbiya ta'limlarini o'tkazishni o'z ichiga oladi. Bayramga tayyorgarlik ssenariyni ishlab chiqish bilan boshlanadi.

Bayramning odatiy qismlariga quyidagilar kiradi:

a) tantanali ochilish (barcha ish-tirokchilarning bayramona tayyorligi ko'rinishi, ish-tirokchilarni tabriklash);

b) bolalarni yuqori natijalarga erishganligi uchun mukofotlash;

v) bolalarning namoyishlari, taklif etilgan nufuzli sportchilarning chiqishlari, ommaviy o'yinlar, tanlovlar va tomoshabinlarning ko'ngilochar tadbirlari;

d) yopilish marosimi (bayramda tashabbus ko'rsatganlar uchun sovg'alar va mukofotlarni topshirish, ishtirokchilarning yakuniy marafoni).

Jismoniy tarbiya tadbirining ssenariysi bepul nashr etiladi. Odarda bu nafqat vosita vazifalarini, balki bayram mavzusini aks ettiradigan hikoyalar yozuvini ham qayd etadi. Agar kerak bo'lsa, suhbat mulohazalari va rahbarlarning nutqiy mulogoti kiritiladi.

Katta guruh maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy tarbiya bayramlari 1,5 soatdan oshmasligi kerak.

Maktabgacha ta'lim tashkilotida jismoniy tarbiya va ommaviy tadbirlarning asosiy turlari - jismoniy tarbiya va dam olishdan iborat.

Rang-barang bezaklar, ishtirok etuvchilarning xursandchiligi, ishtirokchilar faoliyatini mashg'ulotlardagi kabi qat'iy tartib va ma'lum me'yorlarning yo'qligi, talant va individual qobiliyatlarining yanada kengroq namoyon bo'lishi imkoniyati, bunday tadbirlarni maktabgacha yoshdagi bolalar juda qiziqarli va ommabopligi bilan o'ziga jalb qiladi.

Shuning uchun ularni o'tkazish ko'pincha an'anaviy bo'lib, maktabgacha ta'lim tashkilotining umumiy ish rejasi negiziga kiritiladi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining vazifasi quvnoq kayfiyatini yaratish, har bir bolaning bola imkoniyatlarini hisobga olgan holda faoliyatini rag'batlantirish, vosita faoliyatidan zavq olish, jamoaviy harakatlardan quvonch hissini boshdan kechirish imkonini berishdir.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari maxsus tayyorgarlikni talab qilmaydi. Mutaxassis oddiy sharoitda, oz sonli atributlar bilan amalga oshiriladi. Quvonchli kayfiyatni saqlab qolish, ijobiy his - tuyg'ularni yaratish emblemalardan foydalanishga, jamoa uchun yagona sport shiori, hisob eshitishtida muammosi bor bolalartochkalari va boshqa jihozlar yordamida yanada jozibador amalga oshirish mumkin.

Tadbirlar albatta bolalar yoshini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

Jismoniy xordiqqlar turli xil bo'lishi mumkin: o'yinlar va o'yin mashqlari, sport o'yinlari elementlari, asosiy harakatlarda mashq qilish (yugurish, sakrash, uloqtirish). Dam olish o'yinlari «quvnoq startlar» kabi o'yinlarga asoslangan bo'lishi mumkin. Harakati o'yinlardan («qutqaruvchilar», «velosiped poygalarini» va boshqalar) musobaqalar sifatida tashkil etilishi mumkin.[14]

Qizig'i shundaki, bolalar musiga-jismoniy xordiq uchun predmetlar bilan mashq qilganda (halqa, to'p, lentalar, buyumlarsiz va hokazo) bolalarning harakatchanligini, ijodkorligini yanada oshiradi.

Ko'pincha, mutaxassislar bo'sh vaqtlarida «Harakatlarni almashinuv» shaklini qo'llashadi, chunki bolalarga jismoniy tarbiya zalida mashq qiladigan vazifalarni tanlash imkoniyati beriladi: halqani aylantirish, to'pni savatga tashlash, fibbolga sakrash va h.k.[14]

Jismoniy tarbiya bayramlari-jismoniy madaniyatni targ'ib qilishga yordam beradigan ko'rgazmali va ko'ngilochar tabiatning ommaviy bayramona tadbirlarini misol keltirish mumkin.

Ularning asosiy vazifalari quyidagilardir: maktabgacha yoshdagi bolalarning yutuqlarini namoyish etish, bolalarning mazmunli va unumli ta'limni ta'minlash.

Bayramlar odatda mavsumda bir marta (kuz, qish, bahor) bo'lib, shahar va mamlakatning sport hayotidagi muhim voqealarga, muhim sanalarga bag'ishlanadi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotining butun jamoasi bayramga katta tayyorgarlik bilan qatnashadi, ssenariy asosida, rang-barang atributlar, bolalar uchun maxsus kiyimlar va boshqalar taxt qilinadi. Bayramning mazmunini bolalarga tanish bo'lgan va kutilmagan vaziyatlar, harakati o'yinlar, tashkil etish usullari bilan yangiliklarga boy e'tarfdali ochiq o'yinlar va mashqlardan iborat. Jismoniy tarbiya bayrami dasturida qiziqarli viktorina savollari va topishmoqlar ham kiritiladi.

Bayram ssenariyasini ishlab chiqishda uning asosiy g'oyasi, shiori o'rtiborga olinishi kerak. Jismoniy tarbiya bayramining mazmuni asosan muvuzga, u o'tkaziladigan sharoitlarga bog'liq.

Yoz oylarida dam olish paytida turli xil mashqlar va o'yinlarni tanlash uchun keng imkoniyatlar ochiladi. Bunday sharoitda katta, keng bo'sh joyni talab qiladigan bolalarning ommaviy chiqishlarini, yugurish, joydan sakrash va nishon va masofaga uloqtirish, turli sharoitlarda muvuzatdagi mashqlarni, shuningdek velosipedda bajarladiigan vazifalarni talab qiladigan bolalarning ommaviy chiqishlarini festival shakliga kiritish mumkin. Bundan tashqari skuterlar, sport o'yinlari elementlari (basketbol, badminton, futbol), qiziqarli ekskurssiyaalar yoz oylarida ayni mavsumi hisoblanadi. Bayramlar barcha tomshabinlar faol ishtirok etishi mumkin bo'lgan tadbirlar bilan biriktirilgan holda (eng oddiy harakati o'yinlar, jismoniy mashqlar daqiqasi kabi mashqlarni yaxshiroq bajarish uchun tanlovlar va boshqalar) o'tkazilishi maqsadga muvofiq.[14]

5.3. Maktabgacha tashkiloti tibbiyot xodimlari bilan hamkorlikda sog'lomlashtirish tadbirlarini rejalashtirish

Zamonaviy sharoitda sog'lom bolani to'liq barkamol tarbiyalash va rivojlantirish faqat maktabgacha tarbiya tashkilotlarining ta'lim va sog'lomlashtirish ishlarini birlashtirish orqali amalga oshiriladi va shuning uchun mutaxassislar va tibbiyot xodimlarining yaqin o'zaro hamkorligi alohida ahamiyat kasb etadi. (12-jadval).

Tibbiy-pedagogik uchrashtuvlarning tahririy mavzulari

Muddati	Mavzu	Materiallar
Sentyabr	Bolalarning dastlabki jismoniy holati, individual salomatlik darajasini aniqlash. Bolalarni tayyorgarlik va maxsus tibbiy guruhlariga ajratish	Sinov bayonnomalari, tibbiy yozuvlar, tashxis xartalari
Oktyabr	Tayanch - harakat tizimi kasalliklarini, va yassioyoqlikni oldini olish	Maxsus jismoniy mashqlar majmualari
Novabr	Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida jismoniy faollikni optimallashtirish	Xronometraj bayonnomasi, pulsometriya
Dekabr	Jismoniy mashqlar jarayonida gigiena qoidalariga rioya qilish	Jismoniy mashqlar joylarini tekshirish dalolatnomalari (zali, guruhlari, o'yin maydonchasi)
Yanvar	Jismoniy mashqlar samaradorligini oshirish	Tarlangan test bayonnomalari
Fevral	Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi uchun mashqlarni tanlash	Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini nazorat qilish
Mart	Jismoniy faollikni tahlil qilish	Jismoniy tarbiya dasturining «Nazariy ma'lumotlar» bo'limini tahlil qilish
April	Jismoniy mashqlar yordamida bolalarni chinigdirish	Jismoniy mashqlar yordamida bolalarni chinigdirish tadbirlarini tahlil qilish
May	Yakuniy sog'lomlashtirish ishlari	Sinov bayonnomalari, tashxis xartalari

Mutaxassis va tibbiyot xodimlarining birgalikdagi faoliyatini talab qiladigan asosiy masalalar quyidagilardir:

- maktabgacha ta'lim tashkilotiga qatnaydigan bolalarning jismoniy holati;
- jismoniy mashqlar mazmunining bolalarning jismoniy holatiga muvofiqligi;
- maktabgacha ta'lim tashkilotida bolalarning kundalik harakat haridini optimallashtirish;
- intensiv ta'lim faoliyatining salbiy ta'sirini oldini olish;
- tayanch-harakat tizimi, yurak-qon tomir va nafas olish harakatlarning kasalliklarini oldini olish;
- bolalarda sog'lom turmush tarzi haqidagi dastlabki g'oyalarni shakllantirish.

5.4. Jismoniy tarbiya sohasida maktabgacha yoshdagi bolalarning ta'lim faoliyati natijalarini nazorat qilish

Jismoniy tarbiya bo'yicha ta'lim jarayonining muvaffaqiyati asosan nazoratning o'z vaqtida va tizimli ravishda, o'quv materiallarining muqaddor va sifat ko'rsatkichlarini baholashning xolisligi, muayyan vaqt davomida ishlarining natijalarini to'liq hisobga olish bilan bog'liq.

Nazoratning mazmuni bolalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'quv-ma'rifiy faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari, shuningdek, ta'lim jarayonining alohida bosqichlarining vazifalari bilan belgilanadi. Ob'ektiv va tizimli nazorat mutaxassisga bolalarni jismoniy takomillashtirish jarayonini yanada aniqroq boshqarishga yordam beradi.

5.5. Pedagogik nazorat turlari

Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan jismoniy mashqlar amaliyotida, shuningdek, boshqa toifadagi mashg'ulotlarda ishirokchilar bilan birgalikda uchta o'zaro bog'liq nazorat turlari qo'llaniladi: dastlabki, joriy va yakuniy.

Dastlabki nazorat bolalarning yangi o'quv materiallarini o'zlashtirishiga tayyorligini aniqlash uchun mo'ljallangan. Dasturning muayyan mavzusini yoki bo'limini o'rganishdan oldin birinchi mashg'ulotlarda o'tkaziladi. Bunday nazoratning ma'lumotlari rejaning aniqlab olish imkonini beradi va keyinchalik joriy va yakuniy tekshiruv natijalari bilan solishtirganda, bolalar tomonidan ishlab chiqilgan bilim va ko'nikmalarni baholash maqsadga muvofiqdir.

Joriy nazorat ta'lim samaradorligini aniqlash va ta'lim jarayonini

tezkor boshqarish uchun mo'ljallangan. Dasturning muayyan mavzusini yoki bo'limini o'rganishdan oldin birinchi mashg'ulotlarda o'tkaziladi.

- maxsus tashkiliy etilgan jismoniy mashqlar
- mashg'ulot davomida bir yoki bir nechta bolani har qanday faoliyatni, shu jumladan, mashg'ulotning asosiy vazifalari bilan bog'liq bo'lmagan holda baholash bilan kuzatib borish;

- nazariy ma'lumotlarni o'rganish, o'yin qoidalarini bilish, jismoniy tarbiya jihozlarining nomi, harakatlarning mohiyatini tushunish va boshqalarni tekshirish uchun og'zaki so'rov.

Shuni esda tutish kerakki, baholash, bir tomondan, bolaning o'z harakatlari o'ngli ravishda boshqarishga hissa qo'shishi mumkin, boshqa tomondan, hissiy tajribalar bilan birga keladi, bu ham ijobiy, ham salbiy bo'lishi mumkin bo'lgan ta'sirni sezilishi darajada oshiradi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini baholash sharti ravishda tarbiya (bolalarning xulq-atvorini tartibga soluvchi) va ta'limga (harakatlarning sifatini belgilovchi) bo'linishi mumkin.

Baholashni tanlayotganda, bolalarning katta taklifi tufayli ularning xatti-harakatlarining xususiyati (salbiy yoki ijobiy) tegishli harakatga ishora qiladi.

Salbiy baholashning tez-tez takrorlanishi mutaxassisning talablarini buzish bolaga yomon odat bo'lib qolishiga olib keladi.

Agar mutaxassis bolalarning xulq-atvorini ijobiy baholasa yoki kelajakda ular kerakli darajada harakat qilishiga ishonch bildirsa, inizzom buzilishining oldini olish va harakatlarning sifatini yaxshilashga erishish osonroq bo'ladi. Baholashning bunday tajribasi odatda maktabgacha yoshdagi bolalar uchun mo'ljallangan.

Shuni esda tutish kerakki, past salbiy baho bolalarda yomon kayfiyatni keltirib chiqarishi mumkin va xatolarni bartaraf etishga yordam bera olmaydi.

Agar mutaxassis xatoni tuzatish bo'yicha ko'rsatmalar bergan bo'lsa, yaxshi natijalarga erishiladi. Bolalarning harakatlarning salbiy xususiyatlarini o'z ichiga olgan baholash, ko'nikmalarni shakllantirishga juda salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday baho olgan ko'plab bolalar bir nechta mashg'ulotlarda bir xil xatolarni takrorlaydi. Ba'zilar noto'g'ri ish qilishdan qo'rqib, o'zlarini juda gatiq cheklangandek his qilishlari mumkin, shunday ekan nafaqat bu, balki boshqa mashqlarda ham avvalgi xatoni takrorlashni boshlaydilar. O'rgatish jarayonini baholovchi mashqlar mashg'ulot davomida yoki mashg'ulot tamom bo'lgandan so'ng

diqqat e'ton qilinsa, eng samarali hisoblanadi.

Bunday baholashni bolalarga qo'llashda va alohida individuallashtirilsa, yanada ijobiy ta'siri ortadi.

Barcha bolalarga qaratilgan ta'lim xarakteriga ijobiy baho mashg'ulot oxirida samarali bo'ladi. Bunday baholash, ayniqsa, ta'lim faoliyati uchun yangi topshiriqlar kiritishda yangi tashkiliy etilgan mashg'ulotlarda zarur. Ijobiy bahoning samarasi bolalar qanchalik kichik yosh bo'lsa, shunchalik yorqinroq namoyon bo'ladi.

Yakuniy nazorat mavzu bo'yicha ishlarining yakuniy natijalarini, o'quv dasturining bo'limini, butun yil davomida aniqlash uchun zarurdir. Ko'pincha bu nazorat mashqlari (testlar) ni bajarish nazorat shaklida amalga oshiriladi, ularning natijalari nafaqat miqdoriy ko'rsatkichlarni, balki bajarilgan harakatlarning sifat xususiyatlarini ham baholashga imkon beradi.

Yakuniy nazorat - bu ham bolalar, ham mutaxassis faoliyati sifatining asosiy ko'rsatkichidir.

5.6. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash.

Maktabgacha ta'lim tashkilotida pedagogik nazoratning asosiy-bolalarning jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish, kuzatishlar yordamida amalga oshiriladi.

Yosh va o'rta yoshdagi maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faoliyati sifat jihatidan baholanishi kerak: yosh me'yoriga muvofiq harakatlarni o'zlashtirish darajasi (yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish).

Sinovlarni miqdoriy baholash maktabgacha yoshdagi bolalarda amalga oshirilishi kerak. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarligi ikki asosiy ko'rsatkichlar bilan belgilanadi: jismoniy sifatlarini rivojlantirish va harakat ko'nikmalarini shakllantirish. Jismoniy faizlatlarni rivojlantirish darajasini aniqlash nafaqat maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya amaliyotida yaxshi tashkiliy etilgan, balki bolalarning rivojlanishini dasturlashtirilgan testlarga muvofiq amalga oshirilishi kerak. Masalan, uzunlikka sakrash, turgan joyidan sakrash, 30 soniya davomida o'tirib turish.

Uzunlikka sakrash. Joydan turib sakrash. Bola start chizig'ida turadi, oyoq uchlari chiziqqa tekizib o'tirib, qo'llarini orqaga bukib tortiladi va qo'llarini silkitib, oldinga siljiydi, og'irlik ikkinchi oyoqqa tushadi. Oyoqning barmog' qismi teggan chizig'idan yerga tegib turgan

joydan masofa hisobga olinadi. Natijada santimetrdan uchta urinish bilan yaxshi natijasi qayd etiladi va baholanadi.

Turgan joyda o'tirib turish. Turgan joyda o'tirib turish mashg'ulotlarida amalga oshiriladi. Bolalarga vazifa berilganidan so'ng soniga qarab turiladi va har bir bolaning o'tirib turgan soni qayd etiladi. 30 daqiq

Harakat ko'nikmalarini shakllantirish darajasini aniqlash nafaqat bolaning harakatlarning rivojlanish darajasini, balki maktabgacha ta'lim tashkilotida jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarining holatini, xususan, bolalarning harakat faoliyatini tashkil etuvchi mutaxassisning kasbiy malakasini ham tavsiflashi kerak.

Yuqori maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat ko'nikmalarini shakllantirish darajasi nazorat mashqlari yordamida baholanishi kerak. marraga uloqtirish, 30 s uchun qisqa argon bilan sakrash - to'pni boshqarish-30 s.

Tennis to'pini xalqaga tashlash (qulay qo'l bilan). Diametri 50 sm, balandligi nishonning o'tasigacha - 3 m masofadan 1,5 m masofada halqaga tashlash. Besh urinishdagi eng yaxshi natija qayd etiladi.

Argon bilan sakrash. Bolani qisqa ip bilan 30 soniyada iloji boricha ikkita oyoqqa sakrashni bajarish tavsiya etiladi.

To'pni boshqarish. Bolani 30 soniya davomida qulay qo'l bilan to'pni erga urish taklif etiladi Erga urilgan zarba miqdori aniqlanadi. Agur to'p tushib, dumalab ketsa, bola to'pni ushlaydi va vaqt o'tishi bilan yana bir marta takrorlaydi. Bolaning to'pga nisbatan erkin harakatiga ruxsat beriladi. Jami 30 soniya davomida urishlarning umumiy soni protokolda qayd etiladi.

Maktabgacha yoshdagi katta yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun har bir blokda alohida to'plangan ballar yig'indisini tashkil etuvchi kompleks baholash qo'llaniladi. Bu nafaqat ma'lum bir bolaning nafaqat jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini, balki butun bolalar guruhini ham ob'ektiv ravishda tavsiflashga imkon beradi.

Sinov jarayonida olingan natijalar sharti ravishda «xavf zonasini», «yosh zonasini», «qobiliyat zonasini» deb ataladigan uchta zonaga bo'linadi.

Bir jins yosh guruhining maktabgacha tarbiyalanuvchilari

"Yosh me'yori zonasini"ning natijalari yosh me'yoriga muvofiq rivojlanayotgan bolalarga tegishli bo'lib, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ruxsat etilgan har qanday dasturda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mumkin. "Qobiliyat zonasini" bilan bog'liq bo'lgan bolalar ham yosh me'yoriga muvofiq rivojlanadi, ammo ularning harakat

faoliyati, sportga iqtidori borligi haqida aytib, mutaxassis ota-onalarga hola bilan qo'shimcha mashg'ulotlarini tavsiya qilishi mumkin

"xavf zonasini"ga tegishli bo'lgan bolalar o'zlarining jismoniy tayyorgarligi va rivojlanishiga ta'sir qiluvchi psixologik, anatomik va fiziologik va boshqa anormalliklarni aniqlash uchun turli mutaxassislar tomonidan qo'shimcha tekshiruvdan o'tishlari kerak. Mutaxassisning holatini individual rivojlanish xususiyatlariga mos keladigan natijalarni (alohida ballar va ularning miqdori) ko'rsatish qobiliyatlari haqidagi bilimlari maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarligini aniqlashga individual yondashuvni amalga oshirish uchun asos bo'lishi kerak.

Nazorat savollari va vazifalari

1. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy madaniyati bo'yicha o'quv ishlarini rejalashtirishning asosiy hujjatlari.
2. Choraklik rejani tuzish texnologiyasini tavsiflang.
3. Mashg'ulotning xulosasini tuzish texnologiyasini tavsiflang.
4. Maktabgacha ta'lim tashkilotida jismoniy tarbiya va ommaviy tadbir hujjatlarini tavsiflang.
5. Mutaxassis maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya holatidagi ta'lim faoliyatini qanday nazorat qiladi?
6. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarligini baholashning zamonaviy yondashuvining o'ziga xosligi nima?

6-BOB. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA JISMONIY MASHQLARNING SOG'LOMLASHTIRISH YO'NALISHI

Bolalarning sog'lig'ida muammolar paydo bo'lishiga, turli yuqumli kasalliklarga chalinishi, yoki umumiy salomatligining salbiy xolida maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarini tashkil etishga bo'lgan munosabati o'zgartirishni talab qiladi. Jismoniy mashqlarni tashkil etish va o'tkazishning o'ziga xos xususiyati hozirgi vaqtda maktabgacha yoshdagi bolalarning sog'lig'i holatida kamchiliklarni hisobga olish zaruriyati hisoblanadi. Bola organizmi haqida mutaxassisning chuqur bilimlari, shuningdek, tibbiy xodimlar bilan hamkorlikda, jismoniy mashqlarni malakali tashkil etishni kafolatlashi mumkin.

Bolalar organizmi to'xtovsiz rivojlanish jarayonidadir. Hayotning turli davrlarida uning o'sish darajasi va darajasi bir xil emas. Hayotning dastlabki etti yilida bola nafaqat barcha ichki organlarni (o'pka, yurak, jigar, buyraklar) jadal oshirib boradi, balki ularning vazifalari ham yaxshilanadi. Asab tizimi ham faol rivojlanadi. Tayanch-harakat tizimi mustahkamlanadi: tog'aylar asta-sekin suyak bilan almashinadi, mushaklarning massasi va kuchi sezilarli darajada oshadi. Suyak va mushak tizimlarining shakllanishi turli harakatlarning muvaffaqiyatli assimilyatsiya jarayoni uchun barcha shart-sharoitlarni yaratadi.

Suyak tizimi. Paylar, bo'g'imlar tananing holatini va uning qismlarini turli yo'nalishlarda harakatlanishini ta'minlaydi, qo'shimcha ravishda himoya funksiyasini bajaradi. Bolaning suyak to'qimasida katta miqdorda suv va faqat 13% mineral tuzlar mavjud. Bu suyaklarga elastiklik beradi va ularni tez-tez sinish va ko'karib lat yeyishdan himoya qiladi. Bolalardagi bo'g'imlar juda harakatchan bo'lib, tayanch tizimi osongina cho'ziladi.

Haddan tashqari jismoniy mushak-skeletning rivojlanishiga salbiy ta'sir qiladi, suyaklarning o'sishini kechiktiradi. Aksincha me'yordagi yuq yosh uchun mos mavjud bo'lgan jismoniy mashqlar, suyaklarning o'sishini rag'batlantiradi, ularni mustahkamlashga yordam beradi.

Bolalardagi umurtqa pog'onasining fiziologik egiklari 6-7 yoshgacha hosil bo'ladi. Tayanch-harakat to'qimalarining rivojlanishi hali tuganmagan, umurtqa pog'onasi juda egiluvchandir. Atrof muhitning noqulay sharoitlari tufayli, bosh pastga egib yurish, noto'g'ri xatti-

harakatlarni, oldinga, yonga engashib o'tirish va hokazo kabi odatlar qaytalarning noto'g'ri rivojlanishiga, tayanch-harakat tizimi kasalliklarini yuzaga kelishiga sabab bo'ladi.

Oyoqning statik-dinamik funksiyasi to'g'ri shakllanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Hatto uning shakli biroz o'zgarib ketishi qadddinamikaning o'zgarishiga, umurtqa pog'onasi egriligiga va buning natijasida yassioyoqlik kasalliklarini rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin.

Mushak tizimi. Bolalardagi mushaklar nisbatan kam rivojlangan va ularning vaznining faqat 20-22% ni tashkil qiladi.

Avvalo, maktabgacha yoshdagi bolalar katta mushak guruhlarini rivojlantiradilar va faollasha boshlaydi. Bundan tashqari, yelka-kamar muskullari tos son biroz kuchsizroq rivojlangan. Shuning uchun, bolalar 1-4 yosh davrida suyaklarning noto'g'ri rivojlanish xolatlari kuzatiladi - boshi pastga egiladi, yelkalarining oldinga engashadi, yelkaning chap tomoniga qiyshayish xolati kuzatiladi.[29]

Besh yoshga kelib, bolada mushak massasi (ayniqsa, pastki ekstremitalar) sezilarli darajada oshadi, mushaklarning kuchi va samaradorligi ortadi. Biroq, bolalar hali mushaklarning kuchlanishiga va uzoq muddatli jismoniy yuklamalarga organizmi tayyor emas.

Dinamik ish nafaqat mushaklarga, balki suyaklarga ham faol qon oqimiga yordam beradi, bu ularning jadal o'sishini ta'minlaydi.

Yurak-qon tomir tizimi. Organizmning rivojlanishi bo'yining o'sishi, tayanch harakat tizimining intensiv o'sishi maktabgacha yosh davriga to'g'ri keladi. Bolalarda qonning aylanishi, yurakning qisqarishi kattalarnikiga nisbatan ancha tezroq. Ushbu yoshda bolalarda yurak urishi doqiqasiga 85-105 ta gacha to'g'ri keladi. Puls tananing fiziologik holatiga qarab o'zgaradi: uxlash vaqtida kamayadi va uyqusizlik paytida (ayniqsa, hayajonlanganda, emotsional xolatlarda) tez-tez ortadi. Maktabgacha yosh katta guruhdagi (6 - 7 yosh) zarba yanada barqaror bo'lib, 78 - 99 zb/min ga etadi. Qiz bolalarda o'g'il bolalarga qaraganda yurak urishi 5-7 zarba ko'proqdir.[29]

Puls tezligi dastlabki xolatlarga nisbatan 150-180% ortgan bo'lsa, berilgan vazifa optimal hisoblanadi.

Yurak urish tezligi belgilangan me'yordan yuqori bo'lsa, jismoniy mashqlar kamaytirilishi kerak.

Uzoq muddatli jismoniy va ruhiy stress yurakning faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi va yurak faoliyatining buzilishiga olib kelishi mumkin.

Shuning uchun bolaning tanasiga jismoniy yuklamani me'yoriylashtirishda katta e'tibor berish kerak.

Nafas olish tizimi. Bolalardagi yuqori nafas yo'llari nisbatan tor va ularning shilliq qavati himta va qon tomirlariga boy bo'lib, noqulay sharoitlarda shishadi, natijada nafas olish keskin buziladi.

Bu yoshdagi bolalarning o'ziga xos xususiyati yuzaki nafas olishning ustunligi hisoblanadi. O'pka rivojlanishi hali to'liq tugallanmagan: burun yo'llari, traxeya va bronxlar nisbatan tor bo'lib, o'pka havo kirishi qiyinlashadi, bolaning ko'kragi ko'tariladi va qovurg'alar suyaklari kattalardagidek to'liq takomillashmagan. Shuning uchun bolalar chuqur nafas olish va nafas chiqarish imkoniga ega emaslar. Shunday ekan ularning nafas olish tezligi kattalar nafas olish tezligidan ancha yuqori (chaqaloqlarda - daqiqada 40 - 35 nafas olish, ko'proq, 7 yoshda daqiqada 24-22 nafas olish ko'proq) Maktabgacha yoshdagi bolalarda o'pka orqali, kattalarga qaraganda ancha ko'p qon aylanadi. Bu bolalarning organizmining kislorodga bo'lgan ehtiyojini qondirish imkonini beradi, bu esa intensiv metabolizmdan kelib chiqadi.

Uch yoshdan boshlab bolani burun orqali nafas olishga o'rgatish kerak. Bunday nafas olish bilan havo o'pka kirishdan oldin chang, mikroblardan tozalangan tor burun yo'llari orqali o'tadi, shuningdek, isitiladi va namlanadi.

Ichki organlar. Bolalarda, ayniqsa, kichik yoshda, ular hali yetarlicha rivojlanmagan bo'ladi. Oshqozon nisbatan zaif mushak devorlariga ega. Ichak devorida rivojlangan mushak qatlami va elastik tolalar kattalarnikiga nisbatan to'liq shakllanmagan, shuning uchun bolalarda ichak faoliyati osongina buziladi.

Teri. Ichki organlar va to'qimalarni mikroorganizmlarning shikastlanishi va zararli, yot jismlarning kirib kelishidan himoya qiladigan organ bo'lib, termoregulyatsiya va nafas olishda ishtirok etadi. Bolalarda teri nozik va yuqqaligi bois osonlik bilan shikastlanishi mumkin. Shu nuqtai nazaridan, bolalarning terisini shikastlanishdan himoya qilish va uning funksiyalarini to'g'ri rivojlantirishga ma'suliyat bilan yondoshish zarur.

Asab tizimi. Nerv hujayralarining asosiy differentsiatsiyasi 3 yoshgacha davom etadi va maktabgacha tarbiya yoshida deyarli yakuniga yetadi.

Shuningdek, bolaning markaziy asab tizimining muhim xususiyatini - unda sodir bo'lgan jarayonlarning izlarini saqlash qobiliyatini (xotira)

harakat olish kerak.

Bu yoshda bolalarning ko'rsatgan harakatlarini tez va oson yo'dlash qobiliyati aniq bo'ladi. Biroq, eslab qolishni mustahkamlash va takomillashtirish uchun bir nechta marta takrorlash kerak. Bolalarda asab tizimining tezda qo'zg'aluvcchanligi, reaktivligi va yuqori plastikligi kattalarga qaraganda ancha yaxshi, bu esa tezroq xotirani rivojlantirishga yordam beradi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning aqilvi rivojlanishining eng muhim omilari hayajonning ustunligi, diqqatning beqarorligi, o'ziga xos harakat, yuqori darajadagi hissiyot, idrok va fikrlashning o'ziga xos xususiyati.

6.1. Tug'ilgandan to yetti yilgacha bo'lgan bolaning harakatlarini shakllantirish

Harakatlarning o'z vaqtida shakllanishi va ularning takomillashishining maqsadga muvofiq ketma-ketligi bolaning jismoniy va nerv tizimi va psixologik rivojlanishida muhim rol o'ynaydi.

Hayotning birinchi yilida bolada harakatlarni shakllantirish.

Yangi tug'ilgan chaqaloqning hali harakatlari to'liq shakllanmagan. Yangi tug'ilgan reflekslar, oziqlanishi, bilan bog'liq ba'zi harakatlari, uning yonqir muhitiga moslashishi uchun oddiy reflekslardir. U boshini ko'tarolmaydi, egiluvchanlik sust, mushaklarning tonusga ega (odada qo'llarini ko'kragiga, oyoqlarini qorin bo'shlig'iga bosgan holda qo'llar mushak holda bo'ladi). Qo'l va oyoqlarning shakllanayotgan alohida harakatlari tartibsiz va majburiydir.

Bolaning ko'rish va eshitish sezgilarining paydo bo'lishi hayotning ushbu dastlabki davrida juda muhimdir.

Bolaning kattalar bilan mulohaza qilish jarayonida yuzaga keladigan bu oddiy reaksiyalar asosida, ikkinchi yoki uchinchi oyda maxsus, juda muhim reaksiya - «majmuaviy tiklanish» reflekslari paydo bo'ladi. Bolaning yonida g'amxo'rlik qiladigan kattalar paydo bo'lganda, uning ovozi va tabassumi paydo bo'ladi. Bola bunga nisbatan qo'l va oyoqlarning tartibsiz harakatlari, tabassum va tovushlarni talaffuz qilish bilan javob beradi. Ikkinchi yoki uchinchi oyning oxiriga kelib, yaxshi puzvarishlab oddiy harakat reflekslariga o'rgatilsa, bola asta-sekin qorinida yotganda yoki kattalar qo'lida tik holatda turganda mustaqil ravishda boshini ko'tarish va ushlab turish qobiliyatiga ega bo'ladi. Bu miyaning rivojlanishi uchun katta ahamiyatga ega: bosh harakati qon aylanishini

Yaxshilaydi va bolaning harakat faolligini oshiradi; miya ko'proq to'liq ko'nikmalarni bajarishga odatlanadi.

3-oydan boshlab va asta-sekin 6-7-oygacha qo'l harakatlari shakllanadi va emaklash, o'tirish va turish uchun tayyorgarlik harakatlari rivojlanib boradi; sezgi faoliyati yaxshilana boshlaydi. Ushbu yoshdagi harakatlarning shakllanishining muhim jihati-bu ko'plab narsalar bilan tanishish imkonini beradigan emaklashdir.

Bu bevosita qorin bo'shlig'ida yotadigan joydan va bolaning biron bir buyumga erishish istagidan kelib chiqadi.

Xuddi shu davrda o'tirish va tik turish uchun tayyorgarlik harakatlari amalga oshiriladi. Kattalarning yordami bilan «raqsga tushish» va bolaning holatini saqlab tik turish - avval qo'lning uchun, keyin qo'lning uchun yordam berib harakatlantirish. Asta-sekin, u bu xolatni egallab oladi va tik tura boshlaydi, 6-7 oydan 10-12 oygacha bo'lgan yangi yosh esa mustaqil harakatlarga o'tish bilan tavsiflanadi. Bola atrofdagi buyumlarni yaxshiroq ko'zdan kechiradi, o'z - o'zidan o'tirishga, yotishga, turishga, pastga tushishga, to'siqni yonidan o'tishga, to'siqdan oshishga, biror narsaga yordam berishga harakat qiladi. Hayotning birinchi yilining oxiriga kelib (11-12 oy.) bola mustaqil yurishga harakat qiladi.[29]

Hayotning ikkinchi yilidagi bolalarda harakatlarning keyingi shakllanishi mustaqil yurishning allagachon mavjud boshlang'ich ko'nikmalariga asoslangan holda amalga oshiriladi.

Ushbu yosh davridagi bolada deyarli barcha asosiy harakatlarni amalga oshiriladi, faqat chopish va unga sakrash mumkin emas. U piyoda va tirnashib chiqishni mashq qiladi, turlari to'siqlarni (tayog'ni bosib o'tish, qisqa masofaga yurish, taxta, stul, zinapoyalar va hokazo) oshib chiqadi, to'pni ushlaydi va uloqdiradi, aravachani olib yuradi, turlari yinchoqlar bilan o'ynaydi. Bolaning tashabusi bilan harakatlardan tashqari, kattalar unga o'yinlarni tashkil qiladi (ta'qib qilish, qidirish, to'p bilan o'ynash va h.k.), bu butun harakatlarni majmuasini tashkil qiladi. Vaqt o'tgani sari asta-sekin, lekin bola o'z harakatlari muayyan talablar qo'yishni boshlaydi. Bola bilan birgalikda harakatni ko'rsatish, tushuntirish va bajarish orqali uni to'g'ri harakat tartibini (buyumlar haqida tushunchaga ega bo'lish va h.k.) o'zlashtirishga olib keladi. Katta yoshdagi odamlarning harakatlari taqdid qila boshlaydi. Harakatlarni takrorlash ko'p jihatdan bola tomonidan kattalar bilan bir vaqtda bajarilishi bilan boshlanadi.

shundan so'ng, bola bu harakatni kattalar og'zaki ko'rsatmalari yordamida mustaqil ravishda takrorlashni osonlashtiradi.

Hayotning uchinchi yilidagi bolada harakatlarni shakllantirish.

Muntazam nazorat ostida bolaning hayotining uchinchi yilida yurish, tirnashib chiqish, yugurish harakatlari bajara boshlaydi. Bola harakatlarni tez - tez o'zgartirish kerakligini his qiladi, harakatsiz holatni saqlab qola olmaydi, harakatlarni va dam olishning o'zgarishiga muhtoj bo'lib qola olmaydi, harakatlarni mashg'ulotlarda va undan tashqarida amalga oshiradi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida va undan tashqarida kattalar boshchiligidagi muntazam mashqlar, o'yinlar vosita harakatlarni kengaytirishga, harakatlarni sifatini yaxshilashga yordam beradi. Turlari harakatlarni shakllantirish uchun o'yinchoqlar va jismoniy tarbiya qo'llanmalaridan keng foydalaniladi, bu esa bolalarning qiziqishi va harakat qilish istagini keltirib chiqaradi:

Rivojlanayotgan muvozanat hissi, yo'nalish va masofani ko'z bilan his qilish, buyumlar bilan harakatlarni yanada murakkab va xilma-xil qilish boradi.

Bola asta-sekin o'z harakatlarni boshqa bolalarning harakatlari bilan muvofiqdirlashtirishni o'rganadi, tashqi tomondan signallarga o'z vaqtida javob berishga harakat qiladi, harakatlari o'yinlarni kuzatib, ishtirok etishga harakat qiladi. Harakatdagi yangilarni o'zlashtirish jarayoni avvalgi o'ziga xoslikni - taqdidni saqlab qoladi.

Biroq, taqdid orqali bolaga tushuntirish osonroq: bolaga taklif qilingan vazifani ko'proq tushunishga va uni yanada aniqroq bajarishga urinadi.

Hayotning to'rtinchi yilidagi bolalarda harakatlarni shakllantirish.

Ma'lumki, bu yoshdagi bolalar uchun jismoniy rivojlanishning biron sekinlashuvi bilan ajralib turadi, biroq ayni paytda o'qituvchi jadal suyaklanishi ro'y beradi. Asab tizimining sezilarli rivojlanishiga qaramasdan, uning funksional imkoniyatlari kichik yuklama bilan ham tezda charchoq paydo bo'ladi. Shartli reflekslar tezda ishlab chiqariladi, lekin ular asta - sekin takomillashadi, shuning uchun qo'lga kiritilgan elementar harakat qobiliyatlari osonlik bilan bajarilishi, yoki aksincha esdan chiqishi mumkin.

Harakat ko'nikmalarini shakllantirish, birinchi navbada, bolaning tayanch tizimini va boshini to'g'ri tutib yurishni o'rgatishga bilan bog'liq. Bu talab g'avdani to'g'ri xolatda shakllantirish uchun zarurdir. To'rt yoshli bolaning yurishida beqaror surat, qo'l va oyoqlarning nomuvofiqligi, harakat yo'nalishining noaniqligi, muvozanat saqlash qobiliyatining to'liq

rivojlanmaganligi harakatlarning ritmsizligini kuzatish mumkin. Bu qo'llari va oyoqlarini yaxshi muvofiqlashtirilgan holda yaxshi yuguradi.

To'rt yoshli bola uchun mutlaqo yangi harakat - bu sakrash. Bu harakat avvalgi joyida turgan xolda shakllanadi, keyin u faqat oyoqlardan polidan ko'tarmasdan prujinasimon harakat shaklida namoyon bo'ladi. To'rt yoshdan bolalar ancha yaxshi sakrashni boshlaydilar, kichik balandlikdan sakrab tushadilar, 15 - 20 sm masofada arqon yoki chiziqdan sakrab o'tadilar. Tirmashish jarayonida ba'zi bolalar qo'shimcha qadamlar qo'llar va oyoqlarning noaniq muvofiqlashuvi bilan ko'nikma hosil bo'ladi. Ularga majburiy muvozanatni his qilishni talab qiladigan uloqitirish texnikasini bajarish dastlab qiyinchilik tug'diradi, lekin asta-sekin bolalar bu ko'nikmalarni egallaydilar (to'pni gorizontal nishonga masofadan uloqitirish).

Shunday qilib, hayotning to'rtinchi yilidagi bolalar muntazam mashg'ulotlar jarayonida asosiy harakatlarning to'g'ri texnikasini egallashga tayyorlaydi.

Hayotning beshinchi yilidagi bolalarda harakatlarni shakllantirish.

Besh yoshdan boshlab harakat ko'nikmalarini intensiv shakllantirish davri boshlanadi. Buning uchun ma'lum belgilar mavjud: tanadagi nisbatlar sezilarli darajada o'zgarib turadi, bu esa turg'unlikni yaratadi; muvozanat hissi yaxshilanadi; asab tizimining funksiyalari va olingan tajriba asosida harakatlarni muvofiqlashtirish yaxshilanadi; mushaklarning kuchi oshadi. Yurishda, qo'llar va oyoqlarning harakatlarni muvofiqlashtirish, oyoqlarni yerdan ritmik ajratish kuzatiladi. Sakrash ko'proq ishonch, qulaylik va yumshoqlik bilan amalga oshiriladi. Yugurish, tirmashish va uloqitirish jarayonida bolalar sezilarli darajada yaxshi natijaga erishadilar: katta ishonch va harakatlarning aniqligi, etarlicha rivojlangan bo'lib, mo'ljalga olish, jismoniy qobiliyat, maqsadga muvofiqlik va harakatlarni uyg'unlashtirish va h.k. o'quv faoliyatining eng oddiy shakllari: o'quv vazifasini tushunish, uni sifatli bajarishga intilish, istak va qiziqishning namoyon bo'lishi, erishilgan natijadan qoniqish hislari paydo bo'ladi. Shu munosabat bilan, harakatlarning sifatida sezilarli siljish kuzatiladi. Bola, masalan, uloqitirish paytida uloqitirish kuchi va masofasi tananing eng yaxshi silkinishi va barqarorligiga, engil va tez yugurish, o'tish harakati kuchi, elastik

harakatiga bog'liqligini tushunadi.

Hayotning etinchi yilidagi bolalarda harakatlarning shakllanishi. Davom etayotgan suyaklanish jarayoni umurtqa pog'onasining rivojlanishini kuchaytiradi. Ushbu o'zgarishlar bolaning tanasiga katta barqarorlikni beradi va tanani aylantirish, bir oyoq ustida turish va h.k kabi harakatlarni bajarishni osonlashtiradi. Bolaning harakatlari mazmunli, o'zini o'zi boshqarish qobiliyatini, jarayonni va o'zlarini va o'rtog'larini harakatlarning natijalarini etarli darajada to'g'ri baholaydi. [29]

Maktabga o'tish davrida bola hayotda zarur bo'lgan etarlicha aniq harakat mahoratini rivojlantiradi. Bolalar maktabda yanada murakkab harakat vazifalarini hal qilish uchun yuqoridagi ko'nikmalarni mustahkam oshiradi.

6.2. Bolalarning harakat faoliyatini tashkil etishda anatomik va fiziologik xususiyatlarini hisobga olish

Jismoniy mashg'ulotlar paytida tanadagi jismoniy mashqlar bir qator fiziologik, aqliy, biomechanik va boshqa jarayonlarni amalga oshiradi, bu ham harakat, ham vegetativ sohada tegishli o'zgarishlarga olib keladi. Jismoniy mashqlar qo'llanilishining ijobiy ta'siri jismoniy tarbiya qonunlarini hisobga olgan holda kuzatiladi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning yurak faoliyatini turg'un ritmga ega emasligi bilan hollan tavsiflanadi. Ba'zida mushaklarning harakatlari yurakning to'g'ri ritmini va nafas olishning buzilishiga olib keladi. Jismoniy tarbiya tashkil etilganda, bolalarda sistolik qon aylanishini ko'paytirish uchun kichik zahirani hisobga olish kerak. Shunday ekan, har bir bola uchun jismoniy yuklamani aniqlash, birinchi navbatda, yurak urish tezligiga (yurakning qisqarishiga) e'tibor berish kerak. Bola tanasining jismoniy faoliyatga reaktiviyasining yana bir xususiyati gippoksiya (Kislorodga ehtiyoj) nisbatan past ekanligidir. Shuning uchun, bolalar bilan ishlashda jismoniy faoliyatni ehtiyotkorlik bilan va asta-sekin oshirish kerakligini esdan chiqarماسlik lozim. Maktabgacha yoshdagi bolalarda tiklanish davri o'ziga xos xususiyatlarga ega, ular etarli darajada dam olishni talab qiladigan tiklanish jarayonlarining pasligida (katta yoshdagi bolalar va kattalar bilan solishtirganda) namoyon bo'ladi. Biroq, bu faqat jiddiy jismoniy kuch bilan bog'liq. Ishning kichik va o'rta intensivligi bilan tiklanish jarayonlari kattalarga qaraganda tezroq sodir bo'ladi. Tiklanish

davri hamma bolalarda bir xil emas. Uning davomiyligi bolaning o'ziga xos xususiyatlari va uning jismoniy tayyorgarligi darajasi bilan bog'liq.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalashning muhim vazifalaridan biri bu tayanch-harakat tizimining buzilishining oldini olishdir. Ma'lumki, inson umurtqa pog'onasi to'rtta asosiy funktsiyaga bajaradi: tayanch, harakat, amortizatsiya va himoya. Orqa miyaning qo'llab-quvvatlash funktsiyasi shundaki, u tananing ko'p qismlarini og'irligini olib tos suyagiga jo'natadi, tosdan oyoqlarga va oyoqlarga va yana tayanch-harakat tizimiga o'kazadi. Tayanch funktsiyasini bajaradigan elementlar bu - umurtqa pog'onasi, disklar va bo'g'imlar. Umurtqalar tizimi kuchli tayanchga ega zarur organ sifatida mushaklarning kuchlanishiga ta'sir qiladi. Xususan, bolalar ko'proq harakatchan va beqaror umurtqa pog'onasiga ega bo'lib, uni ushlab turish uchun ko'proq mushaklarning kuchlanishini talab qiladi.

Orqa miyaning funktsiyasi umurtqalararo bo'g'imlardagi harakat orqali yuzaga keladi. Ammo ularning orqa miya harakatlardagi ishtiroki bo'yin va yelka-kamar mushaklarining dinamik ishi tufayli amalga oshiriladi. Orqa miya amortizatsiya funktsiyasining bajarilishi yurish, yugurish, sakrash va ulotqirish harakatlarini bajarishda tayanch bilan o'zaro ta'sirlashganda yuz beradi. Harakatlanishning kuchligi umurtqalararo disklar, bo'g'imlar va bog'lamlarning bardoshlilikiga ta'sir qiladi. Harakatlanishda yetakchilik tos-son, oyoq, yelka-kamar va bo'yin mushaklariga taqsimlanadi. Ushbu mushaklar zarba to'lqinini qisqarishni siqish ko'rinishida yumshatadi, natijada umurtqa pog'onasi qayishqoqligi oshadi. Umurtqa pog'onasining himoya funktsiyasi orqa miyani tashqi ta'sirlardan himoya qilib turadi.

Har bir yosh guruhidagi bolalar uchun jismoniy tarbiyaning dasturiy tarkibi yurish, yugurish, sakrashning ayrim turlarini bosqichma-bosqich amalga oshirish va murakkablashtirish bilan tavsiflanadi. Shunga o'xshash ehtiyoj oyoqning anatomik, fiziologik va funksional xususiyatlari, maktabgacha yoshdagi bolalarda xos bo'lgan xususiyatlar bilan belgilanadi: oyoqning suyak tizimida, hali to'laqonli kuchli rivojlanmagan, bog'lamlar elastik va cho'ziluvchan, ammo mushaklar etarlicha kuchli va qattiq emas. [29]

Yurish, yugurish va sakrashning ratsional ko'nikmasini jismoniy mashqlar bilan shakllantirish harakat funktsiyalarining tabiiy rivojlanishi bilan bir vaqtda sodir bo'ladi. Shu bilan birga, oyoqning chayqalishi, faol siljishni amalga oshirish, tananing salbiy siljishlarini bartaraf etish va

mushaklarning ko'p qismini sustligini bartaraf etish kerak. Ko'tarilgan harakat faolligiga o'tish bilan, yurish va yugurish paytida haddan tashqari harakatlanish doimiy ravishda son va tizza bo'g'imlarga va keyin umurtqa pog'onasiga ta'sir qiladi. Natijada, bu yassi oyoq va osteoxondrozning paydo bo'lishiga olib keladi. Oyoq barmoqlarida, to'piqlarda, oyoqning harakatida yurish, yugurish turlari bog'lamlar va oyoqning muskullarini muvotikamlash uchun mo'ljallangan va odarda poyabzalsiz amalga oshiriladi. Agar bola sport mashg'uloti bilan shug'ullanadigan bo'lsa, unda kasallik rivojlanishi keskin pasayadi va natijada bo'g'imlarning o'ziga xos bo'shashishi kuzatiladi.

Yugurish tezligining har xil turlaridan foydalanish: tez yugurish, o'rta tezlikda va sekin yugurish orqali siz bolaning tanasiga turli xil ta'sir ko'rsatib, jismoniy tarbiya bilan bog'liq turli muammolarni hal qilishingiz mumkin:

- tez yugurish mashg'ulot jarayonida tananing asosiy tizimlari faolligiga sezilarli ta'sir qiladi, tos - son, oyoq mushaklarini kuchaytirishga, keng qadamni rivojlantirishga katta hissa qo'shadi; - o'rta tezlikda yugurish maktabgacha yoshdagi bolalarda umumiy chidamlilikni rivojlantirishning eng muhim vositasidir. Uni amalga oshirish texnikasiga ma'lum talablar qo'yilgan. Boshning to'g'ri holatini kuzatib borish, oyoqlarni yuqoriga maksimal ko'tarib, oldinga faol harakat qilish va oyoqni to'vondan orqaga siljitishga harakat qilish kerak. sekin yugurish - bolalarda chidamlilikni rivojlantirishning muhim vositasidir. Bundan tashqari, qaddi-qomatning to'g'ri xolatini, yelkalarini, boshini ko'tarib, oyoqni yerga yumshoq tushishini talab qiladi.

Salomatlikni mustahkamlashda, bir xil yugurish usulidan boshqasiga o'tish kerak, ya'ni, tez yugurishdan sekin yugurishga (tovondan oyoq uchiga, oyoqning tashqi yonboshidan ichki yonboshga almashitishdan oldiy yurishga o'tish va h.k.) g'alma-galdan almashinadi. Yodda tutish kerakki, yugurish mashqlari yaxshi harakat dinamikasini talab qiladi, ularning uchun ular maxsus sport poyabzallarida va sport kiyimlari yordamida amalga oshiriladi. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarining sport zallarida mashg'ulotlarni yalangoyoq holda olib borishning dastur talabi oyoq masofasi uchun qulay bo'lgan va bajarish vaqti 10 soniyani o'z ichiga olgan qisqa masofaga yugurishdan iborat. Yugurish mashqlarining yuqori ko'rsatgichi oyoqlarni baland ko'tarib, «tizzalarni ko'tarib yugurish» yugurish, keng qadam bilan yugurish kabi mashqlar 5-

7 soniya tezlikda bajarilishi kerak, bunda ishda faol ishtirok etayotgan mushaklar bo' shashadi. Yengillik mashqlari insonning tayanch-harakat tizimining buzilishlarini tuzatish va oldini olishga qaratilgan mashg'ulotlarning zarur tarkibiy qismi bo'lib, ushbu turdagi mashqlarning maqsadiyassi oyoqlarning oldini olish hisoblanadi. Mashqlarni bajarayotganda, bu harakatlarni amalga oshirish uchun zarur bo'lgan individual mushak guruhlari qisqartiribgina qolmasdan, bu harakatlarda ishtirok etmayotgan mushak guruhlarning ortiqcha kuchlanishlarini oldini olish kerak. Ushbu mashqlar ortiqcha mushaklarning kuchlanishini bartaraf etish uchun ishlatiladi, bu o'g'irlarda harakatlarni rivojlantirishga va harakatning amplitudalarini oshirishga yordam beradi. Bo' shashitirish mashqlari va yengil jismoniy tarbiya daqiqalari kompleksini maktabgacha yoshdagi bolalar yaxshi o'zlashtiradilar, shuning uchun ularni tizimli ravishda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari tarkibiga kiritish tavsiya etiladi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda tayanch-harakat tizimining shakllanishi noto'g'ri bajarilish bosqichlardan o'tadi. Bu, birinchi navbada, oyoq tuzilishining holatiga tegishli va har xil sakrashlarni bajarish uchun maxsus talablarni taqdim etadi. Bir yoki bir nechta amortizatsiya aloqalarining (oyoq - to'p - tizza - tizzasidan yuqorisiga - umurtqa pog'onasi fiziologik egilishi) tahminan 5 sm balandlikdagi qattiq yuzada sakrashning har xil turlarida texnik tayyorgarlikni qo'llash zarurligi ta'kidlanadi. Dastlabki bosqichda bolalarga oqilona oyoqlarning bukilib xolati va yumshoq yerga qo'nish qobiliyatlarini o'rgatish kerak. Ikkala qo'zg'atish va qo'nish ham oyoq sonining faolligini va tizza-bo'g'im tizimining bukilib-yozilishini talab qiladi. Ushbu harakatlarning amplitudasi bo'g'imlar va qo'shimcha mushaklar holati bilan belgilanadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda, harakatning tuzilishini o'rganish bilan bir vaqtda oyoq mushaklarini mustahkamlash muammosini hal qilish kerak. Bola tanasining rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlari tufayli ma'lum mashqlardan foydalanish cheklangan bo'lishi kerak. Ko'pgina mashqlarni qo'llash dastlabki qoidalarga, amplitudaga va bajarish vaqtiga aniq rioya qilishni talab qiladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar jiddiy kuchlanishni talab qiladigan mashqlar bilan shug'ullanishadi (og'ir narsalarni surish va tashish, osilish, bir qo'l bilan tirmashib chiqish), chunki ular katta jismoniy kuch beradi, elastik bo'gimlarning cho'zilishiga olib keladi va nafas olishni qiyinlashtiradi. Mushaklarning kuchli taranglashishi va

harakatlari, chayqalishlar, qisqarish, yozilish mashqlarini bajaritirish qiyin bo'lgan emas. Maktabgacha tarbiyalanuvchilarga nafas olishni qiyinlashtiradigan harakatlarni tavsiya etilmaydi, ko'krak qafasini siqishi mumkin (vertikal argonga osilish, argon tortish va boshqalar). Yuqori bahonlikdan yoki qattiq tayanchdan sakrashning tayanch-harakat tizimining rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bularning barchasi bo'g'imlar va oyoq, yvelka kamar mushaklarining zo'riqishiga (ularning cho'zilishi) va bolaning oyoq, yvelka-kamarining noto'g'ri rivojlanishiga olib kelishi mumkin. [18]

Bir qo'l yoki oyoq bilan bajariladigan assimetrik mashqlar ham muvofiqdirlar: to'pni uzunlikka va nishonga o'ng qo'l bilan ulqotirish, tangal bitta oyoqda argon bilan sakrash, chunki ular maktabgacha yoshdagi bolalarda yvelkada skolioz holatini rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. 4-5 yoshida individual mushaklarning kuchi asta-sekin o'sib bora boshlaydi, ammo kuch va statik mashqlar bolalarda tez charchashga olib keladi. Bolalar qisqa muddatli tezyurar dinamik mashqlarga ko'proq moslashgan. Biroq, katta yoshdagi bolalar asta-sekin to'g'ri pozitsiyani olib chiqish va saqlab qolish uchun muayyan statik pozitsiyalarni o'zlashtirishga o'rgatilishi kerak. Maktabgacha yoshdagi bolalarning vestibulyar apparati rivojlanish bosqichida, shuning uchun bolalar ko'pincha muvozanatni yo'qotadilar. Shu munosabat bilan, mushg'ulotlarda muvozanat saqlash asosida o'rgatishga qaratilgan o'yinlar va mashqlarni kiritish kerak.

Ko'krak qafasini rivojlantirish va nafas olish funksiyalarini yaxshilash uchun nafas olishni yaxshilaydigan mushaklarini mashq qiluvchi sokin harakatlarni, shuningdek mushaklarning faolligini to'g'ri nafas olish bilan muvofiqdirlashtirish tavsiya etiladi. Har bir jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida dinamik va statik tabiatdagi nafas olish mashqlarini, ovozi-nutq nafas mashqlarini kiritish tavsiya etiladi. Harakatlarning aniq bajarilishi uchun talablar tezda bolalarni charchataadi, shuning uchun mashg'ulotlarda uzoq vaqt davomida e'tibor talab qilmaydigan harakatlari o'yinlar va mashqlarni tez-tez qo'llash kerak.

Oyin bo'shlig'i mushaklari, nafas olish mushaklari, orga mushaklar, bukilib - yoziluvchi mushaklari, yelka - kamarining mushaklari va bo'g'imlarning ingichka mushaklari maktabgacha yoshdagi bolalarda to'liq rivojlanmagan. Shu munosabat bilan, yuqorida qayd etilgan mushak guruhlarni rivojlantirish uchun mashg'ulotlarga rivojlantiruvchi mashqlarni kiritish kerak. Ko'p sonli mushak guruhlarni o'z ichiga olgan

va nafas olish va yurak-qon tomir tizimlariga kuchli ta'sir ko'rsatadigan umumiy fiziologik ta'sir etuvchi mashqlarga ustunlik berilishi kerak. Qo'llarning mushaklarini qizdirish uchun mashqlarni, buyumlar bilan bajarishni taqozo etadi.

6.3. Jismoniy mashqlar jarayonida maktabgacha yoshdagi bolalar salomatligini tibbiy va pedagogik nazorat qilish

Ma'lumki, tizimli jismoniy mashqlar bolalar organizmining o'sishi va rivojlanish jarayonlariga jibiy ta'sir ko'rsatadi, uning yuqoridagi tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshiradi, bu esa bolalarni sog'lomlashtirishga yordam beradi.

Maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyachilarning jismoniy mashqlar jarayonini optimallashtirish bolalar salomatligini tibbiy va pedagogik nazorat qilishni ta'minlovchi bir qator tadbirlar o'z qamoli amalga oshiriladi. Ushbu tadbirlarni bir necha bosqichlarga ajratish mumkin.

1-bosqich bolalarning sog'lig'i, jismoniy rivojlanishi va funksional imkoniyatlarini har tomonlama baholashga qaratilgan maktabgacha ta'lim tashkilotlari tizimi. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy mashqlar uchun qarshi ko'rsatmalarga ega bo'lmagan sog'lom bolalar va ko'pincha kasal bo'lgan yoki doimiy tibbiy kuzatuvga muhtoj bo'lgan surunkali kasalliklarga chalingan bolalar tarbiyalanadi. Kasallikning kuchaymagan davrida ular umumiy dasturga muvofiq jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadilar.

Ushbu bosqichda mutaxassisning vazifasi: tibbiy ko'rik natijalari bilan tanishish va doimiy nazoratga muhtoj bo'lgan bolalar guruhini aniqlash, mashqlarni individual tanlash va yukni me'yoriylashtirish. Mana shu jarayonlarni hisobga olib, maktabgacha ta'lim tashkilotida amalga oshiriladigan dasturdan mashqlar majmuasi tanlanadi.[29]

2-bosqich - nazorat sinovlari natijalariga ko'ra jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash. Sinov natijalarini tahlil qilish mutaxassisga jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga kirtilishi kerak bo'lgan o'quv materialini aniqlashga imkon beradi va bolalarni jismoniy tayyorgarligi darajasiga qarab tabaqalashtirilgan yondashuvni amalga oshirish uchun kichik guruhlarga ajratadi.

3 bosqich - jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirish. Bolalar bilan ishlashni boshlashdan oldin, mutaxassis bolalarning sog'lig'i,

jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi to'g'risidagi ma'lumotlarga asoslanib, rejalashtirish ishlari uchun aniq vazifalarni belgilaydi. Keyin maktabgacha yosh bolalarga mos mashqlarni dasturini tanlab olinadi.

4-bosqich - guruhlarni tayyorlash, mashg'ulotlarning gigiyenik sharoitlarini ta'minlash. Mashg'ulotdan oldin xona namlantirish vositalari bilan tozalanadi va eshik-derazalarni ochib xona havosi yangilanadi. Oldindan, reja muvofiq, mashg'ulot paytida tezda joylashingilishi va olib tashlanishi uchun kerakli jihozlar taxt qilinadi.

5-bosqich - mashg'ulotlarni bevosita o'tkazish. Har qanday mashg'ulotni keltirib chiqaradi. Zo'r qish darajasi bo'yicha siz beriladigan vazifani baholab va kerak bo'lganda yuklamani kamaytirish mumkin. Mashg'ulot davomida mutaxassis bolalarga zarar etkazishi mumkin bo'lgan vaziyatlarni ogohlantirishi, murakkab mashqlarni bajarishda himoya qilishni to'g'ri yo'lga qo'yishi kerak.

6-bosqich - guruhning tibbiy va pedagogik tahlili. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligini sifatli va miqdoriy nazorat qilish, qoida tartibida, tibbiyot xodimlari tomonidan amalga oshiriladi va mutaxassislar bilan birgalikda tahlil qilinadi. Buning uchun xronometraj jadvalidan foydalaniladi, uning yordamida mashg'ulotning umumiy (pedagogik) va motorli zichligi aniqlanadi. Jismoniy faollik pulsi ning dinamikasi bilan belgilanadi. Fiziologik egri chiziqning o'zgarishi, pulsi ning o'zgarishini yaqqol namoyish etadi. O'rtacha yurak urish tezligini aniqlash bola organizmiga jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining ta'sirini aniqlash uchun qo'llaniladi.

6.3.1. Jismoniy faoliyatni me'yoriylashtirish

Jismoniy tarbiya nafaqat bolalarning yosh imkoniyatlarini hisobga olgan holda amalga oshirilsa, har tomonlama foydali ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy mashqlar uchun to'g'ri me'yoriylashtirish jismoniy tarbiyaning eng qiyin vazifalaridan biridir.

Faol harakatlanish tartibi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faolligi kun davomida amalga oshiriladigan turli harakatlarning yig'indisidan iborat. Uning miqdoriy xususiyatlari yoshga, jinsga, asab tizimining tuzilishiga, yilning mavsumiga, iqlimiy sharoitlarga bog'liq. Harakat faolligi harakatlarning hajmi va shiddati bilan me'yoriylashtiriladi. Yuk miqdori jismoniy mashqlar davomiyligi va ma'lum bir vaqt uchun (bir mashg'ulot, hafta, oy, yil va boshqalar) bajarilgan

jismoniy faoliyatning umumiy miqdorini anglatadi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida vosita faoliyatini baholashda ko'pincha harakatlar miqdori kuniga yoki ma'lum bir vaqt oralig'ida qadamlar soni bilan belgilanadi. Maktabgacha ta'lim tashkilotida harakatlanish vaqtida, kuniga qadamlar soni 3 yosh bolalar uchun 9-9,5 ming bo'lishi kerak; 4 yosh-10 10,5 ming; 5 yosh 11-12 ming; 6 yosh 13-13,5 ming qadam. Kundaalik amaliyotda harakat tartibini baholash uchun uyg'ovlik davridagi harakat faolligining umumiy davomiyligi aniqlanadi, bu uyg'onish vaqtining kamida 50% tashkil etishi kerak. [29]

5-7 yoshdagi bolalarda turli jismoniy mashqlar vaqtida yurak urishining o'zgarishi

13-Jadval

Jismoniy mashqlar turlari	Yurakning qisqarish zarbasi, zarb./min	Tiklanish vaqti, min
Umumrivojlantiruvchi mashqlar	100-140	1-2
Bir xil tempda yugurish	120-150	1-2
Zinapoyadan chiqib tushish	130-160	3
Joyida turib yugurish	130-170	3
O'rta tezlikda yugurish	150-180	3-4
Sekin yugurish	150-170	2-3
Uzunlikka sakrash	130-165	1-2
Argonda sakrash	140-170	3-4
Sakrashlar	130-160	2-3
Muvozanat saqlash	120-150	1
Velosipedda uchish	130-160	3
Koptok bilan o'yinlar	145-195	3

Yuklamaning intensivligi - bu jismoniy mehnatning hozirgi vaqtda bola organizmiga ta'siri kuchi, uning zo'rliqishi va vaqt o'tishi bilan konsentratsiya darajasi.

Intensiv ko'rsatkichlari - bu harakat tezligi (yugurish, suzish, chang'ida va hokazolarda); temp (o'yinlarda); balandligi va uzunligi (sakrash yoki uloqtirishda) namoyon bo'ladi. Harakat faoliyatining intensivligi yurak urish tezligi bilan baholanadi. Yurak urishi har xil mashqlarning ko'rsatgan ta'sirini fiziologik qisqarishda tavsiflaydi (jadval. 13).

Charchoqning tashqi belgilari. Jismoniy tarbiya, shu jumladan,

har qanday faoliyat charchashga olib keladi, bu esa ish qobiliyatining vaqtinchalik pasayishi bilan namoyon bo'ladi.

Mutaxassis jismoniy mashqlarning bolalarning tayyorgarligi darajasiga ularning tashqi charchoq belgilarining jiddiyligiga qarab baho berishi mumkin [29] (14-jadval).

Yuklamani nazorat qilish. Bir daqiqada yurak urish tezligini 120-130 martaba oshirishga olib keladigan mashqlar past intensivlik, 131 dan 140 urishgacha - o'rta, 141 dan 160 gacha urish - submaksimal va yuqori 160 urishdan yuqori - maksimal intensivlik hisoblanadi.

Charchoqning tashqi belgilari

14-jadval

Kuzatilgan belgilar va bolaning ahvoli	Yurakning qisqarish zarbasi, zarb./min	Tiklanish vaqti, min
Terining rangi	Biroz qizarish	Muhim ahamiyatga ega
Yuz ifodasi	Tinchlangan	yaqqol qizarish
Terlash	Ahamiyatsiz	Notinch holatda
Nafas olish	Biroz tezroq	Yaqqol ma'lum
Harakatlar	Quvnoq, vazifalar aniq amalga oshiriladi	Keskin, tez, yuzaki
O'zini his qilishi	Yaxshi, hech qanday shikoyat yo'q	Ishtonisiz, noaniq, qo'shimcha harakatlar paydo bo'ladi
Diqqat	Ko'rsatmalarning aniqligi, vazifa xatosiz bajariladi	Charchoq haqida shikoyat, Harakatlarda uzilishlar, atrof-muhitga qiziqishning pasayishi
Yu.g.s	110-150	Buyruqlarning bajarilishidagi noto'g'ri, harakat yo'nalishini o'zgartirishda xatolar bor
		160-180

Faol harakat o'rta, submaksimal, va maksimal intensivlik mashqlaridan iborat.

Harakat faoliyatining intensivligini baholash amaliyotida soddalashtirilgan tasniflash tez-tez ishlatiladi:

- 110-130 zarba - tiklanish;
- 130-150 zarba - rivojlanayotgan;
- 150-170 zarba - mashq qilish.

Mashg'ulotlar jarayonida yuklama uzluksiz yoki intervalli (dam olish bilan) bo'lishi mumkin.

Mashqlarni takrorlash o'tasidagi dam olish vaqtlarining davomiyligi individual harakatlar jismoniy sifatlarining rivojlanishiga sezilarli ta'sir qiladi, chunki bu davrda ma'lum g'ubuniyatlar bilan tavsiflanadigan tiklanish jarayonlari mavjud. Shunday qilib, chidamlilik va kuchni rivojlantirish uchun mashqlardan keyin tiklanish vaqti tezkorlik sifatini rivojlantiruvchi mashqlardan keyingi vaqtga to'g'ri keladi. Turli xil bolalarda jismoniy tayyorgarlikka va mashqlarning xususiyatiga qarab, dam olishning maqbul vaqti ancha farq qiladi (3 dan 10 minutgacha) va o'zgaradi. Maktabgacha taryiyachilar uchun dam olish muddati qisqa bo'lishi mumkin, chunki berilgan vazifa bilan 3-5 minut ichida to'liq tiklanish amalga oshiriladi. Tabiatan, dam olish sust (faol harakat faoliyatining etishmasligi) faol (charchoqqa olib keladigan har qanday faoliyatdan, dam olishga o'tish, masalan, yugurishdan tinch holatda yurishga o'tish) bo'lishi mumkin. Uzoq muddatli mushak faoliyati bilan shug'ullanadigan maktabgacha yoshdagi bolalarda faol dam olishi, tiklanishi kattalarga qaraganda samaraliroq.

6.3.2. Jismoniy tarbiya mashg'ulotining sifat va miqdoriy xususiyatlarini aniqlash

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligi uning miqdoriy va sifat ko'rsatkichlarini tahlil qilish orqali baholanishi bilan belgilanadi. Mashg'ulotning miqdoriy xususiyatlarini xronometraj va yurak qisqarishining fiziologik egri chizig'i yordamida bilib olish mumkin. Sifat xususiyatlarini aniqlash uchun mashg'ulotning pedagogik tahlillari qo'llaniladi.

Xronometraj. Mashg'ulotlar jarayonida vaqtni me'yorlash uchun maxsus bayonnomalar oldindan tayyorlanadi. Mashg'ulotning zichligini ikki turga ajratish odatiy holdir:

- 1) umumiy (pedagogik) zichlik, ya'ni, mashg'ulotning ta'lim va tarbiya faoliyatiga sarflangan vaqtning umumiy davomiyligiga nisbat;
 - 2) motor zichligi, ya'ni mashqlar bajarish uchun sarflangan vaqtning umumiy davomiyligiga nisbat.
- Xronometraj bolalarning mashg'ulot davomida faoliyatini kuzatish orqali amalga oshiriladi.[29]

Kuzatilgan bolaning faoliyati kamaygan taqdirda (masalan, mashqlarni bajarish uchun keyingi vazifalargacha vaqtni o'tkazib yuborish), xronometrajni boshqa bolalarda o'tkazish mumkin. Shuning uchun, ikki yoki uchta bolani kuzatish uchun oldindan rejalashtirish tavsiya etiladi.

Tadqiqot uchun juda oddiy jihozlar talab etiladi: bayonnomalar (ooling shakli va taxminiy tarkibi quyida keltirilgan), Sekundomer, roblekka.

Bolalarning quyidagi faoliyati turlari vaqt bilan belgilanadi.

1. Jismoniy mashqlarni bajarish.

Bolalar tomonidan amalga oshiriladigan barcha vosita harakatlarga sarflangan vaqt aniqlanadi.

Bunday vazifa va harakatlarga nafaqat sport anjomlari, o'yinlar, yugurish, sakrash, ulotirish, timmashish, raqs mashqlari, balki gimnastikaning elementlari, saf mashqlari elementlariga oid mashqlar ham kiradi.

2. Mashqlarni namoyish qilish, ko'rgazmali qo'llanmalarni namoyish qilish va kuzatish. Bunga bolalarning tushuntirishlari, ko'rsatmalari, baholashlari va mutaxassisning ko'rsatuvlarini kuzatish, ko'rgazmali qo'llanmalarni namoyish qilish, guruhdagi bolalar tomonidan bajarilgan mashqlarni kuzatib bajarish kiradi.

3. Dam olish, keyingi vazifani bajarish uchun navbat kutish.

Bu erda jismoniy faoliyatni tartibga solish uchun mashg'ulotlarga kiritilgan dam olish vaqti va mutaxassisning navbardagi vazifasini kutish vaqti qayd etiladi.

4. Mashg'ulotni tashkil etish bo'yicha harakatlilar. Ushbu qismda bolalarning mashg'ulot joylarini tayyorlash, jihozlarni o'rnatish va tozalash, jismoniy tarbiya jihozlarini targatish va yig'ish va h.k. faoliyatlari qayd etiladi. Bu jarayonda bolalarning keyingi vazifani bajarish uchun qayta saflanish, bir joydan ikkinchi joyga o'tish, o'yinga tayyorgarlik ko'rish vaqtlari (jamolarga bo'linish) va boshqa harakatlilar kiradi.

5. Behuda sarflangan vaqt. Behuda sarf bo'lgan vaqti tarbiyachining yoki bolalarning aybi tufayli mashg'ulotdagi barcha behuda vaqtni anglatadi (guruhi mashg'ulotga kechikkanlik, jihozlarni ishdan chiqarganlik, jihozlarni qidirish, bolalarning intizomi va boshqalar).

Xronometraj vaqtini hisoblash usuli quyidagicha.

Shug'ullanuvchi vaqti sekundomer bilan belgilanadi (bu holda, bitta turdagi faoliyatning tugash vaqti keyingi vaqtning boshlanish nuqtasi bo'lib xizmat qiladi).

Mashg'ulotning boshlanishi bolalarni sport zaliga tartibli ravishda kirib borish yoki sport maydonchasida saf tortishni boshlash bilan, qabul qilinadi. Sekundomerning yakuni bolalar zaldan mashg'ulot oxirida saflanib sport zal yoki maydondan chiqib ketganidan keyin nixoyasiga yetadi.

Bolalar faoliyatining qayd etilgan yozuvlari, faoliyatning vaqtinchalik ko'rsatkichlarini belgilash va olingan ma'lumotlarni keyinchalik qayta ishlash, maxsus oldindan tayyorlangan bayonnomalarda amalga oshiriladi.

Ushbu bayonnomalarning shakli o'zgarishi mumkin (jadval. 15). To'g'ridan-to'g'ri vaqtni xronometrajlash (zalda, maydonda) faqat bayonnomaning 1, 2 va 3-ustunlar to'ldiriladi. Agar kerak bo'lsa, yozuvlar 9-ustunda ham amalga oshirilishi mumkin. Qolgan ustunlar 4, 5, 6, 7 va 8 – mashg'ulotdan keyin to'ldiriladi. 1 ustunda mashg'ulotning qismlari ularning boshlanish va tugash vaqtining aniq chegaralarini chizish bilan aniqlanadi.

2-ustunda mashg'ulot mazmunini yoziladi, ya'ni, bolalar bajarishi kerak bo'lgan harakatlar bo'lib, imkon qadar batafsil amalga oshiriladi.

3-ustunda sekundomer, ya'ni, oldingi mashqlar yoki harakatlarning tugash vaqti, bu keyingi mashg'ulot yozuvlarini hisoblash uchun boshlang'ich nuqtasi bo'lib xizmat qiladi.

Vaqt bayonnomasii dizaynining namunasi 15-jadvalda keltirilgan. Vaqt protokolini qayta ishlash quyidagicha. Birinchidan, bola faoliyatining individual tarkibiy qismlarining vaqti sekundomerning har bir ko'rsatkichi bilan belgilanadi.

Hisoblash avvalgi faoliyat oxirida qayd etilgan sekundomerning ko'rsatkichlari va bolalarning keyingi faoliyati tugashi bilan qayd etilgan. Sekundomer ko'rsatkichlari o'rtasidagi farqni aniqlash orqali amalga oshiriladi. Farqi tegishli ustunga kiritiladi. Keyin alohida qismlar va umuman mashg'ulotlar vaqti vertikal ravishda jamlanadi.

2-sonli bayonnoma. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini xronometriya o'tkazish vaqti

Mashg'ulotni Ibroimova Gulhayo Xolboyevna olib bordi. Sana 10.12.2019. Soat 11.00-11.30 Katta guruh (№ 5). O'tkaziladigan joy sport zali

Mashg'ulotning maqsadi:

1. Umumiy rivojlanish mashqlarining yangi to'plamini o'rganish.
2. To'pni masofadan uloqtirish mahoratini oshiring.
3. Masofada uloqtirishni mashq qilish uchun qo'l mushaklarining tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirish.
4. Harakatli o'yinda jamoaviylik tuyg'usini rivojlantirish.

Mashg'ulot qismi	Mashg'ulotning tuzilishi	Harakatning tugash vaqti	Jismoniy mashqlarni bajarish	Tinglash va kuzatsih	Dam olish va kutish	Faoliyatni tashkillashtirish	Uziliashlar	Izohlar
Tayyorlov qism	Boallarning zalga kirishi	1 «00»					1 «00»	
	Saflanish	2 «20»				1 «20»		
	Yurish	5 «20»	3 «00»					
	O'rta tezlikda yugurish	6 «00»	0 «40»					
		6 «00»	3 «40»				1 «20»	1 «00»
Asosiy qism	Qatorda yurish	6 «35»				0 «35»		
	URM uchun ikkita ustunni qurish	7 «35»				1 «00»		
	Birinchi mashqni tushuntirish	7 «50»		0 «15»				

Mashg'ulot qismi	Mashg'ulotning tuzilishi	Harakat faoliyatining tugashi	Jismoniy tarbiya mashqlarini bajarish	Eshitish va kuzatish	Dam olish va kutish	Faoliyatni tashkillashtirish	Uziliashlar	Izohlar
Asosiy	Bajarish	8 «20»	0 «30»					
	Ikkinchi mashqni bajarish	8 «30»		0 «10»				
	Bajarish	9 «00»	0 «30»					
	Uchinchi mashqni bajarish	9 «15»		0 «15»				
	Bajarish	9 «50»	0 «35»					
	To'rtinchi mashqni bajarish	10 «10»		0 «20»				
	Bajarish	10 «50»	0 «40»					
	Beshinchi mashqni bajarish	11 «00»		0 «10»				
	Bajarish	11 «30»	0 «30»					
	Uloqtirishni o'rganish qayta saflanish	12 «10»					0 «40»	
	To'plarni tarqatish	13 «00»					0 «50»	
	Vazifani tushuntirish	13 «30»			0 «30»			
	Bajarish uchun navbat	13 «45»				0 «15»		
	Birinchi mashqni bajarish	14 «00»		0 «15»				

	2-chi yondoshuv bajarish	14'45»	0'15»					
	Kutish	15'20»			0'35»			
	3-chi yondoshuv bajarish	15'40»	0'20»					
	Kutish	16'10»		0'30»	0'30»			
	4-chi yondoshuv bajarish	16'25»	0'15»					
	Jihozlarni tozalash	17'00»				0'35»		
	O'yin uchun qayta saflanish	17'20»				0'20»		
	O'yinni tushuntirish	18'15»		0'55»				
	O'yin	24'30»	6'15»		1'50»			
		8'30»	10'05»	2'35»		1'50»	4'00»	
Yakuniy	Bir ustunga qayta saflanish	25'00»				0'30»		
	O'rta tezlikda yurish	26'20»	1'20»					
	Bir qatorga sherenga bo'lib saflansih	28'50»				0'15»		
	Diqqat uchun o'yinlar	29'50»	2'15»					
	Mashg'ulotni yakunlash	30'00»		1'00»				
	Zaldan chiqib ketish	5'30»				0'10»		
	Jami	30'00»	3'35»	10'00»	-	0'55»	-	
			3'35»	01'50»	6'15»	1'00»		

Xronometraj ko'rsatkichlarini qayta ishlashning keyingi nuqtasi umumman, mashg'ulotning zichligini va uning alohida qismlariga muvofiq sarflangan vaqt va foizda hisoblashdir.

To'liq mashg'ulotga (yoki uning alohida qismlariga) sarflangan umumiy vaqt 100% hisoblanadi. Bu 100% ga nisbatan foiz qiymatini hisoblanadi.

4-ustundagi barcha raqamlarni jamlab, biz bolalarning jismlariga mashqlarni bajarishga sarflagan muvofiq vaqtini olamiz. Bunday holda u 17 min 20 s ga teng.

Biror nisbatni aniqlab, siz uning foizini butun mashg'ulot vaqtiga (100% deb) belgilashingiz mumkin, ya'ni, motor zichligi (MZ) mashg'ulotlarning faol ko'rsatkichini aniqlaydi.[32]

Hisob-kitoblarning qulayligi uchun daqiqalar soniyalarga aylantiriladi.

Shunday qilib, 30 minut (30*60) - 1 800 s, bu 17 minut 20 s - [(17 * 60) + 20] - 1040 s bo'ladi. 1800 s - 100%

1040 s - MZ

$$MZ = \frac{1040 * 100}{1800} = 57,7\%$$

Xuddi shunday, mashg'ulotning har bir qismining motor zichligini hisoblashingiz mumkin. Mashg'ulotning umumiy (pedagogik) zichligini aniqlash uchun 4, 5, 6 va 7-sonli ko'rsatkichlar umumlashtriladi. 100% uchun mashg'ulotning davomiyligi olinadi. Bu holatda, mashg'ulotlarda sarflangan vaqt pedagogik jihatdan tavsifiya etilgan bo'lib, 17 min 20 s + 3 min 35 s + 1 min 50 s + 6 min 15 s = 29 min.

Yuqoridagi misolda umumiy zichlikni hisoblash uchun daqiqalarni soniyalarga aylantirib hisoblashning hojati yo'q.

$$UZ = \frac{29 * 100}{100} = 96,6\%$$

Mashg'ulot davomida xronometraj bo'yicha olib borilgan ishlar xulosani shakllantirish bilan yakunlanadi.

Shuni esda tutish kerakki, mashg'ulotning maqbul umumiy zichligi 100%, ni tashkil etdi, mashg'ulotda tanaffuslar bo'lmagan va maksimal va bolalarning barcha faoliyati samarali tashkil etildi. Biroq, haqiqiy vaziyatda bu xolat har doim ham yaxshi natija bilan bog'lanmaydi. Qoida tariqasida, ozingna vaqt yo'qotishlarga olib keladi (bizning misolimizda, guruh mashg'ulot boshlanishiga 1 daqiqa kechikadi). Shuning uchun 96,6% ga teng bo'lgan mashg'ulotning umumiy zichligi yaxshi natijadir. Shu bilan birga, xulosada kimning aybi bilan vaqt besamar ketganligi qayd etish mumkin.

Motor zichligini tahlil qilish faqat mashg'ulot vazifalari bilan bog'lanishi kerak. Murakkab yangi vazifani o'rganish (batasitil muhunitirish, xatolarni tuzatish) va sinfning 40% motor zichligini tashkil etilishi, pedagogik jihatdan samarali hisoblanadi. Bundan tashqari, esda tutish kerakki, vaqt faqat uning intensivligini hisobga olinmasdan, harakat faolligi miqdorini ko'rsatadi. Shu bilan birga, bolalar yurish va butun mashg'ulotni boshlaganlarida (motor zichligi - 100%) yuqori zichlikdagi samarali vaqtini amalga oshirish mumkin, ammo hech kim bunday faoliyat har doim tavsifiya etilmaydi va ijobiy baholalanishga loyiq, deb hisoblanmaydi. Ammo mashg'ulotdagi bolalar uzoq vaqt sekin sur'atda yurishlari mumkin va maksimal tezlikda bir necha marta yugurishlari mumkin. Shuning uchun xronometraj jadvalini fiziologik faollik egri chizig'ini chizish bilan birlashtirish tavsifiya etiladi.

Fiziologik (yurak urishi) egri chizig'i. Yuk pulsning dinamikasi bilan belgilanadi. Yaxshi tashkil etilgan mashg'ulot, kirish qisminan keyin yurak urish tezligining kamida 20-25% ga, umumiy rivojlanish mashqlaridan so'ng - kamida 50% ga, asosiy harakatlarni o'rganganidan so'ng - kamida 25% ga, harakati o'yinlardan so'ng - 70-90 gacha xarakterlanadi va hatto 100% gacha oshishi mumkin. Mashg'ulotlar oxirida puls avvalgi darajasiga qaytadi yoki 15 - 20% ga oshadi.[32]

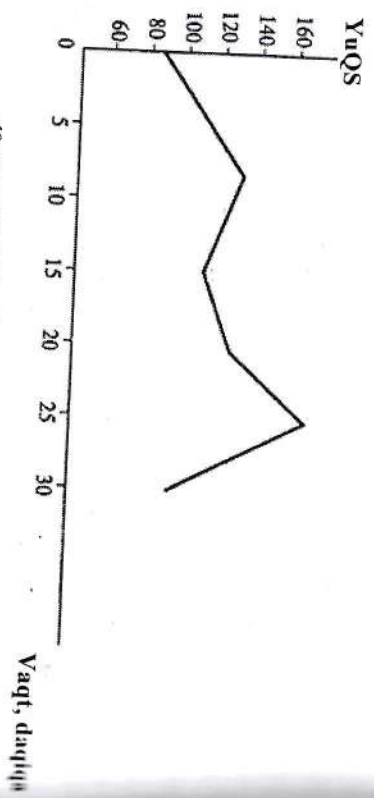
Fiziologik egri chiziq mashg'ulot jarayonida pulsning siljishini aniq ko'rsatib beradi.

Puls ma'lumotlarini olish uchun bolalarni kuzatish va ularga jarayonni tushuntirish kerak, chunki tadqiqotchi imzo qo'yishi bilanq, bolalar bilan tadqiqotni boshlash boshlash kerak. Shuni esda tutish kerakki, bolalarning his-tuyg'ulari yurak tezligini sezilarli

darajada oshishiga sabab bo'la oladi. Shunday ekan kattalar holatida yaxshi tanish bo'lishi kerak. Bundan tashqari, shunga o'xshash tadqiqotlar jarayoni bolaga oldindan tanish bo'lishi kerak, ana shu mashg'ulotlarda ishtirok etish bolalarga oddiy jarayon bo'lib, ular keskin hayajonlanishiga olib kelmaydi.

Mashg'ulotlar boshlanishidan oldin puls dam olishda o'Ichovlar Keyingi o'Ichovlar ikki usul bilan amalga oshiriladi:

1) Yurak urish tezligi har 5 daqiqada o'Ichanadi; yurak urish tezligi harakat faolligi o'zgarishi bilan o'Ichov boshqalar). 10 soniyada pulslarni hisoblash va natijada olingan yomon eshitinganligini inobatga olishni esdan chiqartmaslik kerak. Shu sababli, tadqiqotni o'tkazadigan kattalar pulslarni aniqlash usulini yaxshi bilishlari kerak, chunki har 10 soniya davomida hisoblash noto'g'ri bo'lsa, daqiqalarni tadqiq etishdagi xatolik baravariga ko'payadi.



49 rasm. Maktabgacha yoshdagi bolalarda mashg'ulotning tahminiy fiziologik egri chizig'i

Mashg'ulotdan keyin olingan ma'lumotlar bo'yicha jadval tuziladi va uning yozuvi qayd etilgan ma'lumotlarga muvofiq tahlil qilinadi. Vaqt daqiqalar gorizontal o'qda, yurak urishi esa vertikal o'qda belgilanadi. Fiziologik egri chiziqning o'ziga xos xususiyati faoliyatning turlariga bilan belgilanadi. Ta'lim turini egallash uchun fiziologik egri chiziq odarda ikki qirrali bo'ladi (3-rasm).

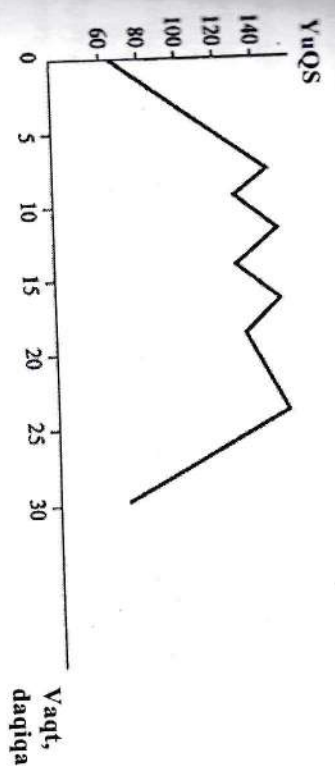
Asosiy harakatlarda mashq qilish paytida u biroq pasayadi, chunki bu bilan birga tushuntirishlar, namoyishlar va harakatlarni kuzatish uchun harakat tarkibiy qismi va shunga mos ravishda yurak urishi tezlashgan darajada kamayadi.

Faollashgan indikatorga egri chiziqning sezilarli darajada pastdan faollashgan darajaga o'zgarishi mumkin emas, chunki bu holda yurak-qon aylanishi tinch xolatdan kutilmaganda shiddatli faollik talab etuvchi harakat o'yinlar taqdim etiladigan katta yuklashga tayyor emas va pulslarning haddan tashqari baland qo'zg'alishi bola organizmiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bunday holda, muhim fiziologik indikatorlardan biri, yuklamani asta-sekin oshirib borish buziladi.

Ochliq havoda o'tkaziladigan mashg'ulotlardagi fiziologik egri chiziq xususiyatga ega (1-rasm). Unda asta-sekin o'sib boradigan faollashgan aks etiradi, va bu turli xil shiddatdagi harakatli ishlarni bajarilishda ketma-ket engil o'sish va pasayish bilan almashinadi. Keyinchalik, mashg'ulot oxirida yuklamani egri chiziq kamayadi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotining ta'sirini aniqlash.

O'rtacha yurak urish tezligini aniqlash jismoniy tarbiya mashg'ulotining ta'sirini aniqlash uchun qo'llaniladi. Ushbu ko'rsatkich kirish qismining oxiridagi yurak urish tezligini, umumiy ajoylanish mashqlarini, asosiy harakatlarni o'rganishni, harakatli o'yinlarni, yakuniy qismda jamlash va ushbu miqdorni o'Ichov soniga ko'rish orqali hisoblanadi.



2-rasm. Maktabgacha yoshdagi bolalarda mashg'ulotning tahminiy fiziologik egri chizig'i

3-4 yoshdagi bolalar guruhida rivojlanish samarasi daqqiq o'rtacha yurak urishini kamida 130-140 urish, katta guruhlarda (yosh) esa kamida 140-150 urishni tashkil etadigan harakatlar bilan ta'minlanadi. Pulsning bunday qo'zg'aluvsizlik darajasiga yugurish, sakrash, ulog'irish, to'p o'yinlari va hokazolarni yomon kengroq kiritish orqali erishish mumkin.

Jismoniy tarbiya fanini pedagogik tahlil qilish. Pedagogik tahlil pedagogik kuzatuv asosida amalga oshiriladi va jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining sifat xususiyatlarini aniqlaydi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini pedagogik tahlil qilish sxemasi. Mutaxassis tomonidan mashg'ulotning asosiy vazifalari (ularning yoshi, jinsi, tayyorgarligi, mashg'ulot dasturi, choraklik rejası, o'qitish shartlari; topshiriqlarning o'ziga xoslik darajasi) bo'yicha ta'rifi va tavsifini nazorat qilish.

1. Vazifalarni hal qilish uchun jismoniy mashqlarni tanlash belgilangan vazifalarga muvofiqligi, mashg'ulotdagi metodologik ketma-ketligi; yetakchi mashqlarning soni, xususiyati va metodologik ketma-ketligi; jismoniy mashqlar me'yori; b) mashg'ulotning tayyorgarlik qismida (jismoniy mashqlarning xilma-xilligi va samaradorligi, mashg'ulotning asosiy vazifalarini hal qilishga tayyorgarlik, ularning uslubiy ketma-ketligi); v) mashg'ulotning yakuniy qismida (mashg'ulot oxiridagi jismoniy mashqlarning xilma-xilligi va samaradorligi, ularning uslubiy ketma-ketligi); g) mashg'ulotning haqiqiy materialining konspektida rejalashtirilgan va mashg'ulotni o'lkazishning aniq belgilangan shartlariga muvofiqligi.

3. Qo'llaniladigan o'qitish usullari va ularning samaradorligi darajasi:

- a) eshitish orqali idrok etish usullari (tushuntirishlar, buyruqlar, sanash, baholash va boshqalar), mutaxassisning nutqiy tayyorligi darajasi, terminologiyani bilish, ovoz jozibası;
- b) ko'rish orqali idrok etish usullari (o'rganilgan vosita harakatlari namoyish etish, plakatlar, modellarni namoyish qilish va boshqalar), mutaxassisning namoyish etish sifati, displey uchun 238

bolalarni ishlatish, displeyni so'z bilan birlashtirish;

- v) harakati idrok etish usullari (qismlarni o'rganish usuli, ta'lim uchun o'rganish usuli, o'yin, musobaqa va boshqa usullar);
- d) mashg'ulotda qo'llaniladigan usullarning xilma-xilligi, ularning vazifalar bilan bog'liqligi, o'quv materialining xususiyatlari, mashg'ulot sharoitlari va bolalarning individual xususiyatlari.

4. Mashg'ulotlarni tashkil qilish:

- a) mashg'ulotda qo'llaniladigan tashkiliy usullarning xilma-xilligi, ularning ta'limiy maqsadlari bilan bog'liqligi, o'quv materialining xususiyatlari, o'qitish shartlari va bolalarning individual xususiyatlari;
- b) bolalar orasidan guruh yordamchilaridan foydalanish; v) muxofaza qilish, yordam berish.

5. Mutaxassisning mashg'ulotga tayyorligi:

- a) mashg'ulot konspektini ishlab chiqish (uning to'liqligi, muvofiqligi, dizayn sifati);
- b) mashg'ulot joyi, jihozlar va o'quv qo'llanmalarini tayyorlash; v) mutaxassisning ko'rinishi.

6. Bolalarning mashg'ulot davomida o'zlarini qanday tutishi:

- a) bolalarning individual mashqlarga va umumiy mashg'ulotlarga munosabati (qiziqish, faollik, qat'iyatlik);
- b) bolalar o'rasidagi o'zaro yordam;
- v) intizom;
- d) ishtirokchilar ko'rinishi.

7. Mashg'ulotning samaradorligi (vazifalarni hal qilish darajasi).

8. Boshqa sharhlar.

Berilgan sxema o'zgartirilishi mumkin (qisqartiriladi, qo'shimchalar kiritilishi mumkin). [32]

6.3.3. Bolalar kasalliklaridan keyin jismoniy mashqlar xususiyatlari

Kasallikdan keyin bolalarning salomatlik holati shifokor tomonidan belgilanadi, ularga shuningdek bolalarning jismoniy faoliyati bilan bog'liq individual ko'rsatmalar beriladi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'quv jarayonini tashkil etishda

mutaxassislar usbu tavsiyalarga amal qilishlari lozim.[14]

Ta'kidlash joizki, o'tkir respiratorli infeksiyalar, gripp, surunkali tonzillit, pnevmoniya va boshqa kasalliklarga chalingan bolalarni jismoniy tarbiya va harakatlardan vaqtincha ozod qilish amaliyoti uchraydi. Natijada, bu bolalarda harakat faolligi keskin pasayadi va kasallik paytida paydo bo'lgan kamharakatlilik qoplanmaydi.

Jismoniy tarbiya mashqlarni to'liq to'xtatish faqat vaqtinchalik bo'lishi mumkin. O'tkir kasallikdan keyin bolalar maktabgacha ta'lim tashkilotlariga qaytgan dastlabki kunlardan boshlab mashq qilishlari kerak. To'g'ri me'yorlangan mashqlar majmua bolalarning faol rivojlanishiga hissa qo'shadi, ya'ni, o'tkazilgan kasallikning ta'siri sababli kamaygan bolaning funksional imkoniyatlari tiklanadi. Albatta, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida kasallikka chalingan bolalar uchun alohida yondashuv zarur. Quyidagi vazifalarni berishda ogoh bo'lish lozim: juda ko'p jismoniy yuklamani talab qiladigan mashqlarni istisno qiling. Yugurish, harakatli o'yinlar, sakrash, tirmashib chiqish, tana holatining keskin o'zgarishi (yulqutirish va tik turish) bilan berilgan mashqlar vaqtincha cheklanadi, vegetativ asab tizimining noturg'unligi natijasida miyaga qon aylanishi buziladi va bosh aylanishi mumkin.

Kasallikni boshdan o'tkazgan bo'lgan bolada issiqlikni boshqarish funksiyalari buziladi. Sovuq qotishni oldini olish uchun bolalar sog'lom bolalarga qaraganda biroz issiqroq kiyimishlari mumkin. Biroq, bolalarni haddan tashqari jismoniy harakatlardan himoya qilib, siz ularni uzoq vaqt davomida kamaharakat darajada qoldirolmaysiz, chunki kichik harakatlar tanani toliqtirmaydi va aksincha organizmning ish qobiliyatini takomillashtirishga hissa qo'shadi. Ko'pincha surunkali kasalliklarga chalingan bemor bolalar, tez o'sayotgan bolalar yuklamasiga nisbatan farq qiluvchi yondashuvga muhtoj.

Kasallikdan keyin bolalar bilan jismoniy mashqlarning xususiyatlari 16-jadvalda keltirilgan.

Kasallikdan keyin jismoniy mashqlar xususiyatlari

16-jadval

Kasallik	Mashg'ulotning boshlanish muddati	Mashg'ulot xususiyatlari
Angina (kataral, pollikulyarniy, inkunarniy)	7-Kundan keyin	Tananing to'satdan sovishi xavfi tufayli qishki sport turlari (chang'i, konkada uchish) va suzish paytida ehtiyot bo'lish kerak.
Angina fleqmozniy	14-15 kundan keyin	Yurak-qon tomir tizimining stressini talab qiladigan mashqlarda ehtiyot bo'ling
Appendisit (operatsiyadan keyin)	10-15 kundan keyin	Balandlikdan sakrash, gimnastika snaryadlarida bajariladigan og'ir mashqlardan cheklanish kerak.
O'tkir bronxit, infeksiyali	6-8 kundan keyin	Jismoniy mashqlar paytida sovuq quloqtirishni oldini olish lozim. Sovuq iqlim sharoitlarida mashg'ulotlarni sport zalda yoki guruh xonasida amalga oshirish maqsadga muvofiq.

Nazorat savollari va topshiriqlari

1. Maktabgacha yoshdagi bolalarda tayanch-harakat tizimining rivojlanish xususiyatlari qanday?
2. Maktabgacha yoshdagi bolalarda yurak-qon tomir tizimining rivojlanish xususiyatlari qanday?
3. Maktabgacha yoshdagi bolalarda markaziy asab tizimining rivojlanish xususiyatlari qanday?
4. Bolan hayotining 1-3 yoshidagi harakatlarning shakllanishini aytib bering.
5. Bola hayotining 4-5-yillarida bola harakatlarning shakllanish jarayonini aytib bering.
6. Bola hayotining 6-7 yoshidagi bola harakatlarning shakllanish jarayonini aytib bering.

7. Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy mashqlar ta'lim a'zolar va tizimlarning rivojlanishiga qanday ta'sir qiladi?

8. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan mashg'ulot o'tkazishda qanday harakatlar cheklangan yoki qarshi ko'rastirilgan mavjud?

9. Jismoniy mashqlar jarayonida bolalar salomatligini nazorat qilish masalasida mutaxassislar va tibbiyot xodimlarining o'zaro munosabati qanday?

10. Mashqning miqdoriy xususiyatlarini aniqlash texnologiyasini aytib bering.

11. Jismoniy mashqlarning sifati xususiyatlarini aniqlash texnologiyasini aytib bering.

7. BOB. JISMONIY TARBIIYA VA SOG'LOMLASHTIRISH TARHLLARIDA BOLANING RIVOJLANISH XUSUSIYATLARINI HISOBGA OLISH

Maktabgacha ta'lim tashkilotida bolalarni tarbiyalashning fanonaviy kontseptsiyasi har qanday faoliyat turlarida bolaga shaxsga yo'naltirilgan yondashuvni amalga oshirishni o'z ichiga oladi.

Maktabgacha ta'lim tashkiloti tomonidan tashkil etilgan jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarini samarali amalga oshirish uchun mutaxassis bolaning rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olishi kerak.

Maktabgacha tarbiya yoshidagi sog'lig'ida muammosi bor bolalar oqimining ko'payishi va natijada ko'plab maxsus maktabgacha ta'lim tashkilotlari paydo bo'lishi va jismoniy tarbiya mutaxassisi oldida bolalar bilan salomatligini saqlash sharoitida jismoniy mashqlar tashkil etish metodologiyasini o'zlashtirish vazifasi mavjud bo'lib, bu birinchi navbarda sog'liqni saqlash va tuzatuvchi jismoniy tarbiyaning maxsus muammolarini hal qiladi va sog'lom bolalar uchun ishlab chiqilgan vazifalardan farq qiladi. Sanatoriy va maxsus ixtisoslashtirilgan turdagi maktabgacha tashkilotlarida davolash jismoniy tarbiya mashg'ulotlari alohida ahamiyatga ega.

7.1. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida individual-yakka tartibda yondashuvni amalga oshirish.

Har bir bola o'zining individual rivojlanish xususiyatiga ega. Bolalar nafaqat turli xil sur'atlar bilan rivojlanib boradilar, balki rivojlanishning individual o'ziga xos bosqichlaridan o'tishadi. Biroq, ayni paytda, albatta, bolaning individual rivojlanishini tushunish uchun zarur bo'lgan umumiy qonuniyatlarni mavjud.

Turli xil bolalarni rivojlanish uchun o'ziga mos imkoniyatlar bilan ta'minlash juda muhimdir, chunki bolaning qobiliyatlari va faoliyat jarayonida unga qo'yilgan talablar o'rtasidagi nomuvofiqlik uning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bolani rivojlantirish va sog'lomlashtirish dasturini tuzishda uning individual xususiyatlarini hisobga olish kerak. Bolaning o'ziga xos xususiyatlarini aniqlash bir qator ko'rsatkichlar hisobiga asoslangan bo'lishi mumkin.

7.1.1. Bolalarning psixologik xususiyatlarini hisobga olish.

Bolaning xatti-harakati ko'plab sabablarga bog'liq bo'lishi mumkin. Motivatsiya, bilim, ko'nikma, qobiliyat, kayfiyat va boshqalar.

Ammo shu bilan birga, yuqorida ko'rsatilgan omillarga nisbatan barqaror, nisbatan mustaqil, asab tizimining tug'ma xususiyatlaridan kelib chiqadigan dinamik xususiyatlar mavjud bo'lib, ular bolalarning kichik yoshdan boshlab turli xil faoliyatlarida namoyon bo'ladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning individual yo'nalishlari. Bolaning individual o'ziga xos xususiyatlarini ko'rib chiqayotganda, uning

Motivatsion soha. Motivatsion, intellektual, hissiy, ixtiyoriy

ongli harakat faoliyatidir. Motiv - insonning ehtiyojlari ta'siri ostida shakllana boshlagan murakkab aqliy shakllanish.

Ehtiyojlar ko'pincha to'rt guruhga bo'linadi:

- biologik (oziq-ovqatga ehtiyoj, harakatlanish, xavfsizlik va boshqalar);

- ma'naviy (ijodkorlikda o'zini va atrof-muhitni bilishga bo'lgan ehtiyoj);

- ijtimoiy (mulohazaga bo'lgan ehtiyoj, boshqa odamlar tomonidan tan olinishi va boshqalar);

- material (kayim-kechak, o'yinchoq va boshqalarga ehtiyoj).

Ehtiyojning paydo bo'lishi butun voqealar zanjiriga olib keladi, natijada ular odamni ushbu vaziyatdan chiqish yo'lini izlashga undaydilar.

Ehtiyojini turli maqsadlarga erishish orqali qondirish mumkin.

Masalan, o'ziga ishonimqochi, kuchliligini namoyon qilmog'chi bo'lgan bola bunga turli yo'llar bilan erishishi mumkin: yoki mashqni hammadan ko'ra to'g'ri va tezroq bajarish yoki kuchsiz o'g'il yoki qizni xafa qilish. Boshqa tomondan, xuddi shu maqsad turli motivlarga yo'naltirilgan bo'lishi mumkin. Masalan, qizaloq argondan tezroq sakrashni o'rganishni xohlashi mumkin, chunki u bunga qiziqadi yoki uning barcha do'stlari allaqachon sakrashni juda yaxshi bilishadi va u boshqalardan yomon bo'lishni istamaydi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga borish motivlari ham farq qiladi: mulogot, faoliyatdan zavqlanish, o'ziga ishonitirish, vazifalarni bajarish.

Intellektual soha. Intellekt bu-aql, bolaning o'ziga xos xususiyati, bilim va ko'nikmani o'zlashtirish, saqlash, rivojlantirish va foydalanishga

ayvori, shuningdek, ongli xatti-harakatlarga moyillik ortib boradi. Aql-hayvonlik, shuningdek, ongli xatti-harakatlarga moyillik ortib boradi. Aql-hayvonlik, shuningdek, ongli xatti-harakatlarga moyillik ortib boradi. Aql-hayvonlik, shuningdek, ongli xatti-harakatlarga moyillik ortib boradi. Aql-hayvonlik, shuningdek, ongli xatti-harakatlarga moyillik ortib boradi.

Maktabgacha tarbiya davri aqliy jarayonlarning rivojlanishi va hissiy ularning shakllanishi bilan chambarchas bog'liq. Bu davrda idrok jarayonida sezilarli o'zgarishlar yuz beradi. Shuni ta'kidlash kerakki, 3-5 yoshdan boshlab, idrok etish tizimida etuklikning o'ziga xos xususiyatlari shakllanadi. Yangi notanish narsalar bilan tanishish, harakat sezgilarini o'zlashtirish, idrok o'rtasida yaqin munosabatlar mavjud bo'lib, harakat natijalarini o'rganayotganda taqldid reflekslari paydo bo'ladi.

Kognitiv faoliyatning boshqa tarkibiy qismlarini tashkil etish mexanizmlarini va birinchi navbada diqqatni rivojlantirish idrok mexanizmlarini shakllantirish bilan chambarchas bog'liq. Maktabgacha yoshdagi bolalar diqqati barqaror emas, javoblarida hissiy emotsiyalar ustun, bolalar tezda charchashadi. Diqqat, o'ziga bo'lgan ishonch to'liq rivojlanmagan. O'ziga bo'lgan ishonch tamoyili bolaning aqliy hayotini rivojlantirishda muhim omil bo'lib, rag'batlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi. Ihtiyoriy xususiyatlarini hisobga olgan holda, maktabgacha yoshdagi bolalar bilan mashg'ulotlarga qiziqishni rivojlantirish uchun kuchli hissiy rang-baranglikka ega bo'lishi kerak va diqqat va idrok jarayonlarini birgalikda rivojlantirish kerak. Bolalarda diqqatning eng katta barqarorligi o'yinlar davomida kuzatiladi. O'yinlar yordamida dasturga kiritilgan ko'plab mashqlarni muvaffaqiyatli takomillashtirish mumkin. Harakati o'yinlar jarayonida bolalar birgalikda harakat qilishlari, o'roqlariga yordam berishlari, va mashg'ulotlarga nisbatan diqqati bo'lishlari mumkin.

3-4 yoshdagi xotira majburiy emas. Bolalar hech qanday so'z yoki narsalarni eslab qolish uchun hech qanday maqsad qo'yamaydilar. Tasvirlar yoki hodisalar hissiy jihatdan rangli bo'lgan holda, ular tasavvur natijasida eng aniq va qat'iy ravishda eslab qoladilar. Asta-sekin, 4-5 yoshdan bevosita o'z bilganicha mustaqil emas balki kattalar ta'siri ostida o'yin jarayonida tasodifiy xotiraning oddiy shakllari shakllana boshlaydi.

3-6 yoshli bolalarda murakkab vosita harakatlarini o'zlashtirish va dastlabki o'rganishda asosiy rolni ko'rish signallari o'ynaydi, ular asosida ko'rish-harakatlanish idroklari shakllanadi. Bu maktabgacha yosh bolalar bilan ishlashda hikoyani emas, balki namoyish usullarining alohida ahamiyatini ochib beradi. Yangi harakatlarni o'rganayotganda, vazifa ko'rinishi har tomonlama mustahkamlanishi kerak va namoyish og'zaki ko'rsatmalar bilan birga olib borilishi kerak, asta-sekin bolaning nutq

funktsiyasini rivojlantirishdagi rolini kuchaytirishi kerak, chunki harakati nutqini tartibga solish 4-5 yoshdan keyin paydo bo'ladi.

Maktabgacha yoshdagi bolaning jismoniy mashqlar paytida aqliy-kognitiv faoliyatining o'ziga xos xususiyatlariga muvofiq, ko'rish-kuzatish fikrlash va tasavvurni rivojlantirish uchun ko'proq sharoit yaratish kerak. Qiziquvchanlik va kognitiv faoliyatni rivojlantirish ko'plab bilim vazifalarini hal qilish orqali rag'batlantirishi kerak (masalan, qizil fishka yonida saflantirish; umbalq oshish harakatini bajarish bilan kichik to'pni olish; agar mutaxassis uy hayvonlarining nomini aytsa, hayvonlarga xos taqlid qilish, va boshqa harakatlari).

Hissiy soha. Bolaning muhim psixologik xususiyatlaridan biri uning hissiy sohasidir. Bu his-tuyg'ular va hissiyotlarni o'z ichiga oladi. Tuyg'ular-bu bolaning o'sha vaziyatdagi biror narsaga bo'lgan munosabati (jarayonga, o'ziga, boshqa odamlarga). Hissiyotlar ijobiy (quvonch, zavq va boshqalar) va salbiy (g'azab, qayg'u, qo'rquv va boshqalar). Tuyg'u insonning ba'zi narsalarga bo'lgan munosabatining ifodasidir. Hozirgi kunda ko'plab maktabgacha yoshdagi bolalarda hissiy sohaning buzilishi - xavotir, o'zidan shubhalanish, begarorlik o'zini o'zi kamitish, aybdorlik, o'zlarining hissiy tajribalariga doimiy ravishda rioya qilish shuning uchun jismoniy tarbiya jarayonida nafaqat bolaning asab tizimining holatini hisobga olish, balki uni maqsadli ravishda tuzatish kerak.

Bolardagi hissiy muammolar turti holatlarda, masalan, faoliyatning har qanday turida muvaffaqiyatsizlikka uchraganda, faoliyatni qat'iy tartibga solish holatlarida yuzaga kelishi mumkin. Bola atrofidagilarga salbiy munosabatlarda bo'ladi va noxush tuyg'ularni his qiladi.

Mashg'ulot paytida ma'lum bir vaziyatda bolaning tajovuzkorligi oshishi, u tabiatan jahldor va shafqatsiz ekanligini anglatmaydi. Uning bunday xatti-harakati, qoida tariqasida, tengdoshlari yoki kattalarning unga bo'lgan munosabati bilan qo'zg'aladi. Ba'zan bolalar berilgan vazifani bajarishdan qo'rqadi va g'azab va asabiylikning uning muayyan hayotiy vaziyatga bo'lgan xatti-harakatlari orqali javob reaksiyasidir. Mutaxassis muayyan o'yin sharoitlarini kuzatib, bolaning qanday his-tuyg'ularini boshdan kechirayotganini va hissiy holatlari uning shaxsiyatining rivojlanishiga qanday ta'sir qilishini kuzatadi. O'yinlardagi rolni bolaning o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olib o'zgartirish mumkin. Shunday qilib, tajovuzkor bolaga murojaat qilish mumkin: «siz katta, kuchli g'ozsiz, siz tezda ucha olasiz va bo'ridan qo'rqmay-siz, kichik g'ozlarni xavfdan himoya qila olasiz!» Va ko'z

oldida, har bir bolaga bosim o'tkazishga harakat qilayotgan va bu bilan faxrlanadigan bola «g'oz» obrazini bajarishga kirishadi. U endi o'zidan kuchsiz bolalarga salbiy munosabatlarda bo'lmaydi, balki himoyachisiga aylanadi.

Irodaviy soha. Mutaxassis irodaviy fazilatlarining bir nechta guruhlari mavjudligini hisobga olishi kerak: ulardan biri qat'iylik, boshqasi - o'zini tuta bilish, uchinchisi - javobgarlik va tashabbuskorlik. Maqsadga erishish - qat'iyatlik, sabr - toqat, tirishqoqlik bilan namoyon bo'ladi. O'zini tuta bilish xususiyatini ifodalaydigan irodaviy fazilatlariga jasorat, vazminlik, muloyimlik kiradi.

Shuni esda tutish kerakki, nafaqat axloqiy (ijtimoiy) tarkibiy qisim, balki irsiy xususiyat ham irodaviy fazilatlarida namoyon bo'ladi: irodaviy fazilatlar asab tizimida namoyon bo'lishining o'ziga xos xususiyatlari bilan chambarchas bog'liq. Shu sababli, bola tug'ilgandan o'zini o'zi boshqarish qo'rquvi va qobiliyatsizligi tug'ma asosga ega bo'lishi mumkin, shuningdek uzoq vaqt charchoqqa dosh berolmaslik tez qaror qabul qilishga sabab bo'ladi. Bunday bolalarda jismoniy mashqlar jarayonida kuchli irodali fazilatlarini rivojlantirish mumkin, lekin bu jarayonda standart yondashuvlardan qochib individual yondashuv amalga oshirishi kerak. Bundan tashqari, irodaning har qanday namoyon bo'lishi ham pedagogik jihatdan ijobiy emas. Masalan, chidamlilik salbiy qavsatlarni o'z ichiga olishi mumkin.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning asab tizimining xususiyatlarini hisobga olish.

Jismoniy mashqlar jarayonida mutaxassis ish-tirokchilarning asab tizimining xususiyatlarini hisobga olishi kerak.

Asab tizimida kuchli qo'zg'aluvchi guruhiga kiruvchi bolalar yuqori darajadagi jismoniy ko'rsatkichlar bilan ajralib turadi, ular yuqori tezlikda mashqlarni muvaffaqiyatli va yaxshi bajaradilar, ammo chidamlilikni talab qiladigan vazifalarni bajara olmaydilar.

Ushbu bolalar barcha mashqlarni talab qilinadiganidan tezroq bajaradilar, ammo harakatlanish shaklini aniq namoyish qilmaydilar. Bunday asabiy bolalarga vazifalarni o'rgatish uchun mashqlarni boshqa sur'atda o'tkazish va berilgan ritm va harakat shakllarini qat'iy bajarishga erishish kerak. Harakati o'yinlarda ularga tez-tez faollik talab qiladigan rollarni berish foydalidir.

Asab tizimi zaif qo'zg'aluvchi bolalar harakat faolligi kamayishi bilan ajralib turadi, ayniqsa tezkor yuklamalar va chidamlilik mashqlari ayniqsa bunday bolalar uchun qiyinchilik tug'diradi. Ular asta-sekin va qiyinlab

yangi harakatlarni o'zlashtiradilar, shuning uchun ularga qiyinchilik tug'diruvchi mashqlarni ko'p takrorlash kerak va harakat mahoratini mustahkamlash uchun ular turli o'yinlarda qo'shimcha, individual ishlashga muhoj. Bunday bolalarni mustaqil faoliyat davomida hamda harakati o'yinlarni o'ynash davomida rag'batlantirish kerak: uyushirilgan harakati o'yinlarda ularga faol harakat talab qiliadigan rollarni tayinlash maqsadga muvofiq. Bu toifa bolalarning kuchli tomonlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash uchun, ma'qullash, maqtash usullaridan foydalanish zarur.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda temperament turlarining namoyon bo'lishi.

Bolalarning jismoniy va aqliy rivojlanishining xususiyatlari odatiy variantlarga ega, shuning uchun bolalarning individual xususiyatlarining xilma-xilligi har bir guruhda umumiy, tipik va maxsus o'ziga xos namoyon bo'lgan turli guruhlarni ajratib ko'rsatish va tavsiflash uchun tizimlashtirilishi mumkin.

Yoshga bog'liq xususiyatlar asoslari, hayotning birinchi yillaridan boshlab, bola u yoki bu temperament turiga tegishli ekanligini ko'rsatadigan (bolalar og'zaki nutqning rivojlanganidan so'ng) harakat xususiyatlarini ochib beradi.

Agar bola tezkor, baland ovozda, to'g'ri intonatsiya, o'ziga ishonch bilan aniq nutqqa ega bo'lsa, harakatlarni jonli yuz mimikalari bilan birga ifodalasa, bu *sangvinik* temperament egasidir. Nutq boshqalarga qaraganda sekinroq, xotirjam, bir xilda, ba'zida to'xtovsiz, keskin ifodalangan his-tuyg'ularsiz, ayniqsa imo-ishoralar va yuz ifodalari bilan gapirsa - flegmatik temperament. Nutq shoshqaloq, zo'rliqan, xuddi bo'g'ilgandek - *xolerik* temperament. Nutq sekin uzilishlar bilan, jim, ba'zan pichirlashga tushadi - *melanxolik* temperament.

Jismoniy mashqlarda mutaxassis oldindan sezib turish takikasini ishlatishi, bolaning xati-harakatlarining mumkin bo'lgan reaksiyalarini oldindan bilib, tegishli oldindan qo'llash choralarini ko'rish kerak.

Masalan, agar mutaxassis ma'lum bir bolaning tezlashishi, hissiy qo'zg'aluvchanligi, jismoniy faolligining oshishi haqida bilisa, u holda bunday xati-harakatlar mashg'ulotda qandaydir ko'ngilsiz holat yuz berishi mumkinligini oldindan o'ylab, ushbu faoliyatni qaysi yo'nalishga samarali yo'naltirishni oldindan rejalashtirish kerak. Yoki, boshqa bolaning esa, harakatlarining sekinlashishini ta'minlang, unga o'z faoliyatini yakunlash uchun qo'shimcha vaqt bering.

Ta'sirchanlik, hissiylik, o'ziga bo'lgan ishonch va tushkunlik kabi

individual xususiyatlari temperamentga bog'liq. Temperament ma'lum darajada insonning qobiliyatlarini rivojlantirishga, ayniqsa, ularning tezligi, shiddati, reaksiyalari, qo'zg'aluvchanligi kabi muhim xususiyatlarga ega bo'lgan harakatlarni o'z ichiga oladi. Avvalo, bu qiyin yo'nalish va noturg'un sur'atlarga ega bo'lgan murakkab va aniq harakatlarni o'z ichiga olgan qobiliyatlaridir. Shuningdek, bolalar qobiliyatlarini rivojlantirish samaradorligini oshirish, chidamlilik, uzoq vaqt diqqatni jamlash zarurati bilan bog'liq fazilatlarini o'z ichiga oladi.

Bolalarning jismoniy tarbiyasiga differentsial yondashuvni amalga oshirish uchun ularning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda, bolalarni o'ziga xos guruhlarga bo'linishi shartli ekanligini unutmashlik kerak.

Mashg'ulotdan tashqari to'garaklarda bolalarning psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda tayyorgarlik mazmunini optimallashtirish yo'llari

17-jadval

Yosh	№	Optimallashtirish yo'llari
3-4 yosh	1	Xotira va diqqatning rivojlanishi yetarli darajada bo'lmaganligi sababli jarayon ko'pi bilan 2 ta qoidasi bo'lgan o'yin shaklida tuzilishi kerak.
	2	Bunday guruhda bolalar soni ko'p bo'lmashi kerak (3-5 kishi), shunda mutaxassis har bir bolaga e'tibor ko'rsata oladi.
	3	Bolalar diqqatini bir narsada ko'pi bilan 15 daq tutib tura oladi, shuning uchun mashg'ulotni o'yin va mutaxassisning qisqqa, aniq topshiriqlarini bajarishni navbatlash asosida tashkil etish kerak.
	4	Mutaxassisning nutqi imkon qadar ixcham bo'lishi shart.
4-5 yosh	1	Bolaning xotirasi va diqqati hajmi oshadi, ammo o'yin, mashg'ulotning asosiy elementi bo'lib qolaveradi: o'yin qoidalari 3 tagacha ko'payishi mumkin.
	2	Taqilid qilinadigan obrazlari sifatida har xil hayvonlar, multfilm qahramonlari harakatlarni qo'llash mumkin.
	3	Guruhda bolalar soni 15-20 tagacha yetkazilishi mumkin, bunda mutaxassis yordamchisining (assistent) bo'lishi juda muhim.
	4	Bolalar diqqatini 20 daqqa tutib tura oladi, mutaxassis barcha bolalarning diqqatini jalb qila olishi kerak; har bir mashg'ulotga yangi elementlarini (eng soddada) kiritish mumkin, har bir o'tilgan material albatta takrorlanadi.

5-6 yosh	1	Mashg'ulotlar sport elementlari tayyorgarligiga yo'naltirilgan bo'lsa ham, lekin har 20-25 daqiqada bo'sh shahitruvchi va chalg'ituvchi mashqlar tavsiya qilinadi.
	2	Bolalarning hissiyotlarini rivojlantirish muhim, chunki shu yoshda hissiyotlar va ularning ongida namoyon bo'lishini idrok qilish yaxshilanadi.
	3	Ma'lum sport yo'naltirishni hisobga olib, bolalar temperamentlari muvofiq aniqlay bilish, agar uning jismoniy ko'rsatkichlari yaxshi, hissiyotlari zaif ifodalansa bu sifatlarni rivojlantirish lozim. Bunda mutaxassisning maxsus topshiriqlari, ko'proq sport psixologining taklif qilgan mashqlari qo'llaniladi.
	4	Bolalar soni 20-22 taga yetkazilishi mumkin, bunday guruhda mutaxassis yordamchisining bo'lishi juda muhim.
	5	Qiziqirilgan mashg'ulotda bola diqqatini 25 daq gacha tushib turishi kerak, ammo mashg'ulotning o'zi 35-40 daqiqada davom etishi mumkin.
	6	Bolalarga ko'rsatmalar berib, ularning malakalariga ishlov berish shuningdek, mulqot ko'nikmasi yetarlicha rivojlangani uchun jutilikda bajariladigan mashqlarni qo'llash mumkin.
	1	Bola har qanday o'rgatishga yetarli darajada tayyor
	2	Mashg'ulot davomiyligini 45-60 daq ga yetkazish mumkin.
	3	Bolalar berilgan elementlarni mustaqil o'zlashtirishga tayyor.
	4	Individual yondashuv, ayniqsa, bolalarning o'zaro munosabati muhim.
	5	Bolaga, ayniqsa, guruh oldida shaxsiyatiga tegadigan gaplar aytilishi mumkin emas, chunki bu davrda bolada o'ziga tanqidiy munosabat va bargaror o'z-o'zini baholash xususiyati shakllangan.
7 yosh	6	Mutaxassis bola dilini og'ritadigan salbiy fikrlarini bildirishdan qochish kerak, chunki bu boladagi mashg'ulotlarga motivatsiyani bir umrga yo'q qilishi mumkin.
	7	Uyda harakatlarga ishlov berishga oid vazifalar topshirish kerak, chunki bolalar psixik jihatdan yakuniy va bosqichma-bosqich o'z o'zini nazorat qilishga tayyor.
	8	Shug'ullanuvchilar o'z hissiy holatini psixik jihatdan o'zi boshqaralar olishni o'rganishga tayyor

7.1.2. Bolalarning jinsiy xususiyatlarini hisobga olish

Bugungi kunda, bir tomondan, eng kam e'tibor qaratilayotgan, boshqa tomondan esa, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida bolaning jinsini hisobga olish masalasi eng dolzarb masala sifatida qaralmog'da. Jinsini hisobga olish - bu bolalarda asosiy xususiyatlaridan biridir. Shaxsni

shakllantirishga individual yondoshishning zamonaviy talablarini hisobga olishni hisobga olmasdan bajarilishi mumkin emas. [14]

O'g'il va qizlarning jinsini hisobga olmasdan, ta'limiga beparvoqlik bilan yondashish sharoitida, ayol va erkakning ijtimoiy rollari o'rtasidagi farqlarga e'tibor qilinmasa, jinsiy o'ziga xoslik qonuniyatlari o'z-o'zidan, beqiyosli pedagogik jarayonlarda e'tiborsiz amalga oshiriladi, buning natijasida xatti-harakatlarining ko'rinishi jiddiy ravishda salbiy munosabatlarni yuzaga kelishiga sabab bo'ladi.

Shu sababli, ayrim hollarda turli jinsdagi bolalarda an'anaviy shaxsiy xususiyatlarining o'ziga xoslik jihatlarini kamroq farqlanmog'da: o'g'il bolalarda erkaklik va qizlarda ayollik xususiyatlari.

Ma'lumki, maktabgacha yoshdagi bolalarning jinsiy o'ziga xoslik xatti-harakatlarining shakllanishi ko'p jihatdan turli xil jinsdagi bolalarni ta'lim berish sohasidagi maktabgacha ta'lim tashkilotlari mutaxassislarining kasbiy tayyorgarligi darajasiga bog'liq. Maktabgacha davriy tashkilotining muhiti, odatda, o'g'il va qizlarning jinsiy rollari ijtimoiylashtirishga hissa qo'shmaydi, erkak va ayolning xulq-atvorini namoyon bo'lishiga yordam beradigan elementlarni o'z ichiga olmasligi mumkin.

Bizning davrimizga xos bo'lgan ayollik tarbiyasi jarayonida (pedagoglarning ko'proq qismini ayollar) bola bir ayol qo'llidan boshqasiga o'tadi (ona-tarbiyachi-mutaxassis-o'qituvchi).

O'g'il bolalar xarakterida qizlarga xos xususiyatlar, aksincha qiz bolalarda esa, o'g'il bolalarga xos xususiyatlarining namoyon bo'lishi munosabat qonuniyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Jinsiy o'ziga xos xatti-harakatlarining to'rt turga farqlanadi.

O'g'il bola (mascul, erkak) tabiiati bolalar xatti-harakatlarining kuchi va o'z mustaqilligini qadrlashadi, yuqori shaxsiy yutuqlarga e'tiborni qaratadilar, jinsidan qat'i nazar, gender jamiyatini rad etadilar va, aksincha, erkaklarning har doim ayollardan ustun fikrini olg'a suradi va jamiyatda erkaklar yuqori degan tushuncha mutloq ongiga o'rashib qolgan. Bu xarakterdagi bolalar ko'proq erkak mutaxassis erkak tarbiyachi bilan mulqot uchun ehtiyoj sezadilar.

Bunday bolalar ko'proq erkak o'qituvchilar bilan mulqotda bo'lishi kerak. Bu bolalar e'tirozlariga toqat qilmaydilar, o'zlarining fikrlarini mavjud bo'lgan har qanday vositalar bilan himoya qiladilar, shu jumladan tajovuzkor xatti-harakatlarni amalga oshiradilar va yetakchi mavqelarni afzal ko'radilar (o'yinlarda ular faol harakatlarni o'z ichiga olgan asosiy hammadan ustun obrazli rollarni o'ynaydilar). Ular xatti-harakatlarining

mustaqil raqobatbardosh ushbu, tengdoshlar bilan munosabatlarning avtoritar xususiyati bilan ajralib turadi: ularning ko'pchiligida (79%) xatti-harakatlarining erkak sifati ko'rinishlari (kuch, qat'iyat va boshqalar) namoyon bo'ladi. [14]

Qiz bola (Feminen, qiz) tabiati bolalar jinsidan qat'i nazar, qarama bo'ysunadigan pozitsiyaga, ehtiyokkorlikka, o'z tashabbusi va mustaqilligidan voz kechish bilan bog'liq bo'lgan hissiy-emoziyaliq boshdan kechiradi. Bunday tabiiatli bolalar juda ta'sirchan, muloyim bo'ysunuvchan xarakterda bo'ladi. Feminen o'g'il bolalar bilan boshqa xarakterdagi o'g'il bolalar bilan mulqot qilishda qiyinchiliklarga duch kelishadi. [14]

Ayni paytda feminen o'g'il bolalar o'zlarining kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonch bilan bog'liq ijtimoiy talablarga ichki ehtiyojini topishida motivatsiya zarur. Feminen bolalar birgalikda individual faoliyat olib borish zarur. Ularning tashabbusi minimal, xatti-harakati ijtimoiy cheklash bilan tavsiflanadi, ayniqsa ularning jinsidagi tengdoshlari, shuningdek, o'zlarini ishonchsiz deb biladigan o'g'il bolalar tabiiati qizlar oldida o'zlarining muvaffaqiyatsizliklarini namoyish etishdan qo'rqishadi. Tengdoshlarning tanqidardan aziyat chekadi. Qiz bolalar bilan mulqot qilishda chegaralanadi, o'g'il bola tabiiati qizlar bilan muvofiq qila olmaydi. Feminen o'g'il bolalar boshqa bolalar bilan mulqot qilishda qiyinchiliklarga duch kelmoqda.

Androgenik bolalar mustaqil, qat'iq qarorlari qabul qila oladi. Atrofdagi fikrdan o'z fikrini ustun qo'yadi, turi xil faoliyatda qobiliyatlarini rivojlantirish huquqini tan oladi, ular vaziyatni haqiqiy tushunishga, maqsadi, qiyinchiliklarni o'z-o'zidan bartaraf etishga qaratilgan. [14]

Ushbu bolalar kattalar va tengdoshlari bilan, jinsidan qat'i nazar, faol ravishda o'zaro munosabatlarda bo'lishadi, boshqalardan ko'ra ko'proq ular birgalikda faoliyatning tashkilotchisi bo'lishadi, shu bilan birga o'zlarini ham barcha jinsdagi bolalar, hatto kattalar orasida o'z mavqeiga ega.

Androgenik bolalar haqiqatan ham o'zlarida umumiy rolni birlashtiradilar va o'zlarining xatti-harakatlarida an'anaviy ravishda qiz va o'g'il bola xususiyatlarini birgalikda namoyish etadilar.

Ularning erkaklik fazilatlarini tashkilotchilik xarakteri bilan ifodalaydilar. (himoya, yordam va h. k.). Ular qat'iylik, qarorlarni qabul qilishda mustaqillik, shaxsiy farovonlikka erishish uchun xizmat qilishi mumkin bo'lgan haqiqiy yutuqlarning yuqori darajasi bilan ajralib turadi.

Farqlanmaydigan bolalar o'g'il bola va qiz bola xatti-harakatlarini

hali mos xolda namoyon etadi, aynan bir jinsga xos yo'nalish yo'qligi, shuningdek, jinsga xos xususiyatlarini hissiy jihatdan rad etishlari bilan ajralib turadi. Sustlik, haqiqiy yutuqlarning pastligi, tengdoshlar jamoasini ijtimoiy qabul qilish yo'qligi va o'zaro jamoaviy aloqalardan harqida yurish - bu maktabgacha yoshdagi farqlanmaydigan toifa bolalarining asosiy xususiyatlaridir.

Yuqoridagi jinsga xos muammolar juda ko'pchilik bolalarda muammolarda, ammo bu toifaga mansub bolalar bilan mashg'ulot jarayoniga individual yondoshuvni talab etadi. Ayniqsa bizning mentalitetimizda bu jarayonga ota-onalar tomonidan tarbiyaviy jarayon dastlab nazoratda bo'lganligi sababli bolalarda jinsiy rivojlanishdagi muammolar deyarli uchramaydi. (o'g'il bolalar erkaklik, martlik, jasorat; qiz bolalarda esa ayollik nafosat, joziba kabi ijodiy xususiyatlar bilan tarbiyalanadi).

Bugungi kunda aksariyat maktabgacha ta'lim tashkilotlaridagi o'g'il bolalar va qizlar uchun jismoniy tarbiya deyarli farq qilmaydi: bir xil mashqlar, bir xil vazifa, bir xil o'qitish uslubiyati. Gender tafovutlari faqat bolalarining jismoniy tayyorgarligi darajasini tekshirish natijalarida aniqlanadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda teng huquqlilik guruhlar o'rtasidagi farq jinsiy tafovutlar guruhlari o'rtasidagi farqdan oshib ketadi. Shunday qilib, maktabgacha yoshdagi bolalarining harakat qobiliyatini baholashda ularning jinsini hisobga olish kerak. Maktabgacha yoshdagi bolalarining harakat faolligi turi omillarga, shu jumladan yilning mavsumiy hodisalariga, iqlim sharoitlariga, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazish darajasiga bog'liq. Harakat faoliyati ko'rsatkichlarining o'rtacha ko'rsatkichlaridagi (intensivlik hajmi) eng katta jins farqlari 5 yoshli bolalarda kuzatilmog'ida. 5 yoshdagi o'g'il bolalarining erkin faolligidagi o'rtacha harakat - 2300, qiz bolalar - 1370; 6 yoshdagi o'g'il bolalar - 2500, qiz bolalar - 2210; 7 yoshdagi o'g'il bolalar - 3275, qizlar - 3040.

Bolalarni jismoniy mashqlar bo'yicha o'qitishni hisobga olgan holda, o'g'il va qizlarda farq qiladigan bir qator harakatlar mavjudligini inobatga olish kerak.

Eng aniq misollar keltiradigan bo'lsak - ulqutirish (qizlarga qiyinchilik tug'diradi) va argon bilan sakrash (o'g'il bolalarga qiyinchilik tug'diradi) mashqlari o'rtasidagi tafovutlar.

Tarixan ulqutirish erkaklarning ixtiyorida bo'lgan, o'g'il bolalar ushbu mashqlarni yaxshi ko'rishadi va ular ko'pincha ushbu sport turi sifatida mustaqil ravishda shug'ullanishadi.

Besh yoshda, argon bilan sakrashda o'g'il va qiz bolalar o'rtasida sezilarli farq bor.

Qizlar tomonidan ushbu mashqlarning oson o'zlashtirilishi, yengilligi va nafisligi bilan ham izohlanishi mumkin, o'g'il bolalar esa bu turdagi harakatlarni mustaqil faoliyatda qo'llamaydilar.

E'tibori jihatidan shundaki, maqsadli ta'lim bo'lmasa, o'g'il va qizlardagi argon bilan sakrashdagi farq 6-7 yosh juda katta: odarda o'g'il bolalar to'xtovsiz sakrashga ega emaslar.

Ta'kidlanishicha, yo'natirilgan muayyan maqsadli mashg'ulotlar bo'lmagan taqdirda, 6-7 yoshli o'g'il bolalar va qiz bolalar uchun argondan sakrash farqi katta: odarda o'g'il bolalar bir xil sakrashni amalga oshirish qiyinchilik tug'diradi, uzooq davom ettira olmaydi. Qizlar turli xil sakrashlarni o'zlashtira oladilar, va ulardan mustaqil faoliyatda keng foydalanadilar.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning harakati faoliyatining tarkibiy tomoni ham jinsga qarab o'ziga xos xususiyatlarga ega. O'g'il bolalar va qizlar o'zlarining vosita afzalliklariga ega, ya'ni, ular uchun qiziqarli bo'lgan faoliyatda yaxshi natijalarga erishadi va bu qonuniyat ularning jinsi bilan bog'liq xususiyatlarida aniq namoyon bo'ladi.

Xususan, o'yinlarni o'tkazish jarayonida o'g'il bolalar tezkor harakatlanishda (yugurish, ob'ektlarni nishonga va masofaga ulog'itish, tirnashib chiqish, kurash, sport) ko'proq o'rin egallaydi; qizlar to'p o'yinlarini, argonni ushlash, muvozanat mashqlarini (brivno ushida yurish, skameykada yurish va hokazo), raqs mashqlarini afzal ko'rishadi.

Shu bilan birga, harakati o'yinlar, estafeta poygalari, suzish kabi sport turlari o'g'il bolalar va qizlar uchun birdek juda qulay va oson. Jismoniy mashqlar jarayonida o'g'il va qizlarning tegishli jinsdagi farqlarga qarab xatti-harakatlarini shakllantirish kerak. Maktabgacha yoshdagi davrda jinslarning nomlari, ularning vakillarining tashqi ko'rinishi, alohida xususiyatlari haqida doimo tushuntirib borish zarur.

Bola o'z jinsini taqqoslaydi, lekin «o'g'il» va «qiz» so'zlarini qaysi mazmun bilan to'ldirish kerakligini hali tushunmaydi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida mutaxassis bolalarning e'tiborini ma'lum bir jinsga mansubligini mashg'ulotlar davomida anglatishi mumkin. Masalan: «O'g'il bolalar to'plarni olib skameykada o'tirishadi. Va endi qizlarning navbatini» tarzda.

Bu erda qizlar kim? Qo'lingizni yuqoriga ko'taring! Aqlli qizlar, qo'llarini pastga tushirishadi. «Qizlar lentalarini olib, oldimga kelishadi». O'rtaga guruh maktabgacha yoshdagi bolalarning turli jins vakillariga

boshqalarga nisbatan faol munosabati shakllanadi.

O'g'il bolalar va qizlarga bo'linish va ma'lum bir jinsning vakili sifatida o'z-o'zini anglash anatomik jinsdagi farqlarni tushunishga asoslangan.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida bolalar mos keladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarini tanlab, o'g'il va qiz bolalarning harakatlari tabiatining namoyon bo'lishidagi farqlarga e'tibor berishlari kerak. [14]

Bu yoshdan boshlab gimnastika jihozlarini o'rnatish va tozalashda rollarni ajratish kerak.

Masalan, mutaxassis na'faqat jilhozni tozalash vazifasini qo'yadi, balki unga quyidagicha izoh beradi: «Bizning qizlar doimo tartibni saqlashadi, shuning uchun Omina, Nasiba va Nafosat klublarini chiyotkorlik bilan qutlarga soladilar, Iroda va Laylo esa, halqalarni birlashtirib yig'ib chiqadi. O'g'il bolalar qizlarga qaraganda kuchliroq, shuning uchun ular qiyinroq vazifalarni bajaradilar. Keling, bolalar, skameykaga yaqinlashamiz, barchangiz birgalikda ko'tarib, joyiga olib boring».

Qizlar va o'g'il bolalar harakatlarni amalga oshirish uchun turli xil talablarga ega bo'lishi kerak: aniqlik, ritm, kuch, qo'shimcha harakatlilar (o'g'il bolalar uchun), plastika, mayinlik, nafosat, joziba (qizlar uchun). Jismoniy mashqlar va harakati o'yinlarda siz erkak va ayol ismlari, kasblari, kiyim-kechaklari, o'yinchoqlari haqida bolalarning fikrlarini birlashtira olasiz. Masalan, «Men qizlarning beshta ismini bilaman» o'yini.

«O'g'il bolalar uchun to'p o'yini» harakati o'yini. O'yinchilar aylanada bo'lishadi. Mutaxassis qo'llaridagi to'p bilan doira markazida.

Shu bilan bir gatorada to'pni o'yinchiga tashlab, u turli o'yinchoqlarni chaqiradi. Agar o'g'il bolalar o'ynaydigan o'yinchoq nomlangan bo'lsa, unda bola to'pni ushlashi kerak, agar qizlar o'ynayotgan o'yinchoq nomlangan bo'lsa, to'pni ushlashi kerak emas.

Rol o'ynash o'yinlarida obrazlarni aniq farqlab amalga oshirilishi kerak: bunda o'g'il bola yoki qiz bola jinsiga xos bo'lgan turli xil belgilar mavjud. O'yin davomida mutaxassis muayyan xususiyatlarning yanada yorqin namoyon bo'lishiga yordam beradigan turli xil vaziyatlarni yaratishi mumkin.

Ritmik gimnastika uchun mashqlarni tanlashda o'g'il va qizlarning harakatlarining tabiatini hisobga olish kerak. Musiqiy ohang bir xil bo'lishi mumkin, ammo mashqlar qizlar va o'g'il bolalar uchun harakatlar

har xil bo'lishi kerak. O'g'il bolalarning harakatlari faol, qat'iyligi kuchli bo'lishi kerak. Qizlarning harakatlari badiiylik, plastika, mazali bilan ajralib turishi kerak.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning sport turlari bo'yicha bilimlari shakllantirishda bolalarning erkaklar va ayollar sportiga, shuningdek, qiz bolalar va o'g'il bolalarning sport turidagi faoliyatiga alohida e'tibor qaratish lozim.

Katta maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy tarbiya ta'limida qizlar va o'g'il bolalar uchun vazifalarning alohida qismini, shuningdek, o'g'il bolalarning kuch, chaqonlik, tezlik, qiz bolalar egiluvchanlik, nafislik va harakat badiiyligi bo'yicha o'z mahoratini namoyish etadigan ko'rgazmali chiqishlari ham samarali bo'ladi.

7.2. Aqliy rivojlanishda ortda qolgan bolalar bilan amaliy oshiriladigan mashg'ulotlarning xususiyatlari.

Aqliy va jismoniy tomonlarni salomatligi cheklangan bolalar bilan mashqlar, jismoniy va intellektual rivojlanishda ortda qolgan bolalar uchun maktabgacha tashkilotlarida jismoniy tarbiya va sog'lqni saqlash ishlarini tashkil etish o'ziga xos xususiyatlarga ega. Mutaxassisning faoliyati: bolalar kasalliklarining xususiyatlaridan kelib chiqq, mashg'ulotlarni tashkil etish.

Rivojlanishda muammolari bo'lgan bolalar - bu jismoniy yoki aqliy rivojlanishdan sezilarli ortda qolgan, me'yoriy imkoniyati cheklangan bolalar hisoblanadi. Ushbu ortda qolish asosidagi nuqsanlar (yoki anomaliya) tug'ma va orttirilgan bo'lishi mumkin. Tug'ma nuqsanlarning sabablari juda xilma-xildir. Ba'zi hollarda irsiy (genetik) omillar muhim rol o'ynaydi, ammo irsiy ta'sirlarni rad etish yoki genetik jihatdan sog'lom bo'lsa ko'pincha atrof-muhit omillari bilan belgilanadi. Qabul qilingan anomaliyalar asosan yuqumli kasalliklarning (erta bolalik davrida bo'lgan yuqumli kasalliklar (qoqshoq, meningit, poliomielit, qizamiq, qizileha, gripp va boshqalar) oqibatlaridir. [17] Olingan qiyosiy tahlillarga ko'ra nuqsanlarning paydo bo'lishida jarohatlar, zaharlanish va boshqa sabablar nisbatan kamroq rol o'ynaydi.

Rivojlanishida muammolar bo'lgan beshta asosiy bolalar guruhlari mavjud: eshitish qobiliyatida muammosi bor bolalar; ko'rish qobiliyati yomon bolalar; aqliy rivojlanishning kechikishi va aqlan zaiflar; nutqning rivojlanishida muammosi bor bolalar; tayanch-harakat tizimining rivojlanishida muammosi bor bolalar. Jismoniy va aqliy rivojlanishida nuqsan bo'lgan bolalar maxsus tashkil etilgan sharoitlarda ta'lim beriladi

ta'lim beriladi, ularda ta'lim jarayoni va sog'lomlashtiruvchi tadbirlar ta'limda jismoniy va aqliy rivojlanishning nuqsanlari imkon qadar to'xtatiladi va tiklanadi.

Sog'lig'ida muammosi bor bolalar harakatlari rivojlantirish uchun bolalar rivojlanishining umumiy qonuniyatlariga mos keladi, ammo ba'zi xususiyatlari bilan tafvutga ega, bu toifa bolalarda nuqsan bo'lgan sababli, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini, kasallikning sabablari, mexanizmi va nuqsanlarning tavsifiga muvofiq ba'zi o'ziga xos xususiyatlari inobatga olinadi. [14]

Aqliy rivojlanishida nuqsan bo'lgan bolalar - bu miya organik shikastlanishi natijasida aqliy, ayniqsa yuqori bilish jarayonlarining me'yorida rivojlanishi kechikishini boshdan kechiradigan bolalar (faol idrok, irodaviy fazilatlar, xotira, og'zaki va mantiqiy fikrlash va boshqalar).

Emotsional-aqliy sohada patologik o'zgarishlarning mavjudligi aqlan zaif bolalarga xosdir: qo'zg'altuvchanlikning kuchayishi yoki aksincha, harakatsizlik, qiziqish va faoliyatning ijtimoiy motivatsiyasini shakllantirishdagi qiyinchiliklarda namoyon bo'ladi.

Jismoniy mashqlar vaqtida aqlan zaif bolalar umumiy qabul qilingan harakat, qoidali mashg'ulotlarni, o'yin qoidalari va shartlarini idrok etish, tushunish, bajarishda qiyinchiliklarga duch kelishadi. Ular tana qismlari va harakatlarning nomlarini zo'rg'a bilishadi, ko'pincha harakatlarni og'zaki tushuntirishga ko'ra tasavvur qila olmaydilar va ko'rsatmalarni buyumlar bilan taqqoslaydilar, tavsifa etilgan materialni asta-sekin o'zlashtiradilar va tezda unutadilar.

Psixikaning holatidan kelib chiqadigan xususiyatlar bilan bir qatorda, aqlan zaif maktabgacha yoshdagi bolalarda yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining, shuningdek jismoniy rivojlanishning buzilishi mavjud. Ularning ko'pchiligida miokardning funksional zaifligi, yurak aritmiyasi, qon bosimining pasayishi kuzatiladi. Bundan tashqari, ularning nafasi yuzaki, noaniq, kichik hajmli, bola organizmida charchoq xissini paydo qiladi va tiklanish jarayoni uchun uzoq vaqt talab etiladi. To'g'ri nafas olish, va nafas chiqarish bilan harakatlarni muvofiqdastirish bu toifa bolalarda yaxshi rivojlanmagan. Maxsus tayyorlangan mashqlari va mashg'ulotlarni nafas olishni o'rganishga qaratilgan holda, aqlan zaif bolalar to'g'ri nafas olishni o'rgana olmaydi, ularning nafasi sayoz, beqaror bo'lib, bu jarayon mushaklarning ish faoliyatida keskin aks etadi.

Shu bilan birga, jismoniy ishda nafas olishning kechikishi yoki

qiyinlashishi bolalarda gipoksiyaga (qonning kislorod bilan to'yinmasligi) olib keladi.

Shu sababli, bolada nafasni to'g'ri harakatlar va to'g'ri muvofqlashtirish bilan uzog vaqt jismoniy faoliyatga bardosh bera olishi mumkinligini yodda tutish juda muhimdir. Yurish va yugurish paytida bolalar keraksiz ravishda tananing mushaklarini siqadilar, qo'llarini haddan tashqari ko'p silkiadilar va qo'llar va oyoqlarning harakatlarini etari darajada muvofqlashtirmaydilar. Harakatlarni muvofqlashtirishdagi kamchiliklar sakrashlarda ham kuzatiladi. Shuning uchun bolalar uzog vaqt davomida bir oyoqqa sakrashni, bir joydan ikkinchi joyga sakrab chiqishni va hokazolarni o'rgana olmaydilar. Sakrash ularga haddan tashqari qarshi kuchlanish va yuragiga ortiqcha yuklamani keltirib chiqaradi. Uloqirish paytida ba'zi aqliy zaif bolalar to'pni keskin ravishda siqib, to'pni bo'shatmagan holda qo'l harakatini amalga oshiradilar.

Maktabgacha yoshdagi aqliy qobiliyati zaif bolalarda *statik muvozanat saqlash qobiliyati etishmasligi* yorqin namoyon bo'ladi. Ular ma'lum bir xolarda muvozanat saqlab turishda katta qiyinchiliklarga duch kelishadi, uni 1-2 s dan ortiq bajara olmaydi. Vaziyatni ushlab turish paytida ular tebranadi, chayqaladi, harakatlanadi va hokazo. Ularda mushaklarning umumiy qarshi kuchlanishini kuzatish mumkin.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning aqliy rivojlanishida jismoniy tarbiya faoliyatida individual yondashuv katta ahamiyatga ega. Ish jarayonining barcha shakllarini qo'llash jarayonida harakatlanishda muammoli xususiyatlari hisobga olinadi, chunki bir xil yoshdagi bolalarda harakatlarning rivojlanishi har xil bo'lishi mumkin.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalashda aql-zakovat bilan ishlashning yuqori samaradorligi mashg'ulotlarning hissiy boyitilishiga yordam beradi.[14]

Ochiq havoda mashg'ulotlar va harakati o'yinlar ta'lim jarayonida keng qo'llaniladi. Ular asosiy harakatlarning rivojlanishiga va umuman jismoniy rivojlanishiga hissa qo'shadilar, chunki turli xil harakatlarni bajarishda turli mushak guruhlari ishlaydi, yurak urish tezligi ko'tariladi va nafas chuqurlashadi.

Ular aqliy rivojlanishni, xususan, e'tiborni, hislarni, xotirani, nutqni va boshqalarni takomillashtirishga yordam beradi.

Ta'limning dastlabki yillarida, shuningdek, yangi harakatlarni o'rganishda nafqat harakatni namoyish qilish, balki uni bola bilan birgalikda bajarish tavsiya etiladi. Bunday holda, amalga oshirilgan

harakatlari og'zaki tushuntirish bilan birga bo'lishi kerak. Og'zaki ko'rsatmalar faqat bolalar o'z harakatlari ega bo'lganda ishlatilishi mumkin, ularni mustaqil ravishda bajarishi mumkin, ammo birinchi navbatda bolalarga har bir harakatni avval mutaxassis ko'rsatish tavsiya etiladi.

Aqlan zaif maktabgacha yoshdagi bolalarning tayanch harakat tizimini to'g'ri xolatini shakllantirishga e'tibor qaratiladi.

Shuning uchun, qoida tariqasida, barcha maktabgacha yoshdagi bolalar uchun davolash jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini amalda qo'llash zarurati paydo bo'ladi.[29,14]

Maktabgacha yoshdagi bolalar aql-zakovatni buzilgan holda, odatdagidek rivojlanayotgan tengdoshlari kabi, musiqaga hissiy jihatdan javob qaytaradi, shuning uchun ritmik mashg'ulotlar jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridan tashqarida va mustaqil faoliyat tarzida amalga oshiriladi.

Aqliy zaiflikka ega bo'lgan maktabgacha yoshdagi bolalar uchun turli mashqlarni bajarilishi bolalarda harakatlarni muvofqlashtirish va harakat amqilgini, mo'ljalga olish va ritm tuyg'usini rivojlantiradi.

7.2.1. Ko'rishda nuqsoni bor bolalar bilan o'tkaziladigan mashg'ulot xususiyatlari

Maktabgacha yoshdagi bolalarning ko'rish qobiliyatining buzilishi, klinik shakllari, etiologiyasi, patogenezi, nuqsonning og'ir yoki yengil darajasiga qarab turli bosqichlarda namoyon bo'ladi. Maxsus Maktabgacha ta'lim tashkilotlarining asosiy kontingenti ambliyopiya va kosoko'zli bolalardir. Ko'rish etishmovchiligining miyopiya, uzogni ko'ra olmaslik, yaqinni ko'ra olmaslik, uzog va yaqinni ko'ra olmaslik astigmatizm kabi shakllari ham tez-tez uchraydi.

Ko'rish tizimining buzilishi bolaning jismoniy va aqliy rivojlanishi, va harakat faolligini shakllantirishga katta zarar etkazadi; Ko'rishning keskin pasayishi birinchi navbatda sezish jarayoniga salbiy ta'sir qiladi, bu ko'rish qobiliyati zaif bolalarda juda sekinlik, xira ko'rish va aniqlikning pasayishi bilan tavsiflanadi. Shuning uchun, ko'rish qobiliyati zaif bolalar uchun mo'ljalga olish qobiliyati qiyinchilik tug'diradi. Mashg'ulotning ko'rgazmali qismini ko'rish vaqtida bunday bolalar tezda charchashadi, bu esa ko'rishning keyingi buzilishiga olib kelishi mumkin. Ko'rish qobiliyatining toliqligini charchoq, aqliy va jismoniy samaradorlikning pasayishiga olib keladi.

Ko'rish qobiliyati sust bolalar uchun, shuningdek, sog'lom bolalar

uchun ham, harakatti o'yinlar harakatlantirish faoliyatini yaxshilash uchun eng samarali usullaridan biri hisoblanadi. Bolalar me'yoriy ko'nikma qobiliyatiga ega bolalar bilan birgalikda deyarli barcha o'yinlarda ishtirok etishlari mumkin. Ammo yuqori darajada miyopiya va boshqa ba'zi ko'z kasalliklari bilan og'rikan bolalar uchun jismoniy harakat va keshkin harakatlarni talab qiladigan o'yinlarda ishtirok etish cheklanishi kerak (oftalmolog bilan maslahatlashganidan keyin). [29,14]

Ko'rish qobiliyatining buzilishi, shuningdek, ba'zi bir tizimlararo funksional nuqsonlarni keltirib chiqaradi. Bularga, birinchi navbatda, harakatlantirish sohasidagi ikkilanmchi tayanch tizimi kasalliklari kiradi. Ko'rish qobiliyatining o'tkir buzilishi, aniqlik, tezlik, koordinatsion qobiliyatlar, mo'ljalga olish, muvozanat saqlash qobiliyatlarini rivojlantirishga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ko'rish a'zoidagi nuqsonlar, eshitish, taktil va sezgi hisslarning o'zaro ta'siriga asoslangan ritm t uyg'usini his qilish kabi qobiliyatlarining sushtashishiga sabab bo'ladi. Biroq, ritm, xoreografiya, musiqqa, ashulla aytish, maxsus ishlab chiqilgan o'yinlarni tashkil etishni o'z ichiga olgan erta boshlangan pedagogik davro muolajalari, tiklash ishlari ritm buzilishlarining paydo bo'lishining oldini olishi mumkin va bunday tuzatuvchi-pedagogika ta'limi qanchalik tez boshlansa, samarasi shuncha yuqori bo'ladi. Ko'z kasalliklari odatda bolaning harakat faolligining pasayishi bilan birga keladi va bu, o'z navbatida, nuqsonlar, yassioyoqlik, umurtqa pog'onasining egriligi (lordoz, skolioz), ba'zan butun tayanch tizimning xastalanishi kabi ikkinchi darajali kasalliklarga olib keladi. Shu munosabat bilan, ko'rishda nuqsoni bor bolalarni jismoniy tarbiyalashga qaratilgan kamchiliklarni tuzatishda, ularni odatdagidek guruhdagi tengdoshlari bilan mulqot qilishi hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Shu nuqtai nazardan, nuqsonlarni tuzatishda ko'rish qobiliyati zait bolalarning maxsus yo'natirilgan jismoniy tarbiyasi, ularning sog'lom ko'ruvchi bilan tengdoshlari bilan aloqasi juda muhimdir. Ammo nuqsonning jiddiyiligi (ko'rish darajasi 0,1 gacha), bu vaziyatda ba'zi funksiyalarning rivojlanishi o'z vaqtidan ortda qoladi. [29,14]

Ko'zi ojiz bolalarning jismoniy tarbiyasida yo'nalishni mo'ljalga olishni rivojlantirish va harakat faolligini oshirish yetakchi o'rinni egallaydi. Ko'zi ojiz bolalarga yurish, yugurish, tirmashish va zinapoyadan chiqib tushish o'rgatiladi; Mushaklarning sezgilar va xotirasi yordamida xona atrofida yurish ko'nikmasi shakllantiriladi. Bolalarni tovushlar, shovqinlar, qacarda ekanligi, to'siqqa yaqinlashayotganligi yoki yo'qligi bilan tanib olishga o'rgatishadi.

Bolalarni qarindoshlari, yaqinlari, tarbiyachisi va o'roqlarini ovozi bilan tanishiga o'rgatish juda muhimdir. Bolalarga chuqurlik qo'rquvini engib o'tishga yordam berish, harakatchanlikni, yurishni rivojlantirish, tepilishni, barmoqlarning moslashuvchanligini, ularning harakatlarning aniqligini rivojlantirish kerak. Bolalarga qoqilib ketishdan qo'rquvini oqishga, to'g'ri qomatni saqlab yurishga, yurish, ushlash, barmoqlarning epluvchanligi, ularning harakatlarning aniqligini rivojlantirishga yordam berish kerak.

Ko'rishida nuqsoni bor bo'lgan bolalar bilan mashg'ulolarda muhtaxassis bolalar tomonidan turli xil vazifalarni tushuntirish va amalga oshirishda uning xonada joylashgan joyi to'g'risida yaxshi eslab qolishni uchun yordam kerak.

7.2.2. Eshitishda muammosi bor bolalar bilan mashg'ulolarning xususiyatlari

Eshitish qobiliyatida nuqsoni bor bolalar bu - qisman eshitish qobiliyatiga ega bo'lgan bolalar bo'lib, eshitish bilan birga nutqning nuqsonli rivojlanishini ham ko'rishimiz mumkin. Eshitish qobiliyati 15-20 dan 75 dB gacha bo'lgan bolalar eshitish qobiliyati zaif deb hisoblanadi. Eshitishda o'tkir muammosi bor bolalardan farqli o'laroq, ularda eshitish qobiliyati bor, bu ularga atrofdagilarning nutqini eshitish qobiliyati asosida fonematik usulida to'liq bo'lmasa ham, so'zlarning minimal miqdorini to'plashga imkon beradi.

Maxsus mashqlar ta'siri ostida eshitish qobiliyatiga ega bo'lmagan bola o'zining qolgan eshitish qobiliyatidan maksimal darajada foydalanishga o'rganadi. U eshitish uchun mavjud bo'lgan ovozi oqohlantirishlarni yaxshiroq farqlashni o'rganadi. Eshitish qobiliyati buzilgan bolaning eshitish qobiliyati ayniqsa nutqni o'zlashtirish jarayonida rivojlanadi. Eshitish qobiliyatiga ega bo'lmagan bolalardan farqli o'laroq, eshitishga asoiyodli harakat istagi ularning aqliy va qisman jismoniy rivojlanishiga ta'sir qiladi. Eshitmaydigan bola tashqi dunyoning tovush signalini sezish qobiliyatidan mahrum, unga atrof-muhitida harakat qilish qiyinchilik tug'diradi. Karlik, shuningdek, eshitish qobiliyatini yo'qotgan bolalarning xatti-harakatlarining ayrim tashqi xususiyatlarida ham namoyon bo'ladi. Masalan: nafas olish va ovqatlanish, yurish, jismoniy kuch bilan g'ayritabiiy ovozi reaktivalar, turli his-tuyg'ular va boshqalar.

Eshitmaydigan va qulog'i og'ir bolalar jismoniy rivojlanishida, harakatlarning shakllanishida, shuningdek, eshitish qobiliyatining

boshqa faoliyatlarida foydalanadilar). Birinchidan, har bir yangi soʻz yoki ibora plakatlar yordamida oʻrgatiladi, keyinchalik bolalar ushbu materialni ogʻzaki yoki ogʻzaki-taktik sezgi organi oʻzlashtiradilar. Har bir berilgan vazifa, soʻz, koʻrsatish, harakat, va taktil sezgi organi majmuviy usullar uygʻunlikda qoʻllaniladi. Mashgʻulotlarda soʻzlarni yodlash boʻyicha maxsus ishlar olib borilmaydi. Bolalar har bir mashgʻulotda usullardan tizimli foydalanish natijasida soʻzlar va iboralarining maʼnosini bilib olishadi.

Kar bolalarning jismoniy tarbiyasida eshitish nazoratining etishmasligi eng koʻp taʼsir koʻrsatadigan harakatlardan va mashqlardan alohida eʼtibor qaratish lozim.

Bolalarda ritm tuygʻusini his qilishni tarbiyalashda quyidagi mashqlar misol keltirish mumkin: taktil-tebranishli va ritmga mos boʻlgan ovoz signallarini farqlash qobiliyatiga, stol ustiga qoʻllar bilan taqillatish, oyoq bilan erga urish, koʻchada oʻlayotgan transport vositalarining shovqini, elektr poezdning signallari, bayram mushaklarining ovozi va boshqalar.

Eshitish qobiliyati buzilgan bolalar bilan ishlashda nutqning ritmik intonatsion tomonini tuzatishga va harakatlarning tabiiyligini rivojlantirishga qaratilgan fonematika ritmi deb nomlangan usul qoʻllaniladi. Musiqaga mos harakat bolalarning harakatlarini shakllantirishning samarali usullaridan biridir. Musiqiy ohangni tanlashda ritmik zarbalar yaxshi farq qiladigan raqs musiqasiga eʼtibor berish kerak, bu jarayon bolaning musiqaga uygʻun harakat va tinglash qobiliyatini «uygʻotadi».

7.2.3. Tayanch-harakat tizimining buzilishi boʻlgan bolalar bilan mashgʻulotlarning xususiyatlari

Bolalarda tayanch-harakattizimining turli xil kasalliklari mavjud. Eng jiddiy kasalliklardan biri bu bolalar serebral falajligidir. (BSF). [18]

Bolalar miya falaji homila rivojlanishining dastlabki bosqichlarida va tugʻruq paytida turli sabablarga koʻra yuzaga keladigan, miya va orqa miya shikastlanishi natijasida rivojlanadigan kasallik hisoblanadi. Markaziy asab tizimidagi buzilishlardan tashqari, asab va mushak toʻlalar, boʻgʻinlar, va bogʻlamlarga tushadigan oʻzgarishlar hayot davomida ikkilamchi oʻrtirilgan kasallik sifatida namoyon boʻladi. Tayanch-harakat tizimining buzilishi boʻlgan koʻplab bolalarda uchraydigan markaziy asab tizimining organik shikastlanishi koʻpincha miya ichki bosimning oʻzgarishi, metosezgirlikning oshishi va natijada hissiy holat, ish

qobiliyatining pasayishi va diqqatning oʻzgarishi bilan birgalikda namoyon boʻladi.

Jismoniy tarbiya - bu tayanch-harakat sistemasi buzilgan bolalarni umumiy tarbiyalash, taʼlim berish va davolashning muhim qismidir. Kasallikka chalingan bolalarning harakatlari rivojlanishi katta qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi, ayniqsa bu holat kichik guruh va oʻrta guruh maktabgacha tarbiya yoshlarida, bola hali oʻz nuqsonini haqida tushunchaga ega emas, va uni faol ravishda engishga intilmaydi.

Koʻpgina bolalar charchoqning kuchayishi bilan ajralib turadi. Ular topshiriqqa juda kam eʼtibor berishadi, tezda yoki kekin bezovtalani, agar ularda xohish va istak boʻlmasa vazifani bajarishdan voz kechadilar. Baʼzi bolalarda harakatlanish natijasida charchoq paydo boʻlib, oʻzlarini yomon his qila boshlaydi: ular bezovtalana boshlaydilar, qichqiradilar; zoʻravon harakatlardan kuchayadi, va tupuk paydo boʻladi. Bunday bolalarda hodaviy fazilat juda sekin shakllanadi.

Koʻpgina bolalarda yuqori sezuvchanlik kuzatilib, bunda: ovoz ohangiga baland tovushlarga, murosasiz gaplarga, boshqalarning kuyfiyatidagi oʻzgarishlarga diqqat bilan eʼtibor berishda ajralib turadi va bunday vaziyatlarda bola ruhiyatida atrofdeglarga nisbatan salbiy munosabat paydo boʻladi. [29,14]

Bularning barchasi jismoniy tarbiya va bolaning umumiy rivojlanishiga qaratilgan harakatlardan ajralib turadi. Baʼzi bolalar harakatlarning buzilishlarining oldini olish zarurligini belgilaydi.

Tayanch-harakat tizimining buzilishi boʻlgan koʻplab bolalar qoʻlqum namoyon boʻlishi bilan ajralib turadi. Qoʻlqum oddiy taktil teginish xususiyati bilan (masalan, massaj paytida), tana holati va atrof-muhitdagi oʻzgarishlar bilan paydo boʻlishi mumkin. Baʼzi bolalar balandlikdan, eshiklar yopilish qolishidan, qorongʻulikdan, notanish buyumlardan qoʻrqishadi. Qoʻlqum bolaning umumiy holatida kekin oʻzgarishlarni keltirib chiqaradi (puls tezlashadi, nafas olish buziladi, mushaklarning tonusi oshadi, terlash paydo boʻladi, zoʻravon harakatlardan kuchayadi, harorat koʻtarilishi mumkin, terining rangi oqaradi).

Harakatlarni rivojlantirish uchun barcha tadbirlarni amalga oshirishda nafaqat mashqlarni bajarish darajasini ragʻbatlantirish va harakat faolligi va koʻnikmalarini shakllantirish usullarini, balki mashgʻulotlar jarayonida va bolaning kundalik faoliyatida ham yoʻl qoʻymaslik kerak boʻlgan harakatlardan va oyoq-qoʻllarning holatini bilish muhimdir.

Davolash jismoniy tarbiyasi taʼsiri ostida muskul, suyaklar, suyaklar,

bo'g'imlarda markaziy asab tizimiga yuboriladigan va miyaning harakatni boshqaruvchi zonalarni rivojlantirishni rag'batlantiradigan nevroimpulsleri paydo bo'ladi. Davolash gimnastikasi amaliyotida hayotda eng zarur bo'lgan harakat ko'nikmalarga, ya'ni bolani yurish, mazmunli va amaliy mashg'ulotlar, o'zini o'zi parvarish qilish qobiliyatlari va fazilatlariga alohida e'tibor beriladi.

Kun tartibidagi kamharakatlilik, harakat ko'nikmalari va jismoniy ish qobiliyatlarini shakllantirishni sekinlashtiradi, bolaning faolligini sezilarli darajada yomonlashtiradi.

Shuning uchun miya yarim falaji kasalligi bo'lgan bolalarning mustaqil harakat faoliyati uchun sharoiti yaratish ularning jismoniy tarbiyasining eng muhim vazifasidir.

Tuzatuvchi mashqlar orasida dam olish uchun nafas olish mashqlari eng muhimdir; bosh yuqkama-kamar, oyoq-qo'llarning holatlari va tayanch harakat tizimini to'g'ri tutib yurishga o'rgatish; harakatlarning muvofiqdastirilishini, muvozanat funksiyalarini rivojlantirish; qadamlar tashlash va yurishni to'g'rilash, ritm va harakatlarni fazoviy tashkil etishni rivojlantirishdan iborat.

Miya falajiga chalingan ko'pgina bolalarda harakatlarning ritmi buzilgan, shuning uchun ularga o'z harakatlarni ma'lum bir ritm bilan muvofiqdastirishga o'rgatilishi kerak. Buning uchun ko'plab hisob-sanog harakatlari, qarsaklar musiqasi ostida jiro etish juda foydalidir.

Harakatlari paytida bolalarda uzoq nafas ushlab turmaslik kerak. Miya falajligi bo'lgan maktabgacha yoshdagi bolalar o'zlarini mustaqil nafas olib chiqarishni tartibga sola olmaydi va uni harakatlari bilan muvofiqlashtira olmaydi.

Jismoniy mashqlarni bajarayotganda, birinchi navbatda, nafas chiqarish emas, balki nafas olishga e'tibor berish kerak. Agar bolalar og'iz orqali nafas olishni boshlasa, mashqlarning me'yorini kamaytirish kerak. Bunday holda, ba'zi bolalarda burun bo'shlig'i kasalliklari (adenoidlar, poliplar, burun bo'rtmasining egriligi, burunning surunkali oqishi va boshqalar) tufayli doimiy og'iz orqali nafas olish holatlari yuzgaga keladi. Bu esa ikkilamchi kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo'lishi mumkin.

Bundan tashqari, mashg'ulotlar va harakatlari o'yinlarni rivojlantirish bo'yicha frontal mashg'ulotlarni o'qitishda bolalarning bir xil pozitsiyada uzoq vaqt qolishiga yo'l qo'ymaslik, vazifalarni uzoq vaqt tushuntirishdan qochish kerak, chunki bu bolalarni charchatadi va ularning jismoniy faolligini pasaytiradi. Bolalarni haddan tashqari

havoqonlanishiga yo'l qo'ymaslik kerak, chunki qo'zg'atish odatda mushaklarning zo'riqishini va zo'ravon harakatlarni kuchaytiradi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari paytida bo'g'imlarning haddan tashqari zo'riqishini keltirib chiqaradigan, bo'g'imlarni yuqori amplitudada egilishga olib keladigan, bog'larning ichki harakatini kuchaytiradigan, bosh va oyoqlarning asimmetrik holatini, shuningdek, boshni pastga tushirishni, bitta qo'l yoki oyoqni doimiy ravishda ishlatishtirishni talab qiladigan mashqlarni bajaritish mumkin emas.

Boshning mayda shikastlanishiga ham yo'l qo'ymaslik kerak. Buning uchun bolalarda muvozanat etarli bo'lmaganda yoki kuchli zo'ravon harakatlari bo'lsa, mototsiklchilar dubulg'asiga o'xshash, muvofiq tayyorlangan maxsus himoya dubulg'alaridan foydalanish mumkin.

Miya yarim falajligi bo'lgan bolalarni o'z vaqtida davolash jismoniy tarbiya muolajalarini qo'llash, uning aqliy rivojlanishini tuzatish, davolash va harakat, ko'nikmalarga o'rgatish bilan birlashtirish, og'ir nogironlikning oldini olish va uni jamiyatta moslashtirishga yordam beradi.

7.2.4. Nutqida nuqsoni bo'lgan bolalar bilan mashg'ulotlarning xususiyatlari

Maktabgacha yoshdagi bolalarning ushbu toifasi oddiy eshitish qobiliyatiga, aql-zakovati sog'lom, nutqning rivojlantirishda nuqsonga ega bo'lgan bolalarni o'z ichiga oladi. Nutqning buzilishi xilma-xil, ular shakli va darajasiga qarab farqlanadi.

Buzilishlarning ayrim shakllari fonetik, boshqalari-nutqning semantik tomonida, lug'aviy boylik, va grammatik tizimda namoyon bo'ladi. Nutqning tezligi va silliqiligi buzilganligi alohida o'rin tutadi.

Nutqning buzilishi darajasiga ko'ra, tengdoshlari qatori maktabgacha ta'lim tashkilotlarida o'qishga to'sqinlik qilmaydigan nutq buzilishi va maxsus ta'limni talab qiladigan jiddiy nuqsonli buzilishlar bilan farqlanadi.

Nutq buzilishlarining etiologiyasi juda xilma-xil va nuqsonning tuzilishi shunchalik turlicha, jismoniy tarbiya sohasida tuzatish kursini tayyorlash bolalarni har tomonlama psixomotor tekshirish natijalariga va yosh me'yorlariga muvofiq vosita ko'nikmalarini shakllantirishga asoslangan bo'lishi kerak. Dislaliya bilan bu - bolalarning psixomotor rivojlanishi sog'lom bolalardan deyarli farq qilmaydi. Alaliya kabi

murakkab nuqsonli bolalar psixomotor ko'nikmalarning barcha tarkibiy qismlarida (statik va dinamik muvofiqlashtirish, harakatlarni bir vaqtning o'zida o'tkazish va aniqligi va boshqalar) bir yildan ikki yilgacha o'z tengdoshlaridan orqada qolishadi.

Nutqi rivojlantirishda kechikayotgan bolalarning asosiy muammolariga og'ir yurish (butun oyog'ni sudrab), tananing yon tomonga yurishida chayqalishi, yarim egilgan oyovqlari, boshni egib yurish va boshqa kamchiliklar kuzatiladi.

Nutq buzilishi bo'lgan bolalar uchun harakatlarni avtomatlashtirish nutqning hamrohligi bilan amalga oshirilishi kerak, ya'ni: turi she'r y mashqlarni talaffuz qilganda harakatlarni nutqga moslashtiriladi. Ashullalarning ritmi tananing harakatini ma'lum bir tempga bo'yusundirishga yordam beradi, ovozning kuchi ularning amplitudasi va ifodasi uyg'unlikda namoyon bo'ladi. Har bir mashqning rivojlanishi musiq va she'r y tavsiviyalar orqali amalga oshiriladi, bu bolani muayyan ritmda mashq qilishni, harakatlarni va nutqni muvofiqlashtirishni o'rgatadi.

Ushbu uslub nutqida nuqsoni bo'lgan bolalar uchun ayniqsa muhimdir, chunki bolalarning individual ichki ritmi tez-tez tezlashadi yoki aksincha umumiy ritmga qaraganda sekinroq bo'ladi.

Turi xil nutq buzilishlari bo'lgan bolalarda mushaklar tonusi o'zgaradi, shuning uchun ushbu toifadagi bolalar bilan ishlashda *faol dam olish va mushaklar kachanish* uchun mashqlarni galma-gal kiritish kerak. Bolardagi mushaklar tonusini tartibga solish uchun turi xil amplituda va tezlikka ega mashqlar yordamida osonlashadi.

Tuzatish jarayonida *nafas olish mashqlariga* alohida e'tibor berilishi kerak.

Nafas olib chiqarish o'pka alveolarlari havo gaz tarkibi barqarorligini ta'minlaydi. Jismoniy mashqlarni bajarayotganda tanaga ko'proq kislorod kerak bo'ladi va bunga erishish uchun nafas olish sonini ko'paytirish va nafas olish chiqurilgini oshirish orqali erishish mumkin. Shu bilan birga, nutqida nuqsoni bo'lgan bolalar, hatto nisbatan engil mashqlarni bajarayotganda, ko'pincha nafaslarini ushlab turishadi, shuning uchun ularni to'g'ri nafas olish uchun maxsus mashqlarni bajarishga o'rgatish kerak. Ayniqsa, diafagma va nafas mashqlariga e'tibor berish juda muhimdir, chunki o'pkaning pastki qismlargacha kislorod bilan yaxshiroq ta'minlanishi diafagma ekskursiyasi uchun fiziologik jihatdan ko'proq mos keladi. Shuningdek o'pkaning pastki qismlardagi turg'unlik ko'pincha nafas olish patologiyasi bilan kechadi. Nutq buzilishi bo'lgan

bolalar uchun nafas olish mashqlari alohida ahamiyatga ega, chunki fiziologik nafas olish jarayoni bilan birga nutq nafasini tuzatish amalga oshiriladi, ya'ni: qisqa nafas olish va uzoq muddatli nutq nafasini chiqarish ustida ishlash.

Nafas olishning dinamik mashqlarini bajarishda mashqlarning amplitudasi va sur'ati nafas chiqurilgini va ritmi bilan muvofiqlashtirilishi kerakligini yodda tutish kerak. Nafas olish mashqlari, qomatni to'g'ri tutish, qo'llarni yon tomonga ko'tarish bilan bog'liq mashqlar bilan osonlashadi. Nafas chiqarish - tanani oldinga siljitish, engashish, va qo'llarni tushirish bilan bog'liq mashqlar bilan ifodalanaadi.

Nutq buzilishi bo'lgan bolalarni sog'lomlashtirishda ritmik gimnastika alohida ahamiyatga ega. Psixofiziologik xususiyatlari tufayli nutqida nuqsoni bo'lgan bolalar audio yozuvlardagi bir qator ritmik mashqlarni bajarishda tez charchab qolishlarini hisobga olib, musiq mutaxassisi «bolalar uchun» o'ynaydigan qo'shiq yoki pianino bilan mashg'ulot majmualarini o'rganish maqsadga muvofiq. Faqat harakatlarni mustaqil o'zlashtirgandan so'ng, audio yoki videorepliklar ohangi ostida ishlashni boshlash mumkin.

Duduqlanib gapiradigan guruhlardagi bolalar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'ziga xos xususiyatlarga ega. Bunday guruhlarda bolalar ma'lum tartib intizomida bo'lishadi. O'quv yilida mashg'ulotlar olti bosqichga bo'linadi: jimg'lik tartibi, shivirlab gapirish tartibi, so'zlashuv tartibi, aks ettirilgan nutq rejimi, savol-javobli nutq tartibi, va mustaqil nutq tartibi. *Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari barcha nutq tartiblarini hisobga olishi kerak.* Masalan, shivirlash tartibida mashg'ulotlar asosiy qismini erga yotadigan mashqlar majmualari bilan amalga oshiriladi. Kamharakat o'yinlar uzoq vaqt davom etadigan yuqori yuklamali mashqlardan so'ng bo'shashiruvchi, tiklovchi mashq sifatida mashqlardan so'ng bo'linadi. Ushbu tartib oktyabr va noyabr oylarida amalga oshiriladi. Ushbu davrda har bir bolaning individual faoliyatiga katta e'tibor beriladi. Bundan tashqari, qo'shimcha nutq tartibiga o'tish bilan ishning mazmuni o'zgaradi. Sinfidagi bolalarning faoliyati yanada faollashadi. Keyinchalik, qo'shimcha nutq tartibiga o'tishi bilan ishning mazmuni o'zgaradi. Mashg'ulotdagi bolalarning faoliyati yanada faollashadi. [29, 14]

Bolalar nutqining kamchiliklari nozik harakat mahoratining, xususan «qo'l mahorati» buzilishi bilan chambarchas bog'liq.

Nazorat savollari va topshiriqlari.

1. Maktabgacha yoshdagi bolaning individual tuzilishini aytib bering. Har bir alohida xususiyatlarini tavsiflang.
2. Qanday psixologik ko'rsatkichlar mutaxassisga jismoniy mashqlar paytida bolaning individual xususiyatlarini aniqlash va hisobga olish imkonini beradi?
3. Jismoniy mashqlar jarayonida hisobga olinishi yoki moslashtirilishi kerak bo'lgan maktabgacha yoshdagi bolaning individual xususiyatlarini sanab bering.
4. Mutaxassis jismoniy mashqlar jarayonida bolalarning jinsiy xususiyatlarini qanday hisobga olishi kerak?
5. Aqliy rivojlanishida nuqsoni bo'lgan bolalar bilan jismoniy mashqlarning xususiyatlari qanday?
6. Ko'rishda nuqsonlari bo'lgan bolalar bilan jismoniy mashqlarning xususiyatlari qanday?
7. Eshitish qobiliyati past bolalar bilan mashq qilishning xususiyatlari qanday?
8. Tayanch-harakat tizimining buzilishi bo'lgan bolalar bilan jismoniy mashqlarning xususiyatlari qanday?
9. Nutqida nuqsoni bo'lgan bolalar bilan jismoniy mashqlarning xususiyatlari qanday?

8-BOB-MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI JISMONIY TARBIVIALASHDA ILMIY-PEDAGOGIK TADQIQOTLAR

Hozirgi zamonaviy rivojlanayotgan davrda olimlarning maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy madaniyatiga bo'lgan qiziqishi tobora ortib bormoqda. «Ilk qadam» davlat dasturida «jismoniy rivojlanish va sog'lom tumush tarzi sohasi» bo'limi zamonaviy tadqiqotlar natijalarini hisobga olgan holda bayon etilgan. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarining jismoniy tarbiya mutaxassisiga yo'natirilgan ixtisoslashtirilgan dasturlar asosida hozirgi kunda tadqiqotlar nafaqat turli ilmiy yoki oliy ta'lim tomonidan ham olib borilishi bu sohaning yanada rivojlanishining asosiy omillaridan biri bo'lib xizmat qiladi. Pedagogik muammolarni hal qilishning yangi, samarali usullarini izlash pedagog kasbining ajralmas qismidir.

Mutaxassisning kasbiy tayyorligiga qo'yiladigan talablar uning ta'lim tizimini rivojlantirish muammolari bo'yicha tadqiqotlarda g'atnashishi, ilmiy psixologik va pedagogik tadqiqotlarning asosiy usullarini puxta egallashi, bitiruv malakaviy ishini tayyorlashi va himoya qilishi kerakligini ko'rsatadi. Bitiruv malakaviy ishini tayyorlash va himoya qilishdan avval kurs ishlari yoziladi. [14]

Kurs va malaka ishi - bu talabanning o'quv va ilmiy faoliyat turlarining bir qismidir. Har qanday tadqiqot ishlarini bajarish tadqiqot faoliyati qoidalariga muvofiq amalga oshirilishi kerak va qo'llanma bunday ishlarga qo'yiladigan talablarni hisobga olgan holda tuzilgan. Bundan tashqari, muddatli ishlar va malaka talablari tadqiqot uchun tanlangan fan sohasining hozirgi darajasi va istiqbollari aks ettirishi kerak. Buning uchun tanlangan mavzu bo'yicha ilmiy va uslubiy adabiyotlar o'rganilib, tahlil qilinishi mustaqil tadqiqot o'tkazish zaruriy shartlardan biridir. Malakaviy ish, odatda, o'quv amaliyotida amalga oshiriladi.

Kurs ishini tayyorlash talabanning ilmiy-tadqiqot faoliyatining boshlanishidir. Agar talaba tadqiqotni tashkil etish va o'tkazishning barcha asosiy usullarini puxta o'rgangan bo'lsa, olingan natijalarni to'g'ri taqdim eta olsa, ilmiy tezis, maqolani yozishni o'rgangan bo'lsa, malakaviy ish doirasidagi keyingi tadqiqotlar muvaffaqiyati bo'ladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi sohasidagi tadqiqotlar maktabgacha ta'lim tashkilotida jismoniy tarbiya va sog'liqni saqlash faoliyati samaradorligini oshirishga qaratilgan.

Shuni ta'kidlash kerakki, maktabgacha yoshdagi bolalarning

jismoniy madaniyati muammolari bilan shug'ullanadigan tadqiqotchilar jismoniy madaniyat va maktabgacha pedagogika masalalarida ham mukammal bilimga ega bo'lishlari kerak. Biroq, ba'zida mualliflar muammolarni echishga bir tomonlama yondashadilar: yo maktabgacha ta'lim tashkilotida bolalar faoliyatini tashkil etishning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olmaydilar, yoki ular harakatlarining rivojlanish shakllarini hisobga olmaydilar.

Shu munosabat bilan, maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi muammolarini o'rganishda eng ko'p uchraydigan xarakterli kamchiliklarni aytish mumkin.

- tadqiqotlar qisqa muddatli, shuning uchun ular erishgan ta'sir qancha davom etishini tadqiqotda qo'yilgan muammoga qaratiladi;

- bir qator ishlarda, tadqiqotda qatnashgan bolalar soni olingan natijalarni ob'ektiv deb hisoblash uchun etarli emas;

- tadqiqotlar o'tkaziladigan maktabgacha ta'lim tashkilotlari har xil va shuning uchun turli mutaxassislarining tadqiqotlarning natijalari, bolalar rivojlanishiga ta'siri har doim ham mos emas, va to'g'ri kelavermaydi;

- tadqiqotning bir qismining maqsadlari maktabgacha ta'lim maqsadlaridan uzoqlashgan, bu esa maktabgacha tarbiya tashkilotida tarbiyalanuvchi bolalarning jismoniy rivojlanishi va salomatligiga tegishli bo'lmagan tavsifalarning paydo bo'lishiga olib keladi;

- izlanishlar zamonaviy maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'z ahamiyatini yo'qotgan eski uslubiy materiallarga asoslanadi.

Ishda xatolikka yo'l qo'ymaslik uchun ushbu qoidalarni yangi ish boshlagan tadqiqotchi diqqat bilan ko'rib chiqishi kerak.

Tadqiqotga tayyorlarlik

Tadqiqotga tayyorlarlik bosqichida tadqiqot mazmunini aniqlanadi va unga muvofiq tadqiqot metodologiyasi ishlab chiqiladi, ya'ni ilmiy ishlarning borishi, rejalashtirilgan rejalarni amalga oshirish uchun zarur tashkiliy va moddiy sharoitlar yaratiladi.

8.1. Tadqiqot mazmunini aniqlash.

Har qanday tadqiqot, albatta, muammoni hal qilish bilan boshlanadi. Tadqiqotga muhtoj bo'lgan ilmiy muammolarni aniqlash oson emas.

Buning uchun ilm-fanning hozirgi holatini va qanday ilmiy-nazariyani e'tiborsizligini aniqlash uchun amaliyotning ehtiyojlarini yaxshi bilish kerak. Odatda, talaba hali bunday bilimga ega emas, shuning uchun muammoni aniqlashda yetakchi rol ilmiy rahbarga tegishli.

Muammoning bir qismi sifatida bir nechta tadqiqot mavzusi (yo'nalishlari) shakllantirishi mumkin.

Mavzu tadqiqot ishining doirasini belgilaydi va adabiyotda yoritilgan va pedagoglar tajribasida amalga oshirilgan tahlillardan kelib chiqadi. [14]

Mavzuni tanlashda quyidagilarni hisobga olish kerak:

- 1) tadqiqotda qo'yilgan maqsadni imkon qadar talaba uchun mavjud bo'lgan vositalar yordamida hal qilish;
- 2) etarli miqdordagi materiallarni to'play olish mumkinmi;
- 3) ishni tayyorlash uchun ajratilgan vaqt ichida maqsadga erishish mumkinligi;
- 4) ilmiy rahbar talabaga qanday maslahat berishi mumkin.

Ilmiy rahbar bilan talaba kelgusi tadqiqot mavzusi va turini tanlagandan so'ng, ular ishning asosiy xususiyatlarini shakllantirishlari kerak.

Kurs ishi faqat tadqiqotning asosiy xususiyatlarini aniqlaydi: dolzarbligini, ob'ekti, mavzusi, maqsadi, vazifalari va amaliy ahamiyati.

Malakaviy ishlarni tayyorlashda, shuningdek, gipotezani shakllantirish, o'rganishning nazariy asoslarini tavsiflash va ilmiy yangilikni tanlash talab etiladi.

Talaba kelgusi tadqiqotning mazmunini boshlashdan oldin o'ylashi kerak. Bu unga nima uchun bu ishni bajarish kerakligini, nima qilish kerakligini va oxir-oqibat u nimani nazarda tutishini tushunishga yordam beradi.

Tadqiqot metodologiyasi - bu tadqiqot faoliyatining mazmunini belgilaydigan qoidalardir.

Metodologik tavsiflar savollarga javoblarni shakllantirishga yordam beradigan asosiy pozitsiyalardir: nima o'rganilmoqda, qanday tadqiqot qilinmoqda, tadqiqotlar natijasida nimaga erishish kerakligi va boshqalar.

Tadqiqotning dolzarbligini aniqlash. Tadqiqot uning dolzarbligini aniqlash bilan boshlanadi. Ushbu muammoni nima uchun o'rganish kerakligini, nima uchun bugun ushbu tadqiqotni o'tkazish kerakligini, jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyoti bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar nimani berishi mumkinligini aniqlash kerak. Muvaffaqiyatli asos har kimni muammoni imkon qadar tezroq hal qilish kerakligiga ishonitirishi

kerak. Talaba bugun kunda ushbu tadqiqotni o'rganmagan bo'lsa, eritilgan boshqa kimdir buni amalga oshirishi mumkin. Talaba tadqiqotning dolzarbligini to'g'ri aniqlashi uni darhol muammoni hal qilish uchun yo'naltiradi.

Ta'kidlash joizki, hozirgi bosqichda yangi sog'lomlashtirish texnologiyalari bilan bog'liq tadqiqotlar, bolalarning jismoniy mashqlarga bo'lgan qiziqishini oshirish uchun metodik uslubiyatlarini ishlab chiqish, jismoniy mashqlar jarayonida ta'limiy muammolarini hal qilish uchun juda muhimdir.

Tadqiqot ob'ekti va predmeti. Talaba qaysi sohani aniq o'rganadi? Talabalar ko'pincha joyini almashirib yuboradi: nima kengroq ob'ekt yoki predmet? Ob'ekt - kengroq. Predmet esa ob'ektning ichida. Mavzu har doim biron bir ob'ekt doirasida o'rganiladi. Tadqiqot ob'ekti umumiy shaklda - bu pedagogik makon, tadqiqot olib boriladigan maydondir.

Jismoniy madaniyat sohasidagi tadqiqotlarning ob'ekti - jismoniy madaniyatdagi ta'lim tarbiya jarayoni, ta'lim tashkilotidagi sog'lomlashtirish ishlari tizimi, mutaxassisning muayyan sharoit va yo'nalishlardagi faoliyati, bolalarning jismoniy faoliyatining turli tumanligi, jismoniy madaniyat bo'yicha mutaxassislarini tayyorlash tizimi va boshqalar bo'lishi mumkin.

Tadqiqot predmeti - bu ob'ekt yoki jarayonning muayyan bo'lagi yoki tekshirilayotgan muammo. Mavzuning aniq mazmuni talabning faolligini aniqlaydi, uning «ulkan ilm olamini qabul qilish» urinishlariga barham beradi.

Mavzular quyidagi ko'rinishlarda bo'lishi mumkin: jismoniy tarbiya sohasidagi ta'limning mazmuni; jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassisning faoliyat shakllari va usullari; jismoniy mashqlar jarayonida bolalarning ta'lim va tarbiyasini takomillashirish mexanizmlari, shartlari, omillari va boshqalar.

Qoidaga ko'ra, mavzu asosan tadqiqot mazmuniga to'g'ri kelishi kerak.

Tadqiqot gipotezasi. Tadqiqot mavzusi, uning ob'ekti va mavzusi asosida biz faraz qilishni boshlashimiz mumkin. Tadqiqotning dolzarbligini tavsiflashda muammo yuzaga keldi. Endi hal bo'lishi mumkin har qanday fikrni taklif sifatida kiritish zarur. Gipoteza - bu tahmin qilish, bashorat qilish, bu muammoni hal qilish to'g'risidagi savolga mumkin bo'lgan javobdir. Biroq, muammo, aniq ta'lim tarbiya mavzusi bo'yicha amalga oshiriladi, bu juda keng tushunchadir. Shuning

uchun gipoteza bu tadqiqot mavzusini uning rivojlanishi va takomillashishi uchun sharoit yaratish, o'zgartirish usullari to'g'risidagi tahmindir. Tadqiqot mavzusi haqida aniq tasavvurga ega bo'lgan holda, tadqiqot gipotezasini ishlab chiqish mumkin. Gipotezada ikkita fikr birlashadi: ma'lum bir pozitsiyani oldinga surish va uning mantiqan isbotlash. Talabalarining tadqiqot ishlarida ko'pincha tavsiflovchi va tushuntiruvchi gipotezalar qo'llaniladi.

Ta'riflash gipotezasi o'rganilayotgan hodisalarning sabablari va mumkin bo'lgan oqibatlarini tavsifini oladi, ya'ni, tavsiflovchi gipotezani sxema bo'yicha aniqlash mumkin: agar u yoki bu amalga oshirilsa, pedagogik faoliyatning muayyan turini takomillashirish samaradorligini oshirish mumkin. Tushuntirish gipotezasida muayyan sabablarga ko'ra yuzaga kelishi mumkin bo'lgan oqibatlarining izohlanishi, shuningdek, bu oqibatlarining amalga oshirishi shart bo'lgan sharoitlar tavsiflanadi. Tushuntirish gipotezasi tahminlarga asoslanadi: agar shunday qilsangiz, o'rganilayotgan ob'ektida bunday o'zgarishlar yuz beradi.

Gipotezani isbotlash (yoki rad qilish) uchun tadqiqot olib borilmoqda. Gipotezani isbotlash yo'nalishi ishning maqsadi bo'yicha aniqlashdir.

Tadqiqotning maqsadi va vazifalari. Maqsad bu - natija haqida fikrdir. Maqsad qo'yib, talaba qanday natijaga erishishni tasavvur qiladi. Tadqiqot maqsadini shakllantirish nom berish bilan boshlanadi: asosnoma, ishlanmalar yaratish va boshqalar. Maqsadga erishish yo'lini rejalashtirayotganda talaba bunga erishish uchun qanday qadamlarni qo'yishini aniqlab olishi kerak. Ya'ni, u tadqiqotning maqsadlarini shakllantiradi. Vazifalar fe'llar bilan boshlanadi (buyruqlar shaklida shakllantiriladi): o'rganish, aniqlash, asoslash, o'rnatish va h.k.

Vazifalar sonini aniqlashda talaba ularning o'zaro munosabatlarini hisobga olishi kerak. Ba'zida bita muammoni hal qilishdan oldin avvalgi muammoni bajarmasdan keyingisini hal qilib bo'lmaydi. Masalan, bolalarning tayanch harakat tizimi rivojlanishining yoshga bog'liq xususiyatlarini o'rganmasdan, katta guruhdagi maktabgacha yosh bolalarning jismoniy faolligini shakllantirishda fitbol gimnastikasining ta'sirini aniqlash mumkin emas.

Tadqiqotning mavzusi va nomi. Mavzuni va aniq vazifalarni belgilar, ish mavzusini shakllantirib birinchi variantini berish mumkin. Ko'pincha «mavzu» va «nom» tushunchalari sinonim sifatida ishlatiladi. Ushbu ikki tushuncha haqiqatan ham deyarli bir xil ma'noni aks ettiradi. Mavzu o'rganishning mohiyatini, uning asosiy yo'nalishini aks ettiradi.

Mavzu nomi - bu tadqiqotni konkretlashtirish, ishda qilingan harakatlarning aniq bayonidir. Darhol aniq va qisqa mavzu nomini topishi zarur, biroq bu oddiy ish emas. Shuning uchun, ishning boshida mavzu kengroq tushuncha sifatida belgilanadi va shundan keyingina savol hal etilgach, ish nimadan iborat bo'ladi, mazmuniga qarab mavzu nomi shakllantiriladi. Tadqiqot davomida yangi, yanada muvaffaqiyatli mavzular paydo bo'lishi mumkin.

Tadqiqotning mavzusi uning ichki mazmunini yoritishi kerak. Uning ixchamligi, undagi tadqiqotlar mazmunining aniq aks etilishi, ilmiy ishning yaxshi olib borilganidan dalolatdir. Shuni unutmashlik kerakki, mavzuning yaxshi nomlanishi juda ko'p narsani hal qiladi. Agar u ishning mazmuniga mos kelmasa, unda bu talabning tadqiqot mazmuni yoki mehnatga beparvolik bilan munosabarda ekanligi, yoki tadqiqot to'g'risida aniq tasavvurga ega emasligini ko'rsatadi.

Tadqiqotning nazariy asoslari. Har qanday tadqiqot yetakchi g'oyaga asoslanishi kerak va har qanday tadqiqot noldan tashkil etilmagan. Ilm-fan sohasida ilgari o'tkazilgan ko'plab tadqiqotlar natijasida ma'lum nazariy tushunchalar rivojlandi. *Konseptsiya* - bu muayyan hodisalarga qarashlar tizimi, har qanday hodisalarni ko'rib chiqish usuli, biror tuzilmanni tushunishda bosh reja hisoblanadi.

Tadqiqotga asos bo'lgan nazariy tushunchalar «Tadqiqotning nazariy asoslari» bo'limida aks ettirilishi kerak.

Tadqiqotning nazariy asoslari - bu o'rganish mavzusi bilan bog'liq bo'lgan va faqat uni tushuntirib beradigan aniq mualliflarning ta'limotlari, ishlanmalari, nazariyalaridir.

Qoida tariqasida, ishning nazariy asoslarining tavsifi ikki qismga bo'linadi:

- 1) ilmiy qoidalar va nazariyalar;
- 2) fundamental tadqiqotlar natijalari.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi.

Tadqiqotning butun jarayoni yangi bilimlarga bo'lgan ehtiyojga bo'ysunadi.

Dashtlarki yondoshuvda, yangilik mavzusi, hatto mavzuni aniqlash bosqichida ham paydo bo'ladi - bu bilim, nazariya nimadan olinishini ko'rsatish kerak. Bu tahmin shaklida yangi bilimlar gipotezada ilgari suriladi.

Tadqiqotning yakuniy bosqichida oralig va yakuniy natijalarni tushunish va baholashda uning yangiligi to'g'risida aniq javob berish kerak. Ilmiy yangilikni aniqlashda barcha uslubiy tavsiflarning o'zaro

bog'liqligi namoyon bo'ladi: muammo yuqori aniqlanadi va tadqiqot ob'ekti va predmeti yoritiladi, mavzuning dolzarbligi ko'rsatiladi, talabning o'zi buni birinchi marta bajaragan ishlarida namoyon bo'ladi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi shakllantirishda quyidagi savolga javob berish kerak: «Tadqiqot davomida qanday yangi natijalar olindi?»

Hammasi jamlanganda yangiliklarda tafovut bo'lishi mumkin. Talablarining o'quv ilmiy - tadqiqot ishlarida odatda bittadan uchtagacha bo'ladi. Formulada yangilik bo'limini tashkil etish tavsiya etiladi: ishlab chiqilgan ...; asoslangan ...; aniqlangan ...; oshkor qilingan ...; o'natilgan ...; va h.k.

Aniqlashirish uchun, o'rganishda olingan yangi bilimlarni «birinchi marta», «yangi ma'lumotlar» va boshqalar so'zlari bilan ajratib ko'rsatish kerak. [14,29]

Tadqiqotning amaliy ahamiyati. Tadqiqotning amaliy ahamiyati uning natijalarini ta'lim va boshqa tashkilot amaliyotida qo'llash, shuningdek, tadqiqotni davom ettirish imkoniyatidir. Avvalo, tadqiqot jarayonida talabning olgan yangi bilimlarining amaliy ahamiyati aniqlanadi.

Shunday qilib, gaysi mutaxassislar, gaysi bolalar bilan va gaysi tashkilotlarda ishlashda yangi g'oyalar, qoidalar, tadqiqotlar tavsifatlaridan foydalanish mumkinligi, shuningdek qanday muammolar keyingi tadqiqotlar mavzusi va predmeti bo'lishi mumkinligi aniqlanadi. Biroq, tadqiqot natijalaridan qayerda foydalanish mumkinligi haqida shunchaki eslatma etarli emas, chunki u ushbu ish natijalarini qanday va gaysi amaliy maqsadlarda qo'llash mumkinligi to'g'risida aniq tushuncha bermaydi.

Tadqiqotning amaliyot uchun ahamiyatini aniqlagan holda, talaba quyidagi savolga javob berishi kerak: «Amaliy pedagogik faoliyatning qanday o'ziga xos kamchiliklari ishda olingan natijalar yordamida tuzatilishi mumkin?»

Barcha uslubiy xususiyatlar bir-biri bilan bog'liq, bir-birini to'ldiradi va aniqlashiradi. Ular bir-birini to'ldiradigan, barcha elementlari ideal darajada bir-biriga mos kelishi kerak bo'lgan tizimni tashkil qiladi. Ularning izchillik darajasi bo'yicha tadqiqot olib borilayotgan ishning sifatiga baho berish mumkin.

8.1.2. Tadqiqot usullarini ishlab chiqish

Talabalarning yangi ish boshlovchi tadqiqotchilar sifatida muvaffaqiyati ko'p jihatdan tadqiqotga tayyorgarlik bosqichida sinchkovlik bilan ishlashga bog'liq bo'lib, unga tadqiqot rejasini ishlab chiqish, tadqiqot usullarini tanlash, ishirokchilarini tanlash, hujjatlarni ishlab chiqish va tadqiqot sharoitlarini tashkil etish kiradi. Ushbu tayyorgarlik bo'limlarining har birini ko'rib chiqish kerak.

Tadqiqot rejasini ishlab chiqish.

Belgilangan harakatlar dasturi tadqiqot rejasi shaklida bo'ladi. Rejalashtirilgan shaklda reja tanlangan mavzu bo'yicha tadqiqot metodologiyasining barcha mavzularini o'z ichiga olishi kerak. Rejaning ish jarayonida birinchi varianti o'zgarishi mumkin (to'liq, qisman). Tadqiqot usullarini tanlash. Bu tayyorgarlik bosqichining eng muhim qismlaridan biridir. Tadqiqotning yetakchi usuli bu pedagogik eksperimentdir, shuning uchun agar tadqiqotning mohiyati uni qo'llashga imkon bersa, u tadqiqot ishiga u yoki boshqa hajmda kiritilishi kerak. Ammo shuni yodda tutish kerakki, har bir tadqiqot pedagogik eksperimentni tashkil etish va o'tkazishni talab qilmaydi. Bunday tadqiqotlar, masalan, tarixiy, monitoring, dizayn bo'yicha tadqiqotlarni o'z ichiga olishi mumkin. Bundan tashqari, tadqiqot g'oyasini eksperimental tekshirish vazifasi pedagogik natijani o'zi bajarishi mumkin. Bunday holda, asosiy usul pedagogik gemenevika (pedagogik tajribani o'rganish va tahlil qilish) bo'ladi.

Shuni esda tutish kerakki, bu usullar uchun «mehnatga yarasha - javob» ko'rsatkichi bilan farq qiladi. Talaba ilmiy faoliyati jarayonida avvaldan o'zlashtirgan yoki rahbaridan o'rganishi mumkin bo'lgan usullarni tanlash tavsiya etiladi.

Tadqiqotni tanlash. Har qanday pedagogik tadqiqotlar oxir-oqibat qiyosiy hisoblanadi. Siz o'rganilgan tajriba-sinov guruhining natijalarini (ya'ni, tadqiqot jarayoniga yangi elementini qo'llagan guruh) nazorat guruhi natijalari bilan solishtirishingiz mumkin (ya'ni, taqqoslash uchun odatiy qabul qilingan ta'lim va tarbiya jarayoni saqlanib qolgan guruh).

Siz «bugungi» tadqiqotlar natijalarini xuddi o'sha gatanashchilarda, ammo oldinroq olingan natijalar bilan taqqoslashingiz mumkin. Va nihoyat, ushbu respondentlar guruhida olingan natijalarni fanda mavjud bo'lgan standartlar bilan taqqoslashingiz mumkin. [29, 14]

Pedagogik jarayonning natijalarini taqqoslashning muayyan

usullarini qo'llash zarurati, o'rganuvchilarni tanlash uchun maxsus talablarni belgilaydi: ularning xususiyatlarida iloji boricha bir xil bo'lishi kerak. Eksperimentning boshlang'ich shartlariga moslashtirish tasodiflashirish deb ataladi. Faqat bu holda, masalan, eksperimental guruh bolalarining jismoniy rivojlanishi bilan emas, balki yangi amaliyotga joriy qilingan o'quv elementi tufayli pedagogik jarayonning samaradorligiga erishilganligini ta'kidlash mumkin.

Shunga qaramay, bolalarni yoshini, jinsini, ma'lum darajada-jismoniy tayyorgarlik darajasini va boshqa omillarni hisobga olish kerak. Ammo o'rganlayotgan ishirokchining intellektini, xarakterini, kayfiyatini taqqoslash mumkin emas. Shunday qilib, talaba eksperimentda ishirok etadigan guruhlarni yakunlaganda, formulaga amal qilish kerak: tenglashtirilishi mumkin bo'lgan hamma narsa tenglashtirilishi kerak. Tadqiqot jarayonida nafqat kimni tanlashni, balki qancha tanlash kerakligini ham hal qilish kerak. Tadqiqot ishirokchilarining sonini belgilash orgali siz «qanchalik ko'p bo'lsa, yaxshiroq» qoidasiga amal qilishingiz mumkin. Shunga qaramay, o'rganish shartlari va ishirokchilarning imkoniyatlarini hisobga olmaslik mumkin emas.

Tadqiqot ishlarida etarli miqdordagi dolzarb mavzularni ta'minlash imkoniyati kamdan-kam hollarda mavjud. Shuning uchun bunday ish uchun qat'iy talablar qo'yilmaydi. Talabalar tomonidan olib boriladigan tadqiqotlarni dastlabki (ilk qadam) deb hisoblash mumkin va ularning vazifasi ko'rsatkichlardagi tendentsiyalarni aniqlashdir.

Hujjatlarni ishlab chiqish. Tadqiqot boshlanishdan oldin, ushbu ish bilan bog'liq bo'lgan barcha jarayonlarni aniq va to'liq qayd etish kerak bo'lgan hujjatlarga e'tibor berish kerak. Standart hujjat shakllari yo'q. Ular tadqiqot vazifalari va ishlatilgan usullar bilan belgilanadi.

Talaba aniqlangan dalillarni ro'yxatdan o'tkazish qanday amalg'a oshirishini ko'rib chiqishi kerak. Gap shundaki, bolalarni kuzatish, pedagogik eksperimentlar o'tkazish, turli hujjatlarni tahlil qilish va h.k. natijasida undan dastlabki materiallar to'planishi kerak, ular keyinchalik tahlil qilinadi. Olingan dalillarni ro'yxatdan o'tkazish zarurati shundan iboratki, ko'plab dalillarni yodda tutib bo'lmaydi, ayniqsa ular raqamlarda ifoda etilgan bo'lsa.

Bundan tashqari, boshlang'ich ish materiallari shakllari talabanning ilmiy rahbar bilan ishlashi uchun zarurdir. Bunday materiallar quyidagilardan iborat bo'lishi mumkin: video yozuvlari, sinov bayonnomalari, anketalar, fotosuratlar, matematik va statistik hisob-kitoblarning bosma nashrlari, tahlil qilingan hujjatlardan ko'chirmalar va

boshqalar.

Shart-sharoitlarni tashkil etish. Ta'limning muvaffaqiyatli bo'lishida sharoitni tashkil etish muhim rol o'ynaydi. Takroriy qiyosiy eksperimentlar paytida aynan shunday sharoitlarni yaratish juda muhimdir. Uskunalar, inventarizatsiya va jihozlarni o'z vaqtida va puxta tayyorlash kerak. Har qanday kutilmagan noxushlik nafaqat eksperimentni jarayonni buzishi, balki unga zarar yetkazishi mumkin. Dinamometrlar, soniya hisoblagichi va kalibrovka bilan ishlaydigan boshqa qurilmalardan foydalanganda siz vaqti-vaqti bilan ularning ko'rsatkichlarining to'g'riligini tekshirishingiz kerak.

8.2. Tadqiqot o'tkazish.

Gipotezani tekshirish tadqiqot davomida amalga oshiriladi. Tadqiqot maqsadlari esa tanlangan usullar yordamida amalga oshiriladi. Ma'lumotlarni ikki xil usul bilan olish mumkin:

- 1) pedagogik jarayonga yangi dalillarni kiritmasdan - ro'yxatga olish,
 - 2) pedagogik jarayonga tadbiq etilgan, rejalashtirilgan tajriba jarayonidan keyin
- Ko'pincha jismoniy madaniyat sohasidagi pedagogik tadqiqotlarda quyidagi ro'yxatga olish usullari qo'llaniladi: adabiy manbalarni o'rganish, hujjatli materiallarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, so'rov, sinov, ekspert baholashi.
- Rejalashtirilgan tadqiqot paytida ma'lumot olish pedagogik jarayonning har qanday omilini o'rganish pedagogik tajriba yordamida amalga oshiriladi.

Adabiy manbalarni tahlil qilish. Aabiyotlar tahlili bilan ishlash - bu tadqiqot ishi yoki malaka ishini yozish jarayonida eng muhim vazifalardan biridir. Adabiyotni o'rganish ish sifatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi va ba'zan uning yo'nalishini o'zgartirishi mumkin. Adabiyotni o'rganishda quyidagi bosqichlarni bajarish tavsiya etiladi:

- 1) asosiy tushunchalar, ularning talqini, terminologiyasi bilan tanishish uchun tanlangan mavzu bo'yicha umumiy qo'llanmani (darslik, o'quv qo'llanma va boshqalar) o'qish;
- 2) o'rganilayotgan muammo bo'yicha yirik nashrlar (monografiyalar, uslubiy qo'llanmalar, dissertatsiyalarning tezislari va boshqalar), shuningdek ushbu nashrlarning mualliflari tomonidan ishlatilgan va tavsiya etilgan adabiyotlar bilan tanishish;

3) mutaxassisligi bo'yicha ilmiy nashrlar bilan («Maktabgacha ta'lim», «Maktabgacha pedagogika», «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi») va boshqalar) muntazam ravishda tanishish.

Muqaddam 10 yil oldin, kutubxonada tadqiqot ishlarini bajarish uchun ko'p vaqt sarflash kerak edi. Talabalar uchun zarur bo'lgan kitoblar, jurnallar, dissertatsiyalar va boshqa nashrlarni olish uyga olib ketib foydalanish, adabiyotlarning tanqisligi sabab cheklangan edi. Bugungi kunda tadqiqotchining axborot maydoni axborot texnologiyalari sezilarli darajada kengaytirmoqda. Tadqiqot markazlari, universitetlar, kutubxonalar, jismoniy shaxslar o'z materiallarini virtual tarmoqqa joylashtiradilar. (ziyonet.uz, edu.uz va h.k.)

Odatta, ishlar teskari xronologik tartibda tanlanadi, ya'ni birinchi zamonaviy nashrlar, keyin esa avvalroq nashrga chiqqan qo'lyozmalar. Bibliografiyaning katta qismini so'nggi 10 yil ichida nashr etilgan asarlar (70 - 80%) dan iborat bo'lishi kerak. Tadqiqotda ishlatiladigan fundamental ishlar, qoida tariqasida, 10-15% ni tashkil qiladi. Xuddi shu miqdor zamonaviy yoki fundamental bo'lmagan, ammo ushbu tadqiqot uchun qiziqadigan nashrlarga to'g'ri keladi. Shuni yodda tutish kerakki, ixtisoslashtirilgan jurnallarning nashrlari va dissertatsiyalarning tezislari nisbatan uzoq vaqt davomida ishlab chiqarilgan kitoblarga qaraganda yangi tadqiqotlar natijalarini tezroq o'zida aks ettiradi.

Adabiyotni tahlil qilish uch jihatdan amalga oshirilishi mumkin:

- 1) tadqiqotning nazariy qismini asoslash uchun;
- 2) tadqiqot muammolarini hal qilishning asosiy usuli sifatida (referat ko'rinishidagi ishlarda);
- 3) ilmiy matnlarni o'rganish doirasida ularni baholash maqsadida o'rganish.

Hujjatli materiallarni tahlil qilish. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy madaniyatida yuzaga keladigan jarayonlarning ko'plab jihatlari turli xil hujjatlarda (o'quv rejaları va dasturlari, sog'lomlashtirish kartalari va boshqalar) o'z aksini topgan. Ushbu hujjatlar amaliy ishlarni ta'minlashga xizmat qiladi, ammo ayni paytda ularni tahlil qilish ilmiy ish uslubiga aylanishi mumkin.

Hujjatlar nafaqat og'zaki iboralar (matni hujjat), balki raqamli (statistik hujjat), masalan, «Quvnoq startlar» mintaqaviy musobaqa natijalari to'g'risidagi statistik hisobotga ega bo'lishi mumkin.

Statistik hujjatlardan foydalanish voqealar va dalillarni tahlil qilishni yanada ishonchli qiladi. Statistik materiallarni tahlil qilish nafaqat dastlabki hujjatlardan foydalanishni, balki ularga asoslangan jadvallarni

tuzishni ham ta'minlaydi.

Pedagogik kuzatuv - bu tadqiqotchining aralashuvsiz pedagogik jarayonni maxsus tashkili e'tilgan kuzatish. Pedagogik kuzatuv quyidagi hollarda zarur:

- unga noan'anaviy elementlarni kiritmasdan, pedagogik jarayon haqida ma'lumot olish;

- katta tanlovlarini talab qilmaydigan birlamchi ma'lumotlarni olish;

- boshqa usullar yordamida olingan dalillarga pedagogik baho berish;

- gipoteza va tadqiqot metodologiyasini aniqlashtrish maqsadida izlanish ishlarni olib borish;

-Tadqiqotning yakuniy bosqichida boshqa usullar asosida ishlab chiqilgan pedagogik tavsifalarning samaradorligini tekshirish.

-Pedagogik kuzatuv kodlangan kuzatuv birliklarini yaratishni talab qiladi, ya'ni, pedagogik jarayonda ishtirok etuvchilarning va mutaxassisning qiziqarli hodisalarni ko'rsatadigan harakatlarini bevosita kuzatish va ro'yxatdan o'tkazish uchun mavjud bo'lgan yopiq jarayondir.

- Kuzatuv birliklarini ro'yxatga olish ikki usulda amalga oshiriladi: chastota, bunda tadqiqotchi tanlangan birlikning pedagogik jarayonda paydo bo'lishi dalilini ro'yxatga olish va ilgari ishlab chiqilgan reyting shkalasi bo'yicha kuzatilgan birlikning kattaligini ifoda etishni ta'minlaydigan baholash.

Pedagogik kuzatuvning chastota usuli xronometrajni o'z ichiga oladi - bu har qanday harakatlarni amalga oshirishga sarflangan vaqtni aniqlash.

Pedagogik tadqiqotlarda pedagogik kuzatishni baholash usuli aksariyat hollarda mashg'ulotning pedagogik tahlili bilan ifodalanaadi.

So'rov. So'rov anketalar, intervyu va suhbatlar shaklida o'tkazilishi mumkin.

So'rov - bu standart savol-javoblar tizimiga respondent (tadqiqot ishtirokchilari) larning yozma javoblari orqali ma'lumot olish usuli.

Intervyu - tadqiqotchilar tomonidan og'zaki berilgan savollar tizimiga respondentlarning og'zaki javoblari orqali ma'lumot olish usuli.

Suhbat - bu tadqiqotchini qiziqitrgan savolni ikki yoki ko'p tomonlama muhokama qilish orqali ma'lumot olish usuli. Suhbat davomida (va bu usulning afzalligi) tadqiqotchi qiziqqan masalasiga chuqurroq tushunish, shuningdek shubhali javoblarni aniqlab olish, natijada ishonchli ma'lumotlarni olish imkoniyati paydo bo'lishi mumkin.

So'rovnomaning eng keng tarqalgan shakli bu anketa. Shu bilan 282

birga, so'rovnomaning samaradorligi ko'p jihatdan so'rovnomaning tuzilishi va mazmuniga bog'liq. Agar tadqiqotchi so'rovnomani o'zi ishlab chiqsa, unda u dastlabki tekshiruvlarni amalga oshirishi kerak.

Testlash. Bu nazorat mashqlaridan foydalanishning o'ziga xos tizimi. Nazorat mashqlari ma'lum bir davrda bolalarning jismoniy holatini aniqlash uchun ishlatiladigan faoliyat harakatlarining tarkibi, shakli va shartlari nuqta nazaridan standartlashtirilgan. Tekshirish mashqlari odatdagi jismoniy mashqlar sifatida ishlatilishi mumkin. Tadqiqotlarda, qoida tariqasida, ular bitta nazorat mashqlaridan emas, balki bir nechta mashqlardan foydalanadilar.

Test yordamida:

- individual jismoniy fazilatlarining rivojlanish darajasini aniqlash;

- individual bolalarning ham, guruhlarning ham tayyorgarligini o'zaro taqqoslash;

- jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligini nazorat qilish; -qo'llaniladigan vositalarning afzalliklari va kamchiliklarini, o'rgatish usullari va mashg'ulotlarni tashkili etish shakllarini aniqlash;

- eng maqbul individual va guruh mashg'ulotlari rejalarini va asosnomalarini tuzish.

Nazorat mashqlari insonning jismoniy holatini, uning jismoniy mashqlarga tayyorligini ob'ektiv ko'rsatkichlar orqali aniqlashga yordam berishga qaramay, ularning rolini ortiqcha baholab bo'lmaydi.

Agar nazorat mashqlarini tanlash noto'g'ri bo'lsa, ularni amalga oshirish samaradorligini baholash natijalarni yuzaki tahlil qilish savodsiz bo'lsa, bolaning jismoniy holati, pedagogik jarayonning maqsadga muvofiqligi to'g'risida ob'ektiv ma'lumotlarni olish mumkin emas.

Ekspert bahosi Ekspert baholashi ko'pincha qaror qabul qilish uchun zarur bo'lgan ma'lumotlarning ishonchligi nisbatan kam bo'lgan vaziyatda qo'llaniladi. Shuning uchun, ekspert bahosi tabiatda ehtimoliydir va noaniqlik sharoitida insonning foydali ma'lumotlarni berish qobiliyatiga asoslanadi.

Mutaxassislarining yordami bilan pedagogik hodisaning xarakteristikasi ko'p hollarda komissiyalar va ekspert baholash usullari yordamida amalga oshiriladi.

Ekspertlar usulidan foydalanib, bir guruh mutaxassislar va amaliyotchilar qarorlarning ma'lum bir izchilligi olinmaguncha va qarama-qarshi fikrlar aniqlanmaguncha muammoni birgalikda muhokama qiladilar.

Ekspert baholash usulidan foydalananda guruh a'zolari o'rtasida 283

to'g'ridan-to'g'ri aloqani istisno qiladigan sharoitlar yaratiladi. Muammoni jamoaviy muhokama qilish o'rninga mutaxassislarining individual so'rovi o'tkazilib, ushbu pedagogik hodisaga ta'sir etuvchi omillarning nisbiy ahamiyati aniqlanadi. [29, 14] Ekspertizada ishtirok etadigan mutaxassislarni tanlashda quyidagilar hisobga olinishi kerak.

- ekspertga qo'yiladigan individual talablar uning tegishli sohalarida o'qish va eruditsiya sohasidagi vakolatlarini, faoliyatining ijodiy tabiati, eksperimentga ijoby munosabatining mavjudligini belgilaydi;

- o'rganilayotgan sohada malakaga ega bo'lgan holda, mutaxassisning juda tor ixtisoslashishi nomaqbuldir, chunki bu bir tomonlama xulosalarga olib kelishi mumkin, shuning uchun ba'zi hollarda tegishli bilim sohasidagi kishilar mutaxassislar ekspertlar guruhiga kiritilishi kerak.

Pedagogik tajriba. Pedagogik tajriba eksperimental usullarni nazarda tutadi (va bu uning nomi bilan aks ettirilgan), chunki uning xarakterli xususiyati tadqiqotchining o'rganilayotgan hodisaga rejalashtirilgan daxldorligidir. Pedagogik jarayonning tabiiy jarayonga aralashishning mohiyati, qoida tariqasida, o'rganilayotgan jarayonning biron bir tomonini mavjud aloqalarning xilma-xilligidan sun'iy ravishda ajratishga olib keladi.

Pedagogik tajribalar bir necha xil bo'lishi mumkin.

Tadqiqotchi tomonidan qo'yilgan maqsadga muvofiq ko'p shaklli yoki aniqlash tajribasi qo'llanilishi mumkin.

Shakllanayotgan eksperiment ilm-fan va amaliyotda yangi pedagogik pozitsiyani ilgari surilgan gipotezaga muvofiq rivojlantirishni o'z ichiga oladi.

Aniqlash tajribasi ma'lum bir dalil, hodisa to'g'risidagi mavjud bilimlarni tekshirishni o'z ichiga oladi; har xil sharoitlarda, boshqa yosh guruhlari bilan ishlashda u yoki bu ma'lum bo'lgan haqiqat, hodisaning xatti-harakatlarini tekshirish va hk.

Jismoniy tarbiya jarayoni sharoitidagi o'zgarish darajasiga ko'ra, pedagogik tajribalarni *tabiiy sharoitlarga* o'tkazish odat tusiga kiradi, bunda tadqiqot jarayoni o'rganilayotganlar uchun odatiy sharoitda amalga oshiriladi. O'rganilayotgan hodisani nojo'ya ta'sirlardan ajratib olishga imkon beradigan odatdagi sharoitdagi sezilarli o'zgarishlar bilan tavsiflangan *model sharoitlar*, iloji boricha o'zgaruvchan atrof-muhit sharoitlari ta'siridan ajratib olish, alohidalashga imkon beradigan sharoitlarni qat'iy standartlashtirishni ta'minlash *laboratoriya sharoitlarida* amalga oshiriladi. Pedagogik muammolarni hal qilishda

ba'zi fiziologik va psixologik savollarni ishlab chiqishda laboratoriya eksperimentining roli kamayadi.

Bolalarning vazifalari va tadqiqot mazmuni to'g'risida bilishlari yoki bilimliklariga qarab, tadqiqot guruhlarining to'liq tarkibi bo'lgan tabiiy eksperimentlar bolalarga butun mashg'ulotning vazifalari va mazmuni to'g'risida etarlicha batafsil tushuntirish berilganda *ochiq* yoki *yopiq* tarzda amalga oshiriladi, ammo ishtirokchilarga hech qanday izoh berilmaydi.

Ularning yo'nalishi bo'yicha *mutlaq* va *qiyosiy* eksperimentlar ajralib turadi.

Ayni paytda band bo'lganlarning holatini uning dinamikasini kuzatmasdan o'rganish zarur bo'lsa, ular mutlaq tajriba yordamiga murojaat qilishadi. Bunday tajribaning natijalari mavjud standartlar bilan taqqoslanadi.

Dalillarning mantiqiy sxemasi bo'yicha barcha *taqqoslash* tajribalari ketma-ket taqsimlanadi va bu omilni o'sha bolalar guruhiga kiritmasdan oldin, unga yangi pedagogik tajriba kiritilgandan so'ng, pedagogik jarayonning samaradorligi bilan taqqoslab, farazni tasdiqlashni ta'minlaydi va qiyoslash orqali gipotezaning isbotini taqdim etadi.

8.3. Tadqiqot natijalarini qayta ishlash tahlil qilish.

Ma'lumot qanday bo'lishidan qat'i nazar, uni ma'lum bir tizimga o'tkazish, to'liq tahlil qilish kerak va keyin tegishli xulosalar chiqarish kerak. Har bir tadqiqot natijalarini u tugallangandan so'ng darhol qayta ishlash juda muhim, chunki saqlash biron sababga ko'ra aniqlanmagan, ammo ishning mohiyatiga qiziqadigan tafsilotlarni berishga imkon beradi.

Talaba ushbu ish uchun qaysi ma'lumotni qayta ishlash usullari eng mos kelishini hal qilishi kerak.

Olingan ma'lumotlarga ishlov berish sifati yoki miqdoriy tahlil qilinishi mumkin.

Talabalarning ilmiy-tadqiqot ishlarida olingan natijalarni sifati tahlil qilish ko'pincha kazusitika, introspektsiya tasniflash, algoritmash va nazariy modelni tashkil etish yordamida amalga oshiriladi. Pedagogik tadqiqotlarda boshqa usullardan ham foydalanish mumkin.

Insomning aks ettiruvchi xususiyatidan kelib chiqqan holda **introspektsiya** yoki o'z-o'zini kuzatish usuli (introspektsiya - ongning ichki jarayonlariga «qarash») tadqiqotchining o'rganilayotgan jarayonlardagi ishtirokini baholash, tadqiqot muammolarini hal qilish uchun muhim bo'lgan tajribasini tasvirlash uchun ishlatiladi.

Ushbu usuldan foydalanilganda, o'z-o'zini hisobotlari va jismoniy mashqlarni bajarish tajribasi ko'pincha tahlil qilinadi.

Kazuisitika usuli o'rganilayotgan namunaga nisbatan odatiy va noodatiy holatlarni tavsiflashdan iborat. Ko'pincha tadqiqotlar davomida sodir bo'lgan o'zgarishlarni namoyish etish zarur bo'lganda qo'llaniladi, ammo miqdoriy ko'rsatkichlardan foydalanish mumkin emas yoki inkonsizdir. Kazuisitika tavsif eksperiment davomida olingan natijalarning qo'shimcha tasviri sifatida qo'llanilishi mumkin. [29,14]

Pedagogik germanevitika - Pedagogik germanevitika pedagogik tajribani talqin qilish va tushunish usuli hisoblanadi.

Qoida tariqasida, pedagogik faoliyatning eng yaxshi namunasi ilg'or, innovatsion, yuqori ilmiy natijalarni beradigan va saqlash va targ'atishga loyiq bo'lgan ilmiy tadqiqotlar bilan shug'ullanadi. Ko'pincha innovatorlarning tajribasi umumlashiriladi. Biroq, bu mutaxassis yoki pedagogik jamoaning faoliyatining oddiy ta'rif bo'lishi mumkin emas. Usul bu tahlilni va tajribaning tavsifini o'z ichiga oladi, shunda u keyinchalik amaliyotchilar tomonidan qo'llanilishi mumkin.

Tajribani tahliliy hisobot, loyixalar ishlab chiqish, uslubiy tavsiyalar va boshqalar shaklida tavsiflash mumkin.

Tasniflash. O'rganilayotgan hodisaning ko'rsatkichlarini tasniflash belgilariga asoslangan. Tasniflash belgilari o'zgartirganda, tasnifning o'zi o'zgaradi. Shunday qilib, tasniflash indikatorlarning taqsimlanishi amalga oshiriladigan belgilar hodisasida aniqlanishi mumkin bo'lgan darajada bo'lishi mumkin.

Algoritmash - o'rganilayotgan hodisani tashkil etish qonun qoidalarini to'g'ri tadqiq etishdir. Usul algoritim tushunchasiga asoslanadi. Algoritm - bu aniq natijaga olib keladigan qadamlar (harakatlari, operatsiyalar yoki protseduralari) ning to'liq majmumi. Ko'pincha yangi pedagogik texnologiyani ishlab chiqishda algoritmash usuli qo'llaniladi.

Nazariy modellashirish - tadqiqot ob'ekting nazariy modelini yaratishdir.

Modellashirish usuli (FR. model-namuna, prototip) - o'rganish uchun maxsus yaratilgan boshqa ob'ektdagi muayyan ob'ekting xususiyatlarini takrorlashdir. Ushbu usul odatda original ob'ektni tekshirish usuli imkoni bo'lmaganda (mayjud emasligi, yuqori narx, vaqt etishmasligi tufayli) qo'llaniladi. Nazariy modellashirish jarayonida pedagogik jarayoning tarkibiy qismlari bilan muayyan munosabatlar va aloqalar o'rnatiladi. [17]

Tadqiqot natijalarini miqdoriy tahlil qilish.

Miqdoriy tahlil usullaridan to'g'ri foydalanish tadqiqot natijalarining ishonchligini oshiradi. Tadqiqot ishlarida talabalar ko'pincha eksperimental va an'anaviy ta'lim usullari o'rtasidagi farqlarni bilib olishlari yoki boshqa xususiyatdagi o'zgarishlarga nisbatan bir xususiyatdagi o'zgarishlarning bog'liqligini aniqlashlari kerak.

Natijalar orasidagi farqlarning ahamiyatini aniqlash. Natijalar orasidagi farq ba'zi statistik parametrlar (o'rta arifmetik qiymat, o'rta kvadratik og'ish va boshqalar) yordamida aniqlanganda ular *parametrik farq mezonlari* deb ataladi.

Tadqiqotchilar tomonidan to'plangan ma'lumotlar miqdoriy o'lovga ega bo'lgan hollarda, masalan, metrlar, sekundlar, kilogramm va hokazolarda har qanday o'lov birliklarida ifoda etilgan hollarda parametrik farq mezonlari qo'llanilishi tavsiya etiladi.

Ko'pgina hollarda, ikki to'planning o'rta qiymatlarini solishtirish uchun Student mezonlari qo'llaniladi. Pedagogik tadqiqotlarda ko'pincha farqning *parametrik bo'lmagan mezonlaridan* foydalanish zarurati paydo bo'ladi. Parametrik bo'lmagan mezonlar o'z nomini oldi, chunki ma'lum namunalarni tavsiflovchi parametrlarni hisoblash kerak emas. Farqlarning parametrik bo'lmagan mezonlari ko'p hisoblash ishlarini talab qilmaydi va nisbatan kichik namunalarni baholashga imkon beradi. Tashkil etilishi va statistik kuchlanishga qarab bir nechta parametrik bo'lmagan mezonlar va statistik kuchlanishga qarab bir nechta parametrik bo'lmagan mezonlar mavjud. Ularning har biri muayyan tadqiqot muammolarini hal qilishda o'ziga xosdir. Pedagogik va biologik tadqiqotlarda eng keng tarqalgan: Layt (T) mezon, Wilkoxson (W) va x2 mezonlari. [29,14]

Natijalar o'rtasidagi aloqa o'lovini aniqlash.

Har qanday pedagogik jarayonda uning tarkibiy omillari bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir. O'zaro bog'liqlikning ikki shakli mavjud: funksional va statistik.

Funksional omillar aniq, bir ma'noli munosabatni aks ettiradi, bunda omillarning birining o'zgarishi muqarrar ravishda boshqasining aniq o'zgarishiga olib keladi. Bunday aloqalar aniq fanlarga xosdir. Pedagogikada kuzatilishi mumkin: eng umumiy variantlarda va ba'zi o'ziga xos chegaralar doirasida.

Haqiqiy statistik aloqa yoki korrelyatsiya deb ataladi.

Korrelyatsiya qiluvchi omillar birinchi bo'lib o'zgartirilgan, boshqa omillar o'zgarishiga olib keladigan sabablarga bo'linadi va ularning o'zgarishi aniqlash omillar ta'siri ostida yuzaga keladi.

Korrelyatsiya ham jibiy bo'lishi mumkin (sabab omilining ortishi ta'sir omilining oshishiga olib keladi) va salbiy (sabab omilining ortishi qiyamati o'nik kasrlarda olib keladi). Korrelyatsiyaning matematik (maksimal jibiy aloqa) ko'effitsienti bilan ifodalanaadi.

Aloqaning miqdoriy o'lhovini bir necha darajalarda ajratish odatiy holdir: kuchsiz bog'lanish - 0,30 gacha bo'lgan korrelyatsiya ko'effitsienti bilan;

o'rtacha bog'lanish - 0,31 dan 0,69 gacha bo'lgan korrelyatsiya ko'effitsienti bilan;

kuchli bog'lanish - 0,70 dan 0,99 gacha bo'lgan korrelyatsiya ko'effitsienti bilan.

Iga teng bo'lgan korrelyatsiya ko'effitsienti funksional aloqaning mavjudligini ko'rsatadi.

Agar bir omilning o'zgarishi boshqalarning kattaligiga ta'sir qilmasa, unda hech qanday bog'liqlik yo'q, ya'ni, bu omillar bir-biri bilan betaraf. **Korrelyatsion tahlil.** Bu darajalar o'rtasidagi munosabatlarni baholashda, sifat ko'rsatkichlari va miqdoriy jihatdan baholangan belgilarni o'rtasida amalga oshirishi mumkin.

Rang korrelyatsiyasi (korrelyatsiya darajasi) omillar o'rtasidagi aloqa o'lhovini o'rnatishning eng oson usullaridan biridir.

Ushning nomi shuni ko'rsatadiki, aloqa darajalar (joylar), ya'ni qiyamtlar gatori bilan belgilanadi.

Miqdor o'lhovlardagi o'zaro bog'liqlikni aniqlashda yuqori darajadagi aniqlikni korrelyatsiya ko'effitsientini (r) hisoblash orqali olish mumkin.

Agar belgilar, xususiyatlar, parametrlar va hokazolarni o'lhash mumkin bo'lmasa va ular o'zgaruvchan gatorada taqsimlanmasa, ular orasidagi o'zaro bog'liqlik ushbu belgilar mavjudligi bilan belgilanadi. Fagat ikkita sifat belgisi o'rtasidagi munosabatlar tahlil qilingan taqdirda, ular assotsiatsiya ko'effitsientini hisoblashga murojaat qilishadi.

Regression tahlil. Agar boshqa xususiyat o'zgaranda, bitta xususiyat qanchalik o'zgarishini aniqlash kerak bo'lsa, regressiya tahlildan foydalaniladi.

Regressiya ko'effitsienti natija omilini bir birlik uchun o'zgartirganda so'rov omilidagi o'zgarishlarning miqdoriy o'lhovini belgilash imkonini beradi. Korrelyatsion ko'rsatkichlardan farqli o'laroq - birlik fraktsiyalaridagi atributlar o'rtasidagi munosabatlarning qattiqligini

o'lhaydigan nisbiy qiyamtlar, regressiya ko'rsatkichlari mutlaq qiyamtlaridir: ular o'zgaruvchan omillar o'rtasidagi munosabatni mutlaq qiyamtlari bilan tavsiflaydi. Regressiya ko'effitsientlari, ayniqsa, bolalarning jismoniy rivojlanish parametrlarini o'rganishda keng qo'llaniladi, masalan, bo'yi 1 sm ga o'sgan bolaning vaznining oshishining o'rtacha og'irligini aniqlash uchun.[17]

Omillarni tahlil qilish. Tadqiqotchi uchun asosiy ko'rsatkichlar ehtimol deb hisoblanadigan omillarni aniqlash va aniqlashning qo'shimcha ehtiyoji paydo bo'lsa, bu usulga murojaat qilinadi. Bu omil qo'shimcha o'zgaruvchanlikning tahminiy sababini anglatadi.

Omil tahlilini o'tkazish uchun zarur bo'lgan hisob-kitoblarni ancha murakkab.

Biroq, zamonaviy kompyuter dasturlaridan foydalanish bu jarayonni sezilardi darajada osonlashtiradi.

Omillarni tahlil qilish matematik ma'lumotlarni qayta ishlashning murakkab usuli hisoblanadi, shuning uchun talabalar ilmiy-tadqiqot ishlarida odatda bu usuldan foydalanmaydi.

Matematik statistika yordamida olib borilgan tahlillar o'rganilayotgan hodisani to'liq ifodalashga imkon beradi. Shuni ham yodda tutish kerakki, statistik protseduralar va unuman, pedagogik tadqiqotlarda matematikadan foydalanish ishida rasmiy ishonirishni ta'minlaydigan vosita bo'lmashligi kerak, ilm uchun bu o'ziga xos uslubdir. Statistik ishlarni shunchaki ijodiy va tadqiqotning eng qiziqarli bosqichi bo'lgan ma'lumotlarni tahlil qilish uchun texnik vositadir.

Ushbu bosqichda ilmiy-tadqiqot jarayonining barcha elementlarining ahamiyati va o'zaro bog'liqligi aniq ko'rsatilgan.

Ilmiy-tadqiqot ishlarini rasmiylashtirish

Talaba tadqiqot natijalari taqdim etiladigan ishning shakli, dizayni, himoyaning muvaffaqiyatini belgilab qo'yuvchi asosiy omil ekanligini yodda tutishi kerak. To'g'ri yozish va ishning sifatli dizayni talaba tadqiqot yakunida bajarilishi kerak bo'lgan muhim vazifasidir, ammo rahbarning ishi ham ushbu ko'rsatkichlar bo'yicha baholanaadi.

Har qanday tadqiqot ishini ro'yxatga olishning asosiy qoidalarini bajarish, natijalarni taqdim etish madaniyatini oshiradi.

Ilmiy tadqiqot va loyihalashda ishning bir qismining ahamiyatini to'g'ri tushuna olmaslik ko'pincha eng muhim natijalarni to'liq baholay olmaslikka olib keladi.

8.4. Tadqiqotning tuzilishi

Ilmiy tadqiqot quyidagi tarkibiy elementlarni o'z ichiga oladi: sarlavha sahifasi, mundarija jadvali, tadqiqot matni, qo'llanilgan adabiyotlar ro'yxati, ilovalar (agar kerak bo'lsa).

Titul varag'i. Ilmiy tadqiqot ishi to'g'risidagi ma'lumot. Titul varag'i sahifalari quyidagi tartibda yoziladi. 1-sahifasida tadqiqot bajarilgan tashkilot nomi ko'rsatiladi; muallifning familiyasi, ismi, otasining ismi. Ilmiy rahbarning familiyasi, ismi va otasining ismi, ilmiy darajasi va ilmiy unvoni; shahar, yil.

Mundarija jadvali. Tadqiqot ishida «tarkib» emas, «mundarija» so'zi qo'llaniladi. Mundarija jadvali - bu bita dissertatsiya ishi sarlavhalari (boblari) ko'rsatkichidir, mundarija esa nashrga kiritilgan turli xil mavzu sarlavhalarining ko'rsatkichidir. Keraki mavzularni qidirib topish oson bo'lishi uchun, mundarija jadvali ishning boshida joylashtiriladi: mundarija jadvalidan mutolaa qiluvchi ilmiy asar haqida tanishishi uchun qo'llaniladi.

Mundarija jadvali umumiy qoida sifatida, tadqiqot sahifalari bilan bo'linlar, paragraflar, kichik bandlar (agar mavjud bo'lsa) sarlavhasi yoziladi.

Mundarija jadvalini tuzishda, har bir bob mavzulari va har bir bobga tegishli kichik mazular sarlavhalari ketma ket vertikal qatorlarda tartib bilan joylashtirilib, va har bir mavzularning to'g'risidan sahifa raqamlari qo'yib chiqiladi.

Barcha sarlavhalar bir xil vertikal chiziqdan boshlanishi kerak.

Mundarija sifatida dizaynda tashkil topishi barcha materiallar, tadqiqot haqidagi ma'lumotlarni aniq ko'rish imkonini beradi.

Ish matni bir necha tarkibiy qismlardan iborat: kirish, tadqiqot materiallarini taqdim etish, xulosalar, amaliy tavsiyalar.

Kirish mavzuning asosini, uning tavsifini (dolzarbligini, tadqiqot ob'ekti va mavzusi, uning amaliy ahamiyati), ya'ni ilmiy yoki ilmiy-gipotezasi, maqsadlari va vazifalari shakllantiriladi. Bu erda ishning miqdori, ishlatilgan adabiy manbalar soni, raqamlar va jadvallar soni ko'rsatiladi.

Mavzu materiallarining bayonot (tahlil, umumlashma, tadqiqot va boshqalar) tabiiy ravishda ishning katta qismini egallaydi. Bayonot xronologik ketma-ketlikda yoki muammoli masalalar bo'yicha materiallar to'plamiga ega bo'lishi mumkin. Muayyan variantni tanlash mavzuning xususiyatiga va to'plangan materiallarga, adabiyotlarda

mavzuning ayrim masalalarini yoritish darajasiga va boshqalarga bog'liq. Talabalarining ilmiy-tadqiqot ishlarida, qoida tariqasida, 3-4 boblar mavjud. *Birinchi* bo'limda tadqiqot uchun tanlangan mavzuning holati yoritilgan.

Mavzu nomida ko'pincha «muammo» so'zi ishtirok etadi, masalan, «Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy tarbiya jarayonida tayanch-harakat tizimining buzilishining oldini olish va tuzatish muammolari». Malakaviy ishning *ikkinchi* bobida an'anaviy ravishda ta'lim jarayonida va uni tashkil etishda qo'llaniladigan usullar yoritilgan (tadqiqot ishida ushbu ma'lumotlar kirish qismida taqdim etiladi). Bo'limning nomi «tadqiqotni tashkil etish usullari» deb ataladi. Usulbiyatlarni tavsiflashda ushbu usul nima uchun ishlatilganligini yoritish kerak. Agar usul standart shaklda ishlatilgan bo'lsa, unda uni ta'riflashning hojati yo'q, u qanday sxema bo'yicha amalga oshirilganligini ko'rsatish kifoya. Agar sharhlar o'zgartirilgan bo'lsa (masalan, bolalarning jismoniy rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlari yoki sport zalning kata-kichikligi tufayli), ushbu usul qanday ishlatilganligini to'liq yoritib bersh kerak. *Uchinchi* bobda pedagogik jarayonga joriy qilingan innovatsiyalarning asosiy goidalari ochib berilgan (masalan, eksperimental usul yoritiladi).

Shuning uchun, tadqiqot nomi, qoida tariqasida, tadqiq qilingan yangilikning mavzusini aks ettiradi, masalan: «Maktabgacha yoshdagi bolalarda tayanch-harakat tizimining buzilishining oldini olish va tuzatishga qaratilgan jismoniy mashqlar metodikasi». *To'rtinchi* bob o'rganish davomida olingan natijalarga bag'ishlangan. Uning nomi ko'pincha «Tadqiqot faoliyatini baholash» so'zlari bilan boshlanadi.

Malakaviy ishini bajarish pedagogik jarayonda majburiy o'zgarishlarni o'z ichiga olmaydi. Ko'pincha malaka ishlarida talaba pedagogik kuzatuv, pedagogik tajribani o'rganish va mutaxassislar so'rovi orqali maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy madaniyatidagi har qanday vaziyatni baholaydi. Shu nuqtai nazardan, malakaviy ishda to'rt emas, balki uchta bo'lim bo'lishi ham mumkin (eksperimental texnikani rivojlantirishga bag'ishlangan bob bo'lmastigi ham mumkin).

Tadqiqot oxirida xulosalar chiqariladi.

Agar ish uslubiy xarakterga ega bo'lsa, xulosalardan so'ng amaliy tavsiyalar beriladi.

Ilmiy tadqiqot uchun majburiy talablardan quyidagi ketma-ketlikka rioya qilishdir: vazifa → muammo hal qilish uchun ishlatiladigan usullar → muammoni hal qilish jarayonini tasvirlaydigan bo'lim (yoki

paragraf) → muammoni hal qilish uchun xulosa (yoki xulosalar). Ushbu talabdan kelib chiqqan holda, tadqiqot mazmuni darhol ko'rinadi, asosini o'qish oson bo'ladi [29, 14]

Adabiyotlar ro'yxati. Bu ishning muhim elementi. U natijani tadqiqotchi tomonidan ishlatiladigan barcha materiallarni namoyish etadi, balki ilmiy ishlarni loyihalash madaniyatini ham ko'rsatadi. Ushbu bo'limda boshqa nomlar ham bo'lishi mumkin: «Adabiyot», «Bibliografiya». Qo'lyozmning oxiriga joylashtiriladi. Tadqiqotning ushbu bo'limini tuzishda majburiy shart - bu adabiy manbalarning bibliografik tavsifi bilan bog'liq «Davlat standartlari» talablariga rioyati qilinadi. Bosma asarlarning bibliografik tavsifi tuzishda talaba faqat matn, eslatma va ilovalarda ko'rsatilgan adabiyotni ko'rsatishi kerak. Ushbu ro'yxatga qo'lyozmada qayd etilmagan ishlarni kiritishga ruxsat berilmaydi.

Adabiyotlar ro'yxatidagi ishlar alfavit tartibida birinchi, ikkinchi va boshqa harflar bilan, birinchi o'zbek tilida, keyin chet tillarida ko'rsatiladi. Barcha ishlarni raqamlash umumiy bo'lishi kerak.

Ilovalar. Ilovalar ilmiy tadqiqotni to'ldiradigan materiallarni joylashtiradi, u haqida qo'shimcha ma'lumot beradi, tadqiqot alohida qoidalarini tushuntiradi.

Agar tadqiqotda bir nechta ilovalar mavjud bo'lsa, ular «Ilovalar» ning maxsus qismini tashkil qilishi mumkin.

Har bir ilovaga raqam beriladi. Ilova yuqori o'ng burchakda katta harfli so'z va ilova raqamiga mos keladigan raqam (1- ilova) bilan ko'rsatiladi. Ilovalarni tayyorlashda ularning ma'lum bir paragraf, bo'lim, ish bo'limi bilan bog'liqligini yodda tutish kerak va ilovalar to'plamida matnida quyidagilar ko'rsatilishi mumkin: «Tadqiqot muammolarini hal qilish uchun so'rovnomma ishlab chiqilgan (4-ilova)» yoki: «Ishlab chiqilgan metodologiyaning asosiy qoidalari 2-ilovada keltirilgan».

8.4.2. Tadqiqot jarayonining tavsifi va uning natijalari

Dissertatsiya va malakaviy ishlarni tayyorlash nafaqat tadqiqot o'lkazish, balki matn yozishni ham o'z ichiga oladi. Matn yozish juda ko'p talabalar uchun tadqiqotning eng qiyin qismlaridan biridir, chunki tahlil qilish shunchaki ro'yxatdan o'tish va dalillarni to'plashdan ko'ra ancha qiyin ish. Bundan tashqari, adabiy iste'dod, boshqa istedadlar singari, hamada birdek yaxshi shakllanmagan. Shu bilan birga, har bir talaba qo'lyozmani tayyorlab, keyinchalik himoyaga taqdim etiladi.

Taqdimot tili va uslubi. Yaxshi adabiy tilda yozilgan ilmiy tadqiqot,

har doim muvafaqqiyat qozonadi. O'z fikrlaringizni iloji boricha qisqacha bayon qilish, takroriy, jargon, shevalardan va tadqiqotchilarga tushunarsiz bo'lgan atamalardan ortiqcha foydalanishdan cheklanib, aniq takliflarni shakllantirish kerak.

Shaxsiy tadqiqotlar natijalarini o'z nomidan berish odatiy hol emas («Men tasdiqlayman»), «Men ochiqchasiga aytaman» va boshqalar). Masalan, «Men ishlab chiqqan dastur» o'rniga, «Ishlab chiqqan dastur» deb yozilishi maqsadga muvofiq.

Mualliflarning materiallaridan foydalanish. Boshqa odamlarning materiallari (tadqiqot natijalari, g'oyalar, tavsifatlar va boshqalar) ishning matniga kiritilishi muallifning majburiy ko'rsatilishini talab qiladi, ya'ni, havolalar orqali.

Tadqiqotni adabiyotga havola qilish uchun talaba quyidagilarni eslab qolishi kerak:

1. Ish, albatta, tadqiqot sohasidagi yetakchi mutaxassislarning fikrlarini aks ettirishi kerak.

2. Ko'p sonli iqtiboslar tadqiqotchining o'z pozitsiyasini tushunishni qiyinlashtiradi va adabiyot sharhini mavhumga aylantiradi. Bir vaqtning o'zida ko'p sonli mualliflarga murojaat qilishdan saqlanish kerak. Agar bu, albatta, haqiqiy ma'lumot bo'lsa, ular bir, ikki, uchta tadqiqotchi tomonidan turli mazmunda talqin qilinishi mumkin.

3. Agar jumladan keyin 10 - 15 nomdan iborat qator paydo bo'lsa, bu talabning adabiyotlar ro'yxatini to'ldirishni anglatadi.

4. Mualliflarning ismlarini tanqli dalillardan keyin qo'yish mumkin, masalan: «jismaniy mashq qilish maktabgacha yoshdagi bolalarning sog'lig'ini saqlashga sezilarli ta'sir qiladi».

5. «Bu muammoni o'rganish B.T. Haydarov (2018), G.X. Ibroimova (2018) yil. va boshqalar tomonidan amalga oshirildi». Kitobxon tadqiqot mualliflari qanday ilmiy tadqiqotlar bilan shug'ullanganligi qayd etiladi, biroq talabalar uchun ko'proq olingan natijalar qiziqarli.

6. Vafot etgan mualliflarning ishiga havola qilinganida, hozirgi izlanishdagi muallif haqida yozmaslik kerak. Masalan: «P.F. Lesgaft ta'limoti shuni ko'rsatadiki...»

7. Monografiyada yoki uslubiy qo'llanmada keltirilgan materiallardan foydalanganda muqovadagi barcha mualliflarning familiyalari emas, balki keltirilgan qism yoki paragraf, muallifning ismi ko'rsatilishi kerak.

8. Agar muallifning familiyasi ma'lum bir jinsga mansubligini ko'rsatmasa, siz har doim quyidagicha qo'llashingiz mumkin. «G. X.

Xolboevna ilmiy asarlarida ko'rsatilishicha ...».

Asarni o'rganadigan va baholaydiganlarning ko'pi (sharhlovchilar, mutaxassislar, OAK a'zolari) adabiyot shahida ketirilgan manbalarni, shuningdek talabalar tomonidan tilga olingan mualliflarning ilmiy qiziqishlari doirasini yaxshi bilishadi. Shuning uchun, tadqiqot qilingan havoalarga muvofiq, ular talabaning ilmiy savodxonligi va tadqiqotga to'g'ri yondoshuvini baholaydilar.

Atamalar. O'z tadqiqotining ilmiy atamalarini aniqlashda talaba sport va o'quv adabiyotida ba'zi tushunchalar juda erkin talqin qilinishini yoddagi tutishi kerak. Masalan, «jismaniy rivojlanish» tushunchasi ba'zi hollarda tananing morfologik asosi sifatida, boshqalarida esa «jismaniy barkamollik» tushunchasiga o'xshash bo'lgan jittimiy qism sifatida ishlatiladi.

Ishda bir xil atamalardan, shartli qisqartirishlardan va yozuvlardan foydalanish kerak. Masalan, bir holatda «harakat fazilatlarini», boshqasida - «jismaniy fazilatlar», uchinchi holatda - «harakat qobiliyatlarini» ni yozish mumkin emas.

Har bir atama (yoki belgi) faqat o'ziga xos tushunchaga ega bo'lishi kerak. Muallif tomonidan kiritilgan yoki bolalarga noma'lum bo'lgan yangi atamalar tushuntirishi kerak. Xorijiy so'zlar va atamalardan faqat quyidagi hollarda foydalanish tavsiya etiladi: birinchidan, ular keng tarqalib, o'zbek adabiy tili bilan birlashganda; ikkinchidan, ular keng dalillarni (fitbol, stretch, rimik va boshqalar) taqdim etishda sinonim so'zlari yo'q bo'lgan taqdirda qo'llash mumkin.

Tasvirlar. Tadqiqot jarayoni va natijalarini tasvirlashda talaba matnda nimani tasvirlamoqchi ekanligi (raqamlar va ma'lumotlar ro'yxati bilan ortiqcha joyni egallamaslik uchun), jadvalda nima yoritilgani, tadqiqot ishining ilovasida ko'rsatilishi kerak.

Materiallar tasvirining shaklini tanlashda umumiy talab - uning ko'rinishi, bola uchun tushunarli bo'lishi kerak. Shuning uchun, sarlavhalari va qismlarining murakkab tuzilishi, va ularga tegishli bo'lgan jadvallar yoki chizmalar shart emas. Miqdoriy ma'lumotlarning taqdim etilishini tasvirlash esa jadval ko'rinishida afzalroqdir.

Chizmalar soni optimal (maqbul) bo'lishi kerak. Bu shuni anglatadiki, o'rganilgan barcha ko'rsatkichlarning dinamikasini yoki o'zaro bog'liqligini grafik jihatdan aks ettirishning hojati yo'q - ularning soni odatda juda katta hajmli joyni egallashi mumkin. Matnga qaraganda chizishda kuzatilishi oson bo'lgan tendentsiyani namoyish etish tavsiya etiladi.

Shunday qilib, tasviriy materiallar va badiiy matn bir-birini to'ldirishi kerak, ammo hech biri qayta takrorlanmasligi kerak. Shuning uchun, jadvalda yoki rasmda mavjud bo'lgan barcha raqamli ko'rsatkichlarni matnda ro'yxatlash mumkin emas. Adabiy matnning vazifasi, birinchi navbada, tasviriy materiallarni yaratish tamoyillarini ko'rsatishdir.

Nazorat savollari

1. Tadqiqotning dolzarbligi nimani anglatadi?
2. Tadqiqot ob'ekti va mavzusi deganda nimani tushunasiz?
3. Gipoteza nima va u qanday shakllantiriladi?
4. Tadqiqot savollarini tanlash uchun qanday talablarga rioya qilish kerak?
5. Tadqiqot usullarini qanday tanlash mumkin?
6. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismaniy tarbiya sohasidagi tadqiqotlarida qanday pedagogik tajribalar qo'llaniladi?
7. Tadqiqot materiallari boblarda qanday joylashgan?
8. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismaniy madaniyatini o'rganishda qaysi xatolar eng ko'p uchraydi?

BOLALAR UCHUN VAZIFALAR (*fismoniy rivojlanish testlari*)

Muvozanat funksiyasining baholanishi. Bolaning turish holati-oyoqlarining pastgi qismi bir chiziqda turadi, qo'llari tanaga nisbatan parallel xolatda, ko'zlari yummilgan bo'lishi kerak. Ushbu xolatda, xarakat 15 sek. davomida bajarilishi lozim. Oyoqni chiziq ustidan tushib ketishi xato hisoblanadi.

Harakat koordinatsiyasini baholash. (barmoq burun bilan salomlashadi). Mutaxassis sinovni ko'rsatganidan so'ng, bola o'ng qo'li bilan ko'zini yumib burunning uchiga tekizish taklif qilinadi, chap qo'lini qulog'ining pastgi qismiga tegishi kerak, xuddi shunday boshqa qo'li bilan ham harakat takrorlanadi. Bolaning xato qilishi koordinatsion mexanizmlarning rivojlanmaganligi haqida dalolat beradi.

Qo'llar motorikasini baholash. (tangachani qutichaga quyish). Stol ustiga karton quti (10x10sm hajmdagi) turadi, atroflida 20 kichik tangalar sochiladi. Mutaxassis boshla ishorasini aytishi bilan bola tangalarni bittadan qutiga solishi kerak. Sinov ketma-ket chap va o'ng qo'l bilan bajariladi. O'ng qo'li uchun vaqt 15 sek., chap qo'li uchun-20 sek.

Barmoqlar motorikasini baholash. (barmog'i bilan aylana chizish) 10 sekund davomida, bola qo'lini oldinga cho'zib bosh barmog'i bilan havoda turli xajmdagi aylana chizadi, aylana hajmi ikkala qo'l uchun bir xil bo'lishi kerak. Ikkala qo'lida har xil hajmda aylana chizilsa vazifa bajarilmagan hisoblanadi. [22,23,27]

Bola kuchini o'lchash bo'yicha testlar.

Qo'l kaffining dinamometriyasi

O'ng va chap kafflarning kuchini o'lchash dinamometr yordamida amalga oshiriladi. Dinamometr uzun cho'zilgan qo'lida, bola tik turgan holatda bo'lishi kerak. O'lchash vaqtida tez xarakatlar, turgan joyidan siljish, qo'lini qaytirish yoki tushirish taqiqlanadi. O'lchash 2-3 marta o'tkaziladi, avval chap keyin o'ng qo'lida. Ikkala natija ham yozib olinadi. Test 3-7 yoshar bolalar uchun mo'ljallangan.

Qaddi-qomat stannometriyasi. O'lchash prujinali standart dinamometr, pol ustida, tik turgan holatda o'tkaziladi. Dinamometr ushlagichlari tizzasi balandligida ushlanadi, to'la kuchi bilan, siljimasdan bola qaddi-qomatini oxirigacha ko'taradi. O'lchash 2-3 marta takrorlanadi va eng yaxshi natija yozib olinadi. Test 3-7 yoshar bolalar uchun mo'ljallangan.

Yotgan xolatda oyoqlarni yuqoriga ko'tarish. Bola orgasiga yotgan xolatda, buyruq bilan oyoqni tepaga ko'taradi va tushiradi, yelkasinu bosib turish kerak. 30 sekund davomida ko'tarilishi xisobga olinadi. Test 5-7 yoshar bolalar uchun mo'ljallangan. [22,23,27]

Joyidan uzunlikga sakrash. Bu usulni xonada va tashqarida o'tkazish mumkin. Sakrash uchun qum bilan to'ldirilgan, 1 x 2 m hajmdagi qum maydochasida amalga oshiriladi. Ob-havo yomonlashganda sportzalda o'tkazish mumkin, bu uchun maxsus rezin yo'lakcha kerak. Bola chiziqda turib ikki oyoqda sakrashni bajaradi. O'lchash sakrash chizig'idan boshlab, oyoqni orqa qismi tushgan joyigacha xisoblanadi. Eng yaxshi urinish hisobga olinadi. Kerakli anjomlar: metr, bo'r, maxsus rezin yo'lakcha yoki qum to'ldirilgan maydoncha. Test 3-7 yosh bolalar uchun mo'ljallangan.

Og'ir (1 kg) koptokni tik turgan holatda uloqtirish. Sinov 10 metrga teng uzunlikdagi maydonchada o'tkaziladi. Bola chiziqda tik turgan holatda, boshi orqasidan ikki qo'llab, oyoqni yerdan uzmasdan harakati amalga oshiradi. Harakat bajarilganda oldinga siljish mumkin. Sinov 3 marta takrorlanadi. Eng yaxshi natija hisobga olinadi. Test 3-7 yoshar bolalar uchun mo'ljallangan.

Test uchun kerakli anjomlar: og'ir koptok vazni - 1 kg, bo'r va uloqtirish uchun chiziq chizilgan maydoncha.

Yengil koptokni uzoqqa uloqtirish.

Test asfalt qoplanli yo'lakchada o'tkaziladi. Uloqtirish hududining eni 3m, uzunligi 15-20 m bo'lishi kerak. Yo'lakchada har bir metr bo'r bilan belgilanadi. Mutaxassis buyruq berganida bola chiziqda turib bitta qo'li yordamida koptokni uloqtiradi, uloqtirganda oyoqlar xolatini o'zgartirish mumkin emas. Sinov 3 marta takrorlanadi. Eng yaxshi natija hisobga olinadi. Test 3-7 yoshar bolalar uchun mo'ljallangan.

Test uchun kerakli anjomlar: yengil koptok yoki 200 grammli qum qopchalari- 3 dona, bo'r, ruletka, belgilangan yo'lak.

Ikki oyoqda 10 sek. davomida yon tomonga sakrash.

Sinov qum qoplanigan maydonchada yoki sportzalda o'tkaziladi. Yo'lakchada 35 sm orasi ikkita chiziq chiziladi, zalda esa rangli lenta bilan belgilanadi. Bola o'ng oyoqni bilan chiziqni bosib turadi, «start» buyruq berilgandan so'ng yon tomonga o'ng oyoqni bilan chap tomondagi

chiziqni mo'ljallab sakrashni boshlaydi. Mutaxassis sekundomerini yoqib, «Stop» degan ishorani aytguncha davom etadi. Ikkinchi mutaxassis o'ng chap tomonga xar bir sakrashni xisobga oladi, boladan chiziqni aniq bosish talab qilinadi. Test 2 marta o'tkaziladi va eng yaxshi natija hisobga olinadi. Test uchun kerakli anjomlar: sekundomer, 2 ta rangli skotch-lentasi, maydoncha. Test 4-7 yoshar bolalar uchun mo'ljallangan.

Chaqonlikni aniqlash sinovlari.

30 metr masofaga yugurish. Yugurish yo'lagi eni 2-3 m, uzunligi 40-metrdan kam bo'lmashligi kerak, sinov stadionda o'tkazilisa ham bo'ladi. Bayroqchalar bilan start va finish chiziqdagi belgilanadi. Sinovni 2 ta tarbyachi o'tkazadi, bittasi start chiziqda bayroqcha bilan turadi, ikkinchisi finishda sekundomer bilan. Test uchun kerakli anjomlar: 2ta sekundomer, 2ta bayroqcha, belgilangan yugurish yo'lakchasi. Test 4-7 yoshar bolalar uchun mo'ljallangan.

3x10 m masofaga yugurish. Yo'lak uzunligi 15 metrdan kam bo'lmashligi kerak, paralel 2 ta chiziq va ikki tomonida 2 ta aylama (diametri 0.5m) chiziladi. Bola chiziqda turib qarama qarshi aylamadagi kubikga qarab, start berilganda yuguradi, kubikni olib qaytadi, krug ichiga qo'yadi. Sinov 1 ta urinishda bajariladi. Test 4-7 yoshar bolalar uchun mo'ljallangan. Test uchun kerakli anjomlar: sekundomer, kubik hajmi 5 sm³, belgilangan yugurish yo'lakchasi, bo'r. [22,23,27]

Chindalilikni aniqlash sinovi.

90, 120, 150, 200 m masofaga yugurish (bolani yoshiga qarab).

Ikki nafar mutaxassis stadionda yoki belgilangan maydonchada o'tkazadi. Masofada start va finish chiziqdagi belgilanadi. Bolalar start chizig'ida turadilar, start buyrug'i berilgandan so'ng sekundomer yoqiladi, finish chizig'ini kesib o'tganda sekundomer o'chiriladi. Sinov bitta urinishda bajariladi. Sinov 5 yoshar bolalar uchun masofa - 90m, 6 yoshar - 120m, 7 yoshar 150m. 300 metrlik masofa 5-7 yoshar bolalar uchun, vaqt hisobga olinmaydi.

Chaqonlik va koordinatsion qobiliyatlarini aniqlash bo'yicha sinovlar.

Zigzag shaklida yugurish. Sinov sport maydonchasida yoki 15m sportzalda o'tkaziladi. Masofa uzunligida xar 5 metrdan koptok qo'yib chiqiladi, shu usulda harakat 2 qismga bo'linadi. Bola xarakatni start

chizig'idan boshlaydi, koptoklarga tegmagan xolda xarakatni bajarishi lozim. Sinov 2 marta bajariladi, eng yaxshi nativa qayd etiladi. Boshida mutaxassis bolaga xarakterlanishini ko'rsatib beradi. Test 4-7 yoshar bolalar uchun mo'ljallangan. Test uchun kerakli anjomlar: sekundomer, 6 ta koptok yoki bayroqcha, bo'r, belgilangan yugurish yo'lakchasi.

To'siq ustidan sakrash va to'siq ostidan o'tish. Sinovni o'tkazish uchun 2 metr uzunligi 2 sm eni rezina lenta, pastdan 35 sm balandlikda tortiladi. Avval bola birinchi lenta ustidan sakrab, ikkinchi lenta tagidan o'tadi. Harakat 5 marta bajariladi. Sinov 2 marta takrorlanadi, eng yaxshi natija qayd etiladi. Sinov bolalar tomonidan yaxshi o'zlashtirgandan keyin bajariladi.

Test 4-7 yosh bola uchun mo'ljallangan. Test uchun kerakli anjomlar: sekundomer, rezin lenta 2m x 2sm, balandga sakrash uchun 2ta qoziq.

Kichik koptokni (150 gr) gorizontal va vertikal nishonga uloqtirish. Sinov o'tkaziladigan xona 5 m bo'lishi kerak, uloqtirish chizig'i chiziladi. Bolaning yoshiga qarab uzozligi 60 sm diametrlilik nishon qo'yiladi. Uloqtirish uchun 6 ta kichik koptok kerak. Mutaxassis buyrug'i bilan bola chiziqda turadi. Gorizontal nishon bolaning yoshiga qarab uzozligi: 3 yosh bolalar uchun-1m, 4 yosh bolalar uchun - 2 m, 5 yosh bolalar uchun - 3 m, 6 yosh bolalar uchun - 4 m, 7 yosh bolalar uchun - 5 m, nishon diametri 60 sm bo'lishi kerak. Uloqtirish qulay bo'lgan qo'l bilan bajariladi. Sinovga 6 ta urinish belgilangan, eng yaxshisi qayd etiladi.

Vertikal nishonga uloqtirish: bolaning yoshiga qarab uzozligi belgilanadi: 3 yosh bola uchun uchun-1 m, 4 yosh bola uchun-2 m, 5 yosh bilan uchun-3 m, 6 yosh bola uchun-4 m, 7 yosh bola uchun-5m, nishon diametri 60 sm bo'lishi kerak. Nishonni balalikda joylashgani pastdan: 3 yosh bola uchun -1m, 4 yosh bola uchun 20sm, 5 yosh bola uchun - 1 m 50 sm, 6 yosh bola uchun 2 m, 7 yosh bolalar uchun - 2 m 20 sm. Uloqtirish qulay bo'lgan qo'l bilan bajariladi. Sinovga 6 ta urinish belgilangan, eng yaxshisi qayd etiladi.

Argon bilan sakrash. Bola argonni ikkala qo'lida ushlab, argonga oyog'i tegmasdan, muvozanatni yo'qotmasdan bajarishi lozim, shu talablar bajarilisa to'g'ri sakrashlar soni xisobga olinadi. Sinov 3 urinishda bajariladi. Test 5-7 yashar bolalar uchun mo'ljallangan. Test uchun kerakli anjomlar: sakrash uchun argon.

Eglovchanlikni aniqlash sinovlari.

Gavdani oldinga egish. Bola skameyka ustida tik turib, oldinga qarab, tizzalarini bukmasdan oxirigacha egiladi va shu xolatda 2 sek. turadi. Skameykaning chetida oyoq bilan bir chiziqda lineyka o'rnatiladi, bola 15-20 smdan pastroq egilsa yaxshi ko'rsatkichi qo'yiladi, aksincha bo'lganda – ko'rsatkichi past hisoblanadi. Kerakli anjomlar: Gimnastik skameyka, vertikal o'lchash shkalasi. Test 3-7 yoshlar bolalar uchun mo'ljallangan. [22,23,27]

AMALIY TAVSIYALAR

1. MTT jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining takomillashirilgan yagona tizimini yaratish.
2. «Ilk qadam» davlat dasturida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari uchun ma'lumotlarni tayyorlashda ko'proq o'yinlardan samarali foydalanish.

3. Jismoniy tarbiya mutaxassislari jihaz va inventarlardan oqilona foydalanish. Yo'qdan bor qilishlik xususiyatiga ega bo'lish.

4. Mutaxassisga topshirilgan vazifalarni bilishi, jismoniy nazariyasi fanini jiddiy yodoshuvni ma'suliyatni his qilishi rejalashtirishni to'g'ri yo'lga qo'yish

(o'yin-ta'lim faoliyati kunduzgi uyquni hisobga olmaganida kamida 38% ni, bolalarning ochiq havoda bo'lishi kamida 38%ni, mustaqil o'yin faoliyati kamida 24% ni, sog'lom turmush tarzini shakllantirish(sanitariya-gigiyena ko'nikmalari) kamida 20% ni, otanalarni bolalarning jismoniy rivojlanishi to'g'risida xabardor qilish kamida 3%ni tashkil etadi.) [2]

1. Rivojlantirish-sog'lomlashtirish bosqichida MTT da bolalar tayyorgarligini takomillashtirish maqsadida bolalarning yoshiga, jinsiga, xos va psihofiziologik xususiyatlarini e'tiborga olgan holda mashg'ulotlar mazmunini qat'iy rejalashtirish zarur.

2. Harakatlarga o'rgatishda maktabgacha yoshdagi bolalarni tayyorlashning mazkur ilmiy tadqiqotda asoslab berilgan va tajribalar yordamida tekshiruvdan o'tkazilgan dastur va mashg'ulot vositalari, usullari, uni tashkil etish shakllarini, mashg'ulot tuzilishi, hajmi va shug'ullanuvchilar faoliyati natijalarini kuzatishda asosiy dasturlamal bo'lib hisoblanishi mumkin.

5. 3-7 yoshli bolalar bilan gimnastika bo'yicha harakatlarga o'rgatish yo'nalishidagi tayyorgarlik jarayonini amalga oshirishda motivatsiyani kuchaytirish maqsadida quyidagilar tavsiya etiladi:

- mashg'ulotlarda o'rgatish va jismoniy sifatlarini rivojlantirishning o'yinli shakllarini qo'llash;

- og'zaki usullardan ishonirish va rag'batlantirishdan foydalanish;

- mashg'ulotning barcha qismlariga estafetalar, harakatli va ijodiy o'yinlarini kiritish;

- har bir mashg'ulorda bolalarning harakat faoliyatlari, ijodiy fikrlash qobiliyatini uzluksiz rivojlantirishga yordam beradigan xilma-xil qiziqarli mashqlarini qo'llash.

6. Ota-onalarning mashg'ulotni tashkil qilish va amalga oshirish jarayoniga hamkorligini ta'minlashni tavsiya qilamiz.

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

Anketa-so'rov
(Jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga bolalarni anketa-so'rov organi qiziqishlarini bilish).

1. Qachondan buyon jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga qatnashyapsiz?
2. Sizni sport zaliga kim olib keldi?
3. Siz ushbu tanlagan mashg'ulot turi bilan doimiy shug'ullanasizmi?
4. Siz har doim zavq bilan mashg'ulotga borishni xohlaysizmi?
5. Siz doimo egiluvchanlik harakatlarni qiynalmasdan bajar olasizmi?
6. Qaysi jismoniy tarbiya mashg'ulotini bajarish siz uchun oson va qiziqarli?
7. Mutaxassis bergan qaysi vazifalarini bajarishni yoqtirmaysiz?
8. Qaysi mashqlarni eng qiyini deb bilasiz?
9. Sizni mashg'ulotlarga kelishingizga nima sabab bo'ldi?
10. Siz yuqori malakali, mashxur sportchi bo'lishni xohlaysizmi?
11. Siz har doim mashg'ulotlarda faol bo'la olasizmi?
12. Qaysi inventar bilan mashq bajarish sizga yoqimli?
13. MTT da bajaragan mashqlaringizni uyda ota-onangizga ham bajarib ko'rsatasizmi?

Izohli lug'at

Jismoniy rivojlanish – bu kishi organizmi shakl va funktsiyalarining 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, quddi-qomatining holati*) va boshqalar. "Jismoniy rivojlanish" iborasi keng ma'noda qo'llanganda, unga jismoniy sifatlarni (*tezkorlik, chaqqonlik, egluvchanlik, muvozanat saqlay olish, ko'z bilan chamanlash, kuch, chidamlilik*) ham kiritiladi.

Jismoniy tayyorlik – 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 sifati qo'yiladigan talablar ishlab chiqilgan. Ular «Ilk qadam» davlat Dasturida ko'rsatib berilgan.

Jismoniy kamolot – bu jismoniy rivojlanishning tarixan shakllangan darajasi va sog'liqning, hayotga, mehnatga va Vatani 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 ta'lim – jismoniy tarbiyaning maxsus bilimlar, harakat ko'nikma va malakalarini egallashdan iborat bir turi.

Jismoniy mashqlar – harakatlarni, harakat faoliyatlarini, harakat faoliyatining murakkab turlari (harakati o'yinlar) bo'lib, ular jismoniy tarbiya vazifalarini hal etish uchun vosita sifatida tanlab olingan. "Mashq" iborasi harakat faoliyatini bir necha bor takrorlash jarayonini ifodalaydi.

Sport – bu musobaqa jarayonida namoyon bo'ladigan, u yoki bu jismoniy mashq turida eng yuqori natijaga erishishga yo'naltirilgan maxsus faoliyat sanaladi.

Jismoniy harakat – ijtimoiy harakatning o'z oldiga aholi jismoniy tarbiyasi darajasini oshirish va sportni rivojlantirishga yordam berishni maqsad qilib qo'ygan maxsus turi. U davlat, jamoat tashkilotlari va xalq ommasining jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirish sohasidagi maqsadga yo'naltirilgan faoliyatini ko'zda tutadi.

Metod – bu bilimga erishish usuli, olimning ma'lum tarzda tartibga

solingan, ongli va izchil faoliyati.

Maktabgacha ta'lim – turli yo'nalishdagi maktabgacha ta'lim dasturini amalga oshiradigan ta'lim tashkiloti.

Ta'limda ko'rgazmalilik – didaktik tamoyillaridan biri. Ko'rgazmalik o'quv materiallarini puxta va chuqur o'zlashtirishga, bolalarning bilim doiralari kengaytirishga yordam beradi.

Harakati o'yin – Harakati o'yinlar bolalar tomonidan avval egallangan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash metodi bo'lib xizmat qiladi.

Syujeti 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 tennis, futbol, xokkey kiradi.

Tasnif – bu jismoniy mashqlarni muayyan belgilariga ko'ra guruh va kichik guruhlari taqsimlanishidir.

Harakati o'yin – bu turli emosional harakatlardan iborat murakkab faoliyatdir.

Sport – jismoniy mashqlarning biror turida yuqori natijaga erishishga qaratilganligidir.

Turizm – harakat ko'nikmalarini mustahkamlashga va tabiiy sharoitlarda jismoniy fazilatlarini rivojlantirishga imkon beradi.

Ritm – mushak kuchlanishi va bo'shashning navbatnavbat 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 aniqlashituvchi 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 harakatlarni o'zini juda ishonchiligi bilan ajralib turadi.

1. A. Katimov «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi». O'zbekiston respublikasining qonuni Toshkent, 1997. 29-avgust.
2. O'zbekiston Respublikasining *Ikki va maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo'yiladigan davlat talablari*. Toshkent, sh. 2018-yil, 18-iyun.
3. SH.M. Mirziyoyev 2017-yil 30-sentabrdaagi "Maktabgacha ta'lim tizimi boshqaruvi tdbdan takomillashtrish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5198-sonli Farmoni
4. SH.M. Mirziyoyev «Buyuk kelajagimizni mard va oliyanob xalqimiz bilan bitga quramiz» 2018 T.
5. SH.M. Mirziyoyev "2017 - 2021 yillarda maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtrish chora-tadbirlari to'g'risida" Qarori №PQ-2707, 29.12.2016.
6. "Maktabgacha ta'lim tizimini tdbdan takomillashtrish chora-tadbirlari to'g'risida" O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori №PQ-3261, 09.09.2017.
7. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tadbria va sport to'g'risidagi qonun»gi. , -T.:O'zbekiston. 2015 4-sentyabr
8. SH.M. Mirziyoyev O'zbekiston Respublikasida jismoniy tadbria va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risidagi 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-son qarori
9. Jismoniy tadbria va ommaviy sportni rivojlantirish to'g'risidagi Konserpiya 2019 13-fevral.
10. SH.M. Mirziyoyev. Maktabgacha ta'limni tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konserpiyasi to'g'risidagi fatmoni. T.; sh. 09.05.2019. y.
11. M.X. Tadjeva S.I Xusanxojaeva Maktabgacha ta'limda maktabgacha ta'lim jismoniy tadbriyasi nazariyasi va metodikasi 2017 y. Toshkent. Iqtisod Molliya.
12. И.В. Винер Усманова. Р.Н.Терехина. Рлатонов V.N. Система подготовки спортсмеров в олимпийским спорте. Киев. 2004. 808 с.;
13. Эштаев А.К. Гимнастика дарси. Укув кудланма. T.: 2004.
14. Филиппова С. О., Волосникова Т. В. и др. Физическое воспитание и развитие дошкольников «Академия» 2007»
15. А.Б. Кенеман, Д.Б. Хухлаева Теория и методика физического воспитания дошкольников. Учебник. 2000. Москва
16. Нормшородов А.Н. Jismoniy tadbria. O'quv qo'llamma. T.: 2011.
17. Усмонох'о'jayев Т.С. va boshq. 500 xil harakati o'yinlar. O'quv qo'llamma. T.: O'qituvchi. 2005.
18. M.N. Umarov Gimnastika. O'quv-qo'llamma. Toshkent 2015.
19. Tulenova, X.Xo'jayev, P.Xo'jayeva, N. Meliyev. Maktabgacha ta'lim jismoniy tadbriyasi nazariyasi va metodikasi. T.; Iqtisod-Molliya 2012 y., o'quv qo'llamma.
20. Mafkarjonov K., Salomov R., Ikromov, I Maktabgacha ta'lim jismoniy tadbria nazariyasi va metodikasi. Darslik T.; Iqtisod-Molliya 2008y
21. Abdullaev A., Xonkeldiev SH.X. «Maktabgacha ta'lim jismoniy tadbriyasi nazariyasi va metodikasi» o'quv qo'llamma T.: O'ZDIIT nashriyoti 2005 y.

22. В.Т.Навдаров, Eshlayev, G.X. Ibrojmonа «Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish shakllari».

23. Makhamdjanov K.M., Tulenova X.B. «Maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi nazariyasi va metodikasi» o'quv qo'llanma T.: TDPU nashriyoti 2001-2002 y.

24. Salomov R.S va boshqalar «Maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi va sport ixtisosligiga kirish» o'quv qo'llanma T.: Meditsina nashriyoti 1990 y.

25. E.E. Qobilov, V.T. Nавdarov, G.X. Ibrojmonа Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning jismoniy va fiziologik xususiyatlarini SamDu. nashri 2019.

26. K.M.Makhamdjanov, M.Sh.Rasuleva va bosh. «Maktabgacha yoshdagi bolalarning iminiy va kengaytirilgan jismoniy tarbiyasi». Tuziluvchi-maalliflar: T.: «Ilim Ziyov» nash. 2006.

27. Nавdarov V.T. Projmonа G. X. Methodology of the improvement of preliminary gymnastic disciplines in increasing activity of preschool age children International Journal of psychosocial rehabilitation SCOPUS, №6 2020

28. Фомина Н. А. «В ритме музыки сказок». Программы по физическому воспитанию дошкольников. - Издательство Учитель, 2004.

29. Яковлева Л. В., Юдина Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М: ВЛАДОС, 2003.

Признаки художественной гимнастики в жизни ребенка дошкольного возраста.

30. Г.Г.Лукина, А. А.Потапчук; Физическое воспитание и развитие дошкольников «Академия» 2007»

31. D. Sharlova va boshqalar «Agar bolam sog'lom bo'lsin desangiz?» (Onalarga maktabgacha yoshdagi bolalarning gigiyenik tarbiyasi haqida) metodik qo'llanma. T.: 2006.

Internet saytlari: lex.uz
Pedagog.uz
Ziyonet.uz

MUNDARIJA

KIRISH	4
Shartli qisqartmalar.....	6
1-BOB. MAKTABGACHA TA'LIM JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI O'QUV FANI SHIFATIDA	7
1.1. Maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya nazariyasining maqsad va vazifalari	8
1.2. Asosiy tushunchalar va atamalar.....	12
1.3. Maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiya nazariyasining vositalari.....	16
1.3.1. Jismoniy mashqlar.....	18
1.3.2. Tabiatning sog'lomlashitiruvchi kuchlari.....	18
1.3.3. Gigiyenik omillar.....	18
1.4. Jismoniy tarbiya tizimida har tomonlama o'rgatish tamoyillari.....	19
1.4.1. Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy tarbiya sohasida o'rgatishning iminiy tamoyillari.....	20
1.4.2. Maktabgacha ta'lim tashkilotida jismoniy tarbiya bo'yicha pedagogik jarayonni tashkil etish tamoyillari.....	21
1.4.3. Maktabgacha ta'lim tashkilotida jismoniy mashqlarni o'rgatish tamoyillari.....	23
1.5. Jismoniy tarbiya jarayonida ta'lim uslubiyatlari.....	25
1.5.1. Eshitish qobiliyatini idrok etish usullari.....	27
1.5.2. Ko'rsatmalilik usuli.....	28
1.5.3. Harakatni idrok etish usullari.....	29
1.5.4. Uslubiyatlardan foydalanishning ahamiyati.....	33
2-BOB. MAKTABGACHA TA'LIM TASHKIL OTLARIDA JISMONIY TARBIYA VA SOG'LOMLASHITIRISH TIZIMI	36
2.1. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida «ilk qadam» dasturi va «Davlat talablari» asosida bolalarni «jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish» sohasi.....	37
2.2. Bolalarga qanday yordam berish kerak.....	62
2.3. Maktabgacha ta'lim tashkilotida va oilada yil davomida bolalarning jismoniy rivojlanishi va sog'lomlashitirish ishlarni tahririni rejasini.....	67
2.4. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida xodimlarning bolalar bilan jismoniy tarbiya ishlarni tashkil etish bo'yicha faoliyati.....	75
2.5. Bolalarning jismonan rivojlanishida maktabgacha ta'lim tashkiloti va oila hamkorligi.....	77
2.6. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida inventar va jihozlardan foydalanish.....	81
2.6.1. Sport zali uchun jihoz va inventarlar.....	84
2.6.2. Guruh xonalari uchun sport va o'yin jihozlari.....	85
2.6.3. Ochiq havoda qo'llaniladigan jihoz va inventarlar.....	86

3-BOB. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI JISMONIY MASHQIARGA O'RGATISH BOSQIHLARI	
3.1. Maktabgacha yoshdagi bolalarni asosiy harakatlarga o'rgatish	89
3.2. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish	89
3.3. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya sohasidagi bilimlarini shakllantirish	98
3.4. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy mashqlar jarayonida ta'lim va tarbiya berish	107
3.5. Umumrivojlanituvchi mashqlar	110
3.6. Saf mashqlari	114
3.7. Bolalarning jismoniy rivojlanishida musiqa rahbarining roli	117
3.8. Musiqa mashg'ulotlarida bolalarga musiqalar xarakteriga xos harakatlar, o'zbek xalq raqs elementlari va ritmik harakatlar ustida ishlash	124
4-BOB. MAKTABGACHA YOSHDAGI JISMONIY TARBIVA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH SHAKLLARI	126
4.1. Jismoniy tarbiya mashg'ulotining xususiyatlari	132
4.2. Ertalabki gimnastika	133
4.3. Bolalar jismonan rivojlanishida haraktli o'yinlarning ahamiyati	140
4.4. Ochiq havoda o'yinlar va sayrlar	143
4.5. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalanish	163
4.5.1. Ritmik gimnastika	165
4.5.2. Stretching	165
4.5.3. Fitbol (Katta diametri to'plar mashqlar)	168
4.5.4. Bolalar harakatini ifodalovchi she'rlar	168
4.6. Bolalarni chiniquitishda sport mashqlari va sport o'yinlari	171
4.7. Badiiy gimnastika mashg'ulotlarida buyumlar bilan mashqlar	174
4.8. Bolalarni quyosh, suv, va havo vositalarida chiniquitish	177
4.9. Uygudan keyingi jismoniy daqiqa	185
4.10. Bolalar uchun sayrlar (ekskursiyalar)	186
4.11. Bolalarning mustaqil harakat faoliyati	188
5-BOB. MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTIDA JISMONIY TARBIVA BO'YICHA TA'LIM JARAYONINI REJALASHTIRISH TEXNOLOGIYASI	191
REJALASHTIRISH TEXNOLOGIYASI	
5.1. Maktabgacha ta'lim tashkilotida jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarini rejalashtirish	194
5.2. Jismoniy tarbiya va ommaviy tadbirlarni rejalashtirish	194
5.3. Maktabgacha tashkiloti tibbiyot xodimlari bilan hamkorlikda sog'lomlashtirish tadbirlarni rejalashtirish	202
5.4. Jismoniy tarbiya sohasida maktabgacha yoshdagi bolalarning ta'lim faoliyati natijalarini nazorat qilish	206
5.5. Pedagogik nazorat turlari	207
5.6. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash	207
	209
6-BOB. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA JISMONIY MASHQLARNING SOG'LOMLASHTIRISH YO'NALISHI	212
6.1. Tug'ilgandan to' yetti yoshgacha bo'lgan bolaning harakatlarini shakllantirish	215
6.2. Bolalarning harakat faoliyatini tashkil etishda anatomik va fiziologik xususiyatlarini hisobga olish	219
6.3. Jismoniy mashqlar jarayonida maktabgacha yoshdagi bolalar salomatligini pedagogiklik va tibbiy nazorat qilish	224
6.3.1. Jismoniy faoliyatni me'yordashirish	225
6.3.2. Jismoniy tarbiya mashg'ulotining sifati va miqdoriy xususiyatlarini aniqlash	228
6.3.3. Bolalar kasalliklaridan keyin jismoniy mashqlar xususiyatlari	240
7-BOB. JISMONIY TARBIVA VA SOG'LOMLASHTIRISH ISHIDA BOLALARNING RIVOJLANISH XUSUSIYATLARINI HISOBGA OLISH	243
7.1. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida individual yondashuvni amalga oshirish	243
7.1.1. Bolalarning psixologik xususiyatlarini hisobga olish	244
7.1.2. Bolalarning jinsiy xususiyatlarini hisobga olish	250
7.2. Aqliy rivojlanishda ortda qolgan bolalar bilan amalga oshiriladigan mashg'ulotlarning xususiyatlari	256
7.2.1. Ko'rishda nuqsonli bor bolalar bilan o'kzizladigan mashg'ulotlarning xususiyatlari	259
7.2.2. Eshitishda nuqsonli bor bolalar bilan mashg'ulotlarning xususiyatlari	261
7.2.3. Tyanach-harakat tizimining buzilishi bo'lgan bolalar bilan mashg'ulotlarning xususiyatlari	264
7.2.4. Nutqida nuqsonli bo'lgan bolalar bilan mashg'ulotlarning xususiyatlari	267
8-BOB. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI JISMONIY TARBIVALASHDA ILMIY-PEDAGOGIK TADQIQOTLAR	271
8.1. Tadqiqot mazmunini aniqlash	272
8.1.2. Tadqiqot usullarini ishlab chiqish	278
8.2. Tadqiqot o'kazishi	280
8.3. Tadqiqot natijalarini qayta ishlash va tahlil qilish	285
8.4. Tadqiqotning tuzilishi	290
8.4.2. Tadqiqot jarayonining tavsifi va uning natijalari	292
Bolalar uchun vazifalar (jismoniy rivojlanish testlari)	296
Amaliy tavsiyalar	301
Anketa-so'rov	303
Izohli lug'at	304
Adabiyotlar	307

6. 286005

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

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

O'QUV QO'LLANMA

Taqrizchilar: S. Tojiboyev,-dots. ped. fanlari doktori
A. Abdumannotov,-dots. ped. fanlari nomzodi
Sh. Fayzullayev,-dots.ped. fanlari nomzodi

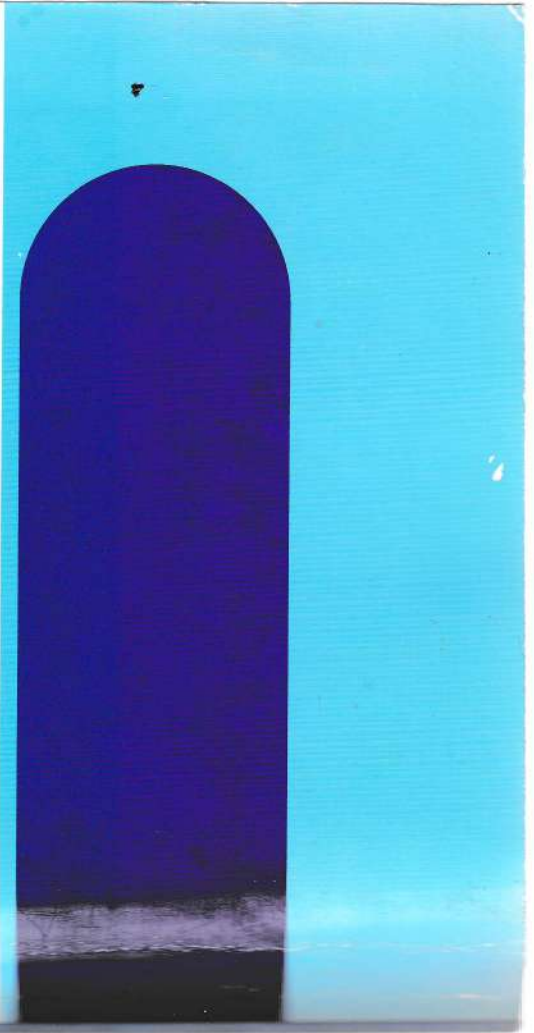
Muharrir: J. Bozorova,
Badiiy muharrir: N.J. Mullajonova, X.B. Tojiyeva
Musahhih: L. Xoshimov
Kompyuterda sahifalovchi: X.I. Ibroimov

ISBN – 978-9943-6319-6-0

Qog'oz bichini 60x84^{1/16}. «Times new roman» garniturasini.
Offset qog'ozini. Shartli bosma tabog'i – 19,5.
Adadi 95 nusxa. Buyurtma № 227.

SamDU tahririy-nashriyot bo'limida chop etildi.
140104, Samarqand sh., Universitet xiyoboni, 15.





ISBN 978-9943-6319-5-0
9 789943 631960

