

KICHIK VA O'RTA GURUHLARDA JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINI O'TKAZISH USLUBLARI

Mamut Matyaqubovich Raximov

Urganch davlat universiteti dotsenti

rakhimov.momut@bk.ru

Nafosat Narimonovna Do'schanova

Urganch davlat universiteti magistranti

Mahmud Otabekovich Hayitbaev

Urganch davlat universiteti magistranti

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada maktabgacha ta'lim bola shaxsini sog'lom va yetuk shu bilan birga maktabga tayyorlagan holda shakllantirish maqsadini ko'zlaydi. Chunki ta'lim tarbiya qanchalik erta boshlansa uning samarasi shunchalik erta namoyon bo'ladi.

Kalit so'zlar: Jismoniy rivojlanish, jismoniy kamolot, jismoniy mashq, sport, jismoniy madaniyat, sog'lomlashtirish, jismoniy holat, nazorat qilish, to'garak.

ABSTRACT

In this article preschool education aims to personalize the child's personality in a healthy mature way, while preparing for school because the early education begins, the earlier its effect will be manifested.

Keywords: Physical development, physical maturity, exercise, sports, physical culture, fitness, physical condition, control, circle.

KIRISH

Amaliy mashg'ulotlarda o'quvchilar maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarni jismoniy mashqlarga o'rgatish metodikasini o'rganadilar. Bolalar bog'chasida jismoniy tarbiya vazifalarini amalga oshirish uchun zarur bo'lgan bilim va amaliy ko'nikmalar hosil qiladilar. Amaliy mashg'ulotlar o'quv uslubiy xarakterdagi mashg'ulotlar, namunali mashg'ulotlar va o'quv gruppalaridagi o'quv amaliyoti tarzida o'tkaziladi. O'quv uslubiyati mashg'ulotlarida o'quvchilar maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarni jismoniy mashqlarga o'rgatishning usul va uslublarini ertalabki badan tarbiya, jismoniy

tarbiya mashg'ulotlari, harakatli o'yinlarni o'tkazish yo'llarini o'rganadilar. Hamda jismoniy qo'llanmalar tayyorlash usullari bilan tanishadilar. Bu mashg'ulotlar nazariy qoidalarini bayon qilish bilan birga jismoniy mashqlarga o'rgatishning usullarini amalda ko'rsatish, o'quvchilarni o'qituvchi topshiriqlarini bajarish yo'li bilan o'tiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Namunali mashg'ulotlar bog'chada o'tkazilib pedagogik amaliyotning tarkibiy qismi bo'lib, kursni o'qish bilan parallel olib boriladi. O'quv amaliyoti o'quvchilarni quyidagi malaka va ko'nikmalar hosil qilishga qaratgan bo'lishi kerak.

- Farmoish va buyruq berish;
- Mashqlarni ko'rsatish, tushuntirish uchun to'g'ri joy tanlash.
- Terminalogiyani bilish;
- Jismoniy mashqlarga o'rgatishda xilma-xil va uslublardan foydalanish;
- Mashqlarni tushuntirishni, ularni bajarib ko'rsatish bilan birga qo'shib olib

boorish;

- Jismoniy mashqlarni bajarish sifatini baholash, xatolarni aniqlash ularni bartaraf qilish usullarini topish;

Ertalabki badantarbiya mashqlarini tashkil etish. Ertalabki badantarbiya mashqlarining sog'lomlashtiruvchi turlari. Maktabgacha ta'lim muassasalar tarbiyalanuvchilari ertalabki badan tarbiya mashqlarini o'z ichiga oladi. Ertalabki badantarbiya mashqlarining bu turlari shug'ullanuvchilarni har tomonlama jismoniy kamolotga yetkazish, salomatligini mustahkamlash va harakat funksiyalarini takomillashtirish maqsadida qo'llaniladi. Ertalabki badantarbiya mashqlarida sport turlari. Bu guruhga sport ertalabki badantarbiya mashqlari, badiiy ertalabki badantarbiya mashqlari kiradi. Bu turlar sport yo'nalishiga ega bo'lib, sport turlari sifatida targ'ib etiladi. Bulardan maqsad, mashqlarni ijro etish texnikasida yuksak kamolotga erishish, yuksak sport mahoratini ko'rsatish, hamda har yoqlama yuksak jismoniy tayyorgarlik asosida ertalabki badantarbiyamashqlari ko'p murakkab mashqlarini bajara bilishga erishishdan iborat. Ertalabki badan tarbiya mashqlarining amaliy turlari.

Ertalabki badantarbiya - amaliy mashqlarning bir ko'rinishidir, ertalabki badantarbiya yanada tezroq va to'la ravishda bolaning sog'lig'ini tiklash uchun qo'llaniladi, yana jismoniy sifatlarni rivojlantirishda chidamlilikda qo'llaniladi. Ertalabki mashqlarning vositalari - saflanish mashqlari, harakatlanishning va raqs qadamlarining

xillari; umumiy ritmik mashqlarning buyumlarsiz va buyumlar bilan bajarilish turlari (tayoqlar, gantellar, arg'imchoqlar, to'plar va boshqa), mashqiy devordagi mashg'ulotlar halqlarda va amaldagi mashqlar (yugurish, sakrash, o'rmalash, oshib o'tish). Maktabgacha ta'lim muassasalarida ertalabki badantarbiya mashqlarining asosiy shakllari.

Ertalabki badantarbiya mashg'ulotdan oldin o'tkaziladi. Uning ahamiyati: organizmni chiniqish jarayoniga tayyorlash. Ertalabki badantarbiya 7-15 dakika davom etadi. Badantarbiya mashqlari 5-7 ta mashg'ulotlardai iborat. Eng kup og'irlik mashg'ulotlarning o'rtasida o'tkaziladi. Bolalar bog'chalari guruhlarida ertalabki mashqlar sog'lomlashtirish va tarbiyaviy vazifalarni bajaradi. Kun tartibining ajralmas qismi bo'lgan holda u har bir bola uchun majburiydir. Har kuni uyg'ongach (5-7 daqiqadan so'ng) maxsus tanlangan 7-12 jismoniy mashqlar 10-15 daqiqa davomida organizm faoliyatini faollashtiradi, tananing to'g'ri o'sishidagi ko'nikmalarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, yassi oyoqlikdan ogohlantiradi. Ertalabki mashqlarda ishtirok etish bolalarda foydali bo'lgan har kuni bajariladigan ertalabki jismoniy mashqlarni bajarishni ta'minlaydi.

Aqliy va jismoniy mehnatning ishlab chiqaruvchanlik darajasi birmuncha pasaygan bo'ladi. Ertalabki jismoniy mashg'ulotlarning ahamiyati markaziy nerv sistemasiga kuchli analizatorlarnng retseptorlarining signallari oqimi kelib tushadi, ayniksa proporsiya-retseptorlardan, bu markaziy nerv tizimining tez ko'zg'alishiga va mehnatga yarokliligi me'yorini qayta tiklaydi. Ertalabki mashqlar teri retseptorlarining sovuqqa va suv bilan bo'ladigan ta'sirlari birgalikda o'tkazilsa, nerv sistemasining qo'zg'alish jarayoni tezroq yo'lga qo'yiladi. Tashqi muhitdagi ayrim kuzatuvchilarni ta'sirlari (suv jarayonlari, toza havo va quyoshning ta'siri) nerv tizimining ko'zg'alishi bilan bir qatorda organizmning chiniqishiga yordam beradi.

Badantarbiya mashqlarning harakteristikasi. Safda turib bajariladigan mashqlar bu qiyin bo'lmagan harakatlantiruvchi mashqlardir. Umumrivojlantiruvchi mashq (ertalabki badanarbiya mashqlari xamma turlarida keng foydalaniladi. Bu unchalik qiyin bo'lmagan harakatiga keltiruvchi mashq), ya'ni har xil muskullar guruxini jismoniy layoqatini yanada chuqurlashtirish, elementlar, harakatga keltiruvchi ko'nikmani qo'lga kiritish, predmetlar bilan ishlash, umumiy jismoniy tayyorgarlikii rivojlantirish maqsadida bajariladi. Qo'shimcha mashqni va ko'nikmani atrof-muxit bilan bir-biriga aktiv ta'sir etuvchi badantarbiya vositadir. Erkin mashq bu ertalabki badantarbiya mashqlarining bir turi bo'lib chidamlilikni oshirishga rivojlantirishga yunaltirish.

Maktabgacha ta'lim tizimini takomillashtirish, ta'lim tarbiya jarayonini tarbiyachilar tomonidan to'g'ri tashkil etilishi ma'sul shaxslar tomonidan uni nazorat qilishning afzalligini ta'minlydi, maktabgacha yoshdagi bolalar ota-onalarining oilada bola tarbiyasi bilan shug'ullanishlari uchun qulaylik yaratish maqsadida "Bolajon" tayanch dasturi "Ta'lim to'g'risidagi" qonun maktabgacha ta'lim konsepsiyasi hamda maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanishiga qo'yiladigan Davlat talablari asosida ishlar olib boriladi. Shuningdek maktabgacha tarbiya muassasalarida o'quv jarayonini samarali olib borishda olimlarning o'rni alohida ekanligini qayd qilish joiz Nuraddinova M.M.dotsent, K.M. Mahkamjonov professor, dotsent M.Sh.Rasulova, TDPU dotsentlari Sh.Toshpo'latova, Sh.Xasanova, G.Sharinova, p.f.n. M.Tajiyevalarning hissalarini alohida qayd etishga arziydi.

NATIJALAR

Jismoniy mashqlarni bajarishda ehtiyot choralarini ta'minlash va jarohat olishning oldini olish.Yilning turli fasllarida jismoniy mashg'ulotlarni o'tkazish uslubi. Ilk yoshdagi bolalar bilan va yosh jihatdan aralash gruppalarda jismoniy mashg'ulotlarni o'tkazish uslubi. Tarbiyachining jismoniy mashg'ulotlarini baholash. Bilimlarini o'zlashtirib olishi, jismoniy mashqlarni to'g'ri va tez bajarishi ustidan nazorat qilish. Bolalarning mashg'ulotgacha va mashg'ulotdan keyingi ahvoli va hatti-harakatini kuzatish. Jismoniy mashg'ulotlarini o'tkazishni tahlil qilishga doir savollar.

Turli yosh guruhlarda jismoniy tarbiya ish formalaridan jismoniy tarbiya mashg'ulotini va kundalik hayotda olib boriladigan jismoniy mashqlarni mustaqil olib borishni talab qilish. Amaliyotda jismoniy tarbiya mashg'ulotini mustaqil bajarish va tahlil qilish. O'quvchilarga dastur bo'yicha turli yosh guruhlariga mashg'ulot konspektini berish

Sport elementi o'yinlari harakatli o'yin turkumiga kirishi, bolalarni har tomonlama tarbiyalashdagi ahamiyati. Sport elementi o'yinlari tarkibiga asosiy harakat mashqlarini kirishi va bu o'yinni o'ynash orqali fazoda mo'ljal olishga,ko'z bilan chamalash malakalarini rivojlantirish uslubidan foydalaniladi.

Sport mashqlariga bolalarni uyushtirish, tayyorlov mashqlari, o'rgatish usullari, xatolarni oldini olish va tuzatish, jarohatlanish va sovuq olishini oldini olish.

Sport mashqlariga bolalarni uyushtirish, tayyorlov mashqlari, o'rgatish usullari, xatolarni oldini olish va tuzatish, jarohatlanish va issiq olishini oldini olish. Kichik guruhlarda

asosiy harakatlar yurish, oyoq uchida yurish, tavonda yurish, qo'l ushlab yurish, ikki chiziq orasida yurish, bosmasdan yurish. Skameykadan sakrash, uni ustida muvozanat saqlab yurib sakrash, irg'itish va emaklash, bu mashg'ulotlar oyma-oy taqsimlanib estafeta o'yinlar, harakatli o'yinlar bilan birgalikda olib borilishi zarur.

Ertalabki badantarbiya tuzilishi. Jismoniy mashqlarni tanlash. Jismoniy qo'llanmalari (bayram, tayoqcha, halqacha boshqalar...)dan foydalanish. Komplekslar tuzish. komplekslar o'tkazish davomiyligi va ularni almashtirib turish.

O'quvchilarni ertalabki badan-tarbiyani to'g'ri tashkil qilishini, uning tuzilishi, jismoniy mashqlarni to'g'ri tanlash, jismoniy qo'llanmalardan foydalanish. Komplekslar o'tkazish davomiyligi ularni almashtirib turish.

Bolalarni charchash holatini yo'qotish va ularning ishchanlik qobiliyatini oshirish maqsadida rasm, loy va plastilindan buyumlar yasash, sanoq, nutqni o'stirish va boshqa mashg'ulotlar prosessida jismoniy daqiqalarni o'tkazish zarurligi.

MUHOKAMA

Kichik va o'rta guruhlarda ertalabki badantarbiyani ahamiyati va o'tkazish uslubi.

Bolalar organizmiga ertalabki badan-tarbiyani ahamiyati. Bolalar bog'chasida ertalabki badan-tarbiyani o'rni va o'tkazish uslubi.

Kichik va o'rta guruhlarda adabiyotlar va dasturdan foydalanib, ertalabki badantarbiya plan-konspektini tuzish va o'tkazish yo'llarini tahlil qilish.

Bolalar organizmiga ertalabki badan-tarbiyani ahamiyati. Bolalar bog'chasida ertalabki badan-tarbiyani o'rni va o'tkazish uslubi.

Kichik va o'rta guruhlarda adabiyotlar va dasturdan foydalanib, ertalabki badantarbiya plan-konspektini tuzish va o'tkazish yo'llarini tahlil qilish. Kichik va o'rta guruhlarda ertalabki badan tarbiyani dastur asosida plan konspektini tuzish va o'tkazishga o'rgatish. O'quvchilar o'tkazgan ertalabki badan tarbiyani kuzatish va tahlil qilish.

Jismoniy tarbiyaga doir istiqbol reja va oylik rejalarni ma'lum bir davrga mo'ljallangan jismoniy qo'llanmalarini tanlash va taqsimlash. Bolalarni kun mobaynida jismoniy mashqlarni bajarishini kuzatish va bolalarni bog'chaga qatnashini hisobga olish.

Kichik guruh (3-4) yoshlilarning taxminiy ish rejasi

№	Mashg'ulot nomi	O'quv yili davomida				
		Haftada	Bir oyda	1-yarim I 11.1 tik	2-yarim yi.t.shk	Jami
1	Atrof olam bilan tanishtirish	1	4	16	20	36
2	Tabiat bilan tanishtirish	0,5	2	8	10	18
3	Nutq o'stirish	1	4	16	20	36
4	Badiy adabiyot bilan tanishtirish	0,5	2	8	10	18
5	Ilk matematik tasavvurlarni shakllantirish	1	4	16	20	36
6	Raem	2	8	32	40	72
7	Applikatsiya	0,5	2	8	10	18
8	Qurish-yasash	0,5	2	8	10	18
9	Loy ishi	1	4	16	20	36
10	Jismoniy tarbiya	2	8	32	40	72
11	Musiqqa	2	8	32	40	72
	Jami	12	48	192	240	432

XULOSA

Bolalarning o'sishi va rivojlanishi uzluksiz davom etadigan jarayondir. Bolaning shaxs sifatida shakllanishi ilk bor olamni atrofdagi ashy ova buyumlar orqali anglab, undan o'zicha ma'no topishga intilishi, qiziqish va xissiyotlari rivojlanishi kuzatiladi. Hayotning har bir davri , rivojlanish xususiyatlari va ehtiyojlariga ko'ra o'ziga xos bosqichlarga ega. Kichik va o'rta guruh bolalarga harakatlarning shakllanishiga yordam berish, gavdani tik tutishga o'rgatish. Bolalarni mustaqil o'ynayotgan paytlarida harakatlari faolligini barqarorlashuviga yordam berish.

REFERENCES

1. Maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanishiga qo'yiladigan talablar. Davlat talablari T.2011y.
2. K.M.Mahkamjonov Maktabgacha ta'lim muassasalarida ta'lim-tarbiya jarayonni rejalashtirish.T.2011y.
3. D.Sharipova va bosh. "Agar bolam sog'lom bo'lsin desangiz" ilm ziyo 2006y.
4. "Bolajon" tayanch dasturi, MTMXQTMORO'MI-2011y.
5. M.M.Nuriddinova Maktabgacha ta'lim muassasalarida Jismoniy tarbiya yo'riqchilari uchun meyoriy xujjatlar majmui. 2013y
6. Internet materyallari manbalari (Lex.uz.Ziyonet)

